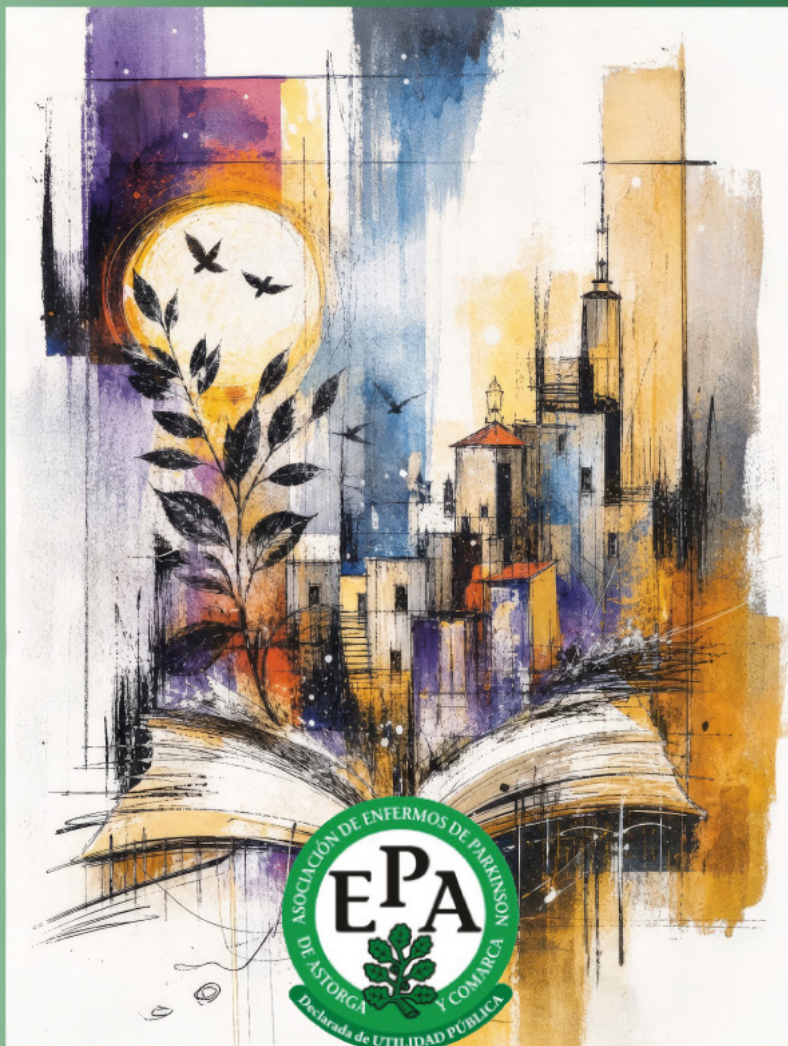


RELATOS BREVES

XXIII CONCURSO LITERARIO 2026



ASOCIACIÓN DE PARKINSON
DE ASTORGA Y COMARCA



**ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE PARKINSON
DE ASTORGA Y COMARCA**

RELATOS BREVES. XXIII CONCURSO LITERARIO 2026. ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE PARKINSON DE ASTORGA Y COMARCA

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La información contenida en este libro procede de una obra original entregada por sus autores. PRISMA SOCIAL EDICIONES S.L. no se responsabiliza de la exactitud o perfección de la información publicada ni suscribe los contenidos y opiniones vertidas en ellos, que representan exclusivamente el punto de vista de los autores.

EPA AGRADECE SU COLABORACIÓN A:
CÁTEDRA DE COMUNICACIÓN Y SALUD DE LA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
y a todos los autores

Derechos reservados © 2026, respecto a la primera edición en español, por:
PRISMA SOCIAL EDICIONES S.L.

C. Copenhagen, 10, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid

ISBN: 979-13-991319-2-5

Edición y preimpresión: José María Muntané

Diseño de cubierta: José María Muntané

RELATOS BREVES XXIII CONCURSO LITERARIO 2026



**ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE PARKINSON
DE ASTORGA Y COMARCA**

ÍNDICE

1º PREMIO

JOSÉ AGUSTÍN BLANCO REDONDO. “Unos labios tal vez tristes”. Valdepeñas (Ciudad Real) 7

1º ACCÉSIT

ANTONIO ARTEAGA PÉREZ. “L a partitura del movimiento”. Toledo 13

2º ACCÉSIT

ALBERTO VÍCTOR INFESTAS RODRÍGUEZ. “A la sombra de tu abrazo”. Astorga (León) 20

FINALISTAS

VÍCTOR NORES LORENZO. “Acortar distancias”. Madrid 27

JUAN MANUEL PARRAGUÉS MARTÍN. “Carmen”. Madrid 32

ROBERTO DE LA NOVAL VALES. “El Sr Parkinson: un acompañante indeseable”. A Coruña 40

ALBA DÍAZ LÓPEZ. “El temblor que no borra el nombre”. Burgos 51

CARLOS GUSTAVO EGIDO CERRO. “La palabra”. Pinto (Madrid) 56

SERAFÍN RODRÍGUEZ TRASHORRAS. “La última estación”. Lugo 65

MÓNICA FUERTES YUGUERO. “La vida después del nombre”. Segovia..... 71

MANUEL ALEJANDRO DEL ROSARIO URBÍN. “Martes”. Las Palmas de Gran Canaria 78



UNOS LABIOS TAL VEZ TRISTES

José Agustín Blanco Redondo

Primer premio en el XXIII Concurso de relato Parkinson Astorga 2026

*“He pisado las hojas secas de otro otoño,
igual y distinto al que juntos descubrimos...”*

Esteban Rodríguez Ruíz

Todo comenzó una tarde, en el pueblo, mientras Cristóbal esperaba el tañido de campanas junto a la parroquial de santa María Magdalena. Pronto serían las cinco, pero al ir a consultar su reloj de muñeca, el hombre sintió de nuevo aquella demora inexplicable en su brazo izquierdo, una lentitud de movimientos unida a esa extraña rigidez en los dedos de la mano. Quizá fuera cosa de la edad, quiso pensar. Pero, durante los meses siguientes, aquellos síntomas prosperaron como los almendros despliegan sus flores blancas al finalizar febrero. Su mano temblaba cuando jugaba al truco con los amigos, cuando compraba el pan en la tahona de Jesús, cuando intentaba resolver aquellos crípticos crucigramas de la penúltima página del periódico. Todo empeoró con el tiempo. Aquella alteración conquistó el lado derecho de su cuerpo y ya se quedó allí, trasminando su equilibrio, complicando la tarea de alimentarse, de respirar, de beber un vaso de agua, de conciliar el sueño por las noches. El especialista del hospital diagnosticó su enfermedad: es párkinson, haremos lo posible para que no progrese, para que afecte lo menos posible a su autonomía, a su independencia, a su memoria. Haremos lo posible por usted y también por sus familiares.

.....

Cuando se acercaba a su pueblo, Cristóbal percibía en su pecho aquellas mismas apreturas que sentía de niño cuando volvía a Alcubillas tras algún viaje a la ciudad. Ahí seguía aquella sierra con apariencia de dinosaurio, una bestia recostada hacia el este de la villa, como en ese mítico relato del despertar escrito por Augusto Monterroso. El perfil de un dinosaurio de épocas ignotas con la cabeza apoyada en la vega del Jabalón y las apófisis espinosas de sus dos vértebras orientadas hacia el norte y el oeste. Todo bajo un cielo desamparado de nubes, un cielo de un azul palpitante de silencios.

Cristóbal vivía en una casa de paredes enjalbegadas. Una puerta de madera y dos ventanas enrejadas bajo el postigo del pajar eran los únicos vanos que su morada abría a la calle. Una casa humilde en un pueblo humilde: viñas, olivos, labranzas de cereal y algún rebaño de ovejas que abonaba de cagarrutas las cuestas que bajaban al matadero viejo y a las riberas del Jabalón. El matadero viejo. En la distancia y para visitantes no prevenidos, aquella construcción destinada antaño al sacrificio de animales de abasto parecía una pequeña y blanca ermita de planta cuadrada y tejado a cuatro aguas. Pero esta percepción se desvanecía cuando uno se plantaba frente al cobertizo de uralita que protegía el acceso. Porque allí debajo, encastrada en la fachada y sobre la puerta, se podía aún leer una leyenda tallada en piedra. “Matadero Municipal. Año 1955”. Y bajo el alero de tejas árabes, un artístico azulejo en color añil informaba de la procedencia de los dineros con que se acometió su construcción: un escudo perfilado por las palabras “Excma. Diputación” y “Cooperación Municipal”. Pero el interior del matadero viejo era una ruina. Por una grieta de la puerta se podían ver los suelos colapsados de excrementos de paloma, también maderos arrumbados, baldosas de procedencias ajenas y hasta un farol volcado que parecía preguntarse el motivo de tamaño oprobio para con su aún recia arquitectura de hierros oxidados. Hieráticos sobre las barras altas de metal, aún permanecían los ganchos que sostuvieron los corvejones desollados de ovejas, corderos, cabras y borregos. Y en lo más alto, sobre una repisa corrompida, el depósito de agua que sirvió antaño en las tareas de limpieza de asaduras, mondongos, paredes alicatadas y sumideros, también para el aseo de matarifes, hachas, lebrillos y cuchillos de degüello.

El camino perfilaba el matadero hasta llegar al río. El cauce del Jabalón se bifurcaba en dos ramas y obligaba a que ese camino dispusiera de dos puentes para sortear sus menguadas aguas. El primero, de dos ojos y construido en piedra caliza en 1908, conservaba dos de los sillares del pretil en lo hondo del lecho, nadie parecía dispuesto a reponerlos en su lugar. El segundo puente, sin pretil y levantado en mampostería de cuarcitas y arenisca, albergaba una corriente lenta bajo un ocre tumulto de carrizos.

Desde muy joven, Cristóbal solía caminar por las riberas del Jabalón, bajo la sombra de chopos y mimbreras en los estíos, entre el murmullo despacioso del agua

en los inviernos, tras el canto de currucas, pinzones y petirrojos en el otoño, junto a las flores de la zarzamora y del escaramujo en primavera. No tenía otros afanes que los de enmarañarse del aroma del campo, de ese mismo campo donde tanto trabajó en siegas, podas, vendimias, huertas y vareas de aceituna. Ahora, algunos meses antes de jubilarse, dedicaba su tiempo en andorrear por el camino que subía a la ermita de san Isidro y al cerro de la Cruz para contemplar el paisaje que se disolvía en prodigios de belleza hacia los cuatro puntos cardinales. Un par de días de cada semana, además, subía a la ermita de san Antón. Una vez bajo el atrio, se despojaba de la gorra inglesa, agachaba el espinazo y contemplaba la imagen del santo por la ventanita que se abría en la puerta, o bien, si el tiempo no apremiaba, acudía a casa de la guardesa del templo para que lo abriera y poder estar así un rato a solas con aquel monje protector de los animales, carniceros y afectados por las dolencias de la piel.

Otra de sus aficiones era la música. Cristóbal jamás pisó un conservatorio ni tuvo maestro alguno en temas de solfeo, armonía, partituras, interpretación o lenguaje musical. Tocaba el armonio por intuición, de oído, siguiendo el procedimiento de prueba y error, escuchando con atención cintas muy viejas reproducidas en un muy viejo radiocasete. Y como el único armonio existente en la villa habitaba en el coro de la iglesia, el hombre ascendía la escalera de caracol tallada en piedra para acceder a las desdentadas teclas del instrumento. Cristóbal, antes de sentarse frente al armonio y entre la luz que se derramaba desde la ventada abierta al mediodía, se quedaba un rato contemplando el fresco de santa Cecilia que moraba, junto a su arpa, en lo alto del paramento occidental del coro, como si conversara con ella en silencio, apenas algún parpadeo, alguna sonrisa, algún brillo súbito en las pupilas del hombre. Luego, amparado ya por la santa patrona de la música, accionaba los pedales que insuflaban aire a unos fuelles que lo hacían pasar por las lengüetas de latón para dotar así de sonido a las teclas del instrumento. Era entonces cuando sus manos recias, labrantías, manos entrenadas en el manejo del astil de las azadas, de las riendas de las mulas y de las tijeras de podar, ensayaban las piezas musicales en aquel antiguo armonio. Cristóbal interpretaba, sobre todo, música religiosa de la que se requería en los tiempos del año litúrgico: Adviento, Navidad, Cuaresma, Semana Santa y Pascua, también música para bodas, comuniones y bautizos. Además, se atrevió en los funerales, siempre a petición de los dolientes, a rivalizar con el lento, fúnebre tañido a clamor de las campanas mediante la interpretación de melodías como el “Ave María” de Schubert o el “Canon” de Pachelbel. La música del armonio aleteaba diáfana, sanadora por entre los arcos y las columnas de piedra, entre la balaustrada del coro, el metal de las lámparas y los alfarjes de madera, bajo los nervios que el gótico talló en la bóveda del presbiterio, en los adentros de la capilla de la Virgen del Rosario y alrededor de su bellísima talla acarreada desde Madrid, hacía algunas décadas, por la determinación de uno de los vecinos de la villa.

Y así, Cristóbal se convirtió en un ser imprescindible para las humildes gentes de Alcubillas. Él ofrecía su habilidad y bonhomía para satisfacer demandas y voluntades, a cambio solo del agradecimiento de un apretón de manos, alguna docena de huevos, una fuente de rosquillos o de torrijas, un buen manojito de espárragos o una mirada del más sincero reconocimiento.

.....

Volví a Alcubillas, junto a mi esposa, nada más comenzar la primavera. Los primeros vencejos rasaban con su vuelo los tejados y fachadas entre el estridor de sus chillidos y un cielo desamparado de nubes, un cielo de un azul palpitante de silencios. Desde la ermita del Calvario descendimos la calle hasta el camino que llevaba al matadero viejo. Norias como monumentos de un pasado quizá no tan lejano, siembras de cereal, brotes tempranos en las cepas de los majuelos, agua lenta y carrizo ocre bajo los puentes de piedra que sorteaban los dos cauces del Jabalón. El rumor invisible de las hojas de los chopos. Subimos la cuesta que llevaba hacia la iglesia entre eras abandonadas, viejos muros de adobe y el correr de algunos niños hacia la fuente de la plaza. Admiramos la arquitectura del templo, el ábside y los contrafuertes, la torre de dos cuerpos y sus tres portadas, la umbría, la del mediodía y la de poniente. Apreciamos aquella costumbre antiquísima de afilar las armas blancas en los sillares esquineros de arenisca. Los vecinos solían aguzar, antaño y sobre estas piedras, sus navajas, tijeras y cuchillos para que se impregnaran, quizá, de la huella sagrada del templo y proporcionaran así alguna protección sobrenatural a sus pobres vidas, a sus humildes afanes, a sus menguadas haciendas.

.....

Accedemos al templo por la portada occidental. Aromas leves a incienso. Penumbra ingrátida, sosegada. Domingo por la tarde. Domingo de Ramos. Un tumulto de esquejes de olivo espera en vano bajo el artesonado del coro. Caminamos hacia el presbiterio y conversamos con una mujer de mirada franca, la mujer que cuida el templo con la modestia del que cree en la bondad del ser humano. Nos abre una pequeña puerta para que ascendamos por la escalera de caracol hasta un coro amplio, luminoso, con algunos bancos dispuestos en el centro. Merece la pena contemplar su balaustrada de madera, el colorido fresco de santa Cecilia en medio del inmaculado paramento occidental, las cuatro pechinas blancas, la ventana orientada al mediodía que se abre sobre una oquedad del muro escoltada por dos asientos de obra. También hay un armonio. Abro la cubierta del instrumento con permiso de la sacristana. La marca *Egregie* continúa grabada en la madera del frontal y no se advierte la presencia de tiradores para los diferentes registros. El aspecto del armonio no augura su correcto

funcionamiento. Algunas teclas han perdido el blanco del esmalte y otras amarillean como la hojarasca que el otoño desprende de los álamos blancos. Sí, aquel teclado parece una dentadura mellada y sin arreglo. Los pedales están flojos y una especie de cable, quizá el conducto del aire hacia los fuelles o las lengüetas, sobresale de los bajos del instrumento.

Repongo la cubierta sobre el teclado y la mirada se me pierde bajo los alfarjes de madera, en las nervaturas góticas de la bóveda del presbiterio, frente a las pupilas dulces y los labios tal vez tristes del fresco de santa Cecilia, patrona de la música. Miro de nuevo la pátina oscura, deslustrada del armonio. Es el instrumento con el que, durante décadas y antes de que la enfermedad de Parkinson le despojara de esa habilidad, Cristóbal confortó a los vecinos de Alcubillas en liturgias, bodas, bautizos y funerales. El mismo armonio que hizo aletear por los adentros del templo aquellas melodías aprendidas de oído y con esa tenacidad que se cría en lo hondo de una sangre que mi padre supo legar a su único hijo. Ahora soy yo quien habitará aquella casa de paredes enjalbegadas, una morada que abre a la calle su puerta de madera y sus dos ventanas enrejadas bajo el postigo del pajar. Ahora soy yo quien retorna al pueblo de mi padre para cuidar a mi padre. Para imbricar mis anhelos y los de mi mujer con los de esta villa harta de sol y viñas, de olivos y tierras de sembradura, de bellezas humildes y paisajes prodigiosos. El teletrabajo, ese invento que, gracias a Internet, anuda a los pueblos pequeños con el desarrollo y lucha contra la despoblación, hará de nuestra estancia en Alcubillas una realidad de promesas, futuro y compromiso.

Sé que debo estimular la memoria de mi padre. Debo leerle historias, leyendas, cuentos y romances de cuando era joven, mostrarle fotografías de sus ancestros, ponerle la música de esas viejísimas cintas de radiocasete que aguardan en el interior de una caja de hojalata lacada que antaño contuvo dulce de membrillo. Debo procurar que sus sueños se prolonguen el tiempo suficiente y que tome su medicación con la periodicidad necesaria, también que se alimente como Dios manda y que pasee por la ribera del río, cogido de mi brazo, las veces que haga falta, bajo la sombra de chopos y mimbreras en los estíos, entre el murmullo despacioso del agua en los inviernos, tras el canto de currucas, pinzones y petirrojos en el otoño, junto a las flores de la zarzamora, la correhuela, las malvas y el escaramujo en primavera.

