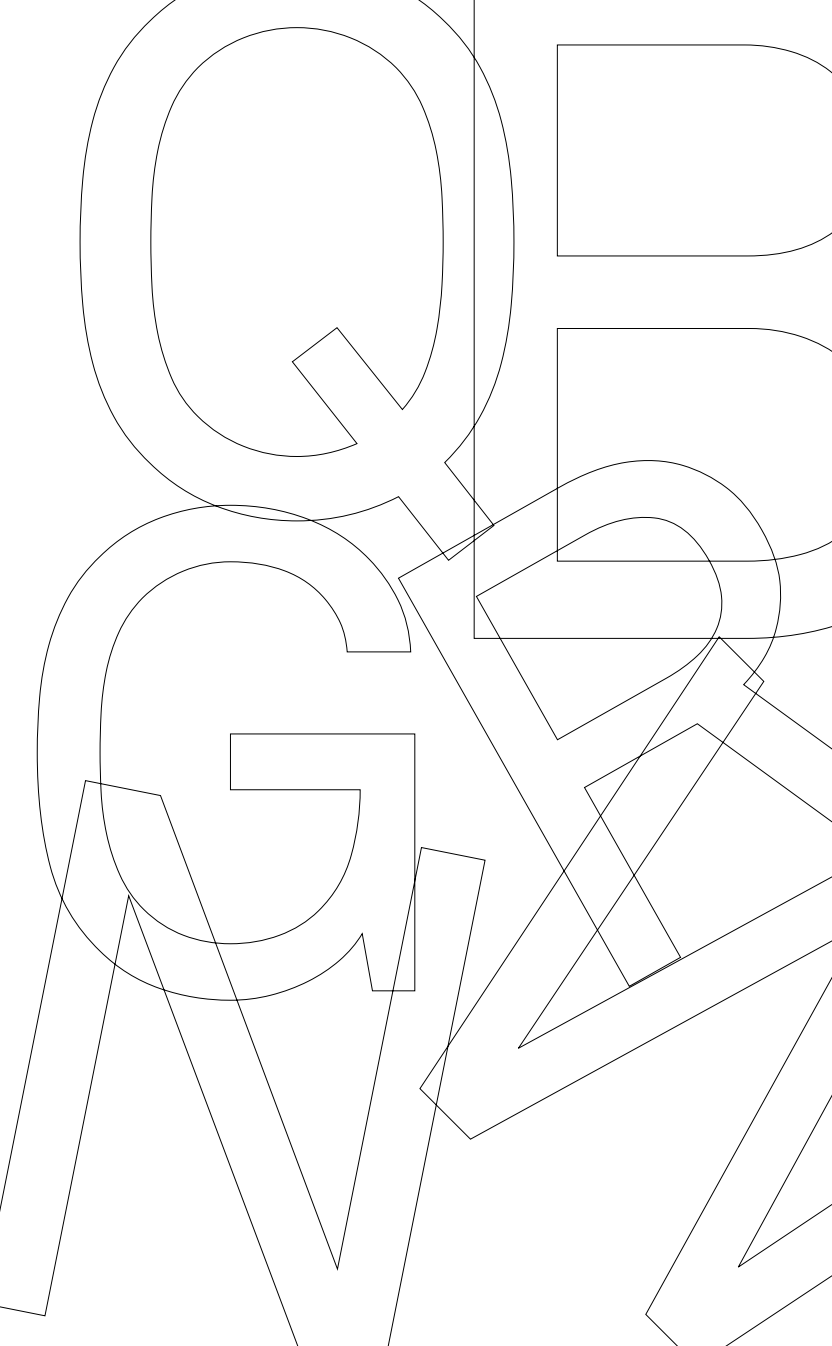
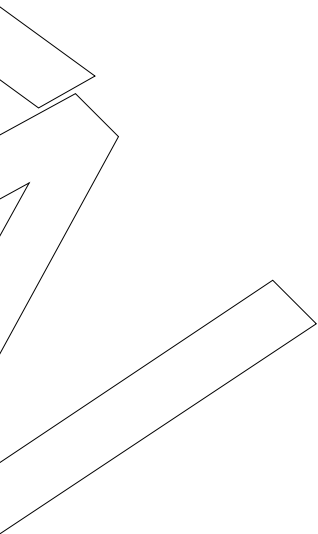


# GUANTES EN AGOSTO

I Certamen literario  
de relato corto









[info@accionpsoriasis.org](mailto:info@accionpsoriasis.org)

© 2026. I Certamen literario  
Abril de 2026

ISBN: 978-84-18938-37-5  
Depósito Legal: AS 00044-2026

CADA HISTORIA ES UNA MIRADA DISTINTA,  
UNA VOZ PROPIA QUE EXPLORA  
LA EXPERIENCIA, LA EMOCIÓN Y LA VIDA  
MÁS ALLÁ DE LA PIEL.

ESTE LIBRO NO ES SOLO UN CONJUNTO  
DE RELATOS: ES UN ESPACIO COMPARTIDO  
DONDE LA PALABRA SE CONVIERTE  
EN PUENTE, EN ACOMPAÑAMIENTO  
Y EN CONCIENCIA



Introducción	9
Prólogo	13
GANADORES .....	
I Guantes en Agosto.	19
—Rosa María Rodríguez Téllez	
II Instrucciones para no dejar rastro.	25
—Manuel Alejandro del Rosario Urbín	
III Psoriachís.	33
—Sergio Motos Fuentes	
FINALISTAS (en orden alfabético) .....	
IV Relato.	45
—Adrián C.M.	
V Cartografía de arena.	51
—José Ángel Fernández Sánchez	
VI Renovación celular.	57
—Manuela Gómez García	
VII El abrazo del mar.	63
—María José Herrera González	
VIII Mar de queratina.	69
—María del Mar Lago García	
IX La cartografía del silencio.	75
—Iván Pérez Jordá	
X Mi lienzo.	81
—Carmen Pombo Fuentesal	
XI El cuerpo que gritó por mí.	89
—Francisca Solana Prieto	
XII Sinergias. —Aurora Tárrega Gálvez	95
XIII Pica. —Yoslec	101



## INTRODUCCIÓN —

### EL PODER DE LA PALABRA SOBRE LA PIEL

Como presidente en funciones de Acción Psoriasis, es para mí un placer darles la bienvenida a esta obra, que nace del I Certamen de Relato Corto convocado por nuestra asociación. Esta iniciativa no surgió simplemente como un concurso literario, sino con el firme objetivo de fomentar el empoderamiento y la participación de los pacientes a través de la escritura terapéutica.

Queríamos ofrecer un espacio donde la narración atractiva y singular permitiera dar a conocer el día a día de quienes convivimos con la enfermedad psoriásica, abordando, en primer lugar, sus consecuencias físicas, pero, sobre todo, las psicológicas. En este volumen, que recoge los tres relatos ganadores

y diez finalistas seleccionados entre las 48 obras recibidas, la Psoriasis se convierte en una protagonista versátil que nos invita a la reflexión, al humor, e incluso a la resiliencia. Los tres relatos premiados capturan con maestría diferentes dimensiones de nuestra realidad.

**El primer premio, “Guantes en agosto”**, nos sumerge en la “armadura silenciosa” que muchos pacientes visten para esconderse. Es una conmovedora metáfora sobre la vulnerabilidad y ese momento liberador en el que, gracias a la aceptación propia y ajena, el algodón de los guantes por fin descansa sobre la mesa y la piel respira.

**El segundo premio, “Instrucciones para no dejar rastro”**, es un manual de resistencia cotidiana. Con una honestidad desgarradora, describe la constante “negociación con la evidencia” y cómo incluso un diagnóstico calificado como “leve” puede afectar una vida entera, recordándonos que sobrevivir consiste, a veces, en dejar de sonreír de oficio y nombrar lo que sufrimos sin vergüenza.

**El tercer premio, “Psoriachís”**, utiliza el juego de mesa como una brillante alegoría de la convivencia con la enfermedad.

Nos enseña que, en este tablero imperfecto de colores y recaídas, “jugar bien” no significa no retroceder, sino tener la valentía de no levantarse de la mesa y seguir lanzando los dados, sin importar las veces que el azar nos obligue a empezar de nuevo.

El resto de los relatos, los 10 finalistas, abordan visiones de nuestra patología desde visiones dispares, sobreviviendo a una marca indeleble que tenemos que superar, cada uno a su manera, con mejores o peores armas. Todos los afectados somos, en gran parte, supervivientes y, por eso mismo, modestos superhéroes que nos enfrentamos cada mañana al reto de mantener y superar nuestra calidad de vida. Léanlos con atención. Merece la pena.

No puedo cerrar estas líneas sin expresar mi más profundo agradecimiento a los miembros del Jurado, cuya labor ha sido fundamental para dar brillo a este certamen: Lola Montenegro, Luis Marchal, Isabel Pérez y Santiago Alfonso en la Secretaría Técnica. Su criterio y dedicación han permitido que hoy tengamos este libro en nuestras manos. Asimismo, mi gratitud especial a la doctora **Aurora Guerra Tapia**, dermatóloga y escritora, por el magnífico prólogo que nos

regala. Sus palabras no solo enmarcan esta obra, sino que validan el valor de estos “pacientes-escritores” que, como ella misma afirma, le han enseñado aspectos de la enfermedad que no aparecen en los libros de medicina.

Esperamos que estos relatos produzcan en el lector la misma catarsis que, seguramente, experimentaron sus autores al escribirlos. Les invito a abrir esta puerta y a no detenerse en el umbral.

**Antonio Manfredi.**

*Presidente en funciones  
de Acción Psoriasis*

PRÓLOGO —

*Procurad también que,  
leyendo vuestra historia,  
el melancólico se mueva a risa,  
el risueño la acreciente,  
el simple no se enfade,  
el discreto se admire de la invención,  
el grave no la desprecie,  
ni el prudente deje de alabarla...*

PRÓLOGO

***El Ingenioso Hidalgo  
Don Quijote de la Mancha***  
Miguel de Cervantes Saavedra  
(1547-1616)

Un prólogo es un texto escrito por el autor o por un tercero, que sirve de introducción a la lectura de una obra. Así pues, su misión es iniciar el tema, aquilatar el contexto, y valorar antecedentes y consecuentes de forma que, todo ello, ayude a la comprensión de la obra.

El prologuista debe por tanto leer el contenido del libro -el logo que va después del pro- para poder cumplir su misión preparatoria.

A veces, el texto comprometido es monótono, aburrido, incomprensible, desordenado... y solo se puede hacer una “faena de aliño” y salir del paso con unos cuantos lugares comunes.

Sin embargo, otras veces -y esta es una de ellas - el texto sorprende con una imaginación, variedad, y creatividad inesperada.

Y no digo inesperada porque los autores de los relatos que a continuación van a leer no pudiesen ser buenos escritores. Digo inesperada porque cuando la temática cerrada es un enfermedad, y encima crónica, el contenido debería ser, presumiblemente, triste, serio y pesado.

