

11 JUGADAS PARA LA SALUD



Esta publicación se llevó a cabo en conjunta colaboración entre la Secretaría de Salud y la Comisión Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg
Secretario de Salud

Mtro. David García-Junco Machado
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular

Programa piloto “11 Jugadas para la Salud”

Segunda edición, 2012
D.R. © Secretaría de Salud
Lleja 7. Col. Juárez, C.P. 06696
México, D.F.
www.salud.gob.mx

Comisión Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular
Gustavo E. Campa 54, Col. Guadalupe Inn, C.P. 01020
México, D.F.
www.seguro-popular.gob.mx

Impreso y hecho en México

Se autoriza la reproducción total y/o parcial de esta obra siempre y cuando se cite la fuente

ISBN: 978-607-460-294-4

Programa piloto “11 Jugadas para la Salud”

Se terminó de imprimir y encuadernar por:
Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA)
Calzada San Lorenzo 244, 09830,
Paraje San Juan
México, D.F.

Junio 2012
Esta edición consta de 1500 ejemplares.

Edición

Mtro. Miguel Limón García
Lic. José Luis Real Dueñas

Autores y Escritores

Ramón Castillo y Demian Marín

Diseño e Ilustración

Alejandro A. Valle Arellano

Idea original

Mtro. Miguel Limón García

Coordinación de proyecto

Mtro. Miguel Limón García
Lic. José Luis Real Dueñas
Mtro. Roger Peniche Sala
Lic. Sergio Govea Brito



Presentación

Albert Camus, escritor argelino ganador del Premio Nobel de literatura, fue un hombre sensible e inteligente que entre sus aficiones contaba con una en particular que, a sus ojos, le había dejado valiosas lecciones. Él lo dijo con estas palabras: “después de muchos años en que el mundo me ha permitido variadas experiencias, lo que más sé, a la larga, acerca de moral y de las obligaciones de los hombres, se lo debo al fútbol”.

Para este escritor la vida, de alguna forma, se podía comprender a partir de una de las grandes pasiones de hombres y mujeres, niños y niñas alrededor del mundo. El fútbol era para Camus una manera de comprender la naturaleza humana, el amor, la pasión, la entrega, el compromiso y, por supuesto, el autoconocimiento.

En el fútbol se da un precioso equilibrio en el que mente y cuerpo trabajan armónicamente para que el equipo alcance sus metas. No sólo es ejercicio físico, también es enseñanza de colaboración y tolerancia, respeto y trabajo conjunto.

Nosotros, los que trabajamos por la salud de los mexicanos, vemos en la práctica del fútbol a un poderoso aliado para mantener saludable y en condiciones óptimas a nuestra población. El deporte forma el cimiento de nuestro bienestar.

Los cuentos reunidos en este libro, todos relacionados con el fútbol, buscan ser una oportunidad para que los jóvenes de nuestro país conozcan y aprendan los beneficios de llevar una vida sana. El deporte y la lectura son herramientas imprescindibles para el desarrollo físico e intelectual de los hombres y mujeres que en un futuro con su reflexión y acción contribuirán al engrandecimiento de nuestro país.

Las historias que se cuentan, a través de las páginas de este volumen no sólo son divertidas y emocionantes; además, están llenas de enseñanzas sobre la amistad, el trabajo en equipo, la importancia de la actividad física y el cuidado de nuestro cuerpo.

Estoy seguro de que los jóvenes lectores de este libro disfrutarán momentos de entretenimiento, así como de reflexión, al lado de los protagonistas de las historias aquí contadas.

La apuesta de este texto consiste en hacer del fútbol, a la manera de Albert Camus, el campo de muchas y significativas experiencias que serán de utilidad en el cuidado de la salud de los jóvenes durante toda su existencia.

Salomón Chertorivski Woldenberg, Secretario de Salud.



Introducción

¡Hola jugador número 12!

A tu edad, ya empiezas a darte cuenta de que una vida sin pasiones, es una existencia sin emoción, sin alegrías, sin sueños por alcanzar. En fin, una vida sin chiste.

Este periodo, el final de la infancia y principio de la adolescencia, es muy divertido y esencial para poder desarrollarte como una persona plena y feliz a lo largo de tu vida; es por eso que en estos cuentos, te queremos compartir tres elementos que hacen de los seres humanos algo distinto a los demás seres vivos: el entendimiento de la salud como algo fundamental para tener una mejor calidad de vida, el deporte y la actividad física como algo lúdico, divertido y esencial para ser un ganador, y la lectura como eje central para la transmisión de ideas, pensamientos y aventuras.

