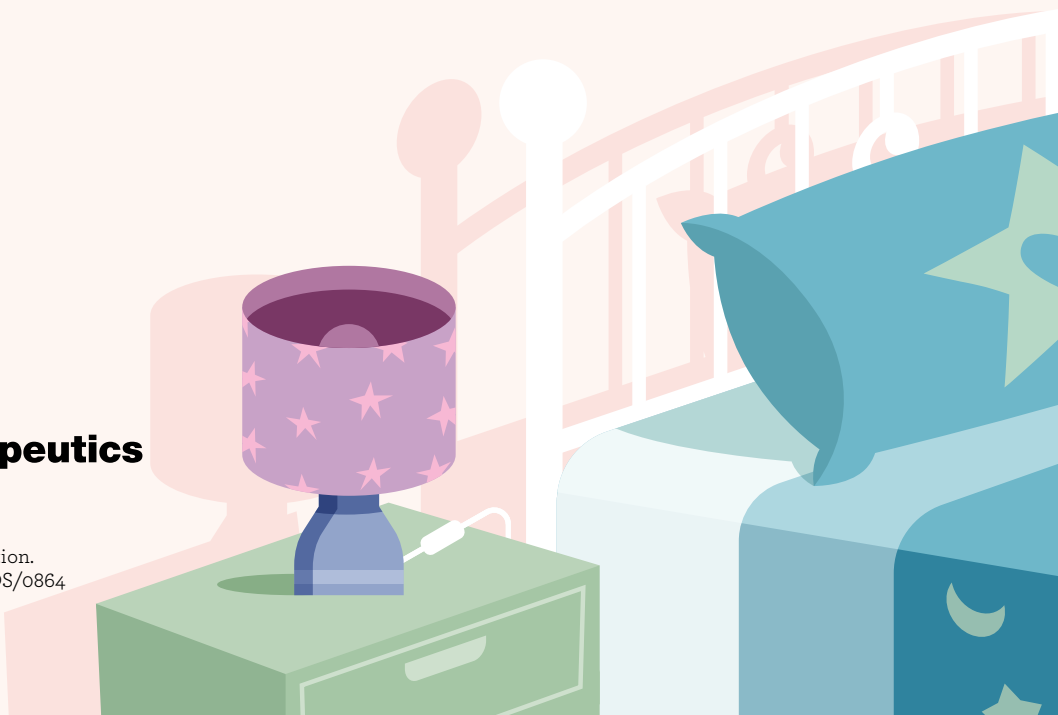


# ZARA DESPEGA

Acompañemos a Zara, la chita, a lanzarse a la aventura después del tratamiento para el neuroblastoma.



Para obtener más información sobre el neuroblastoma, visite [neuroblastoma-info.com](http://neuroblastoma-info.com).



# ZARA DESPEGA

La historia de una joven chita y su familia después del tratamiento del neuroblastoma



DE  
THERESA DISIPIO  
Y CATHERINE KITTO

ILUSTRADO POR  
SIMON SHAW

United Therapeutics Oncology se siente honrada de servir a la comunidad del neuroblastoma pediátrico y está comprometida a apoyar a los pacientes y a las familias afectados por el neuroblastoma.



Este libro está dedicado a los valientes pacientes que tienen neuroblastoma y sus familias, que no pierden la esperanza.



# ZARA DESPEGA

La historia de una joven chita y su familia después del tratamiento del neuroblastoma



*Zara es una chita.*

*Tiene 6 años.*

*Zara terminó todo su  
tratamiento para el  
neuroblastoma.*

A Zara le acaban de hacer pruebas y exploraciones para el chequeo con el Dr. Kono que tendrá la semana que viene.



**Las pruebas y exploraciones son  
muy importantes  
después del tratamiento**

“Esta fue nuestra última parada”,  
dice la mamá de Zara sonriéndole.

“¿Estás lista para caminar de vuelta a casa?”

Zara asiente ansiosamente y toma la mano de su mamá.

Se encuentran con Skivolo y su mamá de camino al vestíbulo del hospital. Cuando Zara y Skivolo se ven, se saludan con entusiasmo. Zara recuerda lo mucho que se divirtieron juntos mientras estuvieron en el hospital.



◀ **AUDIOLOGÍA** 

◀ **ENDOCRINOLOGÍA** 

◀ **ODONTOLOGÍA** 

 **CARDIOLOGÍA** ▶

 **RADIOLOGÍA** ▶

 **LABORATORIO** ▶



Zara y su mamá llegan a casa. La abuela y el abuelo están preparando el almuerzo.

“El abuelo y yo te estuvimos esperando para que nos ayudes con los aguacates, Zara”, dice la abuela.

“Así es”, añade el abuelo. “¿Cómo fueron las pruebas?”, pregunta y le da a Zara un abrazo.

