



## Capítulo 16

# Por qué los niños pierden la vista y lo que nosotros podemos hacer

Cuando la gente tiene que enfrentarse con un problema de salud como la ceguera, por lo general buscan las causas físicas y médicas. Esas causas son importantes y hablamos de ellas en este capítulo. Sin embargo, para evitar la ceguera en una comunidad también debemos considerar sus causas sociales. Por ejemplo, los niños pobres suelen tener más infecciones de los ojos y más dificultades para ver que los otros niños. ¿Por qué?

### La Historia de Penda y Kesi

Penda vive en un pequeño pueblo en África. Hace varios años, su esposo murió en un accidente de camión y dejó a Penda con 3 niños pequeños. Unos meses después, Penda dio a luz a otro bebé, una niña llamada Kesi. Para alimentar a sus 4 hijos, Penda tiene que trabajar por muchas horas así que dejó de amamantar a Kesi muy pronto.

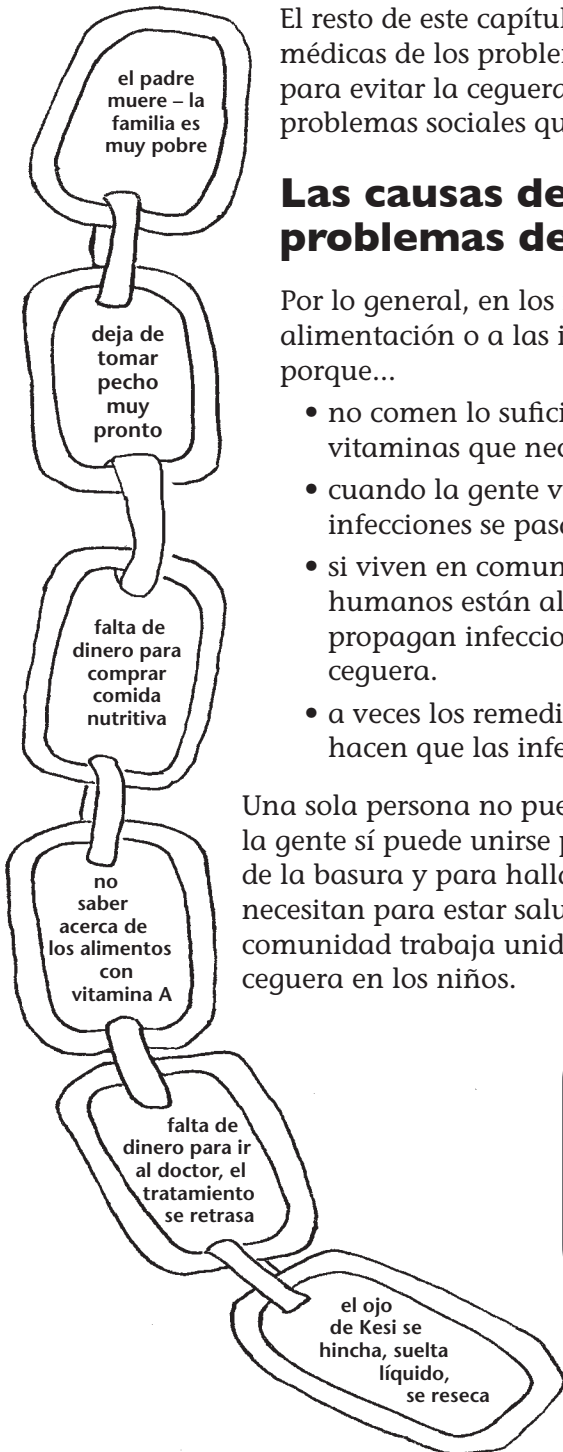
Cuando Kesi tenía un año de edad, el ojo izquierdo se le hinchó. Penda trató de curarle el ojo poniéndole compresas de hierbas, pero eso no le hizo efecto. Unos cuantos días después, un líquido espeso comenzó a brotar del ojo de Kesi. Penda estaba muy preocupada. No tenía dinero para ir al doctor, así que ella y una amiga llevaron a Kesi con una trabajadora de salud en un pueblo cercano.