Pero hete aquí que estos relatos han convertido a la psoriasis en una

protagonista versátil, que a veces lleva a la reflexión vital, otras al humor y al sarcasmo, siempre a la empatía, y nunca a la desesperación.

Digo con esto que la lectura es amena, con diálogos sugestivos, con vocabulario técnico pero comprensible -el paciente es el que más conoce de su enfermedad- con mensajes explícitos o implícitos de resiliencia, de valentía ante la adversidad, e incluso de sublimación del padecimiento que se convierte en algo que afrontar y a lo que sonreír.

Por otra parte, me pregunto qué lleva a un individuo que soporta una enfermedad inflamatoria crónica cutánea, de origen inmunomediado, causada por una renovación celular acelerada que produce picor en un gran número de casos, que a la vista resulta llamativa, y a menudo se comporta como un estigma, qué le lleva, digo, a escribir un relato optimista.

Tal vez sean diferentes las razones. Pero creo que, en la mayoría, aunque no hayan sido conscientes de la motivación, al escribir lo que sienten en primera persona o a través de sus personajes, se ha producido una catarsis que ha purificado la mente de ansiedad y culpa.

Y puede que por esa conexión de la que

ya nadie duda entre la mente y la piel, ese bienestar emocional conseguido, llegue a modificar las citocinas, interleucinas, interferones, factores estimulantes de colonias, cascadas de señalización intracelular, y vaya usted a saber que personajes moleculares de la función, y la psoriasis, al menos temporalmente, se asuste y desaparezca.

Y probablemente, esos mismos efectos pueda conseguirlos igualmente el lector interesado que, sumido en los renglones, se sentirá actor principal de cada uno de los relatos.

Demos paso pues, a la lectura. El prólogo es simplemente la puerta que el prologuista abre, y no debemos detenernos en el umbral.

Yo he aprendido mucho de la psoriasis con estos relatos. Soy dermatóloga.

Conozco la enfermedad. Pero estos pacientes-escritores, me han enseñado lo que no viene en los libros.

Muchas gracias.

**Aurora Guerra Tapia**  
*Dermatóloga y escritora*  
[www.auroraguerra.com](http://www.auroraguerra.com)



# GUANTES EN AGOSTO

-----  
I Certamen Literario de  
relato corto





—GANADOR—

I

## GUANTES EN AGOSTO

Rosa María Rodríguez Téllez

**E**n agosto nadie lleva guantes.

El calor cae sobre la ciudad con una insistencia pegajosa y en las terrazas la gente se abanica con los menús, se remanga las camisas, deja los antebrazos sobre la mesa como si el aire fuese un bien común. Hay piel por todas partes, piel despreocupada que se ofrece al sol sin pensar demasiado en sí misma.

Él sí piensa en la suya. Por eso lleva guantes. Son de algodón gris, finos, discretos si uno no se fija demasiado. La camisa también es ligera, de esas pensadas para el verano, aunque tenga las mangas bajadas hasta las muñecas. Debajo, la piel tira y arde

con ese escozor seco que el calor empeora.

Hace años que aprendió algo sencillo: a veces esconderse es la única manera de respirar tranquilo.

La conoció a finales de julio, en una librería pequeña donde el aire acondicionado hacía más ruido que efecto. Ella preguntó por un libro que él había leído y terminaron hablando allí mismo, entre dos estanterías, mucho más de lo que ninguno esperaba. De novelas, de ciudades en las que nunca habían estado, de cómo el verano vuelve lentas las tardes y alarga las conversaciones.

Cuando salió de la librería se dio cuenta de algo extraño. Durante casi media hora había olvidado sus manos. No le ocurría desde hacía mucho.

Ahora caminan juntos por una calle que todavía guarda el calor del día en el asfalto. Desde las ventanas abiertas salen olores mezclados de cena y jabón. Ella habla de algo que ha pasado en su trabajo y se ríe con facilidad.

Él escucha, responde, incluso bromea.

Pero una parte de su mente está pendiente de otra cosa: la distancia que queda hasta su portal.

Durante años evitó con cuidado todo lo que pudiera terminar así: caminatas largas al final de la noche, despedidas que se alargan frente a una puerta, momentos en los que una posibilidad empieza a insinuarse.

El verano es cruel con ciertas cosas.

Las mangas cortas, las piscinas, los hombros al sol. La despreocupación con la que otros cuerpos ocupan el mundo.

Él aprendió a vestir como si el mundo estuviera siempre en octubre.

—¿Vives aquí? —pregunta ella cuando se detienen frente al portal.

Asiente mientras busca las llaves en el bolsillo. El metal tintinea contra el algodón del guante.

Suben las escaleras.

Cuando entran en el salón el ventilador del techo gira con lentitud, moviendo el aire caliente de un lado a otro. La casa huele a madera y a libros.

Ella deja el bolso sobre la mesa y se recoge el cabello de la nuca.

—Hace un calor terrible.

Él sonrío, aunque en realidad está midiendo algo que ya conoce bien: la distancia entre su cuerpo y la luz, la posición de las manos, la

forma en que se sienta para que las mangas no se deslicen.

Con el tiempo uno aprende pequeñas estrategias.

Hablan un rato más. La conversación sigue fluyendo con facilidad. Ella se acerca a la estantería, observa algunos títulos, se asoma a la ventana.

Cuando vuelve hacia él, la distancia entre los dos ya es distinta.

El beso llega casi sin aviso.

Al principio es breve, suave, pero suficiente para que algo dentro de él se tense. No es falta de deseo —eso nunca fue el problema— sino el conocimiento anticipado de lo que suele venir después: las manos, la camisa, la piel.

Se separan apenas un poco y ella apoya la frente en su hombro.

—¿Por qué llevas guantes con este calor?

La pregunta no tiene reproche ni sospecha. Solo curiosidad.

Durante años imaginó ese momento de muchas maneras. En casi todas terminaba igual: una explicación torpe, una mirada que cambiaba apenas, un silencio incómodo.

Se quita uno de los guantes. Despacio.

El algodón se desliza y deja al descubierto

la piel irregular, con zonas rojizas, otras más pálidas, una textura áspera que conoce demasiado bien.

No levanta la vista. Empieza a decir algo, pero las palabras no terminan de salir.

Entonces ella toma su mano. No con cautela exagerada ni con curiosidad incómoda. Simplemente la toma. Su pulgar recorre la palma con naturalidad. Eso es lo que más lo desconcierta. No el contacto sino la ausencia de ese pequeño retroceso que suele aparecer antes de que alguien disimule.

Pero no ocurre.

Ella levanta la mirada.

—Debe doler a veces. Él asiente.

Y en ese gesto simple siente algo abrirse dentro del pecho, como si una grieta apareciera en la armadura silenciosa que ha llevado tantos años encima.

El ventilador sigue girando sobre sus cabezas. Afuera, agosto respira detrás de las ventanas abiertas.

Ella deja el guante sobre la mesa.

—Puedes quitártelos si quieres.

No lo dice como quien exige nada. Más bien como quien deja una puerta entreabierta.

Él observa sus manos durante un momento

largo. Durante años las miró con desconfianza, como si fueran algo que debía permanecer oculto.

Después se quita el otro guante. La piel queda al aire.

El ventilador mueve el aire caliente de la habitación y, por la ventana, entra ese olor espeso del verano. Ella no aparta la mirada. Solo su mano, todavía sosteniendo la suya.

Él piensa entonces en todos los veranos que han pasado igual: las mangas largas, las manos escondidas, los guantes puestos incluso cuando el calor hacía arder la ciudad.

Años enteros de agosto.

Pero ahora el algodón descansa sobre la mesa y el aire caliente roza por primera vez sus manos desnudas sin que sienta la necesidad de esconderlas.

Y mientras el ventilador sigue girando lentamente sobre sus cabezas, comprende algo que nunca había imaginado: que quizá el problema nunca fue el verano.

Que lo verdaderamente extraño era haber vivido tantos años llevando guantes en agosto.

—SEGUNDO PREMIO—

II

## INSTRUCCIONES PARA NO DEJAR RASTRO

Manuel Alejandro del Rosario Urbín

**1.** Sacuda las sábanas por la ventana antes de hacer la cama.

Hágalo temprano, cuando la luz todavía no sea una forma de juicio. No mire demasiado lo que cae. Si lo mira, tendrá la tentación de ponerle nombres: nieve vieja, caspa, polvo. No lo haga. Es piel. Es suya. Ya bastante trabajo le da durante el día como para empezar la mañana bautizando lo que ha perdido por la noche.

**2.** No vista de negro si tiene una reunión importante.

El negro tiene la crueldad de las pruebas concluyentes. El azul marino disimula mejor. El gris perla perdona. El blanco solo sirve si quiere parecer descuidada en vez de enferma. Aprenderá pronto que vestirse no consiste en combinar colores, sino en negociar con la evidencia.

3. Guarde la crema en un cajón que no compartan otros.

No porque sea un secreto, sino porque explicar cansa. Explicar que no se contagia. Explicar por qué a veces parece una quemadura, otras apenas una sombra rosada que, aun así, le dicta el humor del día. Explicar, sobre todo, por qué una enfermedad que muchos llaman “de la piel” puede dejarla tan cansada que un martes cualquiera parezca una cuesta.

4. Aprenda a rascarse sin parecer que se rasca.

Con la yema de un dedo dentro del bolsillo del abrigo. Con el borde romo de una carpeta en la muñeca. Con un movimiento mínimo del hombro si el brote está en la espalda. Nunca

con desesperación. La desesperación alarma a los demás. Y usted sabe que buena parte de su jornada consiste en no alarmar.

5. Cuando alguien pregunte “¿te has quemado?”, sonría. Cuando alguien pregunte “¿eso da por estrés?”, sonría. Cuando alguien pregunte “¿y eso no se te quita?”, sonría también.

Las sonrisas no curan nada, pero acortan las conversaciones. Si la persona alarga la mano hacia su codo y la retira en el último segundo, como si recordara una infancia llena de advertencias, no diga nada. Esas humillaciones, contadas en voz alta, suenan inventadas.

6. En la peluquería, pida disculpas antes de sentarse.

No hace falta que lo haga. Pero verá que las palabras le salen solas: tengo un poco irritado el cuero cabelludo, hoy está mejor que otras veces, no es contagioso. La peluquera asentirá demasiado rápido, con esa compasión profesional de quien ha aprendido a tocar sin preguntar. Luego sacudirá la capa al final, con

más cuidado del necesario, y usted fingirá no haber visto caer sobre el suelo un pequeño temporal blanco.

7. No vaya a la piscina en julio si no está preparada para ser valiente.

La valentía tiene poco de épica. Consiste en caminar desde la toalla hasta el borde sin cubrirse los codos, sin cruzar los brazos, sin encoger el abdomen. Consiste en notar la mirada del niño que pregunta en voz alta y la de la madre que lo hace callar tarde, mal, avergonzada no por usted, sino por él. Consiste en bajar al agua sabiendo que el cloro le encenderá la piel como una conversación pendiente.

