



El triunfo de Mary en natación

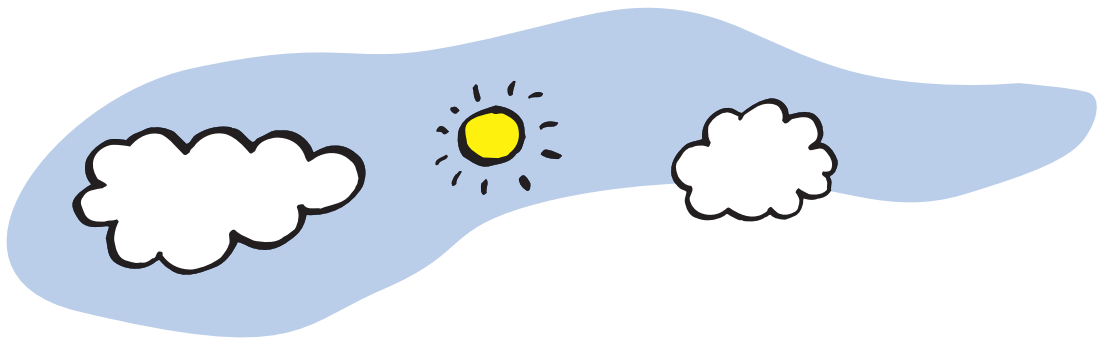
Vamos Mary





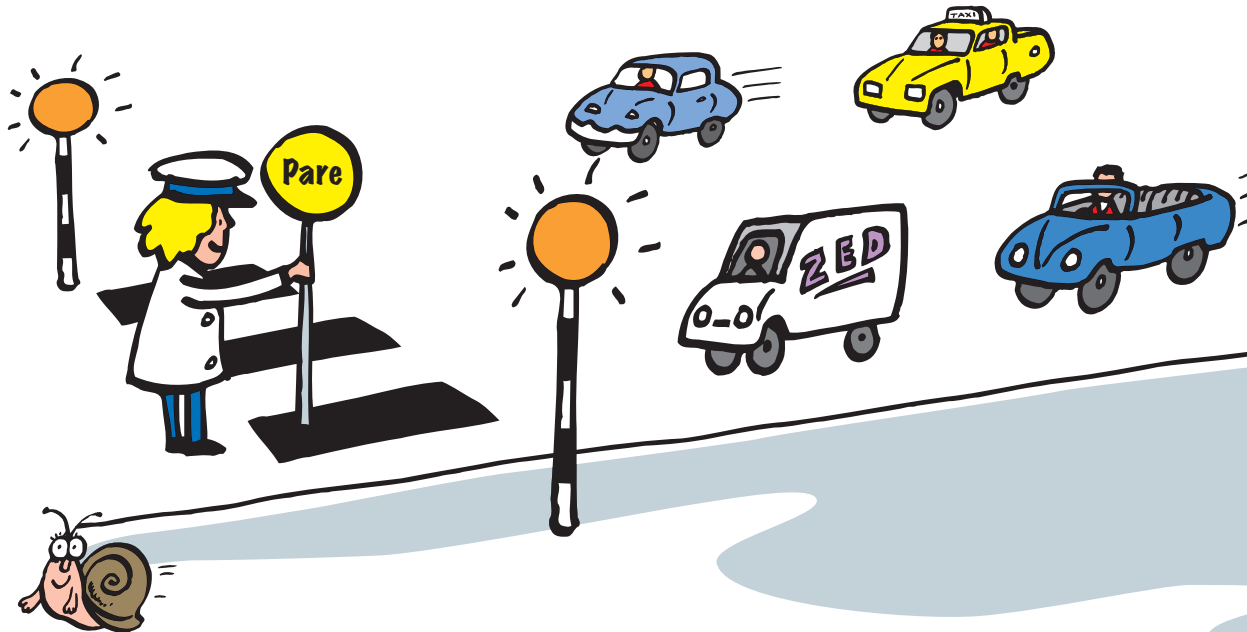
Ella es Mary y vive cerca del
parque con su mamá, su papá y
su pequeño hermano Pedro.
A Mary le gusta vivir cerca
del parque. Le gusta escuchar
el viento entre los árboles.
Le gusta cuando su papá los
empuja muy alto a ella y a
Pedro en los columpios.