La trabajadora de salud le dijo a Penda que su hija no estaba comiendo suficientes de los alimentos que necesitaba y por eso estaba perdiendo la vista. Para tener los ojos saludables, ella explicó, los niños necesitan comer verduras de hojas verdes y verduras y frutas anaranjadas, ricas en vitamina A, ya que esa vitamina mantiene los ojos saludables. La trabajadora de salud le dio cápsulas de vitamina A a Kesi. Ya era demasiado tarde para salvarle la vista del ojo izquierdo, pero el tratamiento sí logró salvarle la vista del ojo derecho.

Penda estaba agradecida de que por lo menos había sido posible salvar parte de la vista de su hija. Ahora, ella quiere enseñarles a otras lo importante que es la vitamina A para la vista de los niños. Ella y la trabajadora de salud están planeando una reunión para las mujeres embarazadas y para las mamás en su área. Su esperanza es que otras mamás en su pueblo puedan encontrar formas de comer mejor a bajo costo y de mejorar su salud y la de sus hijos.

## ¿Por qué Kesi perdió la vista?

Hay varias causas:



El resto de este capítulo puede ayudarle a entender las causas médicas de los problemas de la vista y su tratamiento. Pero para evitar la ceguera, las comunidades necesitan abordar los problemas sociales que la medicina no puede resolver.

### Las causas de la ceguera y de los problemas de la vista

Por lo general, en los niños la ceguera se debe a la mala alimentación o a las infecciones. Muchos niños quedan ciegos porque...

- no comen lo suficiente o lo que comen no les da las vitaminas que necesitan para tener los ojos saludables.
- cuando la gente vive amontonada, las enfermedades y las infecciones se pasan de una persona a otra más fácilmente.
- si viven en comunidades donde la basura y los desperdicios humanos están al aire libre, las moscas y otros insectos propagan infecciones que también pueden producir ceguera.
- a veces los remedios tradicionales se usan indebidamente y hacen que las infecciones empeoren (vea la página 165).

Una sola persona no puede resolver estos problemas. Sin embargo, la gente sí puede unirse para construir letrinas, para deshacerse de la basura y para hallar formas de cultivar los alimentos que necesitan para estar saludables (vea la página 168). Si una comunidad trabaja unida, podrá evitar la mayoría de los casos de ceguera en los niños.

*¿Cómo podrá su niño comer suficientes alimentos con vitamina A si usted no tiene dinero para comprarlos?*

*Algunas comunidades tienen pequeñas huertas de verduras para evitar que sus niños se vuelvan ciegos.*



**Kesi pierde la vista en el ojo izquierdo.**

## CEGUERA NOCTURNA, RESEQUEDAD DE LOS OJOS O XEROFTALMÍA (FALTA DE VITAMINA A)

Para tener los ojos saludables, la gente necesita comer alimentos ricos en vitamina A, como por ejemplo, ciertas frutas, verduras y algunas carnes. Cuando un niño come suficientes alimentos con vitamina A, la superficie del ojo permanece húmeda y saludable. Muchos niños pobres no comen suficientes alimentos ricos en vitamina A y, por eso, los ojos se les empiezan a secar. A esto se le llama 'resequedad de los ojos'.



Las verduras de color amarillo oscuro o verde oscuro y algunas frutas y verduras rojas o anaranjadas son ricas en vitamina A. El pescado, la leche, los huevos y el hígado también contienen vitamina A.

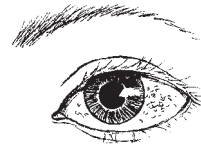
La falta de vitamina A es la causa más común de la ceguera en los niños, sobre todo en África y en el sur de Asia. Generalmente los niños que se ven afectados tienen entre 6 meses y 6 años de edad. Los niños menores de 6 meses que sólo toman leche de pecho, generalmente obtienen suficiente vitamina A de la leche materna.