Y será la tenacidad de esa sangre heredada de Cristóbal la que, tal vez mañana, o pasado mañana, arranque de nuevo alguna melodía a este viejo armonio que habita en el coro de la iglesia, siempre amparado por las pupilas dulces y los labios tal vez tristes de santa Cecilia. Bajo la mirada quizá inexpresiva, pero siempre cercana, de Cristóbal. De mi padre.



LA PARTITURA DEL MOVIMIENTO

Antonio Arteaga Pérez

El tintero de cristal de Murano permanecía sobre el escritorio de roble. Era una reliquia de un tiempo donde la voluntad se traducían en trazos firmes y negros. Andrés lo miraba con la fijeza de un capitán que observa un mar en calma desde un barco que zozobra. Sabía que, si intentaba desenroscar la tapa, el metal se resistiría a sus dedos y el cristal tintinearía contra la madera, delatando la traición de sus nervios. El párkinson no era un enemigo ruidoso, sino un ocupante silencioso que se instalaba en las articulaciones, un inquilino que decidía, por cuenta propia, cuándo se cerraba una mano o cuándo un pie debía quedarse clavado en la alfombra como si el suelo se hubiera convertido en un imán invisible.

Andrés había sido el último de una estirpe de calígrafos y bibliotecarios de la ciudad. Su vida consistió en domesticar el alfabeto, en otorgar a cada letra la arquitectura exacta, el aire necesario entre la ligadura de una «s» y una «t», o la curva generosa de una «g» que parecía contener el universo. Pero ahora, su escritura había encogido. La micrografía, esa ironía médica que obligaba a los pensamientos gigantes a comprimirse en hormigas diminutas e ilegibles, le estaba arrebatando su última forma de libertad.

En el piso de arriba, el zumbido constante de la vida moderna se manifestaba en Natalia, su nieta. Ella representaba el polo opuesto de su mundo de pergaminos y secantes. Natalia vivía rodeada de pantallas, cables blancos que colgaban por todas

partes y una *tablet* que parecía una extensión de su brazo derecho. Andrés la quería con una ternura que le dolía en el pecho, pero sentía que un abismo de circuitos los separaba. Cuando ella bajaba a comer apenas cruzaban palabras. Él luchaba con el temblor de la cuchara, concentrado en no derramar el caldo sobre el mantel de hilo, mientras ella deslizaba el dedo por el cristal de su dispositivo con una velocidad que a él le resultaba casi ofensiva. «Está perdiendo el tiempo», pensaba Andrés con una amargura que intentaba disimular tras una sonrisa cansada. «El mundo se desintegra en píxeles y ella no se da cuenta de que la belleza está en la resistencia de la fibra del papel».

Aquella mañana de martes, el correo trajo una notificación que Andrés llevaba temiendo meses. La Gran Biblioteca Municipal, el lugar donde trabajó cuarenta años, cerraría sus puertas para una remodelación total. Los libros serían escaneados, almacenados en servidores remotos y el edificio se convertiría en un centro cultural multimedia. Para Andrés aquello era el acta de defunción de su propia historia. Decidió que debía escribir una carta de despedida al director, una última reivindicación del trazo humano antes de que todo fuera engullido por el código binario.

Se sentó frente al escritorio. El sol de la tarde entraba por el ventanal, iluminando las motas de polvo que bailaban en el aire. Andrés respiró hondo, tratando de invocar la paz que antaño inundaba sus dedos. Tomó la pluma estilográfica, una vieja Parker de cuerpo granate. Notó el peso. Intentó formar la primera palabra: «Estimado».

La «E» nació con una vacilación espantosa. El trazo inicial, que debía ser un arco elegante, se convirtió en un zigzag errático. La mano derecha comenzó a protestar con un temblor rítmico que nacía en el hombro y moría en la punta del plumín. Andrés apretó los dientes. Forzó el movimiento, pero el párkinson tiene su propia lógica: cuanto más se intenta controlar el músculo, más rebelde se vuelve el impulso. La palabra terminó pareciendo una hilera de alambres retorcidos sobre el papel. Frustrado, arrugó la hoja y arrojó la bola de papel al suelo con rabia.

—¿Abuelo? ¿Estás bien? —Natalia estaba en el umbral de la puerta. Llevaba sus cascos alrededor del cuello y lo miraba con esa expresión de curiosidad contenida que él solía interpretar como lástima.

—Sí, hija. Solo una carta que no quiere dejarse escribir —respondió él, escondiendo la mano derecha bajo el ala del escritorio.

—¿Quieres que la escriba yo en el portátil? —ofreció ella con naturalidad.

Andrés sintió una punzada de orgullo herido.

—No es lo mismo, Natalia. Hay cosas que solo el pulso del hombre puede transmitir. Una tipografía estándar de ordenador no tiene alma. No tiene las imperfecciones que nos hacen reales.

Natalia se encogió de hombros y volvió a desaparecer escaleras arriba. Andrés se quedó solo con su silencio y su derrota. Pasó el resto de la tarde contemplando sus manos. A veces, se quedaban quietas, como si el ocupante se hubiera echado una siesta. En esos momentos de tregua, él sentía que podía conquistar el mundo. Pero, en cuanto intentaba un movimiento intencionado, el temblor regresaba, recordándole que ya no era el dueño absoluto de su propia autonomía personal.

Durante las semanas siguientes la convivencia se volvió un ejercicio de observación silenciosa. Andrés notó que Natalia pasaba horas en la biblioteca de la casa, pero no leyendo. La veía con una cámara pequeña, fotografiando viejos diarios de juventud de Andrés, carpetas donde él guardaba ejercicios de caligrafía de los años setenta, incluso cartas de amor que le escribió a su abuela bajo la luz de un quinqué. Él no decía nada. Pensaba que quizás ella estaba haciendo algún inventario por orden de sus padres, preparándose para el día en que él ya no estuviera y hubiera que vaciar la casa. Esa idea le llenaba de una tristeza que se instalaba en su mente y le hacía olvidar, por momentos, hasta el nombre de los colores.

El párkinson también afectaba a su forma de caminar. El congelamiento era lo peor. Andrés podía estar cruzando el pasillo hacia la cocina y, de repente, sus pies decidían que no sabían cómo despegarse de las baldosas. Se quedaba allí, como una estatua de carne y hueso, esperando a que el comando cerebral encontrara una ruta alternativa. En esos momentos Natalia aparecía sin que él la llamara. No lo empujaba, ni lo regañaba. Simplemente empezaba a tararear un ritmo de jazz, un cuatro por cuatro marcado con el pie sobre el suelo. «Un, dos, tres, cuatro... vamos, abuelo, sigue el ritmo». Y el ritmo funcionaba. La música engañaba al cerebro bloqueado y los pies volvían a obedecer. En esos instantes, Andrés veía en su nieta una chispa de inteligencia emocional que él había pasado por alto. Ella no le hablaba de medicinas ni de médicos. Ella le afinaba el movimiento como si fuera un instrumento musical desajustado.

Llegó el día de la clausura de la Biblioteca Municipal. Andrés se vistió con su mejor traje, aunque abrocharse la camisa le llevó casi veinte minutos de lucha solitaria frente al espejo. Natalia insistió en acompañarlo. Cuando llegaron al edificio el ambiente era de mudanza y nostalgia. Cajas de cartón amontonadas y estanterías vacías que

parecían costillares de gigantes muertos. El director, un hombre joven y respetuoso, saludó a Andrés con afecto.

—Es una pena que no hayamos podido recibir su carta, maestro —dijo el director—. Sé que quería dejarnos unas palabras para el archivo histórico.

Andrés bajó la mirada a sus manos, que descansaban inquietas sobre sus muslos.

—La voluntad estaba allí, pero el trazo se perdió por el camino. Mi caligrafía ya no existe.

Natalia, que había permanecido en silencio a su lado, sacó de su mochila una funda de cuero. De ella extrajo una *tablet* de última generación y un teclado inalámbrico que parecía diseñado especialmente para manos que necesitaban una superficie de apoyo más amplia.

—No se ha perdido, abuelo —dijo Natalia con una voz firme que sorprendió a todos los presentes—. Solo ha cambiado de soporte.

Andrés frunció el ceño.

—Ya te lo dije, hija. Las letras de los ordenadores son frías. Todas iguales.

Natalia conectó el teclado a la pantalla y abrió un programa que Andrés no reconoció. En la parte superior del menú se leía un título: «*Font: Andres_Eterna*».

—Prueba esto —murmuró ella.

Andrés pulsó la tecla «A». En la pantalla, con un brillo nítido pero con una textura que imitaba perfectamente el grano del papel antiguo, apareció una letra «A» mayúscula. Pero no era una letra cualquiera. Era su letra. Tenía aquel remate ascendente que él siempre hacía, esa ligera inclinación de quince grados, la sutil variación en la presión del trazo que él aprendió de los maestros italianos.

Pulsó la «n», la «d», la «r», la «e», la «s». Su nombre se formó en la pantalla con una fidelidad que le hizo contener el aliento.

—He pasado estos meses escaneando tus viejos cuadernos —explicó Natalia, mientras sus ojos brillaban de emoción—. He analizado cada ligadura, cada espaciado, cada una de tus manías al escribir. Con la IA he creado un *software* que traduce la pulsación de una tecla en tu caligrafía personal, pero lo mejor es esto: el programa

tiene un filtro de suavizado. Aunque tu mano tiemble al pulsar o mantengas la tecla un segundo de más, el algoritmo reconoce la intención y limpia el trazo. Recupera tu línea original, la de antes de que el inquilino llegara a casa.

Andrés sintió que algo se rompía dentro de él, como el crujido de una presa que se abre. Sus dedos, esos que tanto le habían hecho sufrir, se posaron sobre las teclas. Eran teclas cóncavas, fáciles de sentir, diseñadas para evitar errores. Comenzó a escribir.

«A la atención de los muros que custodiaron el saber...».

Cada palabra que aparecía en la pantalla era un fragmento de su identidad recuperado del olvido. El párkinson podía quitarle el control del músculo, pero Natalia le había devuelto la capacidad de proyectar su esencia en el mundo. El director de la biblioteca observaba en silencio, conmovido por el puente tendido entre la técnica más moderna y el arte más antiguo.

Aquella tarde, en el salón de actos de la biblioteca, Andrés no dio un discurso hablado. Proyectaron en la gran pared blanca el documento que él iba escribiendo en tiempo real desde la primera fila. La gente veía nacer las letras con esa elegancia clásica, viendo cómo la caligrafía de un hombre de ochenta años fluía con la frescura de un joven de veinte. Era un acto de magia digital y un acto de amor tecnológico.

Al regresar a casa el silencio ya no agobiaba. Era un espacio de comunicación. Andrés se sentó en su viejo sillón y Natalia se sentó en la alfombra, a sus pies.

—Gracias, hija —dijo él, y esta vez no escondió su mano, que temblaba levemente sobre el reposabrazos—. Me has recordado que la enfermedad puede ocupar el cuerpo, pero no tiene por qué gobernar el legado.

Natalia sonrió y se quitó los auriculares.

—¿Sabes, abuelo? Mientras analizaba tus letras, aprendí mucho de ti. Tu forma de hacer la letra «o» me enseñó que eres una persona que siempre busca cerrar los ciclos. Y tu letra «t» me dijo que eres más terco de lo que admites.

Andrés soltó una carcajada, una de esas risas que limpian los pulmones y ahuyentan a los fantasmas del miedo.

—¿Y qué dice tu caligrafía de ti, Natalia?

Ella miró su *tablet* y luego a su abuelo.

—Yo no tengo caligrafía, abuelo. Yo tengo código. Pero el código también puede ser una forma de poesía si se usa para arreglar lo que está roto.

Desde aquel día, Andrés ya no se frustraba cuando el cuerpo se detenía. Simplemente esperaba el ritmo, buscaba la frecuencia adecuada y, con la ayuda de su nueva voz digital, seguía escribiendo su historia. El párkinson seguía allí, por supuesto. Había días malos donde la fatiga era un muro insalvable y las manos pesaban como si estuvieran hechas de plomo. Pero, incluso en esos días, Andrés sabía que su caligrafía estaba a salvo, guardada en una pequeña caja de aluminio y cristal, esperando a que él tuviera algo importante que decir.

La realidad de la enfermedad no desapareció con un milagro, pero la percepción del mundo cambió. Andrés aprendió que ser realista no significaba rendirse a la decadencia, sino encontrar nuevas herramientas para seguir siendo uno mismo. Y Natalia aprendió que el pasado no era un montón de papel viejo, sino la raíz de donde brotaba su propia creatividad.

En el escritorio de roble, el tintero de Murano seguía allí. Ya no era una fuente de frustración, sino un símbolo. A veces, Andrés lo miraba y sonreía. Ya no necesitaba mojar la pluma para dejar su huella. El trazo estaba vivo, vibrando en la luz de la pantalla, tan real como el amor de su nieta, tan eterno como la voluntad de un hombre que se niega a ser borrado.

El relato de sus vidas también continuó, y no como una tragedia sobre la pérdida sino como una crónica sobre la adaptación. Porque, al final, la vida no es más que una serie de trazos que intentamos que sean lo más hermosos posible, a pesar de que el papel a veces esté rugoso y la mano no siempre sea firme. Y en esa imperfección, en ese esfuerzo por seguir dibujando la curva de una «s» contra todo pronóstico, es donde reside la verdadera victoria humana.

Andrés cerró los ojos, escuchando el leve tecleo de Natalia en la habitación contigua. Era un sonido rítmico, constante, como un corazón mecánico que latía al unísono con el suyo. El silencio estaba afinado. Todo estaba bien.

Tercer. Pintura en el muro. Vertical
 2. Bodegón en el Sello. Horizontal
 Fondo Pardo. 12 Tamaños Fijas y Variables



Damián O.
 * 1964.

“A LA SOMBRA DE TU ABRAZO”

Alberto Víctor Infestas Rodríguez

Astorga, 1952. El invierno había llegado temprano ese año, como si hubiera decidido instalarse sin pedir permiso, cubriendo los tejados de escarcha y tiñendo de gris las calles empedradas que serpenteaban entre las casas antiguas. El aire olía a humo de chimenea y a pan recién hecho, pero también a un frío seco que se colaba por las rendijas de las puertas y hacía crujir la madera. En una casa modesta, de muros gruesos y ventanas pequeñas que apenas dejaban pasar la luz, vivían Tomás y Clara. Él, un antiguo maestro de escuela querido por generaciones de niños; ella, su compañera de toda la vida, su refugio, su memoria cuando la suya comenzaba a desvanecerse como tinta diluida en agua.

Tomás tenía 68 años y desde hacía tres, el temblor en sus manos había dejado de ser una rareza para convertirse en una constante, un visitante indeseado que se instalaba sin aviso. Al principio, ambos lo atribuyeron a la edad, al cansancio acumulado de tantos inviernos, a las noches de insomnio en las que él se levantaba a caminar por la casa para calmar la inquietud que lo habitaba. Pero luego vinieron los pasos arrastrados, las palabras que se le escapaban como pájaros asustados, los momentos de silencio en los que parecía no recordar ni su propio nombre. El médico del pueblo, un hombre de voz baja y ojos tristes, pronunció la palabra que Clara no quería oír: Parkinson. La dijo casi en un susurro, como si al pronunciarla pudiera romper algo frágil.

Desde entonces, la vida de ambos cambió de forma silenciosa pero profunda. Clara, que siempre había sido una mujer de carácter fuerte, de manos firmes y voz transparente, se convirtió en el pilar de la casa. Aprendió a leer los gestos de Tomás como si fueran versos antiguos escritos en un idioma que solo ella conocía. Sabía cuándo necesitaba ayuda para abotonarse la camisa, cuándo el temblor era más fuerte y debía sujetarle la taza de café, cuándo el silencio no era olvido sino miedo. Y aunque a veces el cansancio la vencía, nunca permitió que él lo notara.

Cada mañana, antes de que el sol asomara por la sierra, Clara se levantaba. Encendía la cocina de leña, escuchando el chasquido de las astillas al prender, y preparaba el desayuno con movimientos lentos y precisos. Luego, con una paciencia infinita, ayudaba a Tomás a vestirse. Él, con la mirada baja, murmuraba disculpas que ella siempre acallaba con una caricia en la mejilla.

—No tienes que pedirme perdón, Tomás. Para eso estamos —le decía, con una sonrisa que escondía el cansancio y también un amor que no había hecho más que crecer con los años.

A veces, cuando él dormía la siesta, Clara se sentaba junto a la ventana con su costura. Pero sus ojos no seguían la aguja, sino el vaivén de los recuerdos. Pensaba en los días en que Tomás recitaba poemas a los niños del pueblo, en las tardes de paseo por la ribera del Jerga, en las cartas que él le escribía cuando fue llamado al frente durante la guerra. Recordaba la letra firme, elegante, que parecía bailar sobre el papel. Ahora, esas manos que escribían con tanta delicadeza apenas podían sostener un lápiz.

El invierno avanzaba, y con él, la enfermedad. Algunos días Tomás amanecía lúcido, casi como antes, y contaba anécdotas de su juventud con una sonrisa tímida. Otros, en cambio, despertaba confuso, preguntando por personas que ya no estaban o creyendo que aún debía ir a la escuela a dar clase. Clara lo escuchaba siempre con atención, sin corregirlo de inmediato, dejándolo habitar esos recuerdos que parecían darle paz.

Una tarde especialmente fría, mientras la nieve comenzaba a caer en silencio, Tomás se quedó mirando por la ventana durante largo rato. Clara, que preparaba la cena, notó su quietud y se acercó.

—¿En qué piensas? —preguntó suavemente.

Tomás tardó en responder. Sus ojos, que alguna vez fueron vivaces, parecían ahora dos pozos profundos donde se mezclaban la nostalgia y la incertidumbre.

—En los niños... —murmuró—. En si me recordarán.