Le gusta cuando toda la familia sale a andar en bicicleta.

Por sobre todo, le gusta jugar a las carreras con su mamá y con Pedro cuando van a la escuela por las mañanas.



Mary aprendió a ir rápido en su silla de ruedas.
"Mírenme" grita cuando pasa por los columpios.



Pedro va rebotando, rebotando en su cochecito.
"Ve más despacio" le dice su mamá, "ya casi llegamos".

Mary adora su nueva y brillante silla de ruedas roja:
es la mejor que jamás haya tenido.





Mary necesita una silla de ruedas para movilizarse porque tiene espina bífida. Tener espina bífida significa que las piernas de Mary funcionan diferente y por lo tanto no puede caminar y correr como muchos de sus amigos.

Su vejiga e intestinos tampoco funcionan bien.

Hace ya un tiempo que Mary va a la escuela. Antes de ir a la escuela, aprendió a sacar la orina de su vejiga usando una sonda. Ahora se mantiene seca en la escuela y esto la hace feliz.

Sin embargo, algunas veces Mary se disgusta porque le resulta más difícil manejar su intestino.

Su intestino se tapa con popó, y esto la hace sentirse cansada y sucia. Después sale popó líquida y tiene que usar un pañal. A veces, sin darse cuenta, isale todo como una gran explosión!



Cuando esto pasa en la escuela, a Mary le da vergüenza y su maestra tiene que llevarla con la enfermera escolar para limpiarla.



Los demás niños se ríen de ella y nadie quiere sentarse cerca de Mary después de un accidente. Tener problemas de intestino significa que a menudo Mary está preocupada. Le preocupa quedarse a dormir en casas de amigas. Le preocupa ir a lugares que no conoce y conocer gente nueva. Le preocupa ir a nadar por si llegara a pasar un accidente en la piscina.

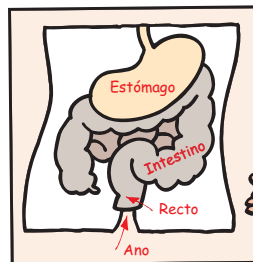
Y de verdad que no le gusta usar un pañal.

"Soy como una bebé" dice llorando, "Quiero usar ropa interior como una niña grande".

Su mamá decide que es tiempo de que Mary aprenda a manejar su intestino, así que van a la clínica a reunirse con la enfermera que sabe cómo ayudarla a manejar el intestino.



La enfermera le explica a Mary que hay un lugar en su cuerpo llamado intestino que es donde se hace la popó. Cuando el intestino está lleno tiene que vaciarse porque el cuerpo sigue haciendo popó de la comida que comemos.



Mary entiende que es importante participar en un programa para manejar el intestino. Esto la ayudará a hacer popó de manera más regular y menos inesperada. La mamá de Mary toma algunos materiales que le entrega la enfermera sobre cómo mantener la popó blanda para que pueda salir más fácilmente.

Mary tendrá que tomar un medicamento para ayudarla a hacer popó en forma regular y mantenerla blanda.



Mary también tiene que comer comidas que tengan fibra—incluso si no son siempre tan ricas como otras cosas! Tiene que comer mucha fruta y verdura todos los días para ayudar a que su popó sea blanda y regular.