Zara parece un poco triste. Abuela pregunta: “¿Te sientes bien?”

“Mis pruebas salieron bien, pero extraño a las enfermeras y jugar con Skivolo”, dice Zara en voz baja.

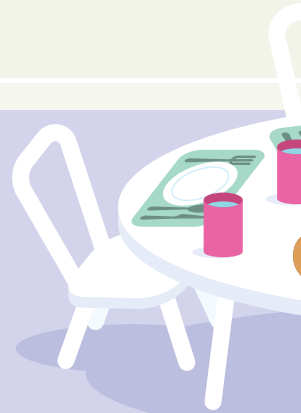
“Está bien que te sientas triste cuando no estés segura de cuándo volverás a ver a alguien”, la tranquiliza su mamá.

*“Ahora que terminaste tu tratamiento, tienes muchas cosas buenas por delante, cariño”.*

“Tu madre es sabia”, susurra la abuela, “y estamos muy orgullosos de ti, Zara. ¿Te gustaría dar un paseo en monopatín por el parque después de comer? Quizá el abuelo te juegue una carrera”, sugiere.

Zara sonrío un poco. Se pregunta cómo será esta nueva aventura.

“Vamos, cariño”, dice la mamá. “Lávate las manos y comamos algo”.







Zara está cansada, pero no puede dormir.  
Da vueltas y vueltas en la cama  
pensando en la escuela.

**“¡Arriba, buenos días!”**

dice la mamá cuando abre las cortinas.

“Mmrrr”, gruñe Zara. “No me  
siento muy bien”. La mamá  
besa a Zara en la frente.





“Pareces cansada”, dice la mamá.

“No pude dormir. Mi mente giraba y sentía mariposas en la barriga. No quiero ir a la escuela. No quiero ver a mis amigos. No entienden los superpoderes de mis audífonos”, dice Zara, preocupada.

“Entiendo que estás preocupada, cariño”, dice mamá.

“¿Recuerdas lo que el personal de enfermería te enseñó a hacer con esa sensación de mariposas en la barriga?” La mamá inspira profundamente e infla el estómago, para darle una pista.

**“¡Respiración con el vientre!”,  
exclama Zara.**

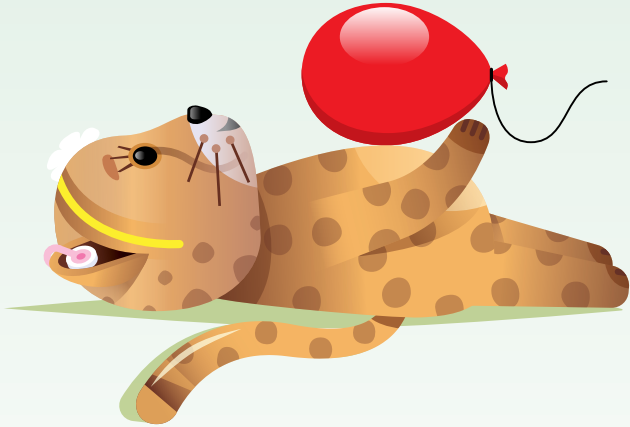
**“Sí, lo recuerdo”.**

“Siéntate bien derecha y hagámoslo juntas”,  
dice la mamá con calma.



Zara y su mamá cierran los ojos y prestan atención a su respiración.  
Respiran con el vientre juntas hasta que sienten sus cuerpos relajados.

Inspira  
por la nariz



e infla la barriga  
como un globo.

1 2 3 4  
Cuenta hacia adelante...



Ahora suelta el aire por  
la boca



Como cuando soplas las  
velas de tu cumpleaños.

Cuenta hacia atrás...



*Después de respirar, Zara y mamá hablan tranquilamente de volver a la escuela.*

“Sé que te sientes diferente, Zara”, dice la mamá. “Eres la niña más valiente que conozco. Y puedes hacer todo lo que te propongas. Tus amigos del colegio estarán encantados de verte porque eres muy divertida”.



“Pero, ¿cómo sabremos que no tengo cáncer dentro de mí de nuevo?”, pregunta Zara.

“Te harán pruebas y exploraciones como hiciste ayer. Y veremos al Dr. Kono para que te haga controles y estar seguros”, explica la mamá.

“¿Y veremos también a los médicos por los oídos, el corazón y el crecimiento?”, pregunta Zara.

“Sí, cariño. Son un equipo, como nosotros. Todos queremos asegurarnos de que te pongas saludable y fuerte para que puedas ser todo lo que quieras”.

“¿Incluso astronauta?”, Zara pregunta con entusiasmo.

“Incluso astronauta”, afirma la mamá.

“Ahora, elijamos **una diadema especial** para llevar al colegio”.

