

# Una chica llamada Pelona

Un cuento sobre la  
leucemia infantil

Autores: David Vázquez y Cecilia Sesma.  
Ilustradora: Nuria Rojas  
Adaptación: Gemma Ortiz de Unoentrecienmil

Editado por:

uno  
entre  
cienmil  
.org



Había una vez una chica que se llamaba Pelona.

A Pelona, como a cualquier chica de su edad, le gusta leer comics, correr, divertirse, jugar al baloncesto e ir al colegio con sus amigos. Pelona era alegre y divertida, aunque últimamente se encuentra un poco cansada, y tiene frío todo el rato.

Y es que en el interior de Pelona se está librando una gran batalla. El más malvado villano de los últimos tiempos habita dentro del cuerpo de Pelona... ¿Sabéis cómo se llama? Lo habéis adivinado: es ni más ni menos que Cáncer.





Cáncer es poderoso, y, está tan, tan enfadado, que ha enviado a su amiga Leucemia a dañar unos soldaditos que tenemos en nuestra sangre, que se llaman glóbulos blancos.

Normalmente, los glóbulos blancos viajan por nuestras venas combatiendo virus, bacterias y todos los bichitos que entran en nuestro cuerpo para ponernos malitos. Los glóbulos blancos impiden que esto suceda, pero esta vez Leucemia les ha engañado para cambiarse al equipo de los malos y no quieren ayudar.

Cuando Pelona conoció la noticia se puso triste, muy triste. No entendía nada, ni de lo que le pasaba, ni de lo que decían los médicos (que utilizan palabras tan raras como Leucemia, quimioterapia, médula ósea), ni de por qué están tan tristes sus papás.

Un día jugando al baloncesto, Pelona le contó a su amigo Chema, el entrenador, que ya no quería jugar más, que nadie sabía explicarle por qué Leucemia estaba atacando su cuerpo... que estaba asustada y que le habían dado unas medicinas que se llamaban quimioterapia que le hacían sentirse cansada. Entonces Chema le contó un gran secreto...

- ¿Sabes Pelona? Entiendo que estés tan preocupada. No sabemos por qué Leucemia se ha enfadado tanto con tu cuerpo, pero hay un secreto que aún no conoces y es que todos nosotros tenemos un gran super poder que nos convierte en guerreros. Este poder hará que te sientas mejor. Se llama Ejercicio físico. Te dará energía y fuerza para poder enfrentarte a la Leucemia que tan asustada te tiene. Yo te ayudaré, no te sientas sola. Como dijo Spiderman: Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad.





El Ejercicio físico es un super poder que requiere un poco de estrategia, y Pelona fue entrenada por sus terapeutas, que organizaron los ejercicios de su recuperación.

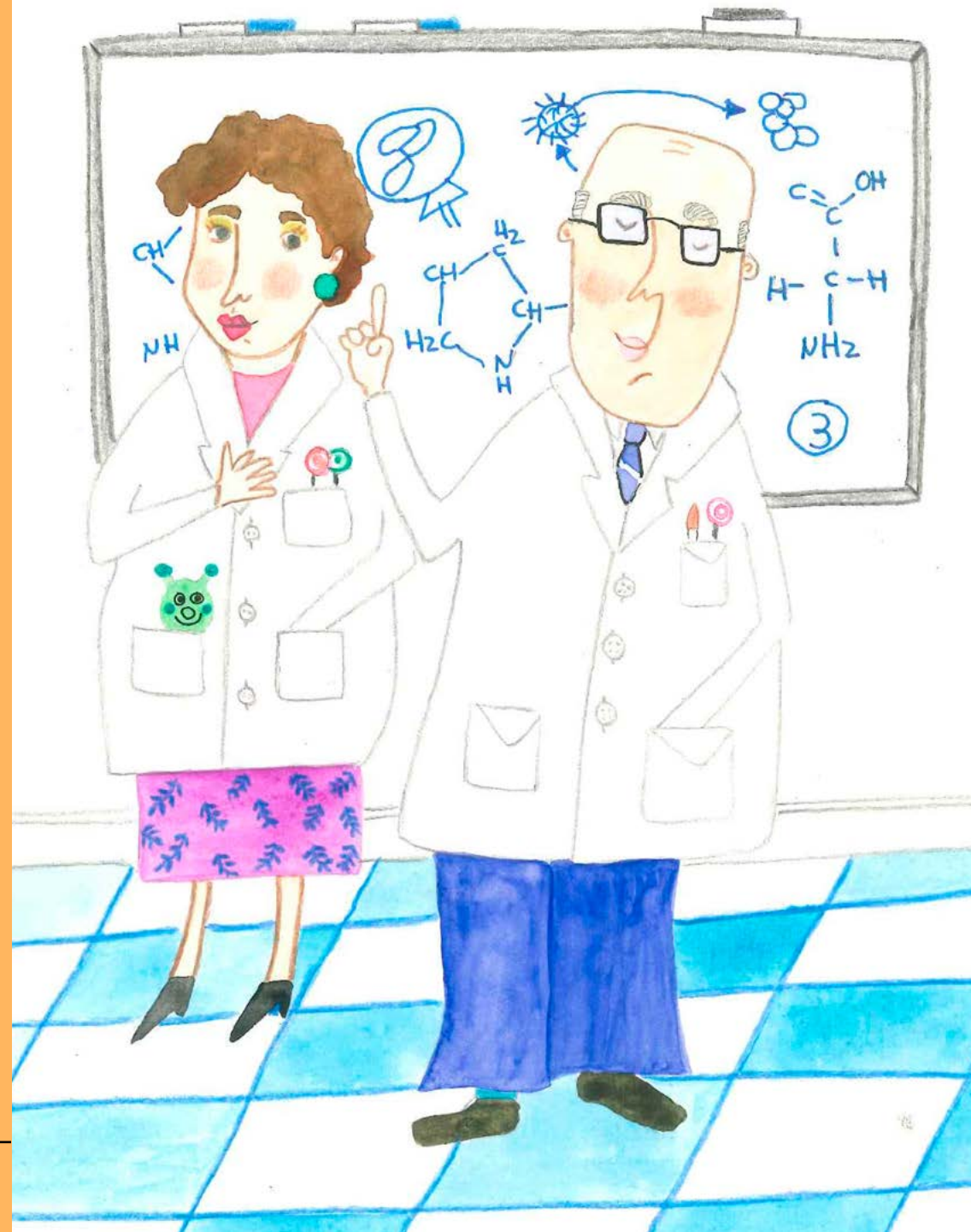
Pelona trabajó sin descanso para activar todas las armas que el Ejercicio físico le proporcionaba:

- Entrenamiento cardiovascular, como correr, saltar, nadar, montar en bicicleta, que nos va a hacer ser más resistentes.
- Entrenamiento de fuerza para poner a prueba nuestros músculos de acero.
- Ejercicios de movilidad y flexibilidad, que nos permitan ser ágiles y estirarnos.

Chema le explicó que utilizando estas tres herramientas estaría preparada y entrenada para sentirse mejor para que la Leucemia fuera cada vez más chiquitita.

- Pelona- le dijo Chema- si entrenas bien serás veloz como el viento, fuerte como un gran árbol, resistente como una gacela y flexible como un chicle.

Y así es como Pelona se puso una capa que activaba su gran poder, tejida por todos los que la quieren: su amigo y entrenador Chema, que la ayuda a conocer su superpoder; sus amigos de colegio, con los que ríe, corre y trepa; su familia llena de amor y abrazos calentitos, y esos señores de bata blanca tan inteligentes que se llaman médicos y buscan una cura sin cesar.





Pelona empezó a utilizar el Ejercicio físico para combatir al malvado villano Cáncer, siempre al lado de amigos, que no la dejan sola en esta batalla. Ellos la acompañan en el camino agarrando fuerte su mano por si tropieza.

Pelona pudo volver pronto al cole, seguir jugando cansarse, montar en bici y sentirse fuerte, muy fuerte, mientras Leucemia si iba para siempre de su cuerpo.

**¡Hasta nunca, Cáncer!**

El cáncer infantil afecta a 1.400 niños y niñas al año, siendo el más común la leucemia.

Gracias a una investigación impulsada por Unoentre cienmil, se han descubierto los beneficios que la actividad física puede tener en los niños y niñas.

Dona hoy a Unoentre cienmil y ayúdanos a seguir impulsando investigaciones que nos ayuden a curar más y mejor a todos los niños y niñas con cáncer, para que **10 de cada 10 logren superar la enfermedad.**



## Sobre los autores



Hola a todos, somos David Vázquez, graduado en TAFAD, licenciado en CAFYD y entrenador de Triatlón N2 FETRI, y presidente del club 3T TRI TRAIL TEAM y Cecilia Sesma, Maestra de Ed. Infantil, licenciada en Psicología de la Salud, especializada en deporte y triatlón. Ambos compartimos dos pasiones: el deporte, concretamente el triatlón, y la formación.

A raíz de un trabajo para la Universidad Francisco de Vitoria, que consistía en explicar como el ejercicio físico podía ayudarnos a lidiar con ciertas enfermedades, decidimos que Pelona merecía ser conocida por niños que la necesitasen de verdad. Hicimos un pequeño experimento en un aula de Infantil y, al ver la buena acogida por parte de los alumnos, fue cuando contactamos con Unoentrecienmil para donar nuestro trabajo. El objetivo es ayudar a concienciar a los niños de que, el ejercicio físico, es y será siempre, su mejor aliado para combatir y prevenir enfermedades, así como explicar de una manera sencilla como pueden sentirse los niños afectados por la Leucemia, el gran villano al que pretendemos combatir.

Queremos seguir, de todas las maneras posibles, tanto con el cuento, con nuestro ejemplo, como con nuestra escuela de triatlón, ayudando a que los niños crezcan aprendiendo y disfrutando con y a través del deporte, sobre todo, por los valores que nos transmite: esfuerzo, superación, perseverancia, igualdad, respeto, deportividad, solidaridad y compañerismo.



uno  
entre  
cienmil  
.org