### Señas:

1. Al principio, el niño tiene dificultades para ver en la oscuridad o no quiere jugar afuera después de que anochece.



2. Después, los ojos empiezan a verse secos. La parte blanca se ve menos brillante y se empieza a arrugar. Aparecen allí manchitas grises que se ven como burbujitas de jabón (manchas de Bitot).



3. Más tarde, la parte de color del ojo también se seca y pierde su brillo. Puede que allí se formen pequeños hoyitos.



4. Finalmente, la parte de color puede ablandarse, hincharse y reventar, lo cual causa la ceguera.



**Tratamiento:**

- Dé 3 dosis de vitamina A. Dé la primera dosis en cuanto se entere de que su niño tiene ‘ceguera nocturna’ o ‘resequedad de los ojos’. Dé la segunda dosis al día siguiente, y la tercera dosis 14 días después.

En el cuadro siguiente, una cápsula contiene 50.000 UI (unidades internacionales) de vitamina A.

Edad	Número de cápsulas en una dosis
menor de 6 meses .....	1 cápsula
de 6 meses a 1 año.....	2 cápsulas
mayor de 1 año.....	4 cápsulas

**Nota:** Una vez que un niño pierde parte de la vista, el tratamiento no le repondrá lo que haya perdido. Sin embargo, comenzar el tratamiento de inmediato puede ayudar a evitar que él pierda más de la vista.

**Prevención:**

- Amamante a sus niños por el mayor tiempo que pueda. Es importante que lo haga por lo menos durante 1 año, pero si puede por más tiempo, mejor.
- Trate de asegurarse de que su niño coma alimentos ricos en vitamina A todos los días.
- Si a su niño le da sarampión, trate de darle aún más alimentos con vitamina A.

**SARAMPIÓN**

El sarampión es una enfermedad contagiosa, es decir que pasa de una persona a otra. Si un niño ya está débil por no comer suficientes alimentos nutritivos o a causa de la diarrea, el sarampión puede hacer que pierda la vista — ya sea en parte o por completo.

**Señas del sarampión:**

- fiebre (calentura), nariz que escurre y tos
- ojos rojos
- ronchas o salpullido rojo por todo el cuerpo



**Tratamiento:**

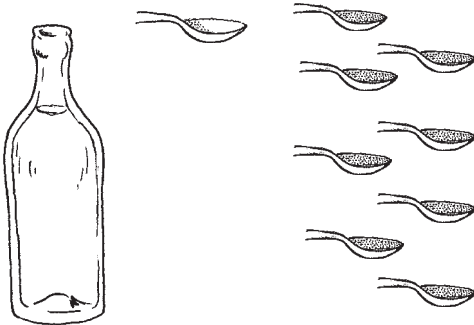
- Su niño debe descansar, beber muchos líquidos y comer alimentos nutritivos. Si un bebé no puede mamar, dele leche de pecho con una taza.
- Dele una dosis de vitamina A a su niño (vea el cuadro al principio de la página) en cuanto se entere de que él tiene sarampión. Eso evitará que le dé ‘resequedad de los ojos’.
- Dele suero para tomar si tiene diarrea (vea la receta en la siguiente página). El suero ayuda a reemplazar los líquidos y las sustancias nutritivas que se pierden con la diarrea.

## 2 modos de preparar un suero de rehidratación

Si puede, agregue a cualquiera de los 2 sueros media taza de jugo de fruta o de agua de coco, o un plátano maduro molido. Estos ingredientes contienen potasio, un mineral que ayuda a un niño enfermo a aceptar más de comer y de beber.

1. Con azúcar y sal. (Se puede usar azúcar sin refinar o melaza en vez de azúcar.)

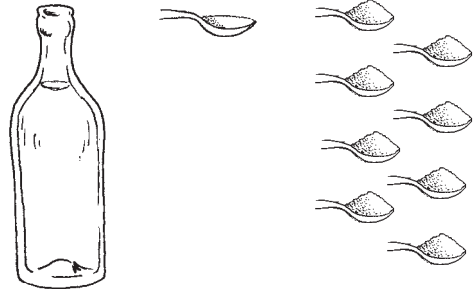
En un litro de AGUA pura ponga 1/2 cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas rasas de AZÚCAR.