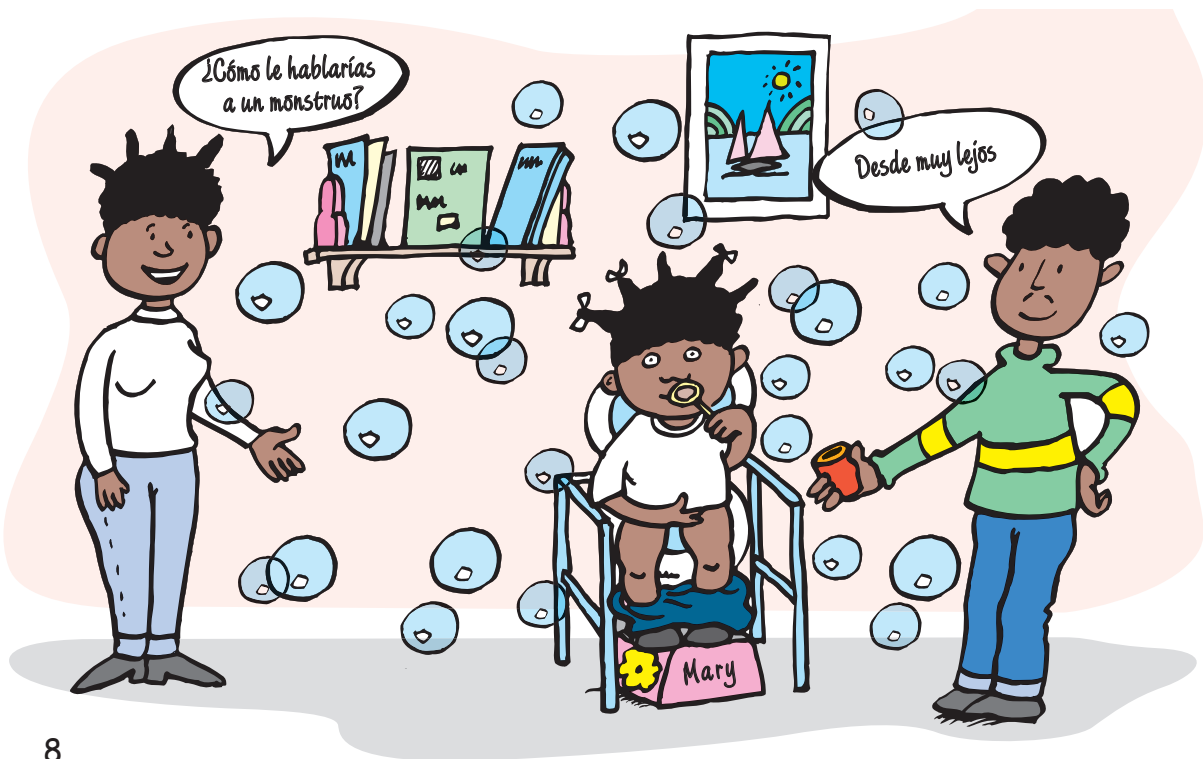


Mary se siente orgullosa y recuerda que también tiene que tomar mucho líquido, ya que esto también ayuda a mantener la popó blanda. Su bebida favorita es el jugo natural de naranja.



Algunos días Mary tiene que sentarse en el inodoro durante mucho tiempo antes de poder movilizar el intestino. Su mamá puso un revistero en el baño junto con muchos de los juguetes e historietas favoritos de Mary.

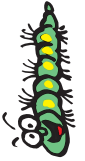
A Pedro también le gusta usar el baño de Mary iporque allí hay una botella para hacer burbujas! Soplar para hacer burbujas ayuda a los músculos de la panza de Mary a empujar la popó hacia fuera. La enfermera del hospital dice que toser y reírse también ayuda, íasí que su mamá le cuenta chistes tontos para hacerla reír!