Clara sintió un nudo en la garganta. Se sentó a su lado y tomó su mano, esa mano temblorosa que aún reconocía la calidez de la suya.

—Claro que te recordarán. Fuiste un buen maestro. Les enseñaste más que letras y números. Les enseñaste a pensar, a ser curiosos, a mirar el mundo con ojos propios.

Tomás sonrió apenas, como si esas palabras lo envolvieran en un abrazo invisible.

—A veces... —dijo con voz quebrada— siento que me estoy yendo poco a poco. Como si me deshiciera.

Clara apoyó su frente en la de él.

—No te vas a ninguna parte. Yo estoy aquí. Y mientras yo esté, tú también estarás.

Las semanas pasaron, y la rutina se volvió un refugio. Clara encontraba consuelo en los pequeños gestos: en el modo en que Tomás aún buscaba su mano al caminar, en la forma en que su rostro se iluminaba cuando escuchaba una melodía conocida, en los momentos breves en los que él parecía volver a ser el hombre que había amado desde joven.

Una mañana, mientras Clara barría la entrada de la casa, escuchó a Tomás llamarla desde el interior. Su voz sonaba inquieta. Corrió hacia él y lo encontró de pie, junto a la mesa, con un papel en la mano. El lápiz había caído al suelo.

—Quería escribirte algo... —dijo él, frustrado— pero no puedo.

Clara tomó el papel. Solo había un par de líneas torcidas, casi ilegibles. Aun así, las guardó como si fueran un tesoro.

—No importa lo que diga —susurró—. Lo importante es que lo intentaste.

Tomás la miró con una mezcla de gratitud y tristeza.

—No quiero ser una carga.

—No lo eres —respondió ella con firmeza—. Eres mi vida. Y cuidar de ti es lo que me da fuerza.

Esa noche, mientras él dormía, Clara se quedó despierta escuchando su respiración. Pensó en todo lo que habían vivido juntos: los veranos en los que viajaban en bicicleta hasta los pueblos cercanos, las fiestas de Santa Marta, las tardes de lectura en el patio, los inviernos en los que él le enseñaba palabras nuevas solo para verla sonreír. Pensó también en el futuro, en lo incierto que era, en lo difícil que sería cuando la enfermedad avanzara más. Pero no sintió miedo. O, al menos, no dejó que el miedo la dominara. Sabía que el amor que los unía era más fuerte que cualquier sombra.

Con el paso de los días, Tomás comenzó a tener dificultades para caminar. Clara lo acompañaba a todas partes, sosteniéndolo del brazo, hablándole con calma. A veces él se irritaba, frustrado por su propia fragilidad, pero ella nunca perdía la paciencia. Había aprendido a respirar hondo, a contar hasta diez, a recordar que detrás de cada gesto brusco había un hombre que luchaba contra su propio cuerpo.

Una tarde, mientras lo ayudaba a sentarse junto al fuego, Tomás la miró fijamente.

—Clara... —dijo— ¿tú crees que... que algún día volveré a ser como antes?

Ella sintió un dolor agudo en el pecho, pero no dejó que se reflejara en su rostro.

—Quizá no como antes —respondió con ternura—, pero eso no significa que no puedas ser feliz. Hay muchas formas de seguir adelante.

Tomás asintió, aunque parecía no estar del todo convencido. Clara le acarició el cabello, ahora completamente blanco, y él cerró los ojos como un niño que busca consuelo.

El invierno continuó su curso, implacable pero también hermoso. Las montañas se cubrieron de un blanco puro, y el pueblo parecía detenido en el tiempo. En medio de ese paisaje frío, la casa de Tomás y Clara se mantenía cálida, iluminada por el fuego y por un amor que resistía incluso cuando la memoria fallaba.

Una noche, mientras la nieve golpeaba suavemente los cristales, Tomás despertó sobresaltado. Clara, que dormía a su lado, se incorporó de inmediato.

—¿Qué pasa?

Él la miró con ojos asustados.

—No sé dónde estoy.

Clara lo abrazó con fuerza.

—Estás conmigo. En casa. Todo está bien.

Tomás apoyó la cabeza en su hombro y comenzó a llorar en silencio. Clara lo sostuvo sin decir nada, dejando que sus lágrimas se mezclaran con las suyas. Sabía que habría más noches así, más momentos de confusión, más pérdidas pequeñas que dolían como heridas abiertas. Pero también sabía que cada día juntos era un regalo.

Desde aquel día, Clara decidió que no bastaba con cuidar. Quería devolverle a Tomás algo de lo que él le había dado durante tantos años: dignidad, alegría, sentido. Comenzó a leer sobre la enfermedad, a escribir cartas a médicos de León, incluso a uno de Madrid que había publicado un artículo en una revista médica. Aprendió ejercicios para aliviar la rigidez, técnicas para estimular la memoria. Le leía en voz alta los poemas de Machado, los cuentos de Bécquer, las cartas que él mismo le había escrito décadas atrás.

—¿Recuerdas esta? —le decía, desplegando un papel amarillento—. “A mi Clara, que es más valiente que el sol de Castilla...”

Y él sonreía. A veces, incluso, completaba la frase.

Los vecinos del pueblo comenzaron a notar la transformación. Tomás, aunque seguía temblando, parecía más presente. Caminaba con Clara por la plaza, saludaba a los niños, se sentaba en el banco frente a la iglesia y tarareaba viejas canciones. Clara no se engañaba: sabía que la enfermedad no tenía cura. Pero también sabía que el amor no cura, aunque sí alivia, sostiene, acompaña.

Una noche, mientras el viento golpeaba las contraventanas, Tomás la miró con una lucidez que hacía tiempo no mostraba.

—¿Te acuerdas de cuando te pedí matrimonio bajo el castaño?

—Claro que me acuerdo. Dijiste que, si no aceptaba, te ibas a hacer monje.

Él sonrió, un sonido frágil pero lleno de vida.

—Nunca te lo dije, pero ese día temblaba. No por la enfermedad, sino por miedo a que dijeras que no.

Clara se inclinó y lo besó en la frente.

—Y yo temblaba porque sabía que diría que sí.

Los días siguieron su curso, con sus luces y sus sombras. Hubo momentos de desesperación, de lágrimas escondidas en la cocina, de noches en vela. Pero también hubo risas, caricias, silencios compartidos que decían más que mil palabras. Clara aprendió a vivir en el presente, a celebrar cada gesto, cada palabra, cada mirada.

Un domingo de primavera, Tomás no se despertó. Se había ido en silencio, con el rostro sereno, la mano entrelazada con la de Clara. Ella no lloró ese día. Se sentó a su lado, le peinó el cabello, le puso su camisa favorita y le susurró al oído:

—Gracias por dejarme cuidarte. Ha sido el mayor honor de mi vida.

Durante el entierro, el pueblo entero acompañó a Clara. Los niños a los que Tomás había enseñado a leer, los padres a los que había consolado durante la guerra, los vecinos que lo habían visto declinar con dignidad. Todos sabían que no lloraban solo a un hombre, sino a una historia de amor que había resistido el tiempo, la enfermedad y el olvido.

Clara vivió muchos años más. Cada tarde, salía a pasear sola por la ribera, con un libro en la mano y una bufanda de lana que ella misma había tejido. A veces, se detenía bajo el viejo castaño y murmuraba palabras al viento. Nadie sabía lo que decía, pero todos sentían que, de algún modo, Tomás seguía allí, temblando de amor entre las hojas.



ACORTAR DISTANCIAS

Víctor Nores Lorenzo

Los kilómetros tienen mala fama de ser objetivos. Cinco kilómetros son cinco kilómetros, dicen los mapas, los navegadores, las señales de tráfico y los topógrafos. Pero eso es porque los mapas no tienen rodillas, ni manos que tiemblen, ni mañanas en las que es más difícil atarte los cordones de los zapatos que tocarte la lotería. Don Eusebio lo sabía bien. Anteriormente, ir a ver a su nieta Clara era una excursión sencilla: diez minutos, un par de rotondas, un semáforo, dos pasos de peatones y ya estaba plantado en la puerta del colegio. Luego apareció el Parkinson, con ese temblor discreto que no hace ruido pero lo cambia todo.

El verdadero problema llegó el día del psicotécnico. Había que renovar el carnet. Don Eusebio acudió muy optimista. Quizá demasiado: —Tiene que apretar el botón cuando crea que la bolita va a salir de ese túnel —explicó con detalle el técnico.

Pues nada. O demasiado pronto, o demasiado tarde. No era falta de intuición, era imprecisión en el pulso. Aquellos aparatos no habían cambiado nada en treinta años, pero Eusebio sí. Probó suerte con la siguiente prueba. En la pantalla apareció un camino recto, como una carretera vista desde el cielo. Don Eusebio apoyó las manos en el volante. Las manos, cómo no, le temblaban a pesar de su aparente serenidad. El punto empezó a bailar como si tuviera libertad creativa. Adiós en la primera curva. A la segunda, el muchacho suspiró: —Don Eusebio... —dijo con la delicadeza de quien comunica una pequeña tragedia administrativa.—Creo que no va a ser posible.

Y así fue como Don Eusebio dejó de ser conductor. Lo aceptó con una filosofía casi elegante. Al menos hasta que se dio cuenta de las repercusiones: —Me han quitado el carnet —le dijo a su nieta Clara por teléfono—. Lo cual es una excelente noticia para los peatones.

Clara guardó silencio, solo durante un instante. —¿Entonces ya no vendrás a buscarme al colegio?

—Claro que iré.— Don Eusebio quería sonar convincente.

Lo fue, pero no para sí mismo. Cuando colgó el teléfono sabía perfectamente que aquel par de rotondas, el semáforo y los dos pasos de peatones que le separaban del colegio de su hija ahora eran interminables. Los cinco kilómetros no eran objetivamente cinco kilómetros. Aún así eso no le iba a frenar. Lo intentó andando. Salió temprano, con un bastón con el que no se apañaba, pero es que sin él tampoco. El camino era conocido, pero ahora cada paso requería una pequeña negociación con el cuerpo. Las rodillas consultaban entre ellas. Los pies se tomaban su tiempo. Los kilómetros, por supuesto, habían decidido crecer. Una hora más tarde de lo que pensaba llegó a mitad de camino. Clara ya estaba en casa. Durante semanas repitió la hazaña, pero los tiempos no mejoraban. Ir en dirección contraria para tomar el autobús tampoco era viable. Coordinar los tiempos era igual de complejo que coordinar sus pasos.

Clara, por su parte, propuso soluciones: —Iré a yo a verle—.

—Es peligroso, Clara, hay una carretera entre medias. —alegó su padre.

—Pues me cambio de cole y punto.

El colegio de Clara era excelente. Idiomas, música, deportes, actividades que prometían convertir a los niños en versiones mejoradas de sí mismos... por ahí era imposible convencer a unos padres que querían lo mejor para su hija, sin pensar que, quizá, lo que le daba su abuelo era más importante que dejar ciertos aprendizajes para más adelante. El inglés estará ahí para siempre. Eusebio no. Si algo definía a Clara es que era muy cabezona, muy mucho, pero en esa cocorota enorme no cabía la idea de que de pronto el cariño, las risas o el bizcocho de su abuelo, no fueran compartidos con la misma regularidad de antes. Lo que sí barajaba esa testa eran todo tipo de ideas, una más disparatada que la otra, especialmente mover el colegio de sitio: —Pues si Mahoma no va a la montaña...

Y como era de esperar, era justo, justo la que iba a poner en práctica. Los adultos sonrieron con esa indulgencia que reservan para las ideas imposibles, pero Clara no estaba bromeando. Al día siguiente, durante el recreo, convocó a sus compañeros y compañeras. Había algo en su tono, en su confianza y empeño que no sonaba de otra manera que no fuera convincente.

—Mi abuelo tiene Parkinson —explicó mientras los niños escuchaban con esa seriedad con la que se escuchan las cosas importantes cuando aún no se sabe exactamente por qué lo son.

—Y los kilómetros se le hacen enormes.— A continuación Clara expuso su plan. Era un plan sencillo, lo cual suele ser señal de que puede funcionar. Si el colegio estaba demasiado lejos para el abuelo, el colegio debía acercarse. Durante semanas organizaron algo que empezó siendo un juego y terminó pareciéndose sospechosamente a un movimiento social en miniatura. Hicieron carteles.

“LOS ABUELOS TAMBIÉN EXISTEN”.

Grabaron vídeos explicando el problema, escribieron cartas al director del colegio con una ortografía heroica pero con argumentos sorprendentemente sólidos. El asunto empezó a circular entre padres, profesores y vecinos. Algunos se reían. Otros se enternecían, pero ninguno se puso a hacer cálculos para ayudar en tal hazaña. El director del colegio, que era un hombre con vocación pedagógica y cierto talento para detectar buenas historias, convocó una reunión.

—No podemos mover todo el colegio —dijo.

Los niños asintieron. No eran completamente irracionales. Aún así no le hicieron caso. Todos se organizaron tal y como habían diseñado para empujar desde el mismo punto. El colegio se mostró poco dispuesto a la colaboración y comprensión de aquella urgencia tan particular. Clara estaba a punto de darse por vencida, cuando de pronto soltó una carcajada, un pensamiento ingenuo era el culpable.

—¿Seré idiota? ¿Cómo no se me había ocurrido antes?

Una pared de ladrillo es resistente a cambiar de hábitos, pero un autobús acostumbrado a moverse no tanto. Clara lo señaló y todos comprendieron al unísono. O creyeron comprender, porque cuando unos cuantos se dirigieron a empujar el autobús escolar, Clara, los redirigió: —No, así no.— Su sonrisa no era ya la de una

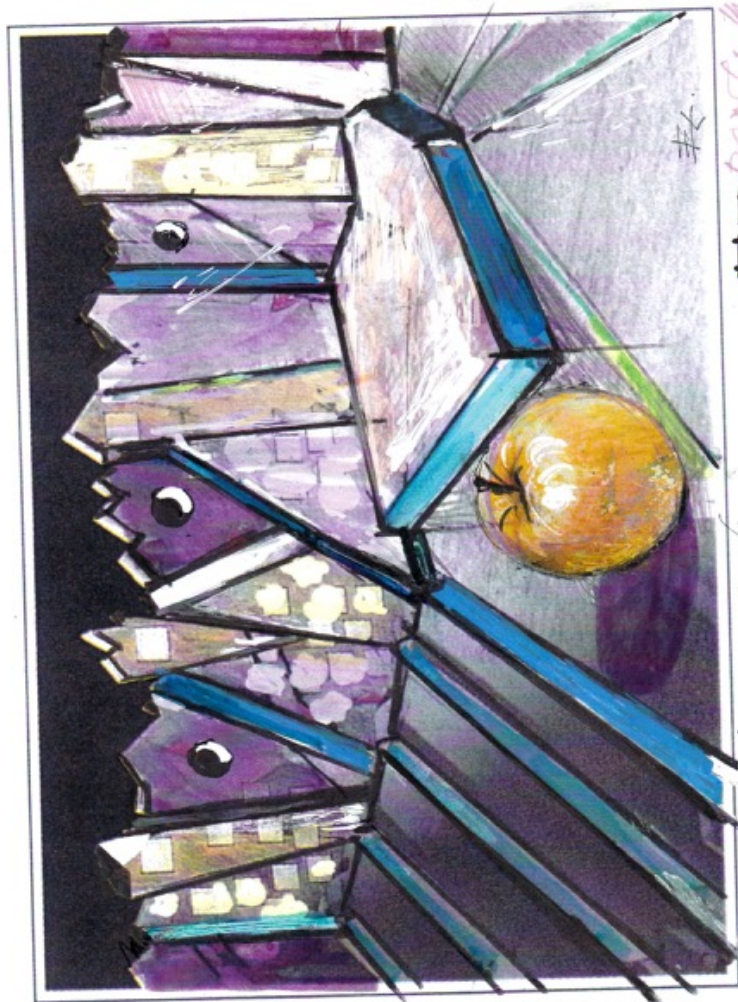
niña imaginativa, ingenua o caprichosa. Era casi como la de un adulto dispuesto que no está dispuesto a negociar.

Efectivamente, su propuesta era innegociable. Los mayores y las autoridades comprendieron el caso. Era tan sencillo como repensar la ruta escolar.

Días después, Don Eusebio estaba sentado en un banco pacientemente. Las manos temblaban un poco, como hojas en una brisa discreta. El autobusero se acercó y con él, su nieta: —¡¡¡Abuelo!!!

Clara se sentó a su lado y por primera vez en mucho tiempo, el camino entre ellos era exactamente la distancia correcta.

A veces el Parkinson no solo hace temblar las manos, también dilata los caminos entre las personas. Por eso, cuando el cuerpo se vuelve más lento, lo verdaderamente importante es que el mundo aprenda a acercarse un poco más. Porque hay enfermedades que no se curan o tardan en curarse, pero sí se pueden acompañar. Basta con acortar distancias.



19.10.2014



21.10.2014

CARMEN

Juan Manuel Parraguéz Martín

No reparó en mí cuando nos cruzamos a la salida de misa. Era domingo. Su manera de caminar me pareció lenta e insegura. Se apoyaba en un joven de unos veinte años, luego supe que era su hijo. Yo iba con mi hermana Marta. Desde mi separación de Raquel, solemos quedar algunos domingos para comer juntos. Ese día, 15 de mayo, se cumplían dos años de la muerte de nuestra madre y me propuso ir primero a la iglesia.

Me quedé observándola. Me costaba reconocer esa mirada perdida y su rostro, inexpresivo. Nada que ver con la imagen que guardaba de ella en mi memoria. Hacía mucho tiempo que no la veía. Calculé que habría cumplido los cincuenta y cinco, era dos años menor que yo. Marta se dio cuenta de mi sorpresa.

—Es Carmen —dijo—. Desde hace un año, necesita salir acompañada. Creo que tiene Parkinson.

—¿Quién es el chico que va con ella? —pregunté.

—Su hijo Gonzalo. Desde el inicio, ha estado a su lado. El marido la dejó, poco después del comienzo de la enfermedad.

—¿Cómo sabes tanto sobre ella? Pensaba que tú también le perdiste el rastro cuando nos mudamos de barrio.