CUIDADO: Antes de agregar el azúcar, pruebe el suero y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

2. Con cereal en polvo y sal. (Lo mejor es el arroz en polvo. Pero también puede usar maíz finamente molido, harina de trigo o de sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En un litro de AGUA pura ponga 1/2 cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas copeteadas de CEREAL en polvo.



Hierva de 5 a 7 minutos para que espese un poco. Enfríe el suero rápidamente y empiece a dárselo a su niño enfermo.

CUIDADO: Pruebe la bebida cada vez que vaya a dársela a su niño para asegurarse de que no se ha echado a perder. Si hace calor, las bebidas hechas con cereal se pueden echar a perder en unas cuantas horas.

### Prevención:

- Vacune a su niño contra el sarampión. Usted lo puede llevar a vacunar desde los 6 a los 9 meses de edad. Vea a un promotor de salud para averiguar si la vacuna está disponible en su comunidad.
- No deje que sus niños se acerquen a alguien que tenga sarampión.
- Si un miembro de su familia tiene sarampión, lave su ropa, su ropa de cama y sus cubiertos por separado — y no con los del resto de la familia.



*Por lo general, el sarampión no es una enfermedad grave. Pero cuando los niños ya están débiles a causa de que no comen lo suficiente o de que tienen diarrea por tomar agua contaminada, las enfermedades como el sarampión pueden ser muy peligrosas. En realidad, la pobreza es la que causa que estos niños queden ciegos.*

## INFECCIONES DE LOS OJOS EN LOS RECIÉN NACIDOS (CONJUNTIVITIS NEONATAL)

Hay que proteger a todos los bebés recién nacidos contra las infecciones de los ojos poniéndoles pomada de tetraciclina, eritromicina o cloranfenicol al 1% tan pronto como sea posible después de que nazcan. Si estas medicinas no están disponibles, también se puede usar una solución de yodo povidona al 2,5%.

Limpie los ojos del bebé con una telita limpia humedecida en agua hervida que ya esté al tiempo. Jale hacia abajo el párpado inferior de cada ojo y ponga un poquito de pomada dentro del párpado inferior. No sirve para nada poner la pomada fuera del ojo.



Si a un bebé le da una infección de los ojos poco después de nacer, el bebé puede quedar ciego. A veces, las infecciones de los ojos resultan cuando la madre tiene una infección y los microbios entran a los ojos del bebé durante el parto. Los microbios generalmente son los de la gonorrea o de la clamidia, que son infecciones que pasan de una persona a la otra durante las relaciones sexuales. Muchas personas tienen esas infecciones sin saberlo, porque no tienen ninguna señal de la enfermedad. Como es difícil saber si una mujer tiene una infección, es importante ponerles pomada en los ojos a todos los bebés unas cuantas horas después de que nazcan (vea al cuadro más arriba).

Un bebé que nació hace unos cuantos días y que tiene los ojos rojos, hinchados o con pus, puede tener una infección. Él necesita recibir tratamiento de inmediato aunque le hayan puesto pomada en los ojos poco después de nacer. La madre y su compañero o compañeros también deben recibir tratamiento.

### *Señas de infección en un bebé:*

- ojos rojos, hinchados
- pus en los ojos
- pestañas enmarañadas con pus, sobre todo por la mañana



### *Señas de gonorrea o de clamidia en una mujer:*

- descarga amarilla o verde de la vagina o del ano
- dolor o ardor al orinar
- fiebre (calentura)
- dolor en la parte baja del vientre
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales
- a veces no hay ninguna señal


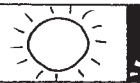


Recuerde que aunque la madre no tenga señales de una infección, si el bebé sí tiene señales de una infección, él debe recibir tratamiento. La mamá y su compañero también necesitarán tratamiento.