“¡Bien!”, dice Zara contenta.



Escuela



*Al final del día, la abuela y el abuelo están esperando pacientemente a Zara en el patio del colegio.*

**“¡Miren! ¡Miren!”**, dice Zara, corriendo en dirección hacia ellos.

“Hoy pintamos cuadros. Esta eres tú, abuela, y este eres tú, abuelo”, explica Zara.

“¡Y esta es mamá, y estos son el Dr. Kono y Skivolo! Esto es un pingüino, y llevo mi diadema favorita. ¡Estamos todos contentos porque me siento sana y fuerte!”

“Qué maravillosa imagen, Zara”, dice el abuelo.



La cara de Zara se ilumina cuando dice:

“¡Voy a llevar la imagen a la clínica la semana que viene para mostrárselas al Dr. Kono!”

“Es una gran idea”, dice la abuela.



*Zara y su mamá llegan temprano a su visita a la clínica. Se sientan en la sala de espera.*

A Zara le entusiasma enseñarle al Dr. Kono la imagen que pintó en la escuela. También se siente nerviosa.

“Mamá”, dice Zara en voz baja, “¿estás asustada?”

“Siempre estoy un poco nerviosa por lo que se verá en las pruebas y las exploraciones, cariño”.





ATIENDE HOY:

DR. KONO

“A veces, tener coraje  
significa sentirse asustado y  
hacer algo de todas formas”,  
dice la mamá.

Le da a Zara un abrazo.

“Podemos hacerlo juntas”.

*El Dr. Kono sonríe cuando Zara y su mamá se sientan en la sala de exploración. Zara estira los brazos para mostrarle la imagen que pintó en la escuela.*

“¿Es para mí?”, pregunta el Dr. Kono. “Vaya, ¡qué colores más vivos! Gracias, Zara”.

“También tengo una imagen que mostrarte”, dice el Dr. Kono.

“Hicimos estas exploraciones la semana pasada para mirar el interior de tu cuerpo. Hiciste un muy buen trabajo quedándote quieta. ¿Ves aquí y aquí?”, continúa.

**“¡No hay cáncer a la vista!”  
Zara y su mamá  
sonríen mucho.**

“Todos los análisis de laboratorio salieron como esperábamos para una chita sana de tu edad. Incluso estás empezando a crecer más”, dice el Dr. Kono mientras señala la tabla de crecimiento de Zara. “Debes estar comiendo alimentos nutritivos. ¡Buen trabajo!”

“Ahora veamos lo fuerte que eres”.





En primer lugar, el Dr. Kono *escucha el pecho*  
*y la barriga* de Zara con su estetoscopio.



Luego juegan a imitarse los movimientos para  
*comprobar su equilibrio y fuerza.*

Caminan de puntillas...  
y sobre los talones.  
Se paran sobre una  
sola pierna... y con los  
ojos cerrados.





Zara incluso le muestra al Dr. Kono *un movimiento que aprendió en clase de baile.*

*El Dr. Kono hace muchas preguntas.*

Le pregunta a Zara por la escuela, por sus audífonos y por su última visita al dentista.

Le pregunta si está tomando su medicamento para la tiroides y si alguna vez se siente triste y preocupada.

Zara responde lo mejor que puede.





“¿Y ahora qué?”,  
exclama Zara.

“Seguiremos viéndonos con  
frecuencia, Zara”, responde el Dr. Kono.

“Queremos asegurarnos de que el cáncer no reaparezca  
y, a veces, los medicamentos para el neuroblastoma  
pueden causar cambios en el cuerpo meses y años  
después del tratamiento.

Es importante que revisemos cuánto creces, qué tan fuerte  
está tu corazón y la salud de tus dientes”.



“Quiero saber cómo funcionan tus superpoderes auditivos y cómo va la escuela también. Si no te sientes bien o estás preocupada, podemos hacerte un chequeo antes”, continúa. “¿Qué te parece?”

“Me parece bien”, responde Zara.

“Excelente. Ahora, diviértete. ¡Te veo pronto!”. El Dr. Kono dice mientras se inclina para chocar los cinco con Zara:



Zara y su mamá se sienten aliviadas. Llamaron a la abuela y al abuelo para compartir las buenas noticias. Después, se dirigen a sus clases de baile y yoga.





“¡Gracias por una excelente clase!”,  
exclama Zara mientras ella y su mamá  
se despiden del profesor.

“¿Cómo te sientes después de este día?”,  
pregunta la mamá.

“Mucho mejor ahora que hablamos de mis pruebas y  
exploraciones con el Dr. Kono”, responde Zara.

“Me siento menos asustada y estoy  
emocionada por las nuevas aventuras”.

“Mi valiente niña, estoy muy orgullosa de ti”, dice mamá.

“Yo también me siento mejor”.