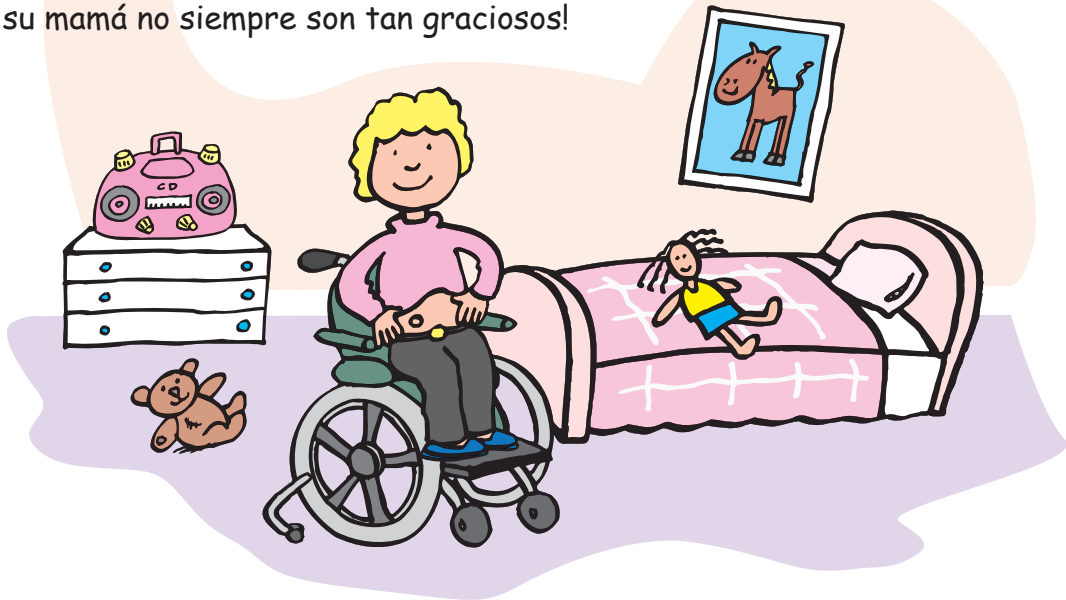
El papá de Mary dice que el inodoro es su trono, porque tiene asas a los lados para evitar que se caiga, un asiento especial blando para que sus pompis no le queden adoloridas y un pequeño banquito para apoyar los pies para que no le queden colgando. Ella está muy orgullosa de su banquito pues le ayudó a su mamá a pintarlo.

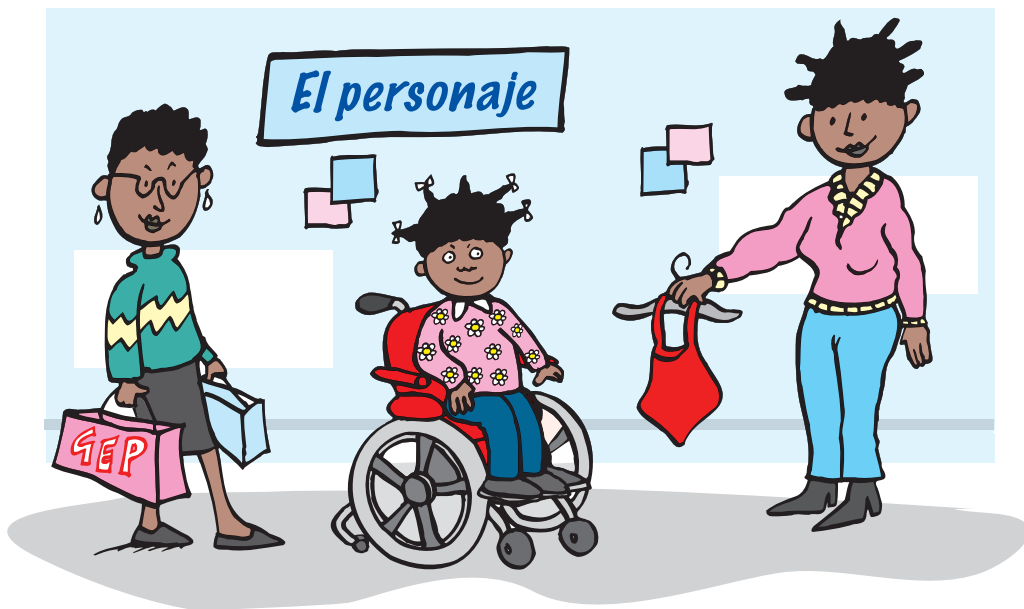


Sophie, la amiga de Mary, también tiene espina bífida. A Sophie le hicieron una operación llamada un A.C.E. para ayudarla con el programa para el intestino. El doctor del hospital pensó que esto resultaría mejor para Sophie. Ella tiene una pequeña abertura en su piel (llamada estoma), que tiene un pasaje que va hasta su intestino.



La mamá de Sophie la ayuda a poner un tubo en este pasaje y pasa algo de líquido hasta su intestino. Esto facilita la salida de popó para afuera del intestino de Sophie. A veces Sophie tiene que sentarse en el inodoro durante mucho tiempo igual que Mary, ¡así que también tiene libros y juguetes en su baño! ¡Pero los chistes de su mamá no siempre son tan graciosos!