**Tratamiento para el bebé:**

Hay que quitar el pus de los ojos del bebé tan pronto como sea posible con un trapito limpio y agua pura.


**El bebé necesita 2 medicinas diferentes**

Déle jarabe de eritromicina tomado. Dele 40 mg de jarabe, 4 veces al día, por 14 días.

			
amanecer	mediodía	atardecer	noche

**También:**

Inyecte 125 mg de ceftriaxona en el músculo, una sola vez.



El mejor sitio para inyectar a un bebé es en la parte de arriba y afuera del muslo.

Si un bebé tiene los ojos rojos, hinchados o con pus por más de 2 semanas, o si esos problemas le vienen y le van por más de 2 semanas, puede que el bebé necesite más medicina o una medicina diferente. Consulte a un trabajador de salud.

**Nota:** Si su bebé ha perdido parte de la vista, la medicina no le ayudará a recobrarla. Pero la medicina sí puede ayudar a evitar que pierda la vista que le queda.

**Tratamiento para la madre y para su compañero:**

**La mamá y su compañero necesitan 2 medicinas diferentes**

La madre puede tomar estas medicinas sin peligro, aunque esté amamantando a su bebé.

<p><b>1. Escoja uno de los dos:</b></p> <p>Tome 500 mg de eritromicina por la boca, 4 veces al día, durante 7 días,</p> <p>o tome 500 mg de amoxicilina, 3 veces al día, durante 10 días.</p>	<p><b>2. También escoja uno de estos dos:</b></p> <p>Tome 400 mg de cefixima por la boca, una sola vez,</p> <p>o inyecte 250 mg de ceftriaxona en el músculo, una sola vez.</p>
---	---



*Cuando las mujeres no pueden hablar con sus compañeros acerca del uso de condones y otras medidas para proteger su salud sexual, corren el riesgo de contraer infecciones como la gonorrea y la clamidia. Si más mujeres pudieran protegerse, menos bebés quedarían ciegos.*

## TRACOMA

El tracoma es una enfermedad que propagan las moscas. Una vez que una persona ha sido infectada, la enfermedad va empeorando lentamente, por lo general a lo largo de muchos años, a no ser que la persona reciba tratamiento. El tracoma es más común en los lugares donde la gente es pobre y vive amontonada y donde es difícil conseguir agua potable.

### Señas:

1. Cuando el tracoma comienza, los ojos lagrimean y se ponen rojos y adoloridos. A veces, al principio no hay señas.
2. Como un mes después:
  - se forman puntitos de un color entre blanco y amarillo o entre gris y rosa dentro de los párpados de arriba.
  - el borde de arriba de la parte de color del ojo puede verse como turbia.
  - la parte blanca de arriba del ojo se enrojece un poco.
3. Años más tarde, los bultitos dentro de los párpados empiezan a desaparecer y dejan cicatrices blancas. Puede que estas cicatrices jalen las pestañas hacia el ojo. Las pestañas entonces rasguñan el ojo y con el tiempo le dejan ciego.

### Tratamiento:

Para aprender a poner medicina en el ojo, vea la página 160.

**Escoja uno de los dos:**

Ponga pomada para ojos de tetraciclina o de eritromicina al 1% dentro de ambos ojos, 3 veces al día.

o use pomada para ojos de tetraciclina o de eritromicina al 3%, una vez al día.

Haga esto durante 30 días. También póngales la misma pomada en los ojos a los demás niños de la casa.

Para los casos avanzados de tracoma, cuando la infección ya cubre la mitad del interior del párpado, o más, dé también eritromicina tomada, durante 14 días:

**Edad**

**Dosis de eritromicina**

menos de 3 años .....	dé 75 a 150 mg, 4 veces al día, con alimentos
de 3 a 7 años.....	150 mg, 4 veces al día, con alimentos

### Prevención:

Hay que mantener las letrinas tapadas y enseñarles a los niños sin falta a lavarse las manos con agua y jabón después de usar la letrina.