—Me lo ha contado mi amiga Pilar, que es vecina suya en Aluche, donde se fue a vivir cuando se casó —aclaró mi hermana—. Y pensar que con quién pudo casarse fue contigo. Fuisteis novios durante un tiempo.

—Sí. Un amor de juventud. Mi primer amor, y el suyo, creo —dije con un punto nostálgico.

Durante la comida en el restaurante, olvidamos el asunto, para hacer el repaso habitual sobre nuestras vidas: el trabajo, mis hijos (ella no los tuvo), las vacaciones del verano que estaba a punto de llegar y, como no, mi estado de ánimo. Aún no había superado mi separación. Le conté mis sesiones con el psicólogo.

—Date tiempo. Lo superarás —me decía.

Cuando nos despedimos, decidí dar un paseo por el Retiro, antes de regresar a casa, donde no me esperaba nadie. De nuevo apareció en mi pensamiento Carmen. «Me parece increíble que durante tanto tiempo no me hubiera acordado de ella. Éramos muy jóvenes. Fue un amor muy bonito. No recuerdo porqué lo dejamos», iba pensando mientras caminaba a orilla del estanque. Mis recuerdos me transportaron a un día de verano en la piscina Stella. Yo tendría veinte años y ella dieciocho. Hacíamos aguadillas, nos besábamos y reíamos. Los chicos del barrio me envidiaban. Por entonces, vivíamos cerca de la avenida de Aragón, en la colonia del INI; el Instituto Nacional de Industria, donde trabajaban nuestros padres. Carmen era una chica muy guapa, inteligente, alegre, con personalidad, como se decía por entonces. Todos querían salir con ella. No sé por qué, me eligió a mí.

Cuando llegué a casa, busqué en los álbumes antiguos de fotografías. En un cajón estaba mi antigua cámara Werlisa, un regalo de cumpleaños de mis padres. Encontré el año que buscaba, 1977. Allí estábamos los dos, agarrados de la mano, delante de un chopo. Detrás de nuestras cabezas, se veía un corazón, atravesado por una flecha, que acababa de tallar con mi navaja. Sonreí recordando el momento.

Observé unas cuantas fotos más. Irradiábamos felicidad, abrazados, riéndonos, haciendo el tonto. Me detuve en una, en la que estaba ella sola. Morena, el pelo recogido en una coleta, los rasgos de la cara, me recordaron, no sé a cuento de qué, la proporción áurea. Había leído que representaba la belleza de la armonía y el equilibrio. Nariz recta, labios finos, bien dibujados, pómulos marcados; los ojos, de un marrón

oscuro, con reflejos verdosos, eran muy bellos y profundos. Más bien delgada, su cuerpo era grácil y flexible. Llevaba una falda vaquera y una camiseta blanca ajustada, que realzaba su busto. «¡Dios mío! —exclamé—, ¡cómo pude perderla!». Me sentía mal conmigo mismo, imaginando lo que podría haber sido mi vida junto a ella. Deseaba verla de nuevo. No me importaba lo del Parkinson, aunque estaba seguro que ella se negaría. «No querrá que la compadezca», elucubraba inquieto.

Pensé en cómo podría organizarse el reencuentro: Pilar, la amiga de mi hermana, nos invitaría a comer en su casa a los tres. Ya se las apañaría para vencer las resistencias que pudiera ofrecer Carmen. La que puso objeciones fue Marta cuando se lo dije.

—No creo que sea una buena idea. No entiendo que es lo que pretendes a estas alturas. Déjala en paz. Bastante tiene con lo suyo— respondió molesta. Ante mi insistencia, acabaría accediendo. A Pilar no le pareció mal.

Así fue como el último sábado de mayo, me encontraba en la misma mesa con las tres mujeres: Carmen, mi hermana y su amiga Pilar. Para evitar malos entendidos, expliqué por qué propuse el encuentro. Hablé de mi sorpresa cuando me la crucé a la salida de misa, del brazo de su hijo. Mi interés por saber de ella, mis recuerdos de nuestros años de juventud... La comida resultó agradable. Pilar fue una buena anfitriona. Al principio, Carmen se mostraba cohibida y reticente. Me di cuenta de que no deseaba hablar sobre su enfermedad. Según iba transcurriendo la comida, me daba la impresión de que se iba relajando. Parecía contenta. Su mirada y su gesto no mostraban la rigidez de un par de semanas atrás. Afloraron los recuerdos y la charla se fue animando. Carmen se reía de mis ocurrencias. A las seis de la tarde, dijo estar cansada. Nos despedimos, no sin antes intercambiar los números de teléfono y el compromiso de quedar otro día.

Apenas lo percibí en ese momento, pero mi estado de ánimo también había sufrido un cambio durante la comida. Me encontraba algo más animado. En el coche, de regreso a casa, después de dejar a mi hermana en la suya, me di cuenta que no pensaba en mí mismo, como era lo habitual en los últimos tiempos, culpabilizándome y compadeciéndome. A mediados de semana la llamé. Quedamos en vernos el sábado por la mañana en una terraza del paseo del pintor Rosales, cercana a la estación del teleférico.

Me pareció muy elegante, cuando la vi bajar del taxi y acercarse a la mesa en la que yo estaba sentado. Vestía un traje de chaqueta blanco. Era junio y aún no habían llegado los rigores del calor madrileño. Se apoyaba en un bastón con una graciosa empuñadura de cabeza de cisme. Sonreía mientras nos dábamos un par de besos.

Noté su fragancia femenina, que me pareció embriagadora. «Esta Carmen, no es la misma que me crucé al salir de misa —pensé—. No es que hayan desaparecido los síntomas de su enfermedad. Camina con dificultad, sin embargo, su talante es otro».

Nos pusimos al corriente de nuestras vidas. Habló de su boda con Celestino. Al principio fue bien, tuvieron un hijo, Gonzalo. —Estudia tercero de arquitectura, vive conmigo. Es mi compañía y mi alegría —dijo orgullosa—, sobre todo desde que Celestino me pidió el divorcio. Por lo visto, estaba liado con una compañera de la oficina. Quizás le espantó pensar en la vida que le esperaba a mi lado, una mujer con Parkinson.

¡Al fin salió la palabra! Era el momento de hablar sobre ello. Le pedí que me contara, cuando empezó, cómo supo lo que era, cómo se sintió cuando le dieron el diagnóstico, la evolución que había tenido, cómo se encontraba ahora. Muchas preguntas. Pensé que tendría reparos para hablar de ello, pero no fue así.

—Todo comenzó hace unos cuatro años. Casi sin darme cuenta, empecé a sentirme triste, sin motivo aparente, pensé que estaba entrando en una depresión. Consulté a un psiquiatra, me dijo que tenía una mezcla entre ansiedad y depresión moderada. Me recetó antidepresivos y ansiolíticos, que no me hicieron nada. En la oficina me encontraba más lenta y más torpe. Tareas que venía realizando sin problema, comenzaban a costarme más de lo habitual. Al parecer, nadie se daba cuenta, solo yo lo percibía. ¿Estaré volviéndome loca?, pensaba.

Calló un momento. Noté que le costaba continuar, pero lo hizo.

—Fueron apareciendo otras sensaciones desagradables: dolor articular, torpeza en las manos; me costaba escribir, mi letra se iba volviendo más pequeña y deforme. Mis pasos eran más lentos, y, en ocasiones, tenía dificultad para iniciar la marcha. Incluso en la cama, me resultaba costoso darme la vuelta y lo peor, el sueño no era reparador; tenía sueños truculentos y pesadillas, muy persistentes, de los que me costaba despertar. Por la mañana me levantaba agotada. Consulté a varios médicos, ninguno llegaba a un diagnóstico claro. Llevaba más de un año así, cuando me enviaron al servicio de neurología. Lo que tiene usted es Parkinson, me dijo el doctor. ¿Parkinson? repetí incrédula, pero si no tengo temblores. Me aclararon que el temblor no lo tienen todos los enfermos. Los médicos prefieren hablar de un trastorno del movimiento. Para mí fue un mazazo.

Hizo un pequeño lapsus para beber agua.

—¿Y tu familia cómo reaccionó? —aproveché su pausa.

—Al principio, ni mi marido ni mi hijo entendían lo que me estaba pasando. Lo cierto, es que según transcurría el tiempo, la enfermedad iba avanzando. Me costaba mantener el equilibrio. En ocasiones tenía lo que llaman bloqueos motores, como, por ejemplo, la dificultad para comenzar a caminar. La Levodopa me ayudaba, pero pasado un tiempo dejaba de ser efectiva. Fueron aumentando la dosis. Mi hijo me apoyaba en todo, mientras que Ceferino, se iba alejando. Cada vez llegaba más tarde a casa. Comenzó a viajar, por asuntos de trabajo, cuando antes apenas lo hacía. El resto ya lo sabes, hace tres años me pidió el divorcio. Huyó.

—¡Qué cabrón! —exclamé sin poder contenerme.

—Lo pasé mal, no voy a negarlo, pero a estas alturas, no le culpo. Me dolió mucho, pero hago esfuerzos por comprenderle. Cada vez estaba más apática, me costaba más salir, quedar con amigos, hacer vida social. Por no hablar de mi inapetencia sexual. Tampoco él hizo mucho para estimularme, en ninguno de los sentidos. Ahora pienso que, con su actitud, hubiese sido peor que se quedara conmigo. La convivencia pasaría a ser un sufrimiento añadido.

—¿Cómo te encuentras en estos momentos? —le pregunté, recordando lo que decía mi psicólogo: lo importante es el presente.

—El neurólogo dice que estoy en la fase tres. La evolución del Parkinson pasa por cinco estadios o fases —aclaró—. Cada vez me cuesta todo un poco más, pero sigo sus recomendaciones para retrasar, en lo posible, entrar en la siguiente. Lo más importante es la actividad física. De lunes a jueves voy al gimnasio. Dos días a la semana, tengo clase de ejercicios en la piscina. En la asociación del Parkinson, los viernes jugamos al pin pon y hacemos ejercicio al aire libre, cuando el tiempo lo permite, con una monitora. También tenemos terapia grupal. Nos ayudamos unos a otros. Me esfuerzo por no perder mi vida social. Por eso acepté la comida que me propuso Pilar contigo y tu hermana. También realizo actividades de tipo intelectual, como leer, consultar en internet, escribir. El otro apoyo es la medicación. En este sentido, la investigación está avanzando mucho. No es que haya cura, que no la hay, pero si se puede enlentecer el proceso y tener cierta calidad de vida. Es muy importante la actitud con la que se afronta la enfermedad. Yo intento ser optimista y disfrutar de lo que tengo, que no es poco, empezando por mi hijo, al que no quiero condicionar ni limitar. Debe hacer su vida. Mi alegría es verle feliz.

«Pues sí que está habladora», pensé. Quizás ella no se daba cuenta, pero en ese momento, escuchándola, me sentía afortunado por permitirme compartir su intimidad. Comenzaba a admirar su capacidad para reponerse de la adversidad y, como se suele decir, hacer de la necesidad virtud. Sería mi percepción, pero me parecía radiante. Muy bella, por dentro y por fuera. Le propuse tomar el teleférico para ir a comer a uno de los restaurantes que están a la orilla del lago de la Casa de Campo. Aceptó. Cruzamos por encima del Manzanares. Me pareció que disfrutaba de la vista aérea. El tiempo pasó muy rápido. Noté que estaba cansada. Subimos a la cabina para regresar. Mi coche estaba aparcado cerca. Aceptó que la llevase a casa. Nos despedimos, no sin antes comprometernos a vernos de vez en cuando.

Ese fue el inicio de una bella y sólida amistad. Empezamos a ser inseparables. Íbamos juntos al cine, al teatro, a pasear, de excursión. Algunos días no le apetecía salir. Yo no insistía, sabía que necesitaba sus momentos y su espacio. Algunas tardes, la acompañaba al gimnasio. También me venía bien hacer ejercicio. Se convirtió en mi mejor amiga. Quizás lo más importante era que confiábamos el uno en el otro. Hablábamos por teléfono casi a diario.

En alguna ocasión, fuimos a un balneario. La experiencia resultó muy positiva. Ante la dificultad de realizar viajes a destinos lejanos, sin proponérselo, fuimos creado una especie de juego consistente en planificar viajes a lugares exóticos, de aventura. Negociábamos un destino. Myanmar fue el último. Consultábamos información sobre el país, disfrutábamos planificándolo de la manera más detallada posible. En ocasiones, disentíamos sobre fechas, desplazamientos, alojamientos. Nos lo tomábamos en serio. Resultaba apasionante.

Desde hace un tiempo, leo noticias y busco información sobre avances en la investigación del Parkinson. La aplicación terapéutica no será inmediata, pero los resultados son alentadores. Una línea muy interesante se refiere al tratamiento con células madre. Ojalá algún día, espero que no muy lejano, se encuentre la curación para esta enfermedad. Mientras tanto, me queda la lección que todos los días me da Carmen, con su actitud de superación. No me cabe ninguna duda de que me está aportando más a mí, que yo a ella. Mi tristeza ha desaparecido.

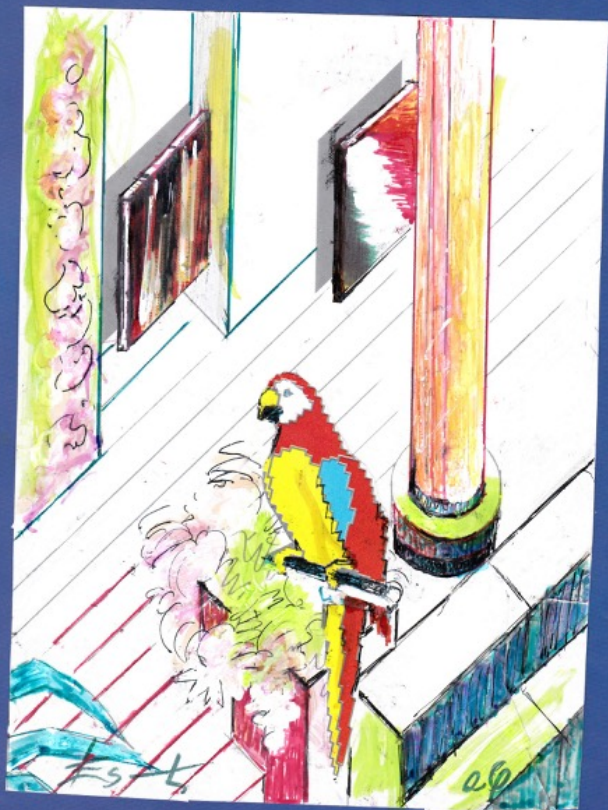
Algo que me parece importante: hemos recuperado la risa y el sentido del humor. Un buen síntoma. ¡Gracias Carmen!

Estoy en casa leyendo estas notas, que escribí en 2014, dos años después de nuestro reencuentro. Han pasado doce años, durante los cuales me has regalado la amistad más hermosa y verdadera que un ser humano puede anhelar. Acabo de

regresar del viaje que emprendimos juntos, del que, en esta ocasión, he vuelto yo solo. Desde hacía un tiempo, me venías diciendo que acariciabas la idea de marchar. Qué ya no lo soportabas. La enfermedad había seguido su curso y reclamaba su lugar en tu cuerpo: la rigidez te impedía caminar, tragar resultaba un suplicio, tu intestino se había vuelto absolutamente perezoso. Y, lo que parecía peor, la tristeza y la apatía, de manera sibilina y sinuosa, se apoderaron del control de tus emociones. «¡No puedo más!», me susurraste una tarde en tu casa, cuando intentaba hacer que ingirieras un líquido alimenticio. También me dijiste que querías que estuviese a tu lado en «el tránsito», así lo llamaste. Un mes después, sentado junto a tu cama, cogí tu mano para comenzar el relato del último viaje que habíamos programado: La Gran Barrera de Coral, frente a la costa de Queensland, en Australia. «¡Cada vez somos más osados!», dije, arrancando una leve, apenas perceptible, sonrisa de tus labios. Escuchabas mi relato mientras te ibas sumiendo en un dulce sueño y en un estado de paz, que se reflejaba en tu rostro.

Con nuestros trajes de neopreno, nos sumergíamos por encima de una de las maravillas de la naturaleza. Estabas radiante ante el espectáculo que se nos ofrecía. Fue entonces cuando le vimos: un gran tiburón ballena, con sus patrones de manchas claras sobre el fondo gris azulado de su piel, que se aproximaba. Nos miraba con esos enormes ojos, que han visto todo lo que existe bajo las profundidades marinas. Escuchaste su llamada. Te invitaba a acompañarle. Supe que había llegado el momento. Soltaste mi mano para alejarte en busca de nuevas y maravillosas experiencias. ¡Disfruta de tu último viaje!, compañera.

Madrid, 27 de febrero de 2026



EL SR. PARKINSON: UN ACOMPAÑANTE INDESEABLE

Roberto de la Noval Vales

Capítulo 1: El hombre que fui

Nunca imaginé que algún día estaría escribiendo estas líneas. No sé si esto será un relato testimonial, unas memorias o simplemente una reflexión escrita desde la necesidad de entender. Lo cierto es que intento narrar cómo ha sido mi vida desde que conocí al Sr. Parkinson, un nombre que antes apenas me decía algo, pero que hoy se ha convertido en el protagonista silencioso de mi existencia.

Siempre fui una persona saludable, sin vicios, sin excesos. Durante treinta años serví en la Armada de mi país, una vida de disciplina, ejercicios y constancia. A los cincuenta años aparentaba cuarenta, y lo más importante, me sentía así. Mi rutina incluía montar bicicleta a diario para ir al trabajo, lo cual me mantenía vital. Y aunque no me sentía particularmente afortunado, sí me sabía sano, fuerte y lleno de energía.

A los 52 años conocí a una mujer diecisiete años menor que yo. Comenzamos una relación intensa, llena de amor y complicidad. Me sentí verdaderamente feliz. En ese momento, las enfermedades no ocupaban ni un rincón de mi mente.

Hasta que un día, el destino me presentó al Sr. Parkinson.