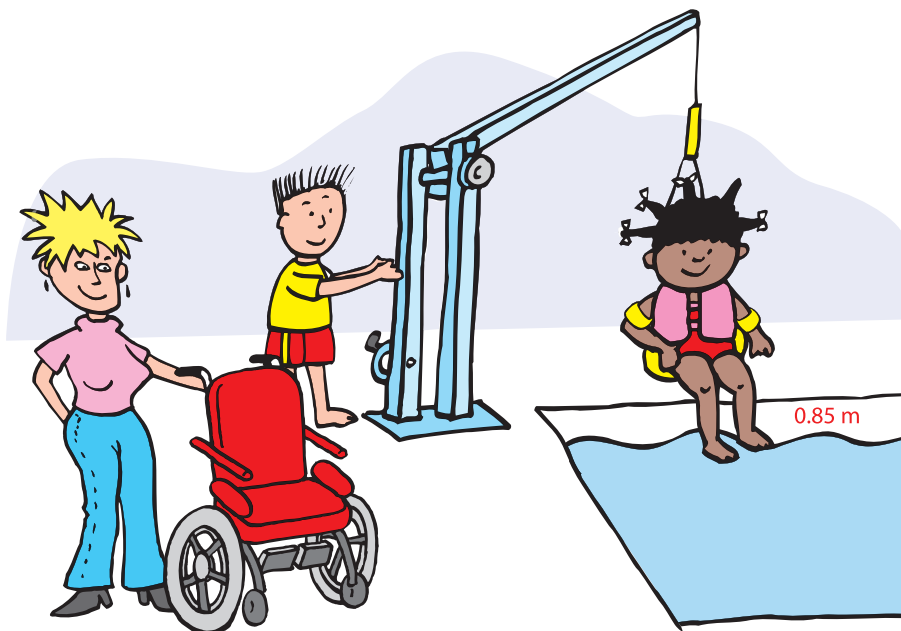
¡Miren a Mary!!

¡Ahora que está limpia y seca puede **hacer de todo**
e ir a todos lados!

Ella, su mamá y su abuela fueron de compras para comprar ropa nueva. Compraron ropa interior con flores y jeans muy de moda. Mary también recibió un nuevo traje de baño, rojo brillante como su silla de ruedas. ¡Mary piensa que está fabuloso!