En este libro de cuentos “11 Jugadas para la Salud”, te invitamos a recorrer junto con los protagonistas de esta historia, el camino de aprendizajes y diversión que el equipo El Olimpo siguió durante el torneo de fútbol de su liga.

A lo largo de los 11 cuentos, verás cómo los jugadores, chavos y chavas como tú, comprenden lo valioso que es llevar una vida sana mientras viven emocionantes aventuras dentro y fuera de la cancha de juego. Te darás cuenta de que, a través de la lectura se descubren nuevos mundos y lenguajes, conocerás personas, cuya magia desconocías, y podrás ir a lugares que no imaginabas que existían, esto lo irás imaginando conforme leas éstos cuentos.

Estamos seguros de que no sólo pasarás grandes momentos en compañía de éstas historias y de sus protagonistas, sino que también obtendrás útiles enseñanzas para toda la vida.

Esperamos que con estos cuentos, descubras y reafirmes tu pasión por 4 cosas como lo son: por una vida saludable, por el deporte, por los valores y por la lectura.

Recuerda que fueron hechos pensando en ti. ¡Disfrútalos!

**Miguel Limón García, Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación
y Participación Social de la Secretaría de Salud.**



PROTÉGETE DEL SIDA Y LAS ETS



Protégete del SIDA y las ETS

Esa tarde fue desastrosa. Los gemelos fallaban todos los pases, Rodrigo, el defensa central, llegaba tarde a todas las jugadas hasta que se hizo expulsar y, para colmo de males, el señor Che no contaba con cambios de refresco para su ya cansado equipo, porque Alejandro todavía no se recuperaba de su lesión e Iván se había ido de viaje con sus papás.





A pesar de todo, Jesús se convirtió en el héroe del partido al sacar tres goles casi hechos y hacer miles de parades al enfrentar él solito a los delanteros. Y Jorge, otro jugador que normalmente no sobresalía, esa vez demostró al entrenador que la confianza que había depositado en él como contención por fin rendía frutos.



Sin la inspiración de Jesús ni el liderazgo de Jorge esa tarde, el partido habría terminado en una desastrosa goliza. El marcador, aunque triste, no dejó con tan mal sabor de boca al equipo.



—3 - 1— dijo el entrenador cuando acabó el partido—. **No está mal, nos salió barato.**

Pero eso nos obliga a ganar el próximo partido. Si es que queremos hacer algo esta temporada, tenemos que ganarlo, pibes.

—Entrenador, si me permite—dijo Alfredo—. **Yo creo que pudimos haber ganado el partido, pero los gemelos nomás vinieron a pasear y hasta se me hace que Rodrigo quería que lo expulsaran. Y pus así no podemos ganar.**

—Pero las derrotas, como los triunfos, son de todo el equipo, ¿comprendés? Así que no se vale quejarse de los demás. Mejor trabajemos para que no vuelva a ocurrir.

Alfredo se puso colorado de vergüenza y no habló más del asunto.



Cuando se estaban cambiando en el vestidor, los muchachos oyeron en el radio un comercial que les llamó la atención por hablar de fútbol.



“Hola, soy Patricio “Pato” Araujo, mediocampista de las Chivas —decía el anuncio—. Toda la vida quise jugar al fútbol. Entrené para estar entre los mejores. Siempre estás expuesto a perder el juego. Pero también puedes tener momentos de gloria. El fútbol te da revancha; el SIDA, no. Con la salud no se juega. Protégete para alcanzar tus sueños y tus metas. Si tienes relaciones sexuales, usa siempre condón.”



—¿Escucharon? —preguntó Itzel a sus compañeros.