Capítulo 2: La llegada del visitante

Todo empezó con algo tan simple como tomar un recado por teléfono. Al intentar escribir, noté que mi letra se había vuelto diminuta y apretada, difícil de leer, había perdido el control de la escritura. Más tarde supe que eso se llama micrografía, uno de los primeros síntomas del Parkinson. Esta alteración en la escritura ocurre por la rigidez muscular y la dificultad del cerebro para coordinar movimientos finos. Otro de sus primeros regalos fue la anosmia, término con el que se conoce la pérdida total del olfato, ya nunca más podría escoger perfumes, dependería de la ayuda de mi esposa o mis hijas.

Me alarmé. Sospeché que podía ser algo neurológico, quizás un tumor. Me realicé una tomografía en el Centro de Neurociencias de Cuba, y luego en el Hospital Neurológico de La Habana, la neuróloga que me atendió descartó esa posibilidad tras ver las imágenes. Pero tras un examen físico, observando mi marcha, la rigidez en mis articulaciones, la falta de balanceo en mis brazos, y tras contarle mis problemas de sueño, caídas y los golpes involuntarios que le daba a mi esposa mientras dormía, llegó el diagnóstico: enfermedad de Parkinson.

Se trata de una enfermedad neurodegenerativa crónica y progresiva que afecta el sistema nervioso central, provocando la pérdida de neuronas productoras de dopamina. Esta sustancia es clave para sincronizar los movimientos del cuerpo y su estabilidad.

La doctora fue clara: no tiene cura. Solo existen medicamentos que mejoran los síntomas y ayudan a ralentizar su avance.

Salí de la consulta completamente abatido. Ver a otros pacientes en la sala me permitió vislumbrar mi posible futuro. Me refugié en Internet para investigar todo lo que pudiera. Cada nueva información reforzaba el diagnóstico. Inicié el tratamiento y, efectivamente, mis síntomas mejoraron. La conclusión era ineludible.

Capítulo 3: La negación y la lucha

Después de confirmar el diagnóstico, llegó uno de los momentos más difíciles: contarle a mi pareja. Fue una conversación devastadora. Aunque ambos instuíamos que algo no andaba bien, recibir el nombre de la enfermedad nos desarmó. Pude ver el miedo en su rostro, el desconcierto, la negación. Le expliqué todo lo que sabía hasta el momento y le aseguré que con tratamiento y ejercicio podíamos ralentizar la progresión del Parkinson.

Le dije algo que ya había meditado antes: que si la enfermedad avanzaba hasta dejarme dependiente, yo no permitiría que ella se convirtiera en mi cuidadora. Tenía hijas adultas, y en cuanto fuera necesario, me iría con ellas. No quería que la mujer que amaba viera su vida interrumpida por la mía.

Decidimos seguir adelante, juntos, hasta donde la enfermedad lo permitiera.

Por suerte, el avance fue lento. Durante ese tiempo, la compañía de mi esposa y la vida sexual activa que manteníamos, porque nos deseábamos mucho, fueron una fuente inagotable de vitalidad y fuerza emocional para mí. A pesar del Sr. Parkinson, me sentía vivo, me sentía hombre, me sentía acompañado.

Pero el Sr. Parkinson no descansa. Día tras día encontraba nuevas formas de recordarme que estaba ahí.

Comenzó un estreñimiento severo que me tenía días enteros sin poder evacuar. La incomodidad era brutal. En ocasiones tenía que desnudarme, meterme en el baño, y pujar de pie como si librara una batalla. Fue mi neurólogo quien me explicó que el músculo liso del intestino también se ve afectado por el Parkinson. Esa rigidez impide el desplazamiento del bolo fecal y provoca estreñimiento crónico. Había que tomar mucha agua y consumir una dieta rica en fibras.

Más adelante, vinieron dolores musculares en la espalda baja. Los músculos paravertebrales estaban comenzando a endurecerse. La única forma de aliviar el dolor era acostarme boca arriba en el suelo por unos minutos. Me estaba encorvando. Había perdido 3 cm de estatura.

Y entonces, comencé a perder mi expresión facial.

Mi rostro se volvió una máscara: sin sonrisa, sin brillo. A mí, que siempre me gustó hacer reír, que siempre fui alegre y comunicativo, esto me dolió profundamente. Mis amigos lo notaban y me preguntaban qué me pasaba. Una compañera de trabajo, joven y bromista, incluso me apodó “Tortuguín” por mi lentitud al caminar.

Me dolía. Pero aún no había tocado fondo.

Capítulo 4: Nuevos síntomas, nuevos duelos

Con el tiempo, las señales del Sr. Parkinson se volvieron más invasivas. Las sensaciones eran cada vez más extrañas, como caminar sobre una superficie inestable,

hecha de bolas, en lugar de un suelo firme. Ese desequilibrio se volvió constante, incluso estando quieto.

Y entonces, comencé a atorarme con mi propia saliva. Una sensación tan simple y natural como tragar se convirtió en un riesgo. Lo peor era por la noche: la almohada amanecía empapada de baba. Me sentía asqueado conmigo mismo. Yo, que siempre he sido extremadamente limpio, que incluso me perfumo para dormir, no podía soportar esa nueva realidad. Ver la reacción de mi esposa, que lo tomaba con humor y paciencia, pero también con incomodidad, me partía el alma. El Sr. Parkinson me estaba quitando mi dignidad, pedazo a pedazo.

La disfagia, dificultad para tragar, se agravaba. Me atoraba con las pastillas, con alimentos sólidos, incluso con líquidos, y hasta con mi propia saliva. Tenía miedo de que una broncoaspiración terminara conmigo.

Hasta ese momento, creo que no había comprendido del todo la magnitud real del Parkinson. La gente suele asociarlo únicamente con temblores. Qué error más común y peligroso. Esta enfermedad ataca todo el cuerpo: músculos, sistema digestivo, aparato urinario, voz, capacidad motriz, sexualidad, y sobre todo, la mente. Porque lo peor no es solo lo que pierdes físicamente, sino lo que eso provoca en tu interior.

Pierdes la espontaneidad, los placeres básicos: montar bicicleta, bailar, conducir, hacer el amor. Pierdes el sentido de ti mismo.

Y aun así, yo casi no tenía temblores. Pero eso no significaba que el Sr. Parkinson estuviese siendo amable. Al contrario: me estaba consumiendo por dentro, en silencio, como un fantasma invisible que deja su huella en cada rincón de tu cuerpo.

Capítulo 5: El Parkinson no son solo temblores

Vivir con el Sr. Parkinson es una experiencia que te cambia por dentro y por fuera. Uno de los grandes malentendidos que persiste en la sociedad es creer que esta enfermedad se limita a temblores visibles. Nada más lejos de la verdad.

Yo, por ejemplo, casi no tiemblo. Pero eso no significa que esté bien. La enfermedad me afecta de formas más sutiles, más crueles incluso. Porque es silenciosa, invisible para los demás, pero devastadora para uno mismo.

Uno de los aspectos más difíciles es el juicio social. Como no se notan temblores, las personas a tu alrededor no comprenden por qué te mueves tan lento, por qué

reaccionas con tanta torpeza, por qué arrastras los pies. Se impacientan, se molestan, algunos incluso te tratan mal. Entonces pasas un mal rato y la incomodidad te cala los huesos.

La rigidez sigue avanzando. Caminar entre multitudes o por espacios reducidos se vuelve un desafío monumental. Sientes que estás sobre una cuerda floja, a punto de caer. Las miradas te atraviesan, algunas por curiosidad, otras con lástima, otras con fastidio. No es fácil conservar la dignidad cuando el cuerpo ya no te responde.

Y entonces aparece otro de los grandes enemigos: la depresión. No esa tristeza pasajera que todos sentimos de vez en cuando, sino una oscuridad constante que te va minando desde adentro. Porque no se trata solo de lo que has perdido, sino de lo que sabes que seguirás perdiendo.

El pensamiento más difícil de espantar es: ¿Qué parte de mí se irá mañana?

Esa incertidumbre, esa conciencia permanente del deterioro, es una carga emocional tremenda. Y no importa cuántos consejos bien intencionados recibas, ni cuánta compañía tengas a tu alrededor: hay momentos en los que la batalla es completamente interior, solitaria.

Pero aún así, seguía luchando. Aún tenía motivos. Aún tenía amor.

Capítulo 6: Vivir con un fantasma dentro

Vivir con el Sr. Parkinson implica aprender a convivir con una presencia constante, invisible, que te impone sus reglas, su ritmo, su lógica. Es como compartir tu cuerpo con un fantasma testarudo, que poco a poco se va apropiando de cada rincón de ti.

Todo se vuelve más lento. No por falta de ganas, sino porque el cuerpo simplemente ya no responde igual. Y eso, para quienes no conocen la enfermedad, es difícil de entender. Piensan que exageras, que puedes “ponerle más empeño”. Pero el problema no está en la voluntad: está en el cerebro que no logra coordinar lo que tú deseas hacer.

Tu agilidad se esfuma. Tu equilibrio desaparece. Tu capacidad para moverte entre la gente o por espacios pequeños se reduce al mínimo. Y cada vez que caes, tropiezas o tardas en reaccionar, te expones a la incomprensión, a la vergüenza.

Las personas te miran como si estuvieras borracho. Como si fueras un anciano desvalido a cualquier hora del día. Esa exposición constante a la mirada ajena genera

una tensión difícil de manejar. Es como caminar todo el tiempo en una cuerda floja emocional.

Y cuando piensas que ya lo has visto todo, el Sr. Parkinson se presenta con un nuevo regalo: la rigidez emocional, esa sensación de estar atrapado no solo en el cuerpo, sino también en la mente. Los pensamientos se vuelven repetitivos, tristes, oscuros.

Te preguntas: ¿cuánto más voy a resistir? ¿Qué más me va a quitar?

La progresión es lenta, pero inexorable. Y con cada síntoma nuevo, no solo pierdes una función física, también se resquebraja tu identidad. Dejas de ser el que eras. Dejas de reconocerte en el espejo, y lo evitas.

Pero aun así, cada mañana volvía a levantarme, porque aunque la enfermedad me estaba venciendo por dentro, mi amor por la vida aún no se había rendido.

Capítulo 7: Esperanzas y resignaciones

A pesar de todo, aún buscaba esperanza. Aún soñaba con una posibilidad, con algo que pudiera devolverme al menos parte de lo que había perdido. Fue entonces cuando escuché hablar de una nueva tecnología: el ultrasonido focalizado de alta intensidad (HIFU).

Leí que algunos pacientes habían experimentado mejoras significativas, incluso que algunos recuperaban hasta el 80% de sus capacidades. Sonaba casi milagroso. Decidí participar en una conferencia online sobre el tema. El especialista a cargo explicó en detalle en qué consistía el tratamiento: se trataba de un haz de ultrasonido sumamente preciso que impactaba puntos específicos del cerebro, las llamadas “dianas”, donde se producían incisiones mínimas.

Los resultados más prometedores se habían dado en pacientes con temblores severos, pero no era una solución para todos. De hecho, en algunos casos, aunque se reducían los temblores, se deterioraban funciones como el habla o el equilibrio. Aún estaba en fase de perfeccionamiento. No era una cura. Solo un experimento esperanzador.

Entonces, el especialista dijo algo que se me quedó grabado:

“Lo único que hasta hoy ha demostrado ralentizar el avance del Parkinson es el ejercicio físico intensivo y constante.”

Y en ese momento, comprendí algo importante. Tal vez el mayor freno que había tenido el Sr. Parkinson en mi cuerpo no venía de una medicina, sino de algo más poderoso: el deseo, el amor, la vida sexual plena que mantenía con mi esposa. Esa actividad, esa conexión, ese movimiento natural, me habían mantenido con vida, con ritmo, con estímulo físico y emocional.

Pero como todo en la vida, ese equilibrio también comenzó a resquebrajarse. Y un día llegó el peor regalo de todos: la disfunción eréctil. Al principio, el Viagra ayudó. Luego, ni eso. La enfermedad, combinada con mi edad —ya tenía 65 años— me alcanzó también por ahí. Y entendí que había llegado el momento que siempre temí enfrentar: aquel en que ya no podría ofrecerle a mi mujer una vida completa, como ella merecía.

Había llegado el momento de cumplir mi promesa. Y de tomar una de las decisiones más dolorosas de mi vida.

Capítulo 8: El último acto de amor

Llevábamos trece años juntos. Mi esposa, seguía siendo una mujer joven, vital, hermosa, llena de vida. Y aunque me amaba, lo sé con certeza, no era justo para ella seguir atada a un hombre que, poco a poco, se deshacía entre sus brazos.

Ya no podía complacerla como antes. Ya no podía moverme con la misma agilidad, ni sostener la vida sexual activa que tanto nos había unido. Y más allá de eso, lo que venía no era alentador: un cuerpo cada vez más rígido, una mente cada vez más melancólica, y una dependencia que tarde o temprano convertiría su amor en una carga.

Recordé la promesa que le hice cuando me diagnosticaron: que nunca permitiría que ella se inmolara por mí. Que, llegado el momento, me apartaría para que pudiera rehacer su vida con libertad.

Ese momento había llegado.

Fue la decisión más dolorosa que he tomado. No por dudas, sino por amor. Porque precisamente la amaba, no podía condenarla a una vida de cuidados, pañales,

rigidez y frustraciones. Así que me fui. Me despedí con el corazón hecho pedazos y me mudé con mi hija a España.

No hay palabras suficientes para describir la tristeza que me invadió. Aunque adoro a mi hija, y ella se desvive por mí, el vacío emocional que dejó mi esposa aún no se llena. Mi rostro, que ya había perdido la sonrisa por la enfermedad, terminó por borrarla del todo tras esa separación.

Además, en Cuba yo caminaba mucho, salía todos los días, tenía un propósito: ella. Ahora, en esta nueva ciudad, me costaba encontrar motivación. Sabía que debía moverme, hacer ejercicio, luchar contra el avance del Parkinson. Pero el ánimo no siempre acompañaba.

Y como si el alma doliera poco, el cuerpo volvió a levantar otra alerta.

Durante un chequeo de rutina en España, el médico encontró mi PSA alterado, un marcador que podría indicar cáncer de próstata. Me lo repitieron. Nuevamente salió elevado. El urólogo no quedó conforme tras el tacto rectal, así que pidió una resonancia antes de decidir si hacer una biopsia.

Otra espera. Otra incertidumbre. Y mientras tanto, la próstata multiplicada de tamaño no me daba tregua. La necesidad constante de orinar limitaba mi movilidad, mi autonomía, mi calidad de vida.

Y todo esto, con mi fiel y cruel compañero —el Sr. Parkinson— ganando terreno día tras día.

Capítulo 9: Aún queda camino

Mientras esperaba los resultados de la resonancia, el Sr. Parkinson no se tomaba descanso. Seguía actuando, avanzando, dejando su firma en cada uno de mis movimientos, en cada rincón de mi vida cotidiana.

Uno de sus nuevos ataques fue particularmente desconcertante: ya no podía cepillarme los dientes con normalidad. Al tomar el cepillo, mi mano comenzaba a moverse con una velocidad y fuerza descontroladas dentro de mi boca. Temía lastimarme una encía, romperme una muela. No tuve otra opción que cambiarme a un cepillo eléctrico, algo que jamás había imaginado necesitar por esta razón.

Cada gesto cotidiano se transformaba en un reto. Atarme los cordones, servirme agua, abotonar una camisa, afeitarme. Tareas simples que se volvían pruebas de resistencia, de paciencia, de aceptación. La sensación era constante: ya no era dueño de mi cuerpo.

Y sin embargo, aquí sigo.

Con todo lo perdido, con todo lo que duele, con todo lo que no puedo cambiar, sigo escribiendo, porque mientras pueda contar esta historia, mientras conserve la lucidez y el corazón para compartirla, aún tengo una parte de mí que resiste.

Tal vez el Sr. Parkinson no se irá. Tal vez gane más terreno. Tal vez me inmovilice. Pero hay algo que no podrá quitarme mientras viva: el coraje de mirar mi realidad sin miedo. De seguir adelante, aunque sea despacio, aunque sea con ayuda, aunque sea con lágrimas.

Porque vivir, al final, no es solo moverse, también es sentir, recordar, amar, y mientras aún pueda hacer eso, todavía queda camino por andar. Y así, día tras día, convivo con este huésped que no pedí. Hasta que llegue el día en que me inmovilice, el día en que no pueda valerme por mi mismo y dependa para todo de otra persona. Otra persona que dejaría de vivir su propia vida para encadenarse a la mía. Incluso podría privarme de la comunicación oral y escrita, entonces habrá llegado el momento de acogerme a mi derecho a la eutanasia, válido aquí en España, y me iré, con valor y sin perder mi dignidad.

Pero mientras, aquí sigo, escribiendo, esperando, viviendo. Tal vez no vencí al Sr. Parkinson, pero aprendí a mirarlo a los ojos sin miedo. Y eso, para mí, ya es una forma de victoria.

Capítulo 10: Un rayo de esperanza

Mientras esperaba por el diagnóstico de la próstata decidí investigar más sobre la Asociación Parkinson Galicia que es una asociación sin ánimo de lucro radicada aquí en la Coruña, que agrupa y atiende a pacientes con Parkinson, mejorándoles su calidad de vida. Así que contacté por WhatsApp con el centro, solicité una cita, y me presenté en sus oficinas donde fui atendido con mucha amabilidad, me explicaron el procedimiento de admisión, hicieron mi evaluación inicial para identificar mi estado clínico y establecer mi plan de terapia.

Es importante resaltar el apoyo psicológico que esta institución representa para sus asociados brindándoles un ambiente de apoyo y amor que representa un rayo de esperanza en nuestras angustiosas vidas.

"fate appena
paradisi"



Esclapiza 20
1

EL TEMBLOR QUE NO BORRA EL NOMBRE

Alba Díaz López

Al principio fue solo un leve movimiento en la mano derecha. Nada alarmante. Miguel lo atribuyó al cansancio, a los años, a la vida misma. Pero el temblor volvió, insistente, como una palabra que se repite cuando no quiere ser escuchada. Llegó el diagnóstico una mañana fría, pronunciado con voz neutra: Parkinson. Una palabra breve para algo que parecía inmenso.