“Mamá, ¿podemos llevar algo para compartir con la abuela y  
el abuelo?”, pregunta Zara.

“Claro, cariño. ¡Hay que celebrar!”, dice la mamá.





Zara y mamá encuentran la góndola de frutas en el mercado. Zara elige un mango como postre.

Durante el camino de vuelta a casa, Zara va pensando y se entusiasma.

Imagina todas las aventuras divertidas que hay por delante. Imagina nadar en agua azul brillante, escalar montañas altas, ayudar a otros y caminar en la Luna.

*La mayoría de las veces se imagina **creciendo feliz y sana, valiente y fuerte.***



## PARA OBTENER MÁS RECURSOS

Para obtener apoyo en cada paso del recorrido con el neuroblastoma, visite

[neuroblastoma-info.com](http://neuroblastoma-info.com)

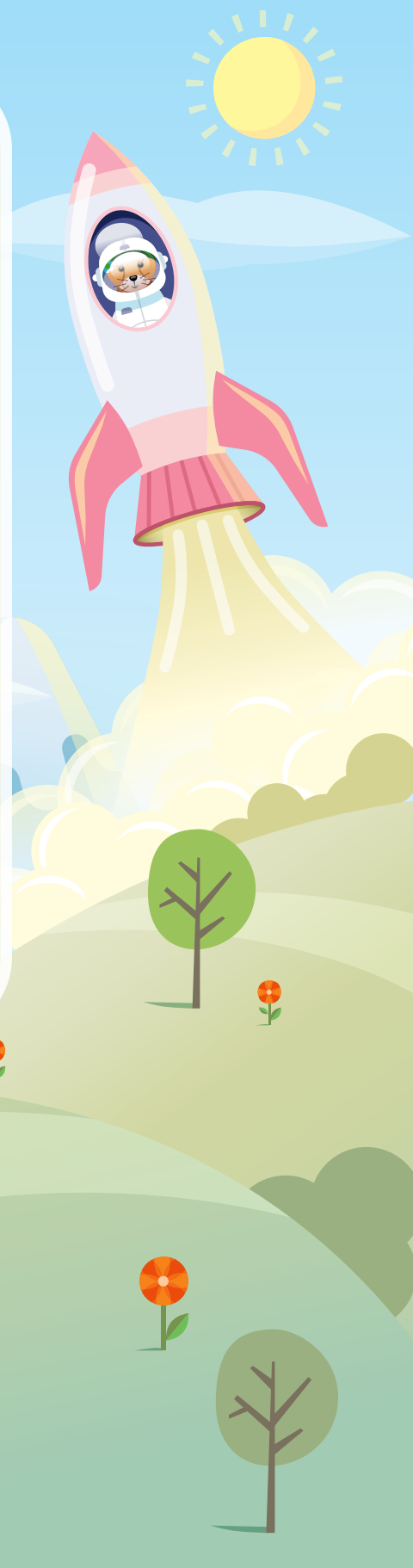
Puede encontrar respuestas a preguntas sobre el postratamiento, así como información y recursos útiles. Más información sobre:



La transición hacia la atención de seguimiento y qué esperar en los meses y años posteriores a la finalización del tratamiento



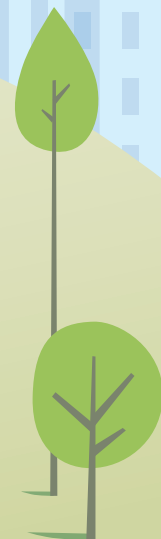
Los posibles efectos emocionales, físicos y cognitivos a largo plazo del neuroblastoma y su tratamiento





# SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras ocultas en la cuadrícula de letras. Las palabras pueden estar en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal. Las palabras pueden estar escritas hacia adelante o hacia atrás.



E R T N E I V V C C H I T A L  
 Z F B E J K B E U A W O Y A Q  
 Y P O N K N P X M Z J U X T V  
 L T B F M E O P P N P E L U U  
 A M O E O U R L L A E S D A C  
 L H L R N R A O E R P T E N G  
 E O G M O O U R A E I E T O M  
 V S V E P B D A Ñ P N T A R O  
 B P A R A L I C O S G O C T F  
 N I L A T A C I S E Ü S A S F  
 G T I D Í S I Ó G U I C U A U  
 W A E N N T Ó N J U N O G H E  
 P L N Z S O N J U W O P A I R  
 N V T S R M Z D D N R I U W T  
 X K E T W A R U V C N O G C E

Neuroblastoma

Valiente

Hospital

Enfermera

Doctor

Esperanza

Monopatín

Aguacate

Astronauta

Vientre

Globo

Cumpleaños

Vela

Diadema

Fuerte

Pingüino

Exploración

Chita

Estetoscopio

Audición