## CATARATAS

Cuando un niño tiene una catarata, el lente (la parte justo detrás del círculo negro en el centro del ojo) se pone blanco o lechoso. Esto le impide al niño ver bien. Él ve todo como si estuviera cubierto por una nube. Las cataratas pueden afectar uno o ambos ojos.

Las cataratas afectan con más frecuencia a las personas ya mayores. Pero algunos bebés y niños también pueden tener cataratas. Las cataratas pueden ser 'de familia' (hereditarias) o pueden deberse a una lesión en el ojo. Muchas veces no se sabe cuál sea la causa de las cataratas. A veces, un niño puede tener cataratas si su madre tuvo rubéola (peluza, sarampión alemán) durante los primeros 3 meses del embarazo. Además de cataratas, la rubéola puede causar pérdida de la audición. Por lo tanto, a un niño con cataratas también hay que revisarle el oído. Las cataratas no causan dolor.

### Señas:

- Visión borrosa, que con el tiempo se va nublando cada vez más.
- Es posible que la catarata pueda verse desde afuera. Al principio, el centro del ojo se ve gris y luego se pone blanco.



### Tratamiento:

Las cataratas no pueden tratarse con medicinas. Para quitarlas, es necesario hacer una operación. Después de la operación, puede que el niño necesite usar lentes con mucho aumento.

### Prevención:

- Las mujeres embarazadas deben evitar a las personas que tengan rubéola o a cualquiera que tenga calentura y salpullido.
- Esté pendiente de las señas de las cataratas en los niños, para que ellos puedan recibir tratamiento lo antes posible.

## CEGUERA DEL RÍO (ONCOCERCOSIS)

La ceguera del río es una enfermedad causada por lombricitas que son transmitidas por un pequeño mosquito negro, jorobado (llamado Simulium). Cuando un mosquito pica a una persona, le ‘inyecta’ las lombrices bajo la piel. Si las lombrices llegan a los ojos, pueden causar ceguera.



El mosquito negro tiene una joroba y se ve así, aunque realmente es de un tamaño mucho más pequeño, así



### Señas:

- Bolitas debajo de la piel que crecen lentamente hasta alcanzar un tamaño de 2 a 6 centímetros (de 1 a 2½ pulgadas).
- Puede haber comezón cuando las lombricitas se están esparciendo.
- Dolor en la espalda, en los hombros o en las caderas (o dolores por todo el cuerpo).
- Cambios en la piel. La piel de la espalda o de la barriga puede volverse más gruesa, más oscura o escamosa. Más tarde, la piel se arruga, como la piel de una persona ya mayor.
- Problemas de los ojos. Primero, los ojos se enrojecen y lagrimean. Luego uno siente dolor y comezón. Después, el centro del ojo pierde su brillo y se llena de hoyitos como en la ‘resequedad de los ojos’ (vea la página 157). Finalmente, la persona se vuelve ciega.



### Tratamiento:

Algunas de las medicinas que se usan para tratar la ceguera del río pueden ser dañinas para los niños. Sólo las debe dar un trabajador de salud. Trate de llevar a su niño con un trabajador de salud en cuanto aparezcan las primeras señas de la enfermedad. Su niño podrá curarse si recibe el tratamiento a tiempo.

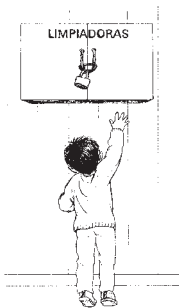
### Prevención:

- Los moscos negros generalmente se crían cerca de las corrientes de agua rápida. El quitar la maleza y la vegetación de las orillas de las corrientes rápida puede ayudar a reducir el número de moscos.
- Evite dormir al aire libre, sobre todo durante el día, que es cuando los moscos generalmente pican. Los mosquiteros pueden impedir que los moscos se le acerquen mientras usted duerme.
- Coopere con los programas para el control de los moscos negros.
- Esté pendiente de las señas de la ceguera del río en los niños, para que ellos puedan recibir tratamiento lo antes posible.