Durante semanas, Miguel sintió que su cuerpo ya no le pertenecía del todo. Los gestos cotidianos —atarse los zapatos, escribir su nombre, llevar una cuchara a la boca— se volvieron lentos, torpes, casi ajenos. El silencio empezó a ocupar espacios nuevos. No era solo el temblor; era el miedo a desaparecer poco a poco.

Sin embargo, había cosas que la enfermedad no tocaba. Cada tarde, Miguel salía a caminar con su hija por el parque. Avanzaban despacio, sincronizando pasos. Ella no le apuraba nunca. Aprendió que acompañar no siempre es ayudar, sino estar. En esos paseos, Miguel recordaba quién era: un padre, un hombre con historia, alguien que aún podía reír.

El Parkinson le robó rapidez, pero no memoria. Le quitó firmeza en las manos, pero no en la mirada. Aprendió a celebrar lo pequeño: un día sin rigidez, una conversación sin prisas, una canción que aún podía tararear. Descubrió que la dignidad no se mide por el control del cuerpo, sino por la forma de habitarlo.

Con el tiempo, Miguel dejó de luchar contra cada temblor. Entendió que resistir no siempre es tensarse, sino adaptarse. La enfermedad avanzaba, sí, pero él también avanzaba con ella, paso a paso, sin rendirse.

Porque aunque el cuerpo tiemble, hay nombres que no se borran. Y mientras alguien recuerde quién eres, mientras sigas sintiendo, amando y siendo mirado con respeto, la vida —incluso con Parkinson— sigue teniendo sentido.

Miguel empezó a escribir de nuevo. No como antes, con letra firme y líneas rectas, sino despacio, aceptando que cada palabra requería paciencia. Al principio le frustraba ver las frases torcidas, las letras temblorosas. Luego comprendió que aquel trazo irregular también era suyo, una nueva forma de decir *aquí sigo*.

Los médicos hablaban de progresión, de fases, de tratamientos. Él escuchaba, asentía, hacía preguntas. Pero lo que de verdad le importaba ocurría fuera de la consulta: en la forma en que su hija le ofrecía el brazo sin hacerlo sentir débil, en cómo los amigos aprendieron a esperar sin incomodidad, en los silencios compartidos que ya no pesaban.

Hubo días difíciles. Días en los que el cuerpo parecía un lugar extraño, rígido, hostil. Días en los que levantarse de la cama era una pequeña victoria. En esos momentos, Miguel cerraba los ojos y recordaba algo que había aprendido tarde: la vida no se mide por la velocidad, sino por la presencia.

Una tarde, sentado frente a la ventana, observó cómo la luz se deslizaba lentamente por la pared. Pensó que su cuerpo hacía ahora lo mismo: moverse con lentitud, con esfuerzo, pero aún capaz de sentir el paso del tiempo. Sonrió. No era el final, solo otra manera de estar.

Miguel entendió entonces que el Parkinson no lo definía, aunque formara parte de él. Era una sombra persistente, sí, pero no borraba la luz. Y mientras pudiera seguir nombrando el mundo, reconocer un rostro querido, emocionarse con una canción o un recuerdo, seguiría siendo plenamente humano.

Porque hay enfermedades que cambian el cuerpo, pero no pueden tocar lo esencial: la capacidad de amar, de ser acompañado, de seguir contando la propia historia, incluso cuando el pulso tiembla.

Con el paso de los meses, Miguel aprendió a medir el día de otra manera. Ya no lo dividía en horas, sino en gestos posibles: levantarse sin ayuda, sostener una taza sin

derramarla, caminar unos metros más de lo habitual. Cada pequeño logro era una victoria silenciosa que nadie aplaudía, pero que él celebraba por dentro.

Empezó a ir a un taller de rehabilitación. Allí conoció a otras personas con Parkinson, cada una con su propio ritmo, su propia forma de habitar el temblor. Al principio le incomodaba mirarlos, como si observarlos fuera aceptar demasiado pronto su propio reflejo futuro. Luego entendió que no eran un espejo, sino una compañía. Se reían de sus torpezas, compartían trucos, se sostenían sin dramatismos. En aquel espacio, la enfermedad no era protagonista; lo era la voluntad de seguir.

Un día, su hija le pidió que le leyera algo de lo que escribía. Miguel dudó. Sentía pudor, no por las palabras, sino por la forma en que salían de su mano. Finalmente aceptó. Leyó despacio, con pausas largas, con una voz algo quebrada. Cuando terminó, ella no dijo nada durante unos segundos. Luego lo abrazó. No hizo falta más. Miguel supo que seguía siendo capaz de llegar al otro.

Había noches en las que el miedo volvía, puntual y terco. Pensaba en lo que vendría, en lo que quizá perdería. En esas horas, se permitía sentir tristeza sin culpa. Había aprendido que negar el dolor no lo hacía desaparecer. Al contrario, nombrarlo lo volvía más llevadero.

Y así, entre avances y retrocesos, Miguel siguió viviendo. No con heroicidad, ni con grandes discursos, sino con una dignidad sencilla. Comprendió que la vida no le pedía que fuera fuerte todo el tiempo, solo que fuera honesto con lo que sentía.

Porque incluso cuando el cuerpo se vuelve incierto, hay algo que permanece intacto: la posibilidad de estar presente. Y en esa presencia, frágil pero real, Miguel encontró una forma nueva —y profunda— de seguir siendo él.

El tiempo, que antes corría sin ser notado, empezó a caminar al mismo ritmo que Miguel. Ya no le parecía un enemigo, sino un compañero exigente. Aprendió a escucharlo en su propio cuerpo: en la rigidez de las mañanas, en la lentitud que se instalaba al caer la tarde, en la necesidad de descansar sin sentirse culpable.

Un día volvió al parque donde había pasado tantas horas con su hija cuando ella era pequeña. Se sentó en un banco y observó a los niños correr. Sus movimientos eran rápidos, desordenados, llenos de vida. Miguel no sintió tristeza, sino una ternura profunda. Entendió que no estaba perdiendo la vida, sino viviendo otra etapa de ella.

La escritura se convirtió en su refugio. No escribía para publicar ni para dejar legado, sino para ordenarse por dentro. Cada frase era un acto de resistencia tranquila. A veces hablaba del temblor, otras del miedo, otras del amor que había descubierto en la fragilidad compartida. Descubrió que escribir no le devolvía el control del cuerpo, pero sí el de su voz.

En casa, los objetos se adaptaron a él: cubiertos especiales, sillas más firmes, rutinas nuevas. Le costó aceptar esos cambios, pero comprendió que no eran signos de derrota, sino de cuidado. Dejarse ayudar no lo hacía menos digno; lo hacía más humano.

Una noche, antes de dormir, Miguel miró sus manos. Temblaban, sí. Pero seguían siendo las manos con las que había abrazado, trabajado, escrito, sostenido. No eran manos rotas, eran manos cansadas. Sonrió con una calma que antes no conocía.

Porque había aprendido algo esencial: el Parkinson había cambiado su manera de moverse, pero no su manera de estar en el mundo. Y mientras pudiera mirar con atención, sentir con profundidad y amar sin medida, su historia seguía escribiéndose, incluso con letra temblorosa.



“LA PALABRA”

Carlos Gustavo Egidio Cerro

El reloj de la sala de espera marcaba las once y media de la mañana cuando su número apareció en la pantalla acompañado de un pitido: había llegado su turno. Se levantó de prisa y se encaminó, nervioso, hacia la puerta de la consulta. Su agitación no venía motivada por cuestiones médicas, sino laborales. Tenía prevista una reunión a las doce y veía que, si la visita al médico se prolongaba un poco más, le sería imposible conectarse a tiempo. No pudo evitar lamentarse. Le habían citado a las once y, de haberse cumplido el horario, habría podido llegar a casa desde el ambulatorio con tiempo suficiente para iniciar la videoconferencia a la hora programada.

Gustavo no entendía muy bien qué hacía allí. Hasta hacía poco era un adulto de cuarenta y seis años, sano, que apenas pisaba la consulta de atención primaria y que, como mucho una vez al mes, se tomaba una aspirina efervescente si le dolía la cabeza o un vaso de sal de frutas si sentía ardor de estómago. Sin embargo, en los últimos meses había comenzado a experimentar síntomas hasta entonces desconocidos para él, los cuales le hicieron ver enseguida que algo no iba bien: una extraña rigidez en el hombro que pronto se extendió a las cervicales y, posteriormente, a la espalda, y una lentitud de movimientos que él achacaba a la rigidez muscular y que, según le habían comentado varias personas de su entorno, le hacía parecer un octogenario.

Comenzaron entonces las visitas recurrentes al médico de cabecera y las sesiones semanales de fisioterapia. Los resultados de las diferentes pruebas que le realizaron

—análisis de sangre y orina, radiografías, ecografías, resonancias— no indicaban nada anormal, y los cuidados del fisioterapeuta, lejos de aliviar la sintomatología, no evitaron su agudización. Finalmente, hacía aproximadamente un mes, en su última visita, el médico decidió ponerlo en otras manos.

—Voy a derivarlo al especialista. A ver si allí dan con la tecla.

—Pues sí, espero que en Traumatología haya más suerte.

—Sospecho que no van por ahí los tiros —indicó el médico—. Le voy a pedir una consulta en Neurología.

Aquello le desconcertó. Ni por un momento se le había ocurrido que su problema pudiera tener un origen distinto de una contractura, un nervio pinzado o algo similar. Enseguida recibió la carta con la cita: segundo viernes de marzo a las once de la mañana en el ambulatorio de especialidades. Las semanas anteriores había tenido bastante trabajo y no pensó demasiado en el tema, pero, en las contadas ocasiones en las que el asunto acudía a su mente, le invadía el desasosiego. Al final, aquel desagradable pitido y la aparición de su número en la pantalla le indicaron que la espera había terminado.

—Buenos días —saludó al entrar.

—Buenos días —respondió el médico, sin dejar de teclear ni apartar la vista de la pantalla del ordenador—. Gustavo, ¿verdad?

—Sí, soy yo.

—Cuénteme. ¿Qué le pasa?

Le detalló los síntomas que tenía, cómo habían ido apareciendo y cuál había sido su evolución. Conforme avanzaba en el relato, observó que el neurólogo, sin dejar de manejar el teclado, cada vez le miraba más a él y menos a la pantalla, lo cual aumentó su inquietud. Cuando terminó su exposición, el médico se levantó.

—Vamos a examinarle. Siéntese en la camilla, por favor.

Le sometió a una exploración exhaustiva en la que le pidió que realizara una serie de movimientos con brazos y piernas. Gustavo comprobó, estupefacto, que las extremidades del lado izquierdo ejecutaban los ejercicios de forma mucho más lenta y dificultosa y con mucha menor precisión. Una vez finalizado el examen, el médico volvió a tomar asiento y comenzó a teclear de nuevo.

—Le voy a pedir un análisis de sangre, una resonancia magnética de la cabeza y la espalda y un escáner cerebral mediante medicina nuclear.

—¿Y para qué son esas pruebas?

—Para confirmar el diagnóstico.

—Pero... ¿ya lo sabe? —preguntó desconcertado.

—Podríamos decir que al noventa y cinco por ciento.

Tragó saliva y se tomó unos instantes antes de preguntar:

—Y... ¿cuál es?

El neurólogo apartó la vista de la pantalla, la fijó en él y pronunció el nombre de la patología: párkinson.

Y después sus apellidos: neurodegenerativa e incurable.

La siguiente cuestión salió de su boca de inmediato, como proyectada por una catapulta:

—¿Voy a morir?

—Sí, como todo el mundo —respondió con tono tranquilo—. Y morirá padeciendo esta enfermedad, pero no a causa de ella.

La impresora escupió unos papeles; el médico los recogió y se los entregó.

—Tenga: el informe, las peticiones de las pruebas y el volante de la próxima consulta. Las citas le llegarán a casa por correo. Le veo en seis meses y, en función de los resultados, estableceremos el tratamiento y le derivaremos al área de Neurología especializada en esta patología. ¿Alguna duda?

—Muchas —respondió abatido—. Demasiadas.

—Las irá resolviendo, ya lo verá. Buenos días —se despidió, dando por finalizada la consulta.

Y a las doce y cuarto del segundo viernes de marzo, Gustavo abandonó el ambulatorio de especialidades y salió a la calle con un diagnóstico en la mano y su vida partida por la mitad con apenas cuarenta y seis años.

Los días siguientes se concentró en buscar una segunda opinión con la esperanza de que refutara aquel dictamen demoledor y le planteara un escenario más amable. A través de la esposa de un compañero de trabajo, médico internista, consiguió un hueco en la agenda de un eminente neurólogo que pasaba consulta en una prestigiosa clínica privada. Le citaron el primer viernes de abril a las cuatro de la tarde, y acudió acompañado de Julia, su mujer. Al entrar, el médico les recibió de pie y les estrechó la mano.

—Buenas tardes. Siéntense, por favor.

Durante unos segundos hojeó los informes que tenía en una carpeta. Luego los apartó a un lado, entrelazó las manos y apoyó los codos en la mesa.

—Mi compañera me ha puesto en antecedentes y me ha facilitado los informes que usted le proporcionó. Me indica que quiere una segunda opinión acerca de un diagnóstico emitido hace unas tres semanas. ¿Es así?

—Sí.

—Muy bien, pues vamos a ello —dijo, levantándose—. Siéntese en la camilla.

En unos minutos reprodujo los movimientos que le iban indicando; apenas diferían de los que ya había realizado en la consulta anterior, y su desempeño fue análogo: normalidad en el lado derecho, lentitud e imprecisión en el izquierdo. Cuando el médico dio por finalizada la exploración —más breve que la anterior—, regresó a su asiento e invitó a sentarse a Gustavo y Julia. Adoptó la misma postura que antes —manos entrelazadas y codos apoyados en la mesa— y emitió su dictamen:

—El diagnóstico es correcto. Lo siento.

—Pero... ¿está seguro? —preguntó con un hilo de voz—. ¿No necesita más pruebas?

—No. Los análisis y las resonancias que le han solicitado buscan descartar otras patologías adicionales y, en el caso del escáner, corroborar lo que ya sabemos: que ciertas neuronas de su cerebro se están muriendo.

En la consulta se hizo un silencio denso, espeso, casi de plomo. Gustavo agachó la cabeza unos segundos mientras Julia le tomaba la mano y se la estrechaba.

—No le voy a mentir. Es un diagnóstico duro. Actualmente para el párkinson no existe cura ni forma de parar o retrasar la evolución.

Él levantó la vista. Tenía los ojos húmedos.

—¿Y yo qué hago ahora?

—Vivir —respondió el médico—. Le queda mucho por delante. Los tratamientos actuales no curan, pero controlan muy bien los síntomas, sobre todo al principio. Los primeros años tendrá una calidad de vida razonable y podrá llevar una actividad casi normal.

—¿Y después?

—Dependerá de la evolución. No hay dos pacientes iguales, por lo que habrá que ir tomando decisiones en función de su caso particular.

Otro silencio.

—¿Alguna pregunta más?

Gustavo negó con la cabeza.

—En tal caso, hemos terminado —el neurólogo se levantó y les tendió la mano—. Si necesita cualquier cosa, estoy a su disposición.

Salieron de la consulta y recorrieron en silencio los fríos pasillos de la clínica. Ya en la calle, él se derrumbó en un banco y, por primera vez en décadas, comenzó a llorar con la cara entre las manos. Julia se puso en cuclillas, le apartó las manos y le levantó el rostro para que sus miradas coincidieran. También tenía los ojos húmedos, pero no lloraba.

—Ya has oído al médico: vas a vivir. No renuncies a hacerlo y disfruta de lo bueno que te queda, sea poco o mucho. Y lo más importante: vamos a estar juntos en esto como lo hemos estado hasta ahora en todo lo demás. Juntos.

Mantuvo el diagnóstico en secreto unas semanas. Además de Julia, apenas cuatro o cinco personas muy allegadas estaban al tanto. Durante ese periodo, recabó toda

la información posible sobre la enfermedad y la leyó detenidamente. No realizó una búsqueda indiscriminada, sino que seleccionó cuidadosamente las fuentes —informes sanitarios, estudios, artículos médicos, boletines de asociaciones de afectados— y orientó su investigación a responder dos preguntas fundamentales: en qué consistía la enfermedad y qué debía hacer para mantenerse en las mejores condiciones posibles. Julia, fiel a su palabra, le apoyó en todo momento de manera inteligente y discreta: lejos de recordarle constantemente su condición de enfermo, de atosigarle con cuidados que aún no necesitaba, se comportó con naturalidad, demostrándole que la vida seguía. Solo intervenía cuando detectaba señales inequívocas de que su ánimo flaqueaba. En esos momentos le hacía ver algo que hasta hacía unos meses le había pasado desapercibido, pero que ahora había que considerar como el más valioso de los tesoros: que estaba vivo.

Aquel proceso de investigación le proporcionó sosiego y templanza, y le ayudó de forma decisiva a asumir su nueva situación. Al fin y al cabo, no hizo sino confirmar algo que la experiencia le había demostrado en otros ámbitos: que el conocimiento permite calibrar la magnitud de un problema y afrontarlo de la manera más eficaz. A mediados de junio se sintió preparado para comunicar la noticia a su familia: padres, hijos y hermanos. Lo hizo con serenidad, ofreciendo solo la información imprescindible de una forma objetiva: párkinson, enfermedad neurodegenerativa e incurable, pero no mortal y con tratamiento sintomático eficaz. La forma en que hizo saber su situación contribuyó a mantener la preocupación bajo control. Su padre incluso reconoció que se había tranquilizado, pues temía que su deterioro físico fuera preludio de algo mucho peor.