8. Si tiene pareja, elija bien las palabras de la intimidad.

No diga qué asco, ni siquiera en broma, aunque sea usted quien lo diga. No convierta cada placa nueva en una sala cerrada por obras. Pero tampoco finja heroísmo. Habrá noches en que no le duela que la miren, sino que le pregunten si le duele. Habrá otras en que agradecerá la mano quieta de quien

aprende a extender crema en silencio, como si leyera un mapa difícil sin necesidad de conquistar nada.

9. Preste atención a las manos.

La gente mira la cara, el cuello, los brazos. Rara vez piensa en las manos hasta que usted tarda demasiado en abrir un bote, girar una llave, abotonarse la camisa. Entonces sonrío otra vez y dice que hoy está torpe, que ha dormido mal, que la humedad. No hará falta mencionar que hay mañanas en que los dedos amanecen duros, como si los nudillos hubieran envejecido sin ellos.

10. En la consulta, no permita que la palabra “leve” le robe la vida entera.

Puede que el médico mire porcentajes, superficies, escalas. Puede que diga que no es grave, que hay casos peores. Todo eso puede ser cierto y aun así dejarla con ganas de llorar en el ascensor. Porque “leve” no explica las sábanas. “Leve” no explica por qué ha dejado de ponerse falda. “Leve” no explica la reunión en la que escondió las manos bajo la mesa ni la cena en la que rechazó pescado porque el

limón le abría fisuras invisibles. Hay palabras correctas que, aun así, no alcanzan.

11. Permítase odiar ciertas frases hechas.

Hay cosas peores. Claro que las hay. Pero esta le toca a usted. Usted es quien barre la cama, quien lava camisetas con sangre mínima en los puños, quien carga en el bolso una crema como otros cargan llaves. Usted es quien ha aprendido a calcular el clima por adelantado no para elegir paseo, sino para prever el picor.

12. Si un día se cansa, deje rastro.

No sacuda las sábanas por la ventana. No escoja una camisa clara. No se disculpe en la peluquería. No retire el brazo cuando alguien lo mire. Llegará quizá un momento en que comprenda que lleva demasiado tiempo protegiendo a los demás de lo que la acompaña. Ese día, si llega, deje que vean las escamas del hombro, la rojez de la nuca, la grieta del nudillo. Deje que pregunten. Deje de sonreír de oficio.

13. Y cuando alguien, por fin, le diga no

sabía que era así, no responda con amargura.

Responda la verdad. Diga: Yo tampoco lo sabía al principio. Diga: Pensé que era solo piel. Diga: A veces sigue pareciéndomelo, hasta que me despierto y vuelvo a empezar. Después haga la cama despacio. No para borrar las huellas, sino para reconocerlas. Porque hay días en que sobrevivir no consiste en no dejar rastro. Consiste en mirar lo que cae, nombrarlo sin vergüenza y seguir.



—TERCER PREMIO—

III

## PSORIACHÍS

Sergio Motos Fuentes

**E**l tablero apareció sobre la mesa como un objeto rescatado de otra vida. Tenía las esquinas desgastadas y una ligera curvatura en el centro, fruto de los años y de las partidas olvidadas, pero los colores —rojo, azul, verde y amarillo— seguían ahí, intactos en su obstinación, como si se negaran a perder la memoria de lo que habían sido.

Hacía mucho que ninguno de los cuatro se sentaba a jugar.

Marta fue la primera en romper el silencio. Dejó los dados en el centro y los hizo rodar entre sus dedos con una calma que no le era habitual.

—Podríamos empezar —dijo, sin imponerlo, como quien propone algo que en realidad necesita.

Luis se inclinó hacia delante, apoyando los antebrazos sobre la mesa. Durante un instante, sus dedos se detuvieron sobre una pequeña zona enrojecida de la piel, trazando sin querer el contorno de algo que conocía demasiado bien.

—Empieza tú —respondió.

Pero Marta negó con la cabeza. No por timidez, sino por una especie de acuerdo tácito que ninguno había formulado en voz alta.

Luis suspiró apenas, tomó los dados y los lanzó.

—Cinco.

Sacó su ficha roja con un gesto contenido, casi cuidadoso, como si ese pequeño movimiento requiriera una precisión mayor de la habitual.

El rojo siempre había sido un color difícil para él. Demasiado visible, demasiado cercano a aquello que no podía esconder.

Marta observó el tablero antes de lanzar.

—Recuerdo cuando odiaba este momento —dijo mientras hacía rodar los dados—. Sacar ficha significaba empezar a ser vista.

Cinco también.

Sonrió levemente, pero en esa sonrisa había más memoria que alegría.

—En la piscina, en verano... siempre había un instante en el que todo el mundo miraba sin mirar. Como si mi piel hablara antes que yo.

Movió la ficha azul con decisión, atravesando las primeras casillas como si quisiera dejar atrás aquel recuerdo.

Ana, que hasta entonces había permanecido en silencio, tomó los dados con una lentitud casi deliberada. Sus manos eran las únicas que no evitaban el contacto con el tablero, como si

hubiera aprendido a convivir con lo que otros aún esquivaban.

—A mí nunca me molestó que me miraran —dijo—. Me molestaba lo que pensaban cuando lo hacían.

Lanzó.

—Dos.

La ficha verde avanzó despacio, con una especie de dignidad tranquila.

—Hay días en los que vestirse no es una elección —añadió—, sino una forma de negociar con el mundo. Decidir cuánto de ti estás dispuesto a explicar sin palabras.

Carlos no había intervenido todavía. Observaba la partida con una atención serena, como si cada movimiento encajara en una lógica que los demás apenas empezaban a comprender.

Cuando le llegó el turno, lanzó los dados sin prisa.

—Tres.

No sacó ficha.

Se quedó mirando su esquina amarilla,  
intacta.

—Yo tardé mucho en salir.

Se señaló apenas el pecho, sin teatralidad.

—De mí mismo.

Nadie lo interrumpió.

—Pensaba que si lo ignoraba, si no le daba  
nombre, sería más llevadero. Como si el  
silencio pudiera hacer de barrera.

Sonrió con una leve ironía.

—Pero lo único que conseguí fue quedarme  
fuera de la partida.

El juego avanzó con una cadencia irregular,  
aquella mecánica conocida parecía adquirir  
un peso distinto, como si cada regreso a casa  
no fuera solo una regla, sino una metáfora

inevitable.

Luis perdió una de sus fichas tras caer en una casilla ocupada. La recogió con una resignación que no necesitaba explicación.

—Otra vez al principio.

Marta apoyó el codo sobre la mesa, sosteniendo la barbilla.

—Lo peor no es volver —dijo—. Es no saber cuántas veces tendrás que hacerlo. Ana negó suavemente.

—Yo creo que lo peor es pensar que no deberías volver nunca. La miraron.

—Porque entonces cada caída se siente como un fracaso —continuó—. Y no lo es. Es parte del juego, aunque no nos guste.

Carlos lanzó de nuevo. Esta vez obtuvo un seis.

La ficha amarilla abandonó su rincón con una lentitud casi ceremonial, como si ese simple gesto condensara años de espera.

—Hay algo que no entendí hasta hace poco

—dijo—. Pensaba que jugar bien era no caerse, no retroceder y no mostrar debilidad.

Avanzó varias casillas.

—Pero jugar bien es quedarse. Incluso cuando sabes que vas a perder fichas. Incluso cuando el tablero parece en tu contra.

El tablero, en medio de la mesa, dejó de ser un simple juego. Era un territorio común donde cada uno podía reconocerse sin necesidad de explicarse.

Carlos fue el primero en acercarse a la meta.

—Te queda poco —murmuró Marta. Él negó con una sonrisa tranquila.

—Nunca queda poco. Siempre hay una casilla más. Lanzó los dados.

Dos.

La ficha avanzó hasta el pasillo final.

—A veces siento que no voy a llegar nunca.

Ana apoyó la mano sobre la mesa, cerca de

la suya, sin tocarla.

—No se trata de llegar —respondió con suavidad.

—¿Entonces de qué?

Ella sostuvo su mirada un instante antes de responder.

—De no levantarse de la mesa.

Las palabras quedaron ahí, sencillas y definitivas.

Marta lanzó los dados de nuevo. El sonido al rodar parecía ahora más ligero, como si algo se hubiera acomodado entre ellos.

Rojo, azul, verde, amarillo. Cuatro colores distintos.

Cuatro maneras de habitar una misma incertidumbre. Carlos colocó finalmente su última ficha en casa.

—Se puede —dijo.

No hablaba de ganar.

Y entonces, sin necesidad de decirlo, los

cuatro comprendieron algo que el juego llevaba tiempo insinuando.

Que no importaba el color que les hubiera tocado,

Ni las veces que el azar los obligara a empezar de nuevo, Ni las casillas que dolieran más que otras.

Lo importante era seguir.

Seguir lanzando los dados, aunque el resultado no siempre acompañara. Seguir avanzando, aunque el camino se repitiera.

Seguir sentados, incluso en los días en los que todo invitaba a levantarse. Porque mientras la partida continuara, ninguno de ellos estaría fuera.

Y porque, en ese tablero imperfecto, habían aprendido lo único que de verdad importaba.

Que no se trataba de llegar antes, sino de no dejar de estar.



— FINALISTAS —



IV

RELATO  
Adrián C. M.

Querido amigo:

No imaginas la alegría que me ha dado recibir una carta tuya y imanes en estos tiempos de Whatsapp!

Me pides que te cuente cómo ha evolucionado mi salud desde la última vez que nos vimos en tu casa y, aunque no suelo hablar de enfermedades, para no entristecer a los amigos ni alegrar a quienes no lo son, esta vez haré una excepción, dada tu insistencia. ¡Qué lástima que vivamos a tanta distancia! Tempus fugit.

Realmente no puedo quejarme demasiado,

pues ya he superado con creces el ecuador de la setentena, como bien sabéis en la familia y porque, al fin y al cabo, tenemos edades parecidas. Sin embargo, sí lamento el largo proceso por el que tuve que atravesar hasta que al final me diagnosticaron que padecía una psoriasis en placas; eso primero, y una artritis psoriásica, después. Largo proceso el que tuve que recorrer.

Te cuento: Acababa de cumplir los sesenta y nueve cuando me apareció en la espalda una pequeña lesión persistente, algo parecido a un eccema, para el que la dermatóloga me recomendó un tratamiento con corticoides. Pasados unos meses regresé a la consulta de la misma doctora pues aquello no desaparecía. Tras experimentar con cuatro o cinco cremas distintas y sin resultado positivo, la doctora decidió que había llegado el momento de practicarme una biopsia; luego vino una segunda y después una tercera. Nunca te hablé de ello porque el hecho tampoco me parecía relevante.