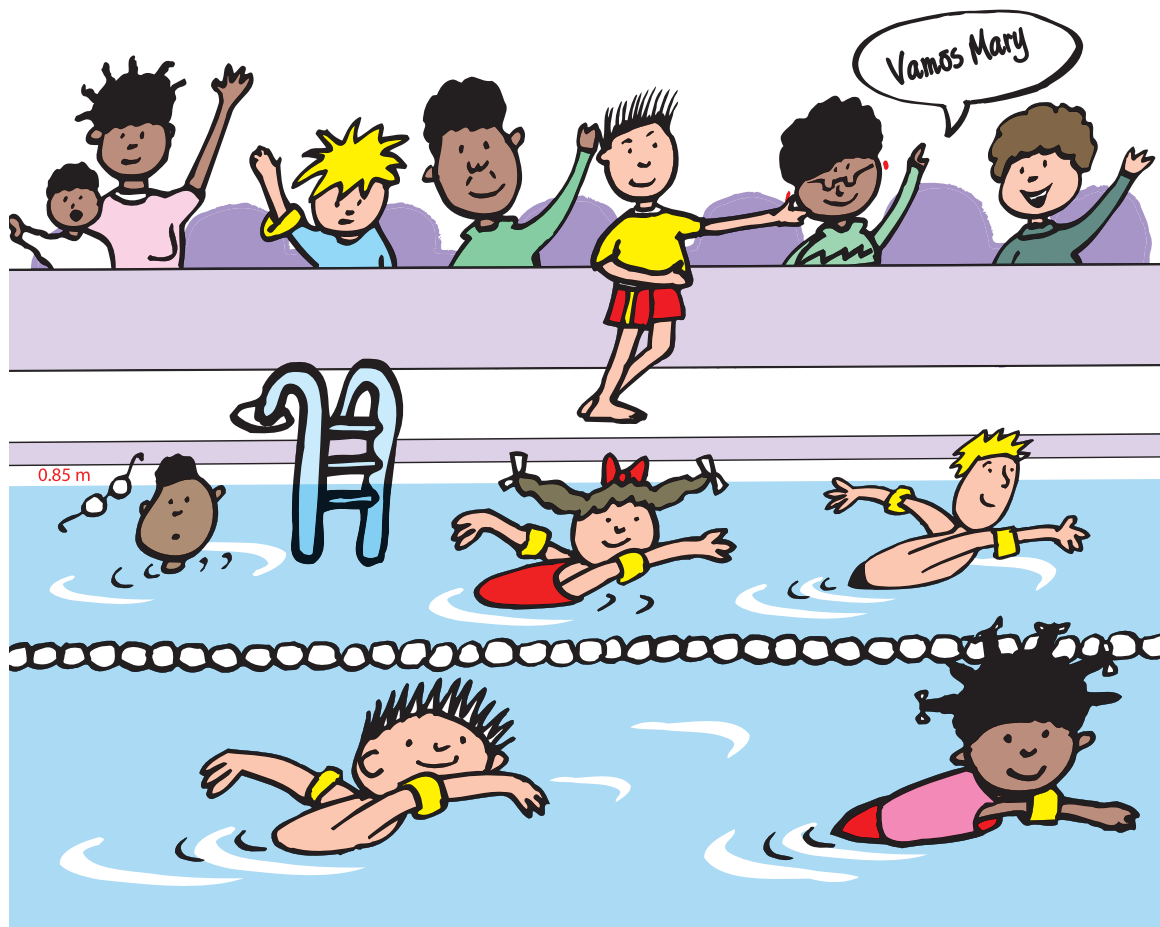
Mary decide unirse al equipo de natación en la escuela. Unas semanas más tarde, su mamá, su papá y Pedro van a la piscina a ver el encuentro de natación.

Pedro piensa que Mary se ve estupenda con su nuevo traje de baño. El entrenador ayuda a Mary a meterse en la piscina con un elevador especial para que pueda prepararse para su competencia.



¡Suenan el silbato para empezar la carrera! ¡Mary nada lo más rápido que puede!

“Vamos Mary”, grita su abuela, y después **“Hurra, Hurra”** porque ¡Mary gana la carrera!



Mary está tan orgullosa de sí misma. Se esforzó mucho para asegurarse de no mojarse más y no tener más accidentes.



¡Ahora tiene su **primer medalla en natación!**



Algunas palabras que puede que no conozcas:

ACE: sigla de Antegrade Continence Enema (enema retrógrado de continencia), una operación que permite lavar la popó de tu intestino a través de una abertura en tu abdomen que va hasta tu intestino.

Tapones anales: están hechos de una espuma blanda y cómoda. Se colocan adentro de tus pompis para evitar que salga la popó. Pueden usarse cuando vas a nadar. Es necesario que tu doctor te los recete.

Intestino: el lugar de tu cuerpo donde se fabrica y se guarda la popó.

Fibra: alimentos que son buenos para tu intestino.

Espina bífida: una condición que tienen algunos bebés cuando nacen. Los huesos de la columna vertebral no están formados correctamente y las piernas, la vejiga y el intestino del niño no funcionan en forma adecuada.

Estoma: una abertura en la parte exterior del cuerpo con un pasaje hacia el interior.







Hollister Incorporated desea agradecer especialmente a la Association for Spina Bifida and Hydrocephalus of the United Kingdom (Asociación de espina bífida e hidrocefalia del Reino Unido), a la Scottish Spina Bifida Association (Asociación escocesa de espina bífida) y a la Spina Bifida Association of America (Asociación de espina bífida de Estados Unidos) por su apoyo.



Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048 USA
1.800.323.4060

Distribuido en Canadá por
Hollister Limited
95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3
1.800.263.7400

www.hollister.com