Entre sus amigos, uno de los primeros en saberlo fue Lolo Viciano. Lo compartieron todo durante la infancia y adolescencia: compañeros de clase desde los seis hasta los dieciocho años, cuando Gustavo se marchó a Madrid para estudiar Ingeniería y Lolo se quedó en la capital de provincia para cursar Magisterio mientras cultivaba su verdadera pasión: el dibujo artístico. Desde entonces habían mantenido contacto esporádico por carta y, después, por teléfono móvil. A raíz del diagnóstico, incrementaron la frecuencia de sus conversaciones: hablaban de las terapias con las que uno combatía la evolución de la enfermedad, de los proyectos editoriales del otro —a quien le habían publicado ya varios cómics— y rememoraban anécdotas míticas de su pasado en común.

Pasaron unos meses hasta que, un domingo, Gustavo llamó a Lolo durante una de sus caminatas matutinas. En la conversación, su amigo hizo un comentario que le dejó intrigado.

—¿Te ha llegado una carta al buzón?

—¿Una carta? ¿Me has vuelto a escribir una carta después de veinticinco años?

—Yo no.

—Pues no me ha llegado nada.

—Estate atento: te llegará.

—¿Qué estás tramando?

—¿Yo? Nada. Solo te digo que estés pendiente del buzón.

Pasó el resto del paseo preguntándose quién podría haberle escrito. La respuesta llegó el viernes siguiente, cuando al regresar de la oficina abrió el buzón y encontró una carta de las de antaño: sobre manuscrito, sello con la efigie del Rey y matasellos de la capital de provincia. Al leer el remite, su sorpresa fue absoluta: era el nombre de una persona de la que no sabía nada desde hacía más de tres décadas. Subió las escaleras, entró en casa y abrió el sobre sin demora.

Estimado Gustavo:

Imagino que iniciarás la lectura de esta carta con una sensación de sorpresa, por lo que comenzaré explicándote el motivo que me ha llevado a contactarte después de tanto tiempo. Confío en que, cuando lo conozcas, comprendas el mensaje que pretendo transmitirte.

Como sabrás, me jubilé hace unos quince años tras más de tres décadas como profesor de Lengua y Literatura. Desde entonces llevo una vida activa, lejos de la actitud contemplativa que se les presupone a los jubilados. Hace unos días, durante mi paseo matutino, coincidí con un antiguo alumno al que conoces bien: Manuel Viciano. Me saludó efusivamente y charlamos un buen rato, tanto de nuestras actividades actuales como de los viejos tiempos. Recordé entonces la profunda amistad que os unía y no pude evitar preguntarle por ti. Me contó que te fuiste a Madrid a estudiar Ingeniería y que finalmente echaste raíces allí. También me puso al día acerca de tu reciente diagnóstico de párkinson. Sin embargo, sus palabras no destilaban pesadumbre, sino confianza en tu capacidad de afrontar la adversidad, y en tu perseverancia y disciplina. Fue entonces —confío en que sabrás perdonar mi atrevimiento— cuando decidí pedirle tu dirección postal y escribirte una carta. Consideré que era el medio más adecuado para hacerlo: una llamada me pareció intrusiva y un correo electrónico, frío e impersonal.

Una vez explicado el motivo, paso al propósito principal. Recordarás que la última vez que hablamos, el día que terminabas segundo de bachillerato —hace ya más de treinta años—, te animé a seguir escribiendo, e incluso te hablé de participar en un concurso literario. Declinaste aquella idea y no he tenido constancia de que siguieras mi consejo. Por eso, al conocer el trance por el que pasas, y aunque haya transcurrido tanto tiempo desde que fueras mi alumno, he decidido reiterarte mi recomendación: escribe. Demuestra, y demuéstrate, que la enfermedad no te ha doblegado; que sigues siendo capaz de crear, sentir, imaginar y plasmarlo en papel. Escribir no sanará tu cerebro, pero salvará tu mente.

No te robo más tiempo. Si lo consideras oportuno, estaré encantado de que volvamos a charlar. En el sobre encontrarás una tarjeta con mis datos de contacto. Y una última cosa: si finalmente nos viéramos, te agradecería que me tutearas, pues ya no seremos maestro y alumno, sino dos aficionados a la literatura intercambiando ideas.

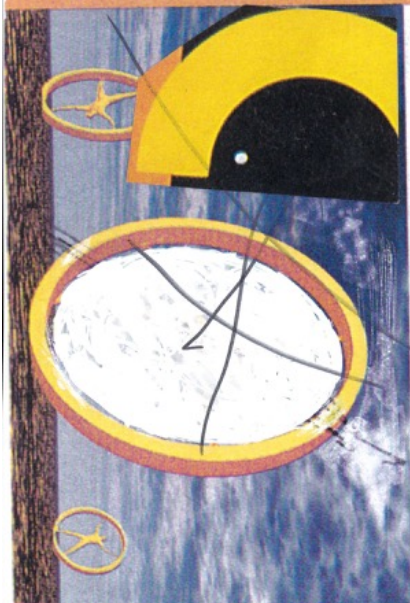
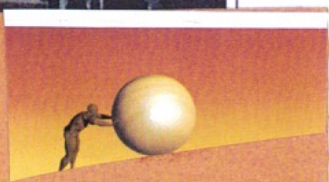
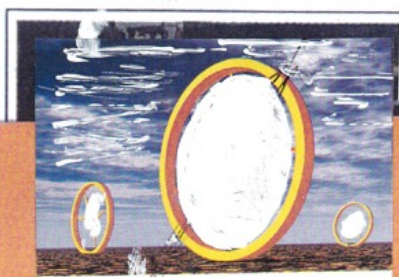
Con la confianza de recibir noticias tuyas, te saluda afectuosamente:

Antonio Reina.

Dobló la carta y la devolvió al sobre. El recuerdo de Antonio Reina apareció nítido: regresó a segundo de bachillerato, al primer día de Lengua y Literatura, y volvió a escuchar sus criterios de evaluación, poco convencionales para la época: deberían escribir una novela en el primer trimestre, un libro de poemas en el segundo y una pieza de teatro en el tercero. La nota final sería el promedio de las notas conseguidas en esas tres obras.

Bajó al trastero y buscó sus viejos papeles del instituto. Hojeó apuntes amarilleados —ecuaciones, análisis sintácticos, fórmulas químicas, traducciones— hasta que dio con ellas: sus primeras —y únicas— obras literarias, escritas con quince años, alentado por aquel maestro ejemplar. Subió portando sus escritos en una carpeta al salón y volvió a leerlos tres décadas después. El paso del tiempo había borrado al adolescente aprendiz de escritor que fue, pero aquellas páginas le despertaron una inspiración que creía olvidada y le revelaron un arma con la que combatir en la fiera y desigual batalla que libraba: un arma que le libraría de sucumbir y le permitiría perdurar.

La palabra.



LA ÚLTIMA ESTACIÓN

Serafín Rodríguez Trashorras

La mano de mi abuelo ya no sabe estarse quieta. Tiembla incluso cuando duerme, como si en sueños siguiera sujetando algo que se le escapa despacio: una palanca, un silbato, el hierro tibio de una máquina en marcha.

De pequeño yo creía que los trenes obedecían a su voz.

Él decía que no, que los trenes solo obedecen a las vías, pero lo decía sonriendo, como si guardara un secreto que no era para los niños.

Ahora soy yo quien le sujeta la mano cuando cruzamos la calle, y a veces pienso que las vías también pueden borrarse.

Mamá dice que lo que tiene se llama Parkinson.

Yo solo sé que desde hace un tiempo mi abuelo tarda más en levantarse, en hablar, en recordar dónde dejó las cosas que nunca perdía.

Pero cuando oye un tren a lo lejos, algo en su cara se ordena, como si durante un instante todo volviera a colocarse en su sitio.

Por eso hoy lo he traído a la estación.

A Antonio siempre le gustaron las estaciones pequeñas.

Decía que en las grandes la gente solo pasa, pero en las pequeñas la gente se queda un momento más de lo necesario, como si despedirse doliera menos cuando el andén es corto.

Hoy la estación está casi vacía.

Un banco de madera, la pintura descascarillada de la pared y el reloj detenido en una hora que ya no recuerda nadie.

Camino despacio, ajustando mi paso al suyo, que avanza con esa cautela nueva que no tenía antes, como si el suelo pudiera moverse bajo sus pies.

—Aquí paraba el mercancías de las seis —murmura Antonio, mirando las vías sin mirarlas del todo.

Su voz llega baja, gastada, pero segura durante un segundo.

No sé si lo dice porque lo recuerda o porque lo ha dicho tantas veces que las palabras han aprendido a decirse sin él.

Nos sentamos en el banco.

Su mano descansa sobre la rodilla y tiembla con un ritmo pequeño y obstinado, como un reloj diminuto que nadie sabe detener.

La miro sin disimular.

Antes esas manos abrían puertas pesadas, sujetaban llaves enormes, dibujaban en el aire el recorrido de los trenes como si fueran caminos invisibles.

Ahora parecen buscar algo que no encuentran.

— ¿Oyes? —pregunta de pronto.

Contengo la respiración.

Al principio no oigo nada, solo el viento rozando las hierbas que crecen junto a las traviesas.

Pero después, muy lejos, aparece un sonido grave, metálico, casi un recuerdo antes que un ruido.

Un tren.

No para en esta estación desde hace años, pero la vía sigue viva, extendiéndose hacia un lugar donde las cosas aún continúan.

Antonio levanta un poco la cabeza.

Y entonces ocurre algo mínimo, tan pequeño que casi podría no existir:

El temblor se vuelve más lento.

No desaparece del todo, pero cambia, como si dudara.

No digo nada.

Tengo miedo de que cualquier palabra rompa ese instante frágil.

El sonido del tren crece, llena el aire, atraviesa el andén vacío sin detenerse.

Durante unos segundos todo parece ordenarse alrededor de ese ruido antiguo:

El banco, el reloj parado, su respiración, mi propio corazón.

—Siempre hay que mirar al frente —susurra—.

Las vías ya saben el camino.

Cuando el último vagón se pierde, el silencio vuelve poco a poco, como el agua cuando la piedra ya se ha hundido.

El temblor regresa.

Pero yo ya no lo miro igual.

Antonio tarda en levantarse del banco.

Antes se incorporaba de un solo impulso, con la seguridad de quien ha pasado media vida entrando y saliendo de locomotoras, caminando sin prisa por andenes que conocía de memoria.

Ahora necesita dos intentos y mi ayuda silenciosa, mientras finjo mirar las vías para que el gesto no parezca ayuda.

Empezamos a caminar hacia la salida de la estación.

El reloj sigue detenido.

El andén, vacío.

Nada parece haber cambiado, y sin embargo siento que algo ha terminado de moverse por dentro, como cuando un tren muy largo acaba de pasar y el suelo tarda unos segundos en quedarse quieto.

—Abuelo —digo en voz baja.

No responde enseguida.

Mira las vías una vez más, con una atención serena, sin esfuerzo, como si ya no necesitara recordar nada para entenderlo todo.

Alargo la mano.

No lo hago por miedo a que caiga.

Ni por prisa.

Ni siquiera por costumbre.

La alargo porque sí, porque de pronto comprendo que hay gestos que no sirven para sujetar el cuerpo, sino el tiempo.

Su mano encuentra la mía después de un instante torpe.

Tiembla, como siempre.

Un temblor pequeño, obstinado, que ya forma parte de él igual que antes lo fueron el silbato, la gorra azul o el olor a hierro caliente de las locomotoras.

Cierro los dedos con cuidado.

Y entonces entiendo algo que nadie me había explicado:

Que mi abuelo ya no conduce trenes, pero fue él quien me enseñó a no perder nunca el rumbo.

Salimos de la estación sin hablar.

Detrás quedan las vías extendiéndose hacia la distancia, brillando un poco bajo la luz de la tarde, como si todavía esperaran otro viaje.

Antonio aprieta muy despacio mi mano.

El temblor sigue ahí.

Pero ya no parece una pérdida.

Se parece más a una forma de seguir.



LA VIDA DESPUÉS DEL NOMBRE

Mónica Fuertes Yuguero

17 de enero del 2019

Es jueves y tengo una reunión a las 8:00 a.m. Mi marido ya ha salido hacia su trabajo. Corro lo más que me permiten los tacones para no perder el autobús de las 7:45 a.m. para llegar a la reunión, justo, pero llegar.

He dejado a los niños desayunando, una tostada de pan de molde con tomate, sal y aceite y un vaso de leche. Las camas están hechas y la casa está casi recogida. Diego me quería contar algo que había pasado en su clase y Lucas no estaba teniendo buena mañana, el sueño se estaba apoderando de su cuerpo y de su humor. Tener el piso a cinco minutos del instituto facilita la conciliación enormemente ahora que con sus 13 y 15 años podían ir y venir solos a casa.

La jornada de trabajo discurre con la ajetreada tensión de la mayoría de los días, corriendo porque el trabajo salga en los plazos estrechamente establecidos y con la sensación de que nunca es suficiente por más esfuerzos que se realicen.

Mi trabajo como directora del banco no me pone fácil la tranquilidad en el trabajo ni la desconexión en casa. Los objetivos marcados para mi sucursal dependen del trabajo de las personas que están a mi cargo y a los que mi presencia, llamadas y emails suponen su fuente de estrés.

Llego a casa alrededor de las 18:00, que en invierno es de noche. Habitualmente los niños estudian o están en alguna extraescolar. Preparo la cena, recojo y doblo la ropa del tendedero (todos los días hay), me ducho y pongo el pijama para ver alguna serie de las plataformas.

Duermo antes de las 11.

(Todo estaba lleno. Lleno de tareas, de responsabilidades, de metas, de ruido. Y, sin embargo, no recuerdo haber tenido tiempo para mirar realmente lo que tenía delante.)

11 de abril de 2019

Como cada jueves tengo una reunión a las 8:00 a.m.. Quiero aprovechar el día al máximo. Me he propuesto avanzar en la tarea pendiente que tengo en el trabajo. También quiero que me dé tiempo a ir al gimnasio, hacer la compra, pasarme por la óptica y dejar el coche en el taller.

- Trabajo.
- Gimnasio.
- Óptica.
- Taller.

Duermo satisfecha.

24 de junio del 2019

Es San Juan y lunes y se podría describir un día muy parecido al del día anterior, sin embargo, noto el cuerpo distinto.

A decir verdad, no es el primer día, la diferencia es que otros días he encontrado la “causa” en el agotamiento de la vuelta de un viaje o un esfuerzo de más en el gimnasio.

Decido pedir cita con mi médica y comentar mi estado, confiando en que con una analítica y unos complementos volveré a ser la misma.

10 de diciembre del 2019

Tras varios meses de pruebas llega el diagnóstico:

“Parkinson de inicio temprano”.

¿Es una broma?

¡Tiene que ser un error!

¡¡Tengo 45 años!!

¿No es una enfermedad de personas mayores?

Tengo que trabajar, tengo que cuidar de mis hijos, de mi casa, seguir poniéndome tacones...

Tras el susto inicial y una importante suma de horas de consulta en Google y al ChatGPT comencé el tratamiento con la neuróloga.

(Durante el primer mes no pude contárselo a nadie. Sentía el miedo de la compasión en sus miradas.

Decírselo a mis hijos sin duda es el momento más difícil de mi vida. ¿Cómo dices a las personitas que trajiste al mundo para cuidar que probablemente te tengan que cuidar a ti?

¡Pero si yo soy su pilar!

Su muro infranqueable...

Me abrazaron y besaron, lloraron y sufrieron por mi terrible dolor sintiendo yo que, en mi rol de madre, de alguna manera les abandonaba.

Pasados unos días, en la consulta, la neuróloga me habló de la asociación de enfermos:

—No gracias, de veras te lo agradezco enormemente, pero eso no es para mí.)

25 de diciembre del 2019

Hoy es Navidad. No tengo ganas de nada. Supongo que es normal. Me esforzaré por estar, pero tengo mucho miedo al futuro.

(Mi vida se había acabado desde el momento del diagnóstico, así lo sentía yo. Jamás volvería a ser feliz. Sería una carga para mis hijos. No podría seguir con mi exitosa carrera.

Menudo sufrimiento para mis padres. Me acabaría convirtiendo en una persona más dependiente que ellos mismos pese a la edad.

A mi marido le había destrozado todas las ilusiones que tenía conmigo, estaríamos limitados para viajar según nuestros planes.

Mis amistades quedarían conmigo por compasión...

Una nube negra encima de mi cabeza no me permite ver ni un rayito de sol.)

17 de enero del 2025

Me encuentro muy triste y muy cansada, ¿por qué? Estoy enfadada. Jo, qué injusto. Tan joven y con estas limitaciones...

Lloro con mis hijos y mis hijos me abrazan. Tenemos una conversación larga. Me encanta escucharle sus cosas. Me acompañan por la tarde por primera vez a la asociación.

Entro con unos aires de lo que ahora me avergüenzo, marcando una distancia aterradora entre las personas asociadas y yo. Mi caso es distinto y con mi postura corporal y mirada lo hago saber. Me relaciono con el equipo profesional y lo justo.

(Me parecía imposible que aquel lugar pudiera tener algo que ver conmigo. Yo aún seguía peleando por conservar mi vida de antes.)

11 de abril del 2025

Es el día mundial del Parkinson y la asociación ha realizado una programación para este día.

Miro a mi alrededor. Tantas personas en mi situación.

Encuentro una inmensa felicidad en colaborar con todo lo que pueda, en hacer algo por mí, pero también en beneficio de más personas. Me emociona el amor que me llega y la solidaridad humana. Duermo habiendo trascendido a mi “yo”.

(Aquellas personas de las que quise distanciarme el primer día se han convertido en un refugio inesperado. En la asociación nadie explica demasiado: simplemente entiende. Y esa comprensión silenciosa sostiene más de lo que imaginé.)

24 de junio de 2025

Es San Juan y voy a pasar el día con mi familia. Me llena de felicidad el plan.

(Hay cosas que antes pasaban desapercibidas: una sobremesa larga, una conversación sin mirar el reloj, un paseo sin rumbo. Hoy sé que esos momentos eran el verdadero centro de la vida)

10 de diciembre del 2025

Acude a la asociación por primera vez una chica que me recuerda a mí. Llegó un poco desorientada, buscando con la mirada el cartel de la entrada. Tiene mi edad y, al verla allí de pie, recordé perfectamente lo que era estar en su lugar el primer día. Me acerqué para romper el hielo con un saludo sencillo y me ofrecí a darle una vuelta por el centro.