Bueno, los resultados de dichas biopsias descartaban que pudiese tratarse de procesos cancerígenos y sí hablaban de “discretos

infiltrados linfocitarios de disposición perivascular” y que no se observaban “cambios histológicos que sugieran psoriasis” en una de ella (2019) y de “cambios morfológicos compatibles con psoriasis”, en la última (2023). La biopsia de 2021 ofrecía un diagnóstico anatomopatológico similar al de la primera.

En consecuencia continué durante más de cuatro años, aplicándome los corticoides mediante cremas, espumas e hidratantes que los especialistas me iban recetando. Durante este tiempo han sido varias las dermatólogas que me han atendido, si bien los tratamientos y sus recomendaciones eran -son- en todos los casos similares, cuando no idénticos en sus composiciones.

Al cabo de unos cuatro años, aparecieron unos dolores cada vez más intensos en ambos hombros y una mano. Acudí a un traumatólogo que, tras examinar las radiografías, me habló de desgaste óseo y tendinoso propio de la edad. Me recomendó diez sesiones de fisioterapia.

Inicié el tratamiento fisioterapéutico, pero lo abandoné tras cuatro o cinco sesiones, pues

lejos de aliviarme, el dolor aumentaba durante y aún más después de cada una de ellas. Lo sobrellevaba bastante bien con la ayuda de anti inflamatorios.

Rosma y yo nos fuimos con la intención de pasar una temporada a una casa rural de un pueblecito de Aragón. Pero a los diez días tuve que acudir al servicio de urgencias del hospital más cercano, –a casi dos horas por una carretera endiablada y en plena noche. Allí me diagnosticaron un herpes zóster en un brazo tan pronto como me reconocieron. Rápidamente tuvimos que regresar a la ciudad para buscar asistencia y tratamientos apropiados.

Fue la experiencia más dolorosa que he padecido en mi vida. En la unidad del dolor de un hospital privado de Valencia me ayudaron eficazmente, si bien tuve que seguir la medicación durante más de tres meses y, aún hoy, de vez en cuando, el herpes da livianas señales de vida y me recuerda con qué vigor estuvo allí.

Superado el herpes casi del todo, comenzaron unos dolores persistentes y

cada vez más intensos en hombros y manos. Los síntomas coincidían con los de una artritis psoriásica, según me diagnosticó acertadamente el médico de la clínica del dolor en la última visita.

Busqué y hallé entonces a un excelente reumatólogo, con quien estoy bajo tratamiento desde hace casi tres años.

Actualmente me encuentro bastante bien — yo diría que sano en un noventa por ciento—, gracias al metotrexato que he de tomar semanalmente.

No uso antiinflamatorios, pues tampoco me los aconseja el médico de familia, dado que elevan la presión arterial, y yo he pasado de ser hipotenso a hipertenso a lo largo de todo este proceso y, tal vez o precisamente, a causa de la artritis psoriásica. Como recordaréis, más de una vez tuve que tomar Efortil y fuertes concentraciones de café para recuperarme debido a la baja presión arterial que me dejaba casi sin fuerzas para nuestras largas caminatas.

Siempre me queda la duda de si no podría haberse evitado este paso de la psoriasis en

placas a la artritis psoriásica, de haber sido detectada y tratada la psoriasis con más prontitud y diligencia por parte de quienes me atendieron que, aunque insuficiente, hicieron lo que mejor sabían. Ahora debo seguir tratamientos para ambas enfermedades crónicas.

Los dolores en las articulaciones son casi inexistentes, pero la psoriasis se mantiene con altibajos— algunas manchitas en la cara, en una pierna y una mano; la de la espalda desapareció casi de la noche a la mañana. No he interrumpido tampoco el empleo de corticoides en sus distintas formas tópicas.

En fin, amigo mío, ya no podrás decir que nunca te hablo de mi estado de salud, asunto que con tantos fans cuenta entre las personas de nuestra edad. De los demás temas que tanto nos atraen e inquietan ya tendremos ocasión de hablar cuando nos reencontremos este próximo verano aquí o ahí.

Un fuerte abrazo,

Adrián.

V

CARTOGRAFÍA DE ARENA

José Ángel Fernández Sánchez

**H**ay mañanas en las que el despertador suena como una declaración de guerra. No es el sueño lo que me retiene pegado a las sábanas de hilo blanco, es la física pura y dura. Es la sensación de que mi propia piel se ha transformado durante la noche en un traje de neopreno dos tallas más pequeño, rígido, sembrado de cristales invisibles que amenazan con rasgarse al menor movimiento.

Me observo frente al espejo del baño, bajo la luz cruda de los fluorescentes que no perdonan ningún relieve, y estudio las “islas”. Esa mancha escamosa en el codo derecho ha crecido; ahora parece el mapa exacto de Islandia. El archipiélago que habita en mi rodilla izquierda se empeña en colonizar

territorio nuevo, avanzando hacia el muslo con una voracidad silenciosa.

El estigma no es el dolor físico. El dolor cansa, agota el espíritu, pero uno termina por integrarlo en su rutina como quien vive cerca de una vía de tren y deja de escuchar los vagones. El verdadero estigma es el rastro. Es esa nieve involuntaria, esa fina capa de células muertas que dejó en el hombro de mi chaqueta oscura o en el asiento de tela de la oficina después de una reunión larga. He pasado casi una década siendo un prestidigitador del vestuario, un experto en el camuflaje textil. Mangas largas en pleno verano, cuellos altos que rozan la mandíbula, las manos siempre hundidas en los bolsillos como si guardara en ellos un secreto.

Recuerdo especialmente un verano en el que mi empresa organizó un retiro en un hotel con piscina. Inventé una fiebre súbita, una alergia inexistente, cualquier cosa con tal de no exponer mi geografía personal al escrutinio de mis compañeros. Me quedé en la habitación con el aire acondicionado al máximo, mirando por la ventana cómo los demás reían bajo el sol, sintiéndome un exiliado de mi propio cuerpo. La psoriasis no solo muerde la piel; muerde la confianza, muerde los

vínculos sociales y te susurra al oído que eres defectuoso, que el resto del mundo es liso y perfecto mientras tú eres una lija.

Sin embargo, el punto de inflexión ocurrió en una piscina pública municipal hace apenas tres meses.

Hacía un calor asfixiante, de esos que hacen que el asfalto parezca derretirse. Mi hija, Martina, de seis años, me tiraba del brazo con esa insistencia que solo tienen los niños que no conocen la derrota. “Papá, entra ya, que el agua está muy azul y hay peces de mentira en el fondo”. Yo miraba mis placas rojas, mis escamas plateadas que brillaban bajo el sol con una intensidad casi metálica, y sentía la mirada de los bañistas como un foco de interrogatorio en una sala de partos. Estaba a punto de soltar la frase de siempre, la excusa de “el agua está muy fría” cuando ella se detuvo.

Martina no me miró con lástima. No apartó la vista con esa cortesía incómoda que practican los adultos. Simplemente pasó sus dedos pequeños, suaves y húmedos por la marca de mi antebrazo. Se quedó un momento en silencio, concentrada, como si estuviera descifrando un código braille. — Es como arena brillante, papá —dijo finalmente con una sonrisa radiante—. Como si te hubieras

quedado con un trozo de playa pegado para siempre. Eres un hombre de playa.

En su lógica infantil, no había patología, no había “enfermedad inflamatoria crónica de base inmunológica”. Había una textura mágica. Había un superpoder. Aquel día, algo se rompió dentro de mí, pero no fue la piel. Fue el caparazón de vergüenza que yo mismo había construido durante años. Me quité la camiseta con un gesto lento, casi solemne. Sentí el aire directo en las zonas que siempre mantenía ocultas, sentí el sol de justicia golpeando mis “islas” y, sobre todo, sentí el agua rompiendo contra mí sin pedir permiso, lavando no las escamas, sino el miedo.

Hubo miradas, por supuesto. Un grupo de adolescentes en la toalla de al lado cuchicheó y una señora mayor apartó a su nieto un par de metros en el agua, como si mi condición fuera un virus que pudiera viajar por el cloro. Antes, aquello me habría destruido. Pero ese día, mientras sostenía a Martina en vilo para que saltara, no les di el poder de definir quién era yo. Ellos veían una enfermedad; mi hija veía el brillo de la arena.

La psoriasis es una compañera de viaje impertinente, una inquilina que no paga alquiler y que a veces decide montar una fiesta

ruidosa en medio de la noche. Hay días de brotes severos en los que caminar es un triunfo y días de remisión en los que casi olvido que está ahí. Pero he aprendido que mi identidad no termina donde empieza la placa de piel seca. Soy el hombre que nada con su hija hasta que se le arrugan los dedos, el profesional que entrega los informes a tiempo, el amigo que escucha, el hombre que ama.

Hoy, al vestirme, no he buscado la chaqueta más cerrada para ocultar nada. Me he puesto mi americana azul marino favorita. Sé que, para cuando llegue la tarde, habrá motas blancas en mis hombros, ese rastro de nieve que antes me obsesionaba limpiar cada cinco minutos. Pero ya no me importa. Ahora, cuando alguien me mira con curiosidad o rechazo, simplemente me sacudo el hombro con elegancia y sonrío. Si me preguntan, diré que es el residuo de una batalla que voy ganando, centímetro a centímetro. Diré que soy un hombre de playa que ha aprendido a navegar en un mar que no siempre es tranquilo, pero que es, sin duda alguna, su propio mar.

Al final, todos llevamos cicatrices, algunas se ven y otras van por dentro. Las mías simplemente han decidido salir a la luz,

recordándome cada mañana que estar vivo es un ejercicio de resistencia y que la verdadera belleza no es la piel lisa, sino la capacidad de habitarla con orgullo, a pesar de las grietas.

## VI

## RENOVACIÓN CELULAR

Manuela Gómez García

Barcelona amaneció con esa humedad que se pega a los edificios como una mala conciencia. Una bruma espesa se filtraba por las rendijas de las persianas y parecía buscar las costuras del alma. Don Filemón de Argullol, cuya ocupación principal era ver pasar los lustros desde su balcón, libraba su primera batalla del día. No era contra el destino ni contra la Hacienda Pública, sino contra su propio pijama, que se le aferraba al cuerpo como si temiera acabar en el cesto de la ropa sucia.

—El efecto nevada —masculló al ver las escamas blanquecinas que decoraban la sábana bajera.

Sobre el algodón azulado se había

desplegado una suerte de Vía Láctea de queratina. Filemón padecía de psoriasis, una palabra parece el nombre de un filósofo griego, pero que, en la práctica, consiste en que la piel decide independizarse del resto del cuerpo a una velocidad alarmante. Su anatomía era un mapa de relieves rojizos, una geografía de placas que picaban con la insistencia de un cobrador del frac en un mal día.