—Sí —dijo uno de los gemelos—. **Era algo del SIDA, ¿no?**

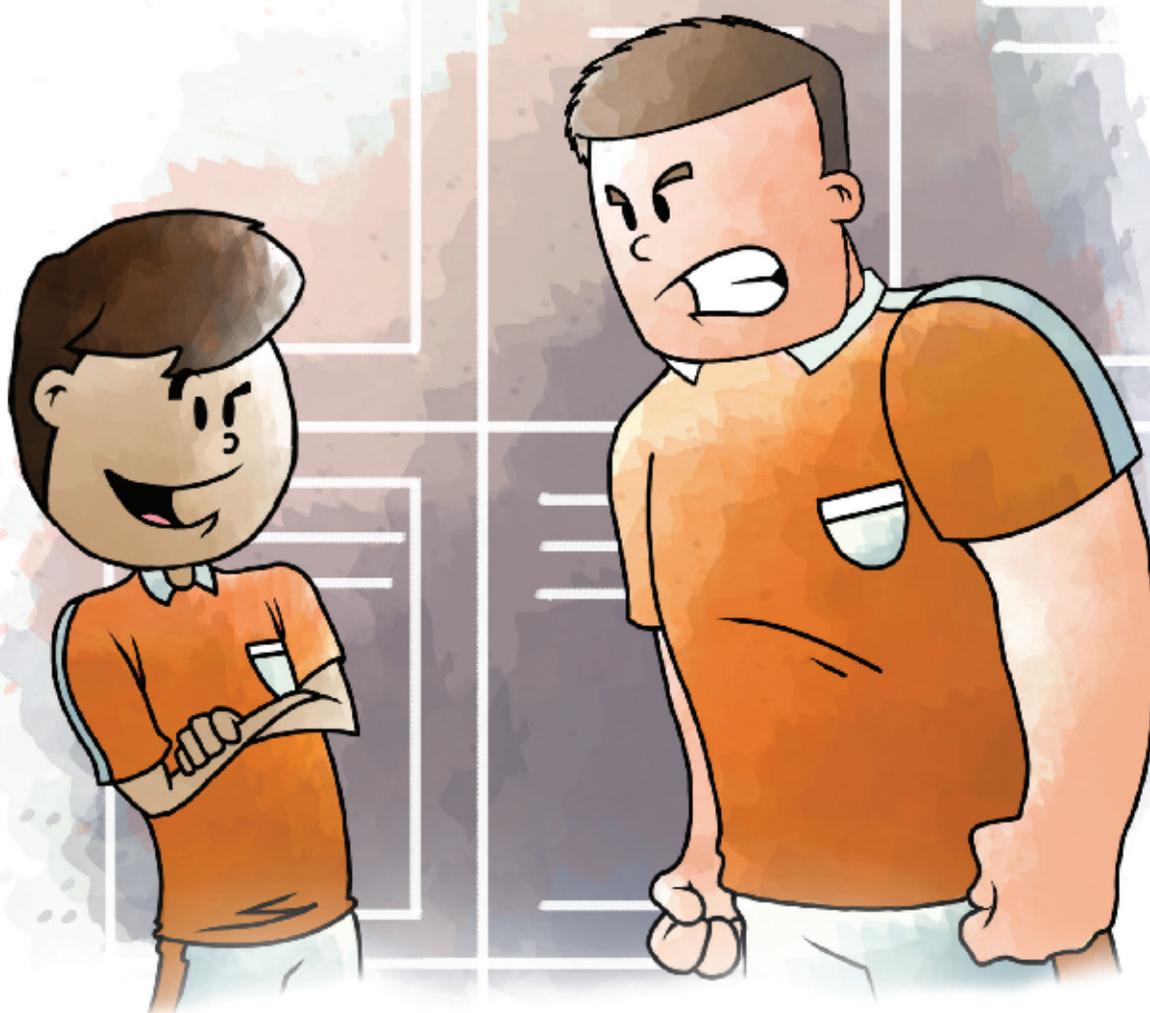
—Y de los condones —dijo el otro gemelo.

—Me dijeron que si te da SIDA te mueres —murmuró Itzel asustada.

—Ay, cálmate, doña Angustias —dijo por fin Alfredo—. **Ni es cierto. Sólo te dicen eso para espantarte, pero el SIDA ni existe.**

—¿Y quién te dijo eso? —preguntó Jorge.

—Oh, pus... Me lo dijo un pajarito.





—¿Ah, sí? Pues qué pajarito tan mentiroso.

—¡Tú te crees muy salsa nomás porque jugaste bien hoy y hasta metiste gol! — replicó Alfredo—, pero de seguro no sabes ni papa sobre el tema.

—¿Ah, no? ¿Cuánto apuestas?

Para ese momento, Jorge y Alfredo ya habían empezado a gritarse, por lo que Itzel tuvo que intervenir.