Caminamos juntas por las salas mientras presento a las personas con las que nos encontramos. Simplemente me dedico a resolver sus dudas y a hacer que se sienta una más desde el minuto uno. Al final, la veo mucho más cómoda.

(¿Qué bien me sentí!, había conseguido que ella no pasara por esto sola.)

25 de diciembre del 2025

Hoy es Navidad. Recibo una felicitación de la asociación. Sonrío.

(Y ahora me pregunto: ¿Es tan horrible la enfermedad?)

Me ha traído dependencia, rigidez, movimientos involuntarios..., y muchas veces la situación me sobrepasa, lloro a solas y vienen a verme los fantasmas que me taladran con las consecuencias de la discapacidad (sobre todo por la noche), pero también ha venido acompañada de la caricia más tierna, el mayor logro conseguido, el agradecimiento más de corazón, el abrazo más compasivo, la sonrisa más sincera, la mano de más ayuda y el amor más incondicional.

¿Por qué nadie habla de esto?

Imagino que desde fuera estas palabras se interpretan como un conformismo ante la situación dada. Puede ser.

Pero qué conformismo tan bonito.

Porque esta enfermedad me ha quitado velocidad, sí.

Pero también me ha enseñado a mirar.

A escuchar.

A agradecer.

Me ha enseñado que la vida no siempre se mide por lo que hacemos, sino por lo que compartimos.

Y que, a veces, en medio de la enfermedad también aparecen lugares inesperados de esperanza.

Como esa asociación a la que un día dije que no...y que hoy siento como una casa.)



25 4 1972

MARTES

Manuel Alejandro del Rosario Urbín

La primera señal fue un resguardo del Bingo Astoria en el bolsillo del abrigo gris.

Lo encontré un miércoles de febrero, cuando fui a llevar la ropa a la tintorería. El abrigo olía a tabaco frío y a ese ambientador de pino barato que usan en los vestuarios del centro de salud. Vacíe los bolsillos sobre la mesa del recibidor: el monedero de plástico marrón, con el cierre roto desde los noventa; cuatro aspirinas sueltas, envueltas en papel de plata; el cuadernillo de tapas rojas donde mi padre apuntaba los gastos de la casa desde hacía quince años; y el resguardo. Fecha: martes de la semana anterior. Importe: once euros con cincuenta.

Mi padre había anotado toda la vida cualquier gasto que superara los dos euros. En julio del año pasado escribió: «melocotones (2 kg): 1,90 €». Los apuntó porque el precio le había parecido caro.

Doblé el resguardo y lo guardé en el bolsillo del delantal. No dije nada.

El siguiente apareció tres semanas después, en el cajón de los calcetines. Luego otro dentro de una guía de teléfonos que nadie consultaba desde 2009. Dejé de buscarlos. Pero las cifras —dieciocho, veintidós, treinta y cuatro euros— empezaron a trabajar solas en algún lugar de mí al que todavía no me asomaba.

Supe que iba los martes y los jueves por los detalles: el olor distinto al llegar, una mezcla de humo rancio y moqueta húmeda; los zapatos con un poco de barro en la suela cuando no había llovido; el plato frío en el microondas a las cuatro de la tarde. Mi madre se iba a la habitación. Llevaban cuarenta y seis años casados y nunca habían necesitado hablar de las cosas que no se decían.

Yo sí necesitaba.

Una tarde de marzo fui al Bingo Astoria. Estaba en la calle del Pozo, entre una ferretería y una tienda de marcos. Por fuera no tenía ningún reclamo luminoso: solo una placa metálica con letras azules y una puerta de cristal tintado por la que no se veía nada. Entré.

Había unas veinte mesas con sillas de plástico azul apilables, cuatro pantallas colgadas del techo y una barra donde un hombre de unos sesenta años leía el periódico con los codos apoyados en la madera. Olía a café recalentado y a desinfectante. Tres mujeres jugaban en silencio en la mesa del fondo. Una tenía los cartones dispuestos en dos filas exactas y marcaba los números con un boli rojo sin levantar la vista.

Mi padre estaba en la quinta mesa. Solo. Tenía tres cartones delante y el cuadernillo rojo cerrado a un lado, como si fuera a apuntar algo. No me vio. O no levantó la cabeza. Llevaba la chaqueta de los días de médico, la marrón con los codos brillantes, y los hombros vencidos hacia delante, la misma postura que cuando leía. Algo en esa inclinación me dio ganas de marcharme. Me quedé en la puerta hasta que el hombre de la barra preguntó si iba a jugar o qué.

Salí sin contestar.

Esa noche llamé a mi hermano Marcos, a Ponferrada. Le conté lo del bingo, los resguardos, las tardes de martes y jueves. Escuchó sin interrumpir. Luego dijo: habrá que hablar con él. Lo dijo como si fuera sencillo.

Hablamos un domingo. Mi madre estaba en la cocina, cacharreando con las tazas para fingir que no escuchaba. Marcos empezó despacio, sin acusaciones, pero en algún punto del segundo minuto dijo la palabra dinero y mi padre se levantó, cogió el abrigo del perchero y salió al jardín. Se quedó de pie junto a la higuera, de espaldas a la ventana, con las manos hundidas en los bolsillos. La higuera aún no tenía hojas y él era una figura oscura entre las ramas y el cielo blanco de mayo. Esperamos. Volvió, se sentó y dijo:

—Ya sé lo que me estáis diciendo.

No dijo nada más.

Los días siguientes mi padre siguió yendo. Lo sabía por el microondas, por el barro, por el olor. No volvimos a hablar de ello. Marcos llamó dos veces desde Ponferrada para preguntar cómo estaba la cosa. Le dije bien porque no sabía qué otra cosa decir. Mi madre cocinaba como si nada, servía como si nada, recogía como si nada. Una tarde encontré el cuadernillo abierto sobre la mesa del comedor, en una página en blanco. Sin ninguna anotación. Lo cerré y lo dejé donde estaba.

En junio dejé de preguntarle cuando llegaba tarde. Las cantidades crecían sin orden: días de nada, días de cuarenta euros, un martes de agosto cuya cifra encontré en el forro de la americana y preferí no terminar de sumar. Mi madre empezó a guardar la pensión en una caja de zapatos debajo de la cama. En la siguiente revisión no le contó nada a la neuróloga.

Le pregunté por qué.

—Es que no sé cómo se explica esto.

En noviembre llamó llorando desde el hijo. El sobre de la pensión estaba vacío encima de la cómoda, junto al frasco de colonia y el rosario de nácar de la abuela. La puerta estaba sin echar el cerrojo. En el recibidor había un paraguas mojado en el suelo, a medio metro del paraguero. Mi madre estaba sentada en el sofá con el sobre en la mano, sin llorar ya, mirando la pared. No me dijo nada. Señaló con la cabeza hacia la cocina.

Mi padre estaba inclinado sobre la mesa, con el cuadernillo abierto. Escribía despacio con el bolígrafo azul. Tuve que apoyarme en la encimera.

Marcos llamó al neurólogo de guardia esa misma tarde.

La doctora Pazos rondaba los cincuenta. Pelo corto. Un bolígrafo que hacía clic mientras escuchaba. Cuando terminé, lo dejó sobre la mesa. Preguntó cuándo había empezado con el pramipexol.

—Dos años y tres meses.

Asintió. Habló del fármaco, de la dopamina, de algo que ocurre en algunos pacientes y que nadie asocia con el Parkinson porque no se le parece en nada. Lu-

dopatía química. Dijo que ajustaría la medicación. Que probablemente cedería en semanas.

Mi madre preguntó si iba a volver a ser el de antes.

—En este aspecto, sí —dijo.

Miré a mi padre. Tenía las manos sobre las rodillas. Quietas. Ese día, quietas. Pensé en el resguardo de once euros doblado en el bolsillo del delantal, en los melocotones de julio, en mí misma de pie en la puerta del bingo, juzgándole la espalda, anotando en algún sitio que no era papel el cargo que le estaba haciendo.

Ningún ajuste de dosis toca eso.

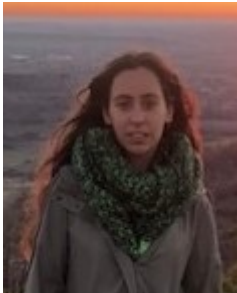
Volvió al telediario de las tres en unas seis semanas. Volvió a abrir el cuadernillo. En enero encontré una entrada nueva, con letra apretada y cuidadosa:

«Bingo (devuelto a Lola): 340 €».

Debajo había sumado el total con una raya roja.

Como siempre.

AUTORES



Alba Díaz López

Escritora y creadora literaria especializada en poesía, narrativa y ensayo. Su obra se caracteriza por una mirada introspectiva y evocadora, con influencias del realismo, el simbolismo y la exploración de lo emocional, lo social y lo espiritual. Ha desarrollado una amplia producción literaria que abarca desde relatos breves hasta novelas y poemarios de gran extensión.



Alberto Víctor Infestas Rodríguez

Es un apasionado narrador de historias que entiende la literatura como un puente entre la imaginación y la realidad. Autodidacta y vinculado a la escritura desde su infancia, ha cultivado su voz literaria a través de la constancia, logrando ser finalista en diversos certámenes en 2020 y 2023. Residente en Astorga desde 2023, Alberto presenta ahora su primer libro, fruto de años de observación y dedicación. Más que un escritor, se define así mismo como un contador de historias, alguien que busca, ante todo, emocionar y conectar con quien se sumerge en sus páginas



Antonio Arteaga

Profesor, humanista e informático, es fundador de la comunidad de desarrolladores de videojuegos Stratos y presidente de la asociación sin ánimo de lucro Escritores Solidarios. Considerado experto en nuevas tecnologías y redes sociales, ha escrito numerosos artículos técnicos y de opinión en prensa y medios especializados e impartido conferencias dentro y fuera de España.

Como escritor de ficción ha resultado ganador en más de medio centenar de premios como, por citar algunos, Cervantes en Cien Palabras, el Concurso de Microrrelatos de la Cadena Ser, el Certamen Nacional de las Letras Villa del Río, el Premio Internacional Julio Cortázar de Relato Breve, el Certamen de Relatos Jubilar del Colegio de Registradores o el Concurso Literario Internacional de Cuento Gabriel García Márquez de Sidney. En 2025 fue investido Gran Comendador de la Orden Literaria Francisco de Quevedo.

Ha publicado tres novelas en solitario: Mensaje equivocado y Seducir a un asesino (cuyos beneficios ha donado íntegramente a la Asociación Española contra el Cáncer y la Fundación Aladina) con la editorial Ledoría y Anfitrión Cero con la editorial Premium, y participado como coautor en más de cuarenta libros de relatos hasta la fecha.



Carlos Gustavo Egidio

Nace en 1976 en Almería, donde transcurren su infancia y adolescencia. A los 18 años se traslada a Madrid para cursar estudios universitarios; allí se establece profesionalmente y forma una familia. Diagnosticado de párkinson en 2022, convive desde entonces con la enfermedad sin concederle más espacio del necesario, propósito para el que ha recuperado una antigua afición adolescente: escribir historias.



José Agustín Blanco Redondo

Nací en Vitoria. Resido y trabajo en Valdepeñas (Ciudad Real). Soy Licenciado en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid.

He sido galardonado en unos doscientos certámenes literarios de relato corto, microrrelato y cuento

Recibí con la Novela Corta “La nieve teñida de escarlata” el Primer Premio en el Primer Certamen de Novela Corta “Ciudad de Leganés” 2014. Esta obra fue publicada en mayo de 2015 por el Ayuntamiento de Leganés (Madrid)

La Biblioteca de Autores Manchegos, dependiente de la Diputación Provincial de Ciudad Real, publicó, en mayo de 2017 y en la colección Ojo de Pez (Nº 93), una colección de ocho relatos inéditos ambientados en el Campo de Montiel titulada “La luna de la cosecha”.

El Ayuntamiento de Arévalo (Ávila) publicó en 2017 varios ejemplares con mi relato “Un lejano tremor de luces” (Primer premio en el Certamen de Relato Breve 2017)

El Ayuntamiento de Iznájar (Córdoba) publicó en 2021 y con el Nº55, cincuenta ejemplares del relato “La perplejidad del alarife” (Segundo premio del XX Concurso de Relato Corto Villa de Iznájar) y el Ayuntamiento de La Eliana (Valencia) publicó en 2023 unos cien ejemplares con el relato ganador “Al fin es primavera” — de su XXII Certamen Literario en Castellano.

Recibí, con “Los párpados de la niebla”, el primer premio en el XXIV Premio Literario de Novela Corta Valdemembra, organizado por el Ayuntamiento de Quintanar del Rey (Cuenca). Marzo de 2026.

He publicado en diferentes periódicos (Lanza digital, Mi Ciudad Real, Cuadernos Manchegos de Tomelloso, Valderec, El Eco de Valdepeñas, Valdepeñas Digital...) varias decenas de artículos de opinión sobre obras literarias de diferentes escritores — poemarios, novelas, relatos— y sobre muestras de artes plásticas que se han expuesto en centros culturales de Castilla-La Mancha.



Juan Manuel Parragués Martín

Nacido en Madrid en 1952. Licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Diplomado en psicología industrial por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en psicología clínica por la UNED. Máster en adicciones y drogodependencias por la Universidad de Barcelona. Como emprendedor, ha creado varias empresas en distintos sectores de actividad. Ha sido presidente del

Grupo Omegade consultoría. Asesor de los órganos directivos de grandes compañías nacionales e internacionales. Formador de equipos directivos. Caza talentos. Miembro de la Fundación Europea para la Calidad. Asesor de instituciones gubernativas para el desarrollo local, regional y nacional. Experto en fundaciones, ha sido gerente de la fundación del Consejo General de la Psicología, Psicofundación. Durante cuatro años, dirigió los cursos de verano del área empresarial en la Universidad de Cantabria. Psicólogo clínico con gabinetes propios en Madrid y Segovia. Psicólogo perito judicial. Autor de la novela titulada “los niños del Pireo”, publicada por Muñoz Moya editores en noviembre de 2025.

Diagnosticado de la enfermedad del Parkinson en 2016.

Miembro de la Asociación Madrileña del Parkinson



Manuel A. del Rosario Urbín

El autor, natural y residente en Las Palmas de Gran Canaria (España), es licenciado en Traducción e Interpretación por la ULPGC. Durante dos décadas ha desarrollado su labor profesional como traductor técnico especializado en documentación profesional, actividad que compagina desde 2011 con su trabajo como profesor de inglés en educación secundaria.

En el ámbito literario cultiva la poesía, la narrativa breve y la dramaturgia. En poesía ha sido reconocido con el premio Lorenzo Gomis y el Poeta Mario López. Además, espera publicar su primer poemario en mayo de 2026. En dramaturgia obtuvo el premio Carro de Baco por su obra Una nitidez inesperada, estrenada en el Teatro Sagarra de Santa Coloma de Gramenet. En narrativa breve ha recibido el premio Leopoldo de Luis por el relato El inventario.

Su trabajo literario explora las intersecciones entre tecnología, memoria e identidad en el mundo contemporáneo, con especial atención a los mecanismos de la fabulación y el autoengaño como estrategias de supervivencia emocional.



Mónica Fuertes Yuguero

42 años, natural de Cantimpalos, mamá de dos niños, Coordinadora de centros de la Diputación de Segovia en el área de asuntos sociales y ganadora de la Tercera Edición del concurso de relatos cortos “Víctor Borreguero” en la localidad de Turegano. Me gusta mucho leer historias que, siendo o no reales, estén relacionadas con los sentimientos y también libros de psicología.

Me gusta escribir en las tardes frías de invierno y así poder viajar al lugar que deseo e imaginar cómo se sienten las personas de las historias que cuento. Me gusta escuchar que otras personas se emocionan al leerlas.

A través de la lectura cambia la mirada a otras historias, a otras vidas, abriendo paso a un mundo más tolerante y mejor.



Roberto de la Noval

Nació en La Habana en 1959. Es graduado de ingeniero radiotécnico y posteriormente hizo un máster en radioelectrónica. En la actualidad está jubilado y diagnosticado de Parkinson desde 2018. Reside en A Coruña.

Comenzó a escribir por sugerencia de su psicólogo de la Asociación de Parkinson Galicia-Coruña para ayudarlo a procesar sus duelos. Este es su primer relato, donde narra el cambio que dio su vida a partir del diagnóstico de su enfermedad. En este momento continúa incursionando en los géneros de Relato Breve y Mini Relato con temas sociales y de relaciones humanas.



Serafín R. Trashorras, Lugo

Interesado en la escritura, con especial interés en el relato breve y el guión. Es autor/a de los guiones del cortometraje Un amigo llamado Xurxo y del documental Madre y Maestra, ambos seleccionados en el Festival de Cine de Lugo y en el de Chantada. Además, ha colaborado con textos en el libro Lugo Apocalíptico, del ilustrador Jesús Crende Novoa. Resultando finalista en el concurso de relato breve de la Asociación de Parkinson de Astorga en el año 2026



Víctor Nores Lorenzo

Guionista y Director del largometraje “Un largo viaje”, protagonizado por Elisabet Gelabert (“Magical Girl”) y Christian Checa (“En los márgenes”), con la que obtuvimos el Premio al mejor Largometraje y el Premio a la mejor Dirección en el Festival de Cine de Madrid, premio que se repite también en FECICAM, Festival de Cine Español Emergente.

Con mis cortometrajes he obtenido reconocimiento en festivales como Clermont-Ferrand, Austin Film Festival, Locarno, Mar de Plata o Toronto International Film Festival. He desarrollado mi trabajo en laboratorios y foros profesionales como Sources2 Lab (de donde surgieron películas como “Verano 1993” de Carla Simón), I+P Ideas para Producir del Clúster Audiovisual Gallego o LabGuion - Laboratorio Internacional de Colombia. Con “La vida infinita” he obtenido la Ayuda a la Escritura de Guiones del ICAA en la convocatoria de 2025.



COLABORAN:



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Cátedra de Comunicación y Salud