Pero aquel día la logística debía ser superior. Tenía una cita, el estreno de la temporada en la Filarmónica y, lo que era peor, una cena posterior con la Baronesa de Vallvidrera. Aquella mujer tenía el olfato fino, el juicio implacable y una capacidad asombrosa para detectar cualquier imperfección humana en un radio de tres manzanas.

La preparación de Argullol recordó a las unciones rituales de los faraones, aunque con una cantidad industrial de corticoides. Empezó con la inspección frente al espejo del pasillo, ejecutando giros de trescientos sesenta grados para alcanzar zonas de su espalda que solo un contorsionista o un pecador en busca de flagelación frecuentaría. Luego vino el embadurnamiento. La densidad de aquellas cremas era tal que, en caso de incendio, Filemón habría podido resbalar por

el hueco del ascensor hasta la planta baja sin un rasguño, deslizándose como una anguila en una aceitera.

Finalmente, el camuflaje. Tras un breve debate, descartó el traje azul marino — traicionero y delator de la caspa cutánea bajo los focos— en favor de un gris marengo jaspeado. El tejido estaba diseñado estratégicamente para que las escamas se fundieran con la lana en un mimetismo biológico que engañaría incluso al ojo de la Baronesa.

—La elegancia —murmuró mientras se rascaba el codo contra el marco de la puerta de nogal— consiste en ocultar que uno se está desintegrando ante los ojos del prójimo.

Al bajar las escaleras, el pinchazo en las interfalángicas le recordó que la artritis psoriásica seguía allí. Abrir un bote de mermelada se había convertido, a sus ojos, en una hazaña digna de Hércules.

En el metro, la gente le miraba de reojo. Argullol se frotaba las manos de forma inconsciente, como si urdiera un malvado plan. Pensó con amargura que la sociedad tolera al cojo y ayuda al sordo, pero sospecha del que se descama en público. Creen que es falta de higiene o algo contagioso, cuando solo

es un exceso de entusiasmo celular. Sus células querían renovarse tanto que habían perdido el sentido de la medida; eran jóvenes promesas agolpándose en la salida antes de que se abriera la puerta.

La velada en el Liceu transcurrió entre acordes de Wagner y canapés de salmón. La Baronesa de Vallvidrera, con la rigidez de un sargento de artillería, le observaba de soslayo. Filemón mantenía una inmovilidad de estatua romana. Sabía que cualquier roce de la camisa de hilo con su torso podía desencadenar un incendio de picores que le obligaría a revolcarse por la moqueta frente a toda la burguesía catalana.

—Don Filemón —le espetó la Baronesa en el entreacto—, lo noto contenido, casi ausente.

¿No le conmueve la música de los maestros alemanes? —Me conmueve hasta la médula, señora —mintió él, mientras sentía que una placa rebelde en su rodilla derecha cobraba vida propia y exigía su independencia del pantalón.

Soportó el tirón. Soportó la cena y el vino blanco. Pero al llegar a casa, derrotado por el protocolo y el dolor de las muñecas, Argullol se despojó por fin de la armadura de lana gris.

Se quedó en calzoncillos en mitad del

salón, respirando el aire viciado de la noche barcelonesa. A sus pies, sobre la alfombra persa, sus propios fragmentos epidérmicos se esparcían como confeti de una fiesta melancólica a la que nadie había sido invitado. Se miró las manos rojas, los codos cuarteados y las rodillas que, bajo la luz mortecina, parecían paisajes lunares.

Entonces soltó una carcajada seca.

Se acercó a la ventana. Fuera, los transeúntes huían de la lluvia bajo paraguas negros. Mañana el ciclo volvería a empezar, la inspección, la crema densa como mantequilla, el traje jaspeado y el disimulo. Pero en esa intimidad, Filemón comprendió que su piel no era un castigo, sino un exceso de identidad, un desbordamiento de su propio ser.

—Al menos —dijo en voz alta, viendo caer una escama especialmente grande y brillante de su hombro, observándola caer con parsimonia—, soy el único hombre en Barcelona que puede decir que deja una huella imborrable allá donde va. Literalmente.

Se fue a la cama convencido de que, aunque el mundo fuera un lugar hostil, él siempre tendría material de sobra para reconstruirse. Capa a capa. Una y otra vez.



VII

EL ABRAZO DEL MAR

María José Herrera González

**A**lma se despertó con la sensación de que su piel ardía, pero no era una quemadura ni una alergia. Era un brote. Otro.

Se miró los brazos y vio las placas rojas y brillantes que habían brotado durante la noche.

—Hoy no... —suspiró, agobiada.

Justo ese día había quedado con sus amigos de clase para ir a la playa. Y la playa, para Alma, era un escenario complicado cuando tenía un brote. Allí la piel hablaba, estuviera ella preparada o no.

Al principio pensó en no acudir a la cita, pero más tarde se lo pensó mejor y se vistió. Aunque en vez de ponerse algo fresquito, se

tapó con un pantalón largo, una camiseta ancha y una sudadera fina. En pleno julio.

—Me voy a derretir —pensó, pero la idea de mostrar sus brazos le parecía aún peor.

En el autobús, un niño de unos cinco añitos se sentó a su lado. Llevaba un caramelo con palo que pringaba sus manitas.

—Hola —dijo el niño con una sonrisa.

—Hola —respondió Alma, intentando devolverle el gesto de simpatía.

El niño la miró fijamente. Primero la cara. Luego el pelo. Luego... los brazos.

—¿Qué tienes ahí? —preguntó, señalando las placas que asomaban por la muñeca y por las manos. Alma se cubrió instintivamente.

—Nada, cariño. Son solo unos granitos... El niño frunció el ceño, pensativo.

—¿Te ha picado algún bicho?

—No, qué va...

—¿Entonces qué te pasa? ¿Se pega?

—No, no se pega —respondió ella, con suavidad.

Pero el niño, en un gesto inocente, le tocó la mano con su mano pegajosa. Y luego la miró horrorizado.

—¡Mamá! ¡La he tocado! ¡Me voy a poner rojo como ella!

La madre lo apartó rápido. Sacó una toallita húmeda del bolso y le limpió las manos con prisa.

—Perdona... —dijo la mujer, sin mirarla a la cara.

Alma sintió que algo se le rompía por dentro. No era culpa del niño. Pero la situación dolía igual.

Cuando llegó a la playa, sus amigos ya estaban allí, en bañador, riendo, sentados bajo los rayos del sol.

—¡Alma! —gritó Lucía—. ¡Por fin! ¿Pero cómo vienes así vestida?

—Hace fresquito —mintió Alma, sudando.

—Venga, quítate la sudadera —insistió Marcos—. Te va a dar un golpe de calor.

—Estoy bien —dijo ella, dando un paso atrás.

Pero el sol caía a plomo. La ropa le rozaba las placas y le escocía. El sudor le hacía arder la piel. Cada movimiento era una punzada.

Lucía la miró fijamente.

—¿Te ha salido un brote, verdad? Alma bajó

la mirada.

—Un poco.

—¿Quieres que nos pongamos en la sombra?

—No, no quiero fastidiaros el día. Id a bañaros, yo os espero aquí...

Alma se sentó en la arena mientras los demás se metían en el agua a refrescarse. Allí, sola, envuelta en su ropa, se sintió como un paquete mal envuelto en mitad del desierto. El calor era insoportable. La brisa no corría. La tela se le adhería al cuerpo con saña.

—Me voy a desmayar —pensó.

Respiró hondo y se remangó un poco. Solo un poco.

Una mujer que pasaba por su lado se quedó mirando. Luego murmuró algo a su pareja. Él la miró también, con esa mezcla de curiosidad, lástima y rechazo que Alma conocía demasiado bien.

Bajó las mangas de golpe y se quedó mirando la arena, sintiendo cómo el pecho se le encogía.

Cuando Lucía salió del agua, se sentó a su lado.

—¿Estás bien? ¿Te duele?

—No. Bueno... sí. Pero no es eso.

—¿Entonces?

—La gente. Me miran como si fuera contagiosa. Como si... como si yo fuera un bicho raro.

Lucía se quedó callada un momento. Luego le cogió la mano, sin miedo, sin aprensión, con el cariño de una buena amiga.

—Tu piel no es un problema. Solo es piel. Y punto.

—Pero la gente...

—La gente no sabe. Y lo que no se entiende, a veces asusta. Pero eso no significa que tú tengas que esconderte.

Alma sintió un nudo en la garganta.

—A veces pienso que si me tapo, todo es más sencillo.

—¿Sencillo para quién? —preguntó Lucía. Alma no supo qué responder.

Lucía se levantó y le tendió la mano.

—Ven. Vamos al agua. Con mangas, sin mangas, como quieras. Pero ven conmigo.

Alma dudó. Miró sus brazos. Miró el mar.

Miró a su amiga. Y por primera vez en mucho tiempo, decidió no esconderse.

Se quitó la sudadera. Luego la camiseta y el pantalón. Su piel quedó al aire, roja, imperfecta, pero viva.

Sintió algunas miradas. Sí. Pero también sintió el sol, la brisa, la libertad. Y algo dentro de ella se relajó, sintió alivio, y unas ganas inmensas de disfrutar del baño con sus amigos.

Lucía sonrió.

—Esta eres tú. No tu piel. Tu piel no importa, solo importas tú.

Entraron juntas en el agua. El mar estaba fresco, era muy agradable, y la estaba recibiendo con los brazos abiertos para que se sintiera bien.

Y Alma, por primera vez en ese día, respiró sin miedo. Y entendió, con claridad que quien la rechazara por el aspecto de su piel nunca había visto realmente quién era ella.

VIII

MAR DE QUERATINA

María del Mar Lago García

1989

Veintiséis años. Un bebé.

Sola en una ciudad lejos de mi familia, del mar, de mis amigos. El silencio de las paredes blancas.

Sola por amor, con una entrega ciega que me dejó sin red, sin suelo.

Mis codos se tornan rojos y rugosos, los miro con escepticismo y complacencia: seguro que es por el cambio hormonal, la lactancia. El cansancio de no dormir, de estar alerta, de ser madre a tiempo completo sin manos que me ayuden. Por un cuerpo que se estira y se rompe por las costuras.

Unas manchas rojas aparecen en los brazos.

Pequeñas, como gotas de sangre. Gritan.  
Escuecen.

Tengo que cambiar al bebé. Limpiar,  
envolver, acunar. Sus brazos son de seda.

Los míos, de lija.

Hay que ir a comprar. Subo con fatiga las  
escaleras con el carrito a cuestas. Un escalón.  
Otro. Siento el peso del metal, del niño, de  
la compra. Me tiran los puntos, me cuesta  
caminar. Solo quiero que venga mi madre.  
Pero no viene.

Siento la piel tensa, como si fuera a  
reventar de un momento a otro. Mi piel cruje  
de angustia.

Salen más manchas que se extienden como  
el aceite en una mesa de cristal. Hay escamas  
brillantes, nacaradas, que yo no había visto  
nunca. Trozos de concha blanca incrustados  
bajo la epidermis. Seguro que es por la  
lactancia. El cuerpo se deshidrata, me digo.  
Mis hormonas se reajustan. Todo mejorará.