## LESIONES EN LOS OJOS

Muchas de las sustancias químicas que hay en las casas, como el ácido, la lejía y los líquidos para la limpieza, con frecuencia son las causas de los problemas de los ojos en los niños. Si una de estas sustancias entra al ojo, enjuáguelo de inmediato con agua limpia y apenas fría, durante 15 ó 20 minutos y vaya enseguida a ver a un trabajador de salud.

**Tenga cuidado de que el agua no entre en el otro ojo. Incline la cabeza del niño hacia un lado de modo que el ojo que esté enjuagando quede más cerca del suelo.**



Un niño también puede quedar ciego o tener problemas para ver si se raspa o se lastima los ojos. Guarde todas las cosas filosas y puntiagudas fuera del alcance de los niños. Además quite de las áreas de juego cualquier objeto que pudiera causar una lesión de los ojos. Advíértales a sus niños que es peligroso aventarle cosas a la gente o tirar botellas cerradas, latas o balas en la lumbre. También advíértales cuáles medicinas y plantas locales pueden dañar los ojos.

## Creencias y remedios tradicionales para los ojos

La gente tiene diferentes creencias sobre las causas de la ceguera. Algunas personas creen que cuando un niño es ciego se debe a que los padres hicieron algo malo. Otras creen que si a un bebé le vuela una mariposa nocturna negra sobre la cara, el bebé queda ciego. Y otras personas creen que un niño se vuelve ciego cuando alguien le echa el mal de ojo a la mamá y el niño queda "embrujado". Ninguna de estas cosas causan ceguera.

Hay remedios tradicionales que sirven para tratar los problemas de los ojos. Pero antes de usar cualquier tratamiento, ya sea tradicional o moderno, asegúrese de que el remedio no pueda dañar a la persona de ningún modo. He aquí algunas cosas generales que es importante recordar acerca de los remedios tradicionales para los problemas de salud:

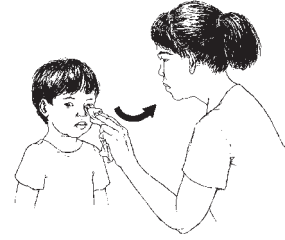
- Mientras más remedios hayan para tratar el mismo problema, menor es la probabilidad de que cualquiera de ellos sirva.
- Los remedios asquerosos raras veces ayudan a la gente.
- Nunca use los excrementos (la caca) de la gente o de los animales como remedio. Pueden causar infecciones.
- Mientras más se parezca el remedio a la enfermedad, es más probable que sus beneficios se deban sólo a la fuerza de las creencias.

Los ojos son delicados. Puede ser peligroso poner hierbas u otras sustancias en el ojo, porque éstas pueden causar infecciones.

## Otras maneras de evitar la ceguera

Siempre mantenga limpios los ojos de sus niños. Cuando ellos tengan pus o una infección en los ojos, limpiéelos frecuentemente con un trapito humedecido en agua limpia. Cualquier persona que tenga infección en los ojos debe tratar de ver a un trabajador de salud.

Usted y su niño no deben tocarse los ojos si tienen una llaga en cualquier parte del cuerpo. Algunas llagas se deben al virus del herpes. Si una infección de ese virus llega a los ojos, puede causar ceguera.



Limpié cada ojo desde la esquina junto a la nariz hasta la esquina del ojo que queda cerca de la oreja. Use una parte diferente del trapito para limpiar cada ojo.



Las mujeres necesitan cuidarse aún más si están embarazadas. Necesitan comer suficientes alimentos nutritivos. Un trabajador de salud puede ayudar a las mujeres embarazadas a aprender diferentes maneras de...

- mantener la salud
- evitar que sus bebés queden ciegos, alejándose de las personas que tengan rubéola
- evitar el uso de ciertas medicinas

Los trabajadores de salud deben animar a las mujeres a amamantar a sus bebés para que les pasen las sustancias nutritivas que ellos necesitan y la inmunidad de la madre contra diferentes enfermedades.