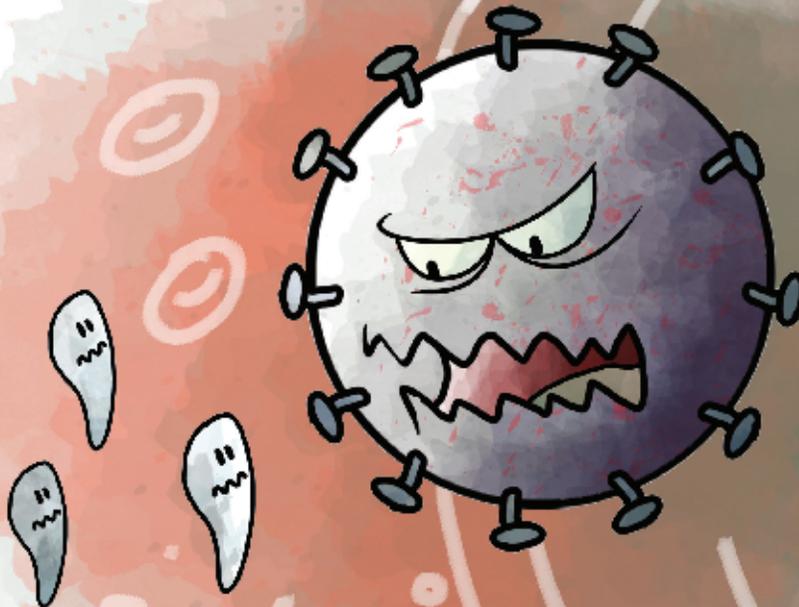
—Bueno, ya estuvo. No es para que se peleen así. O sea, ni que fuera tan importante. Así que, chicos, plis, relax, ¿ok?

—Itzel tiene razón — la secundó Penélope —. Pero, al contrario de ella, yo sí creo que es importante.

Todo el mundo, menos Alfredo, asintieron con la cabeza y murmuraron que era necesario saber sobre esta enfermedad.

—En la escuela nos enseñaron —siguió diciendo Penélope— que se transmite de distintas maneras, ¿se acuerdan?

—Sí —dijo Jesús, que hasta el momento se había mantenido ajeno a la conversación—. Se puede transmitir por vía sexual, como dice en el comercial, pero también por vía oral, o sea, si le das un beso a un enfermo...





—Eso no es cierto —interrumpió enérgicamente Jorge—. El SIDA no puede transmitirse con besos, ni tampoco por contacto con el infectado. Eso es un mito. Es preciso que la gente se informe y deje atrás las ideas equivocadas sobre la enfermedad. No se vale que los andemos tratando como monstruos, porque no lo son.

—Bueno, ¿y cuáles son las otras vías de contagio?

—preguntó uno de los gemelos.



—Por medio del intercambio de sangre y de leche materna —contestó Jorge—. Por eso en los hospitales, cuando te sacan sangre, destruyen las jeringas luego luego que las usan.

Jorge se estaba luciendo otra vez, pero ahora no con un balón de por medio, sino con toda la información que les daba a sus compañeros.



—Y por lo que dices —
afirmó Penélope con
firmeza—, entonces
también una
mujer enferma
de SIDA puede
infectar a su hijo
si lo amamanta,
¿no?

—Sí—dijo Jorge—,
pero no sólo eso.
El SIDA también
se puede transmitir
de madre a hijo
por medio de la
sangre, antes de
que nazca el bebé o
durante el parto. Pero
últimamente, con los
debidos cuidados, se puede
evitar que la madre transmita
al hijo la enfermedad.

—Y a todo esto, ¿qué significa eso de
SIDA?, ¿que Sí te Da? —preguntó Alfredo, que ya había olvidado su bronca anterior
con Jorge y ahora escuchaba con interés.

—¡No, burro! Es una abreviatura del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida,
que es producido por el VIH.

Alfredo ladeó la cabeza, entornó los ojos y frunció el ceño de una manera muy chistosa.

—¿Y qué es eso de VIH? —preguntó.



—Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este virus ataca al sistema inmunológico del ser humano. O sea, destruye las defensas que tiene nuestro cuerpo contra las enfermedades. El enfermo de SIDA queda así expuesto a cualquier enfermedad oportunista, y una simple gripita, que para alguien sano como nosotros no deja de ser más que una molestia de algunos días, para un enfermo de SIDA puede llegar a ser mortal.

—¡Ah, qué gacho es el SIDA! —exclamó Alfredo—. No sabía que hiciera esas cosas.

—Pues ya ves, Alfredito —dijo Jorge con una gran sonrisa—, hay que cuidarnos, como dijo el “Pato” Araujo, para que no corramos peligro de contraer esa enfermedad tan gacha. Si tenemos relaciones sexuales, usemos condón.



—Pues claro—dijo Itzel—. O sea, pónganse buzos, muchachos. Así como usan la cabeza para meter goles también hay que usarla para protegerse. Porque nadie nos va a proteger más que nosotros, ¿no? Digo, pues, no cuesta nada usar condón. ¿O me equivoco? Además bien protegidos con condón no sólo ganamos nosotros, sino también nuestras parejas. O sea, ganamos todos...

—Pues sí, Itzel —dijo Jesús—, pero con ustedes jugando como hoy sí que vamos a seguir perdiendo. Échenle los kilos para el próximo partido, que lo tenemos que ganar.

Y todos se rieron.