El bebé tiene que mamar. Ya tiene cuatro  
meses y es precioso. Lo único suave en medio  
de mi desierto. Sola.

Surgen pequeños gritos en los muslos, en  
pocos días se hacen más grandes y confluyen  
en unos más grandes. Pantorrillas, brazos,  
antebrazos, manos. El diagnóstico es claro:

psoriasis guttata.

—No me gustaría tenerla a mí, pero no pasa nada. Hay otras enfermedades peores. Y vas a tener que acostumbrarte a ella.

La dermatóloga no me mira a los ojos. Mira el papel. Mira el reloj con prisa por pasar al siguiente paciente sano.

Las lágrimas no me dejan ver el camino de vuelta a casa. Camino por calles que no reconozco, sorteando gente que no me ve. Mi propia piel fabrica un muro, una coraza de escamas para separarme del resto del mundo.

Me ahogo en un mar de queratina.

Hay que preparar la papilla al bebé. Comenzamos la dieta sólida. Lo amo más que a mi vida. Él es suavidad y ternura. Yo, pura aspereza que teme acariciarlo.

Crema de corticoides. Placa por placa. Capa tras capa. La grasa pegada a la ropa. El olor a botica rancia que se queda en las sábanas. Y, al poco, efecto rebote. La piel se enfurece por el engaño y brota con más saña. Más roja. Más escamas. Más asco.

—¿Y no te duele? —dicen al ver mis manos púrpuras y agrietadas.

—¿Y no se pega?

Quiero huir y desaparecer.

Alquitrán de hulla. Pincel, bañera, olor. Un

olor que se mete en las cortinas, en el pelo, en los juguetes del niño. Un olor a asfalto, a algo que no debería estar vivo.

Nada.

Cremas, más cremas. Nada. Frutos de la desesperación en botes de cristal que prometen y fallan.

Tengo furia en mi piel. Un incendio que no se apaga con agua. Mi marido no me toca. Sus manos atajan por donde no hay enfermedad. Veo su gesto de rechazo antes de que pueda ocultarlo. Siento que soy un mapa de advertencia.

No tocar. Zona de peligro.

Peligro de contagio moral, porque la psoriasis no es contagiosa, pero el miedo a lo feo sí. Dormimos en la misma cama, pero hay un océano de escamas entre los dos.

Quince días con mis padres en la playa. El bebé ya tiene un año. Y da sus primeros torpes pasos sobre la arena húmeda.

—¿Qué le pasa a esa tía?

Oigo la voz de un desconocido. Una flecha directa al pecho.

Me baño de nuevo con el niño, escondida en el agua. Salgo rápido al sol. Odio mis

piernas, mis brazos, odio mi angustia expuesta en cada centímetro de mis extremidades. Voy a la playa a mediodía para que sea más rápido y fulminante. Sin miedo al melanoma. Poco a poco, las placas se rinden. Se blanquean. Es maravilloso. Ahora quedan manchas blancas, como un mapa invertido. Pero al menos mi piel no está encendida. Ya no hay escamas por la mañana en la cama. No tengo que pasar la aspiradora por donde me desvisto. La pesadilla ha pasado.

Vuelvo a mi ciudad.

En quince días, vuelven a aparecer. Más virulentas. Más rojas, como una venganza, reflejo fiel de mi desesperación. Soy un leopardo, una fiera herida que camina con mangas largas en pleno agosto, con pantalones largos, ocultando mi vergüenza bajo el algodón. Pasan los años. El calendario no tiene meses, tiene placas.

Metotrexato. Mareos y náuseas. Sabor a metal. Ciclosporina. Tensión alta. El miedo a los riñones.

Acitretina. Caída del cabello. Piel seca, sol prohibido, labios rotos: soy cartón. Nada. Vuelve el rojo. Vuelve el grito. Vuelve el escozor.

Mi bebé ya es un niño de quince años. Ya

no necesita que lo lleve en brazos, pero yo sigo cargando con el peso de mi envoltura.

Me ofrecen los nuevos medicamentos biológicos, que prometen más efectos secundarios. Digo NO.

Basta ya, tengo que aceptarme, he de aceptarlo. He pasado media vida huyendo de mi propio reflejo, pidiendo perdón por existir con esta piel. He gastado fortunas en botes que prometían la paz y solo traían treguas cortas y caras.

Mi bebé tiene treinta años. Es un hombre, que me abraza fuerte, sin mirar mis pantorrillas, sin preguntar.

Mis placas han desaparecido. Casi todas. Las que quedan en las piernas son pálidas. Solas. No gritan, solo susurran. Mis manos están limpias y comienzan a arrugarse. Las adoro. He dejado de odiar el órgano que me envuelve y me protege. Simplemente teniendo paz. Y por fin, se queda en silencio.

IX  
LA CARTOGRAFÍA DEL SILENCIO

Iván Pérez Jordá

**M**arina siempre decía que su cuerpo era un mapa de un archipiélago que nadie quería visitar. Durante años, aprendió a leer las estaciones no por el calendario, sino por el relieve de sus codos y la arquitectura de sus rodillas. El invierno era una cordillera blanca y escamosa que se empeñaba en nevar sobre su ropa oscura, mientras que la primavera traía un ardor rosáceo, como si su propia sangre quisiera florecer a través de la dermis antes de tiempo.

La psoriasis no es solo una enfermedad de la piel; es una enfermedad del espacio. Te obliga a calcular las distancias, a medir la luz y a elegir las texturas. Marina vivía en un

mundo de lino y algodón orgánico, evitando el roce de las costuras que se sentían como alambre de espino en los días de brote. Su armario era un refugio de mangas largas, incluso cuando el asfalto de Madrid se derretía bajo el sol de julio. El pudor, ese centinela incansable, le había enseñado que era más fácil sudar en silencio que explicar por milésima vez que sus placas no eran contagiosas, que no era falta de higiene, que simplemente su sistema inmunitario era un ejército demasiado entusiasta que se atacaba a sí mismo por error.

El peor momento del día era la ducha. El agua, que para otros es un bálsamo, para Marina era una sucesión de alfileres líquidos. Al salir, frente al espejo empañado, el ritual de la hidratación se convertía en una ceremonia de reconocimiento. Sus dedos recorrían los bordes de las lesiones, una cartografía de alivios y de nuevas conquistas. Aplicar la pomada era un acto de fe, un intento de pactar una tregua con sus propios linfocitos.

Sin embargo, la psoriasis también le había dado una visión de rayos X sobre la condición humana. Había aprendido a reconocer la

mirada de la “inspección rápida”, esa que baja de los ojos a las manos en menos de un segundo y vuelve a subir con una mezcla de lástima y desconcierto. Pero también aprendió a valorar los gestos mínimos. Como el de aquel chico en la biblioteca que, al verla rascándose distraídamente el dorso de la mano hasta hacerse sangre, simplemente le pasó un pañuelo de papel sin decir nada, sin preguntar, tratándola como a alguien que simplemente tiene un mal día, no como a un caso clínico.

El punto de inflexión llegó con la invitación a la boda de su hermana en Málaga. Playa, calor, vestidos de tirantes y la obligación social de la “perfección”. Marina pasó noches en vela imaginando las miradas de los parientes lejanos, los comentarios susurrados entre copas de vino. Estuvo a punto de inventar una gripe, una reunión urgente, cualquier excusa que la mantuviera a salvo en su cueva de mangas largas.

Pero entonces recordó a su abuelo, que también llevaba el mapa en las piernas y que, sin embargo, nunca dejó de bañarse en el río del pueblo. “Marina”, le decía mientras se

frotaba las espinillas con paciencia de santo, “la piel es solo el envoltorio. Lo que importa es que el contenido no se rinda”.

Decidió que no se rendiría. El día de la boda, Marina eligió un vestido de color aguamarina, sin mangas. No era un acto de rebeldía, sino de transparencia. Al principio, sintió que cada placa de su pecho brillaba como un neón. Caminó por la arena con el corazón martilleando en las costillas, esperando el juicio. Y el juicio llegó, pero no de la forma que esperaba. Una tía abuela se le acercó, le tocó el brazo con una mano

sarmentosa y le dijo: “Qué valiente eres, hija. Yo hace treinta años que no me pongo un vestido así por culpa de estas manchas. Ojalá hubiera tenido tu edad y tu coraje”.

En ese momento, Marina comprendió que su archipiélago estaba habitado por mucha más gente de la que pensaba. El aislamiento era una construcción mental, una costra mucho más difícil de curar que la física. La psoriasis la había hecho vulnerable, sí, pero también la había dotado de una resiliencia de acero. Había aprendido que

el empoderamiento no es la ausencia de síntomas, sino la presencia de voluntad a pesar de ellos.

Esa noche, Marina bailó hasta que le dolieron los pies, sin importarle que el roce de la tela encendiera su piel. Entendió que su enfermedad no era un estigma, sino una circunstancia. Su cuerpo seguía siendo un mapa, pero ahora ella era la exploradora, no la prisionera. Las comorbilidades emocionales —la ansiedad, la sombra de la depresión, el miedo al rechazo— seguían ahí, agazapadas, pero ya no tenían el mando de la expedición.

Hoy, Marina escribe estas líneas mientras se aplica la crema matutina. Ya no lo hace con resignación, sino con cariño. Su piel sigue descamándose, sigue gritando a veces, pero ella ha aprendido a hablarle de vuelta en un lenguaje de aceptación y paciencia. Porque la psoriasis puede colonizar su piel, pero nunca, nunca más, podrá colonizar su libertad.

Al final, todos llevamos cicatrices, visibles o invisibles. La diferencia es que Marina ha decidido dejar de esconder las suyas para ayudar a otros a que las miren sin

miedo. Su mapa ya no es un archipiélago solitario; es un puente hacia la empatía, una narración singular grabada en cada célula de su cuerpo. Una historia de escamas que, paradójicamente, le han servido para construir una armadura indestructible de amor propio.

X

MI LIENZO

Carmen Pombo Fuentesal

**S**abía que, en cuanto tirara de aquella tela, nada volvería a ser igual.

El murmullo del auditorio se fue apagando a medida que avanzaba hacia el centro del escenario. Allí estaba mi obra, cubierta por una tela blanca. Frente a mí, en la primera fila: profesores, compañeros, padres, chismosos atraídos por ese rumor de que “pintaba su enfermedad”. Y mi madre. Detrás, sombras indistintas formando un espectro de ojos clavados en mí, esperando un gesto o una señal de que el momento había llegado. Sentí el ritmo de mi pulso en la sien, como si mi cuerpo quisiera anclarme al suelo y evitar que diera el paso.

Pero no.