Los trabajadores de salud también pueden tratar de vacunar a todos los niños contra las enfermedades contagiosas como el sarampión y la rubéola.



## ¿La gente puede trabajar junta para evitar la ceguera?

Vuelva a leer a la historia de Penda al comienzo de este capítulo. Fíjese en la cadena de las causas que llevaron a que su bebé perdiera la vista en un ojo. ¿Cómo podría haberse cambiado la historia para que tuviera un final más feliz? ¿Cómo podría la gente en su comunidad cambiar las condiciones que hacen que los niños se vuelvan ciegos, pero que pueden evitarse?

*Penda debió de haber ido a ver a la trabajadora de salud enseguida. Kesi pudo haber recibido el tratamiento antes de perder la vista.*

*Sí, pero si la trabajadora de salud hubiera ido al pueblo antes y les hubiera explicado a todos las causas de la ceguera, ellos hubieran sabido qué hacer.*

*Penda y sus niños necesitaban comer más verduras nutritivas. ¿Cómo podrían haber conseguido más verduras?*



*Tal vez la comunidad entera podría cultivar verduras para que las madres embarazadas y los bebés tuvieran suficientes alimentos nutritivos que comer.*

*Me parece que de toda la gente, las viudas son las que llevan una vida más difícil. ¿Por qué las mujeres no pueden ganar dinero por sí mismas para no tener que depender tanto de los hombres?*

*Tal vez un grupo de mujeres podría hacer artesanías para vender y podría compartir las ganancias.*

*La comida es tan cara que no podemos comprar suficientes alimentos para nuestros niños. ¿Qué podemos hacer?*



*Yo opino que deberíamos crear una cooperativa. Así podríamos comprar la comida al mayoreo y nos saldría más barata.*

## Una huerta para evitar la ceguera

En Bangladesh, miles de niños quedan ciegos cada año por no comer suficientes alimentos con vitamina A. La señora Delwara Hasina vive en un pueblito en Bangladesh con su esposo y sus 3 niños. Aunque ninguno de los niños de la señora Hasina es ciego, ella y otras personas en su pueblo decidieron ayudar a prevenir la ceguera. Así que ella se comunicó con Banchte Shekha, una organización de mujeres que se dedica a ayudar a las mujeres en las zonas rurales.

En Banchte Shekha, la señora Hasina aprendió que ciertas frutas y verduras contienen suficiente vitamina A para prevenir la ceguera. Además, las trabajadoras de Banchte Shekha le enseñaron cómo cultivar diferentes verduras. Ellas, a su vez, habían recibido capacitación del grupo Hellen Keller Internacional, una organización que se dedica a prevenir la ceguera por todo el mundo. Ahora la señora Hasina cultiva verduras en una pequeña parcela (de 30 metros cuadrados) junto a su casa y en otra parcela del mismo tamaño junto a la casa de sus padres.

—Antes, sólo cultivábamos unas cuantas cosas, como frijoles y bules y sólo durante una temporada— explica la señora Hasina. —Ahora cultivamos más de 10 variedades de verduras, frutas y especias durante todo el año. Ella y otras mujeres están animando a las familias a sembrar sus propias huertas. No se necesita mucho espacio para cultivar suficientes verduras con vitamina A para una familia. —Parte de la comida que yo hago a diario para mi familia viene de la huerta,— dice la señora Hasina. —A mis hijos les gusta el amaranto rojo y la espinaca de la India, y yo los cultivo todo el año.

La señora Hasina vende las frutas y las verduras que le sobran en el mercado de su pueblo. Ella usa el dinero para comprar comida extra y materiales educativos para sus niños. —La cantidad que gano no es muy grande, pero me ayuda a cubrir las necesidades de los niños,— dice ella.

La huerta de la señora Hasina es una de las 600.000 huertas familiares de Bangladesh que forman parte de un proyecto internacional de huertas. Vea la página 188 para mayor información sobre cómo comunicarse con la organización Hellen Keller Internacional y plantar huertas en su propia comunidad.