Me estiré los puños de la camisa que mi madre había planchado con esmero. Aún no había conseguido desprenderme del impulso de ocultar cualquier rastro de aquellas placas rojizas y blanquecinas que marcaban mi piel. Siempre había sido así: esconder, disimular, desaparecer. Recordé, como un fogonazo, las mañanas frente al espejo, calculando qué ropa cubriría mejor mi pesadilla. Sudaderas en pleno junio. Excusas para no ir a la piscina. Estrategias para sobrevivir a las miradas.

Hasta que todo cambió.

Aquel día de recreo no parecía distinto. El sol correteaba sobre el patio y los niños jugaban con bocadillos a medio comer, balones volando y gritos fundiéndose en un caos de alegría. Yo, en mi rincón de siempre, junto a la valla, leía un cómic que conocía de memoria: Las aventuras de Wolverine. Me fascinaba. Un mutante marcado, distinto, pero fuerte. Sentía que yo también pertenecía a ese mundo.

No los vi venir.

Primero, una sombra sobre el papel. Luego, al levantar la vista, el grupo. Ruperto delante, seguido de otros tres.

Y ocurrió.

Señaló mi brazo. La manga había cedido lo justo para dejar ver una de mis manchas.

—¿Qué es eso, tío?

No tuve tiempo de cubrirme.

—¡Mirad! ¡Es un escamitas! ¡Tiene piel de serpiente! La risa fue inmediata, cruel en su inconsciencia.

—¡Es-ca-mi-tas!

Cerré los ojos. Hundí la cabeza entre las rodillas. Me tapé los oídos. Pero cada sílaba me atravesaba. Se multiplicaban. El patio entero parecía reír sin entender el daño.

Sentí el zumbido en la cabeza, el calor en las orejas, las lágrimas contenidas. Todo en mí pedía huir.

Me rasqué el codo por encima de la camisa y, en ese gesto, apareció algo mínimo: una resistencia. Una rabia silenciosa. Pensé en

Wolverine. En sus cicatrices como fuerza,  
no como condena.

No me levanté.

Alcé la cabeza. No dije nada. Solo los miré,  
apretando el cómic hasta arrugarlo. Cuando  
sonó la campana y se fueron, quedó el eco de  
su destrucción.

Ese día, todo cambió.

Cuando llegué a casa, me encerré en mi  
habitación. Mi madre pensó que era uno de  
esos días grises que ya conocía. Ni siquiera la  
Nocilla habría servido. Tiré la mochila y me  
dejé caer en la cama. La injusticia dolía como  
algo físico, mezclada con vergüenza, rabia,  
tristeza... emociones que entonces no sabía  
nombrar.

Lloré. Más que otras veces. Con la cara  
hundida en la almohada. Cuando levanté  
la cabeza, vi el caballete. La cartulina en  
blanco, intacta desde Reyes. Las acuarelas sin  
estrenar.

Me acerqué.

Al principio, las manos temblaban. Pero en cuanto el pincel tocó el agua y luego el color, algo se abrió. Miré al espejo frente a mí: a ese chico herido. No intenté dibujar nada concreto. Solo manchas. Trazos torcidos. Explosiones de color. Cada pincelada era una palabra no dicha. Un grito retenido. Una respuesta que nunca salió. Pinté la tristeza. La vergüenza. La sensación de ser distinto. Poco a poco, el caos empezó a ordenarse. Sin darme cuenta, aparecieron figuras. Cuerpos parecidos al mío. Pielles abiertas, capas de color debajo. Donde otros veían escamas, yo empecé a ver mapas. Relieves. Una geografía propia.

Mi cuerpo dejó de ser enemigo. Se convirtió en el paisaje de mis obras.

En el papel, amplificaba lo que en la vida escondía. Hacía visibles las marcas. Esa fue la primera vez que transformé el dolor en otra cosa.

Desde entonces, cada día difícil terminaba igual: frente al caballete, con el cómic doblado en el bolsillo.

Con los años, ese refugio se volvió vocación. Llegué a la escuela de arte con mi timidez

intacta, pero con una carpeta llena de cuadros que hablaban por mí. Mis profesores veían en ellos una tensión entre enfermedad y belleza, fragilidad y fuerza.

El espejo era mi mayor inspiración.

Empecé a convertirme en mi propio paisaje. Mi piel, en un lienzo vivo.

Me animaron a exponer, a mostrar aquello que siempre había ocultado. Al principio dudé. El miedo a las miradas seguía ahí. Pero recordé aquella tarde: si había resistido la crueldad de un patio, podía resistir cualquier otra cosa.

Y así llegué a este escenario.

El murmullo regresó por un instante. Busqué a mi madre. Allí estaba, en primera fila, con las manos entrelazadas, mirándome con el amor que siempre me sostuvo.

Fue suficiente. Respiré hondo. Sujeté la tela. Tiré.

El lienzo apareció: rojos, ocres, azules profundos, blancos superpuestos como capas de piel. Algunos se inclinaron hacia delante. Otros contuvieron el aliento. En el centro,

un cuerpo se alzaba con la piel abierta en fracturas luminosas, como vidrieras rotas.

Y entonces llegó el silencio. Un silencio distinto. Limpio. Respetuoso.

Sonreí hacia mi madre. Supe, en ese instante, que había ganado la batalla. La mía. Después, el aplauso. Un estallido que me atravesó el pecho.

Y no me escondí.

Levanté la cabeza junto a mi obra, que ya no era solo un cuadro, sino una extensión de mí. Por primera vez, no fui un paria.

Fui, aunque fuera en silencio, un símbolo de resistencia.

No sabía qué me esperaba como artista, pero tenía una certeza: pasara lo que pasara, mi piel, la psoriasis y el arte serían inseparables.



XI

EL CUERPO QUE GRITÓ POR MÍ

Francisca Solana Prieto

**H**ay fechas que se quedan grabadas no en el calendario, sino bajo la piel. Para mí, ese contador empezó a correr hace casi cuatro años, en marzo. A veces la vida no te avisa con un susurro, sino con un golpe seco: el sonido de mi madre, enferma de Parkinson, cayendo al suelo. Cinco días de hospital después, la realidad que conocíamos se había esfumado. Volvimos a casa con una persona totalmente dependiente y, de repente, el mundo se volvió pequeño, del tamaño de una habitación de cuidados.

En aquel entonces, mi vida se fragmentó. Mi hermana, que debía ser mi apoyo, se vio arrastrada por su propia tormenta cuando

operaron a su marido del corazón. Una operación de esas que te dejan sin aliento y que la obligó a volcarse en él. Yo me quedé en el centro del huracán. Gracias a un ERTE de reducción de jornada, mis mañanas eran para el trabajo y mis tardes, noches y madrugadas para mi madre. Durante tres meses, mi existencia se redujo a lo mínimo: unas cajas de plástico donde guardaba mi ropa en su casa. No había armarios, no había hogar propio, no había espacio para mí. Incluso cuando mi pareja vino de Escocia en Semana Santa, el encuentro fue un espejismo; yo no podía estar allí, mi hermana estaba en el hospital y mi madre me necesitaba. Yo era el pilar que no podía permitirse una grieta.

Pero las grietas, si no salen por fuera, rompen por dentro.

Poco después, mi cuerpo decidió que ya no podía callar más. Empezó de forma casi tímida en los codos. Unas manchas rojizas, una descamación que al principio ignoré entre cambio de pañales y ejercicios de rehabilitación. Pero el estrés es un combustible de alto octanaje para la psoriasis. En cuestión de semanas, el “mapa” se extendió sin piedad:

cabeza, cuello, manos, oídos, brazos, piernas... Mis extremidades inferiores eran un campo de batalla. No era solo estética; era un picor constante, una molestia que te recuerda en cada segundo que estás viva, pero que estás sufriendo.

Cuando por fin conseguí sentarme frente a un dermatólogo, el diagnóstico fue una sentencia rápida: Psoriasis. Causa: estrés. Un brote tan severo que no hubo tiempo para cremas suaves o esperas; pasamos directamente al Metotrexato.

Nunca me consideré una persona acomplejada, pero la psoriasis te pone a prueba de formas inesperadas. No me dolía la mirada de los adultos, me dolía la curiosidad inocente de los niños. “¿Qué son esas heridas?”, preguntaban con esa honestidad brutal que tienen los pequeños. Explicar que tu propio cuerpo te está atacando porque has intentado ser demasiado fuerte es una lección de humildad que todavía sigo aprendiendo a verbalizar.

El tratamiento trajo su propio calvario. Siempre he tenido fobia a las agujas, un

miedo irracional que me erizaba la piel. Sin embargo, cuando la necesidad aprieta, sacas una valentía que no sabías que tenías. Aprendí a pincharme, a superar el sudor frío de ver la jeringuilla. Pero el medicamento no salió gratis. Los efectos secundarios fueron feroces.

Entre el desgaste emocional de cuidar a mi madre —que me robaba y me sigue robando tanta vida— y la agresividad del tratamiento, mi cuerpo se consumió. Perdí 10 kilos. Me miraba al espejo y veía a una desconocida: más delgada, con la piel marcada y el alma agotada.

La psoriasis es una enfermedad que te obliga a negociar con tu vida. Tuve que dejar de hacer muchas cosas, aceptar que mi tiempo ya no era mío y que mi salud se había convertido en el precio a pagar por mi entrega. Durante mucho tiempo, sentí que la enfermedad me definía, que era esa “chica de las manchas” que siempre estaba cansada.

Sin embargo, tras la tormenta siempre llega un momento de calma, aunque sea una calma trabajada. Hoy, el panorama es distinto. He pasado a un tratamiento que no me castiga con efectos secundarios, uno que me permite

respirar. He aprendido a leer las señales de mi cuerpo. Cuando noto que la piel se tensa o que el ánimo flaquea, descanso. Ya no me siento culpable por hacerlo. He entendido que para cuidar a los demás, primero tengo que evitar que mi propio mapa se rompa de nuevo.

He aceptado mi situación. La psoriasis es una compañera de viaje que no elegí, pero que me ha enseñado a valorar el día a día. A pesar de las circunstancias, de la dependencia de mi madre y de las cicatrices que quedan, estoy recuperándome física y mentalmente. He asimilado que esto es para siempre, pero que “para siempre” no significa “terrible”. Significa que debo informarme, que debo cuidarme y, sobre todo, que debo vivir.

Porque se puede vivir con psoriasis. Se puede sonreír con ella, trabajar con ella y amar con ella. Solo hace falta entender que esas marcas no son heridas de guerra, sino las señales de que, cuando la vida se puso difícil, mi cuerpo encontró una forma de decirme que yo también importaba. Hoy ya no soy solo la cuidadora o la paciente; soy alguien que ha recuperado su derecho a estar bien.



## XII

## SINERGIAS

*Aurora Tárrega Gálvez*

Los espejos del ascensor del hotel están impolutos, es inevitable mirarse. Hasta la sexta planta donde se encuentra mi habitación, tengo tiempo suficiente para observarme las ojeras, alguna cana en el flequillo, la barba mal afeitada y unas manchas rojas en los pliegues de la nariz que esta mañana no tenía. Asimismo, en el inicio de las cejas y en la frente. Salgo del ascensor palpándome la cara. Recorro el pasillo enmoquetado que conduce a la habitación pensando en la causa del eritema. Barajo varias opciones como posibles desencadenantes. Tras de varios descartes, me quedo con dos; el estrés del viaje y el cambio de temperatura. Algo muy común,

me digo a mí mismo, lo veo a diario en la consulta, pacientes estresados con eccemas recurrentes. Justo, es el tema de mi ponencia en el congreso dermatológico al que he venido a participar. Continúo recorriendo el pasillo a paso ligero y decido no darle más importancia. Pero enseguida los pies abotargados me provocan un dolor intenso, como si los zapatos se hubiesen encogido, me cuesta caminar y me veo obligado a aminorar la marcha. Entonces, me fijo en la moqueta del suelo, es de lana gruesa de color burdeos. Veo el papel de rayas verticales que reviste las paredes, es granate encarnado con un ocre rosáceo y parece de tela, lo rozo con las puntas de los dedos. No es tela, es papel aterciopelado y me da repelús. Empieza a picarme el eccema de la cara. Un picor intenso. El sarpullido se extiende hacia las mejillas. Intento no rascarme. Es imposible, es difícil controlarse. Me viene a la memoria la conversación telefónica que mantuve con una colega de profesión antes de salir de Barcelona.

— ¿Cómo estás?

— Bueno, en casa. Con esta serán doce semanas. Hoy no estoy tan roja y me estoy volviendo a pelar como una gamba. Es la cuarta vez que descamo, supongo que es

normal.

—Sí, es el proceso de una eritrodermia psoriásica.

A pesar de que mi colega y yo sabíamos que la piel podía comportarse de un modo salvaje, no habíamos visto a ningún paciente con eritrodermia, salvo en los libros de texto.

—Pues esta mierda me está matando, parezco un bacalao desecándose.

—Mejor una anchoa en bote de cristal. Es más elegante, ¿no?

Los dos nos reímos.

—¿Sigues con fiebre? ¿Tomas toda la medicación?

—Sí, tengo el estómago destrozado. Y ya lo sé, es normal. Todo normal. Como la fiebre, el cansancio, la quemazón, la tensión alta, bombear sangre a tope y las pulsaciones in crescendo.

—Bueno, es todo normal.

Volvimos a reír. Los dos, repitiendo lo que nosotros decíamos a nuestros pacientes.

—En realidad, me siento como en el esprint final de una maratón y temo que la voy a perder.

No me dio tiempo a responder, ella continuó hablando.

—Estoy pensando en tirarme por el balcón.

—No te harías mucho daño, vives en un primero. Aunque, si al final decides hacerlo, por favor, espera hasta que yo vuelva de Suiza.

—No sé si podré esperar.

—Claro que podrás. Recuerda lo que te dijeron en el hospital, tienes un corazón fuerte como el acero, soportará una eritrodermia.

El acero también puede romperse, me contestó ella.

Tengo la sensación de que el pasillo no termina nunca. Quizás la llame antes de volver a Barcelona, pienso. Quizás mañana mismo. De nuevo, me pica la piel. Me rasco sabedor de que me empeorará. No me importa, rasco con fuerza. Me alivia un instante y, al momento, más picor. Rasco con furia. Me arañó con las uñas que se convierten en rastrillos diminutos. Luego, continúo frotando con el reverso de la mano hasta que la picazón disminuye. Ahora quema. Arde. Es insoportable. Se me inflama la piel rascada. Sigo inspeccionándome con las yemas de los dedos. Reconozco una textura resbaladiza, sé que es pus exudando por los ínfimos rasguños. Vuelvo a pensar en mi colega, la recuerdo riendo. Seguidamente, asustada. Pienso en las lesiones de su piel. En su mirada. Toco mi eccema. Vuelvo a pensar en mi colega. En sus palabras. En su piel. En

la mía. En ella, en mí. En la ponencia que tengo prevista para las ocho de la mañana. El pulso se me acelera.

Por fin, llego a la habitación. Lo primero que hago es refrescarme la cara. Lo hago con cuidado. Con suavidad. Con temor a dañarme la piel. Con miedo a pelarme. Después, salgo a la terraza. Las vistas del valle son magníficas, las montañas lucen un ocre otoñal en perfecta armonía con el cielo que empieza a teñirse de ámbar. El sol no es el único en sus horas bajas. Inspiro con fuerza, percibo notas alpinas, resinosas. Me siento en una de las sillas de ratán y, en la otra, apoyo los pies. Empieza a oscurecer, las farolas se iluminan para dar la bienvenida al ocaso. Saco el móvil del bolsillo y compruebo si tengo algún mensaje. Ninguno. En las últimas llamadas, está la de mi colega. Cierro los ojos durante un instante y me relajo. Me levanto y me apoyo en la barandilla del balcón, está fría, miro hacia abajo y calculo que habrá veinte metros hasta el suelo. El acero puede romperse por temperaturas extremas bajo cero. Me toco las mejillas, los pliegues de la nariz, la frente. Observo el valle cubierto de un manto negro. Permanezco apoyado en la barandilla con el móvil entre las manos, hasta que percibo el

frío como una hoja de cuchilla rozándome la piel. Me molesta. Me rasco. Vuelvo a pensar en mi colega. Me rasco con fuerza. Me arañó. Una gota de sangre cálida recorre mi mejilla hasta la comisura de los labios. Percibo un gusto a metal. De nuevo, me viene a la mente mi colega. Me cae bien. Se pondrá bien. Miro la hora. Contemplo el valle, la negrura de la noche. La soledad del frío. La llamo. No tarda en descolgar el teléfono. No dice nada. Yo tampoco a ella. Nos basta con escucharnos respirar.

XIII  
PICA  
Yoslec

O dio estos momentos previos a las reuniones. No sé quién diseña los sofás de las salitas de espera, aunque apostaría cualquier cosa a que

*épica?*

nunca se ha tenido que sentar en uno de estos trastos rectangulares durante más de diez minutos. De ser así, estoy seguro de que no los diseñaría con estas formas imposibles para el cuerpo... o que lo haría por venganza. En el cuarto de hora que me están haciendo esperar, noto que ya me duele cada músculo que va desde

*el codo, déjate el codo, no empieces*

la nuca hasta salva sea la parte. Como me tengan otros diez minutos, me van a dar calambres. Sé que hay gente que se siente cómoda en el papel comercial, que les encanta presentarse, hacer su actuación, desplegar la sonrisa adecuada en el momento adecuado, dar la mano, palmaditas

*el codo, el codo, déjate esa mano. Joder con la mano, si es que se va sola. Es que pica. Cualquiera se remanga ahora, lo tendré como un semáforo. Y qué calor.*

en la espalda, de esas de las de amigo de toda la vida, invitar a un café o a una copa, y sentir la satisfacción de haberle conseguido vender a cualquiera un producto que, en principio, ni siquiera necesitaba. Pues yo, no. Si me das números, problemas, retos que superar, de acuerdo, a por ello, no tengo dudas. Lo que me mata es tener que poner buena cara

*ique te dejes el codo! Mierda, hoy no, hoy no. Menudo brote. Control, por favor. Las manos a algo. Una revista, cogeré una revista. Con las dos manos.*

para vender un proyecto que sé que es el adecuado para el cliente, que funciona y que está en buen precio, pero con la sospecha constante de que mi interlocutor está convencido de que soy un charlatán que está allí para sacarle los cuartos. Y no. Tenemos un buen proyecto y debería hacerse valer por sí mismo.

Se asoma el asistente, sale la competencia con un baile de apretones de manos, se van y el asistente me indica que ya me toca pasar. Adelante, el momento de la verdad. A poner buena cara ya desde el momento en que

*la oreja. ¡Quita esa mano! ¿de verdad te acabas de rascar tras la oreja? ¿Es que estás tonto? Aquí, de pie, delante de todos. ¡Joder! ¿Habrá caído algo, se me habrá quedado pegado en el pelo? Seguro que parece que tengo caspa. A ver si se gira y me sacudo el hombro con algo de disimulo. Bendito pelo largo. Como un día me empiece a quedar calvo, a ver cómo tapo este desastre.*

te pones en pie, que noten que eres un señor serio, con aplomo, seguro de sí mismo y del proyecto que tiene que presentar.

Si te ven titubear, eres hombre muerto. Profesionalmente hablando, se entiende. Sí, son muchos años de repetir este proceso, pero no me acabo de acostumbrar a él.

Qué despacho más bonito, no me canso de admirarlo. Y cuánta gente que me sonrío. Es lógico, llevamos muchos años de colaboraciones y conocen bien nuestra calidad. Ya podrían contratarnos directamente y no tener que

*por favor, las manos, las manos, controla esas manos. Coge bien la carpeta con las dos manos, no las dejes ir por su cuenta ¡La oreja, aléjalas de ahí! Venga, un apretón a todo el mundo, unas sonrisas.*

pelear cada una de las licitaciones. Por suerte o por experiencia, la reunión se desarrolla sin sobresaltos. Les expongo mis cifras, los plazos y las tarifas. Costes de producción, de gestión, rentabilidades... Lo de siempre. En mi mundo, cómodo, sin necesidad de hacerle la

*ay, no uses el boli para rascarte, control, control, control*

pelota a una gente ignorante. No digo que todos allí sean expertos, como yo, pero sí saben qué preguntas tienen que hacer y dónde necesitan que les haga hincapié. Saben sacarme

*¿qué ha caído al papel, costra? ¡ay, dios, el boli en la nuca, en la raíz del pelo, parezco imbécil rascándome así, como si tuviera piojos! Por favor, que no se hayan dado cuenta. Moveré el folio despreocupadamente. Ponte en pie, señala la pantalla con las gráficas... ¡haz algo con las manos!*

los colores porque ya conocen nuestros puntos flacos. Esta vez he venido preparado y las cuatro cuestiones de adaptación informática que nos hicieron perder la licitación anterior están completamente resueltas. Aun así, sus preguntas son

*las manos, las manos. Siéntate ya, ponlas bajo los muslos. No, no, que pareces tonto. Aplomo, coge algo, gesticula con ellas. Pero no te pases. Pica.*

concisas y me hacen sudar un rato cuando parece que me van a pillar en algún renuncio.

Apuran los cuarenta minutos que me habían asignado sin dejar un solo punto sin consultar. Parece que todo ha ido bien. Cambia el ambiente, se relajan en sus sillas, sonríen. Qué bien, por lo menos

*picaaaaaaaaaaaaaa*

nadie tuerce el gesto y me podré ir con buenas sensaciones. No me darán una respuesta hasta dentro de unos días, cuando hayan hablado con todas las empresas que optan al contrato, pero no es lo mismo esperar esos días recordando malas caras que con esta sensación con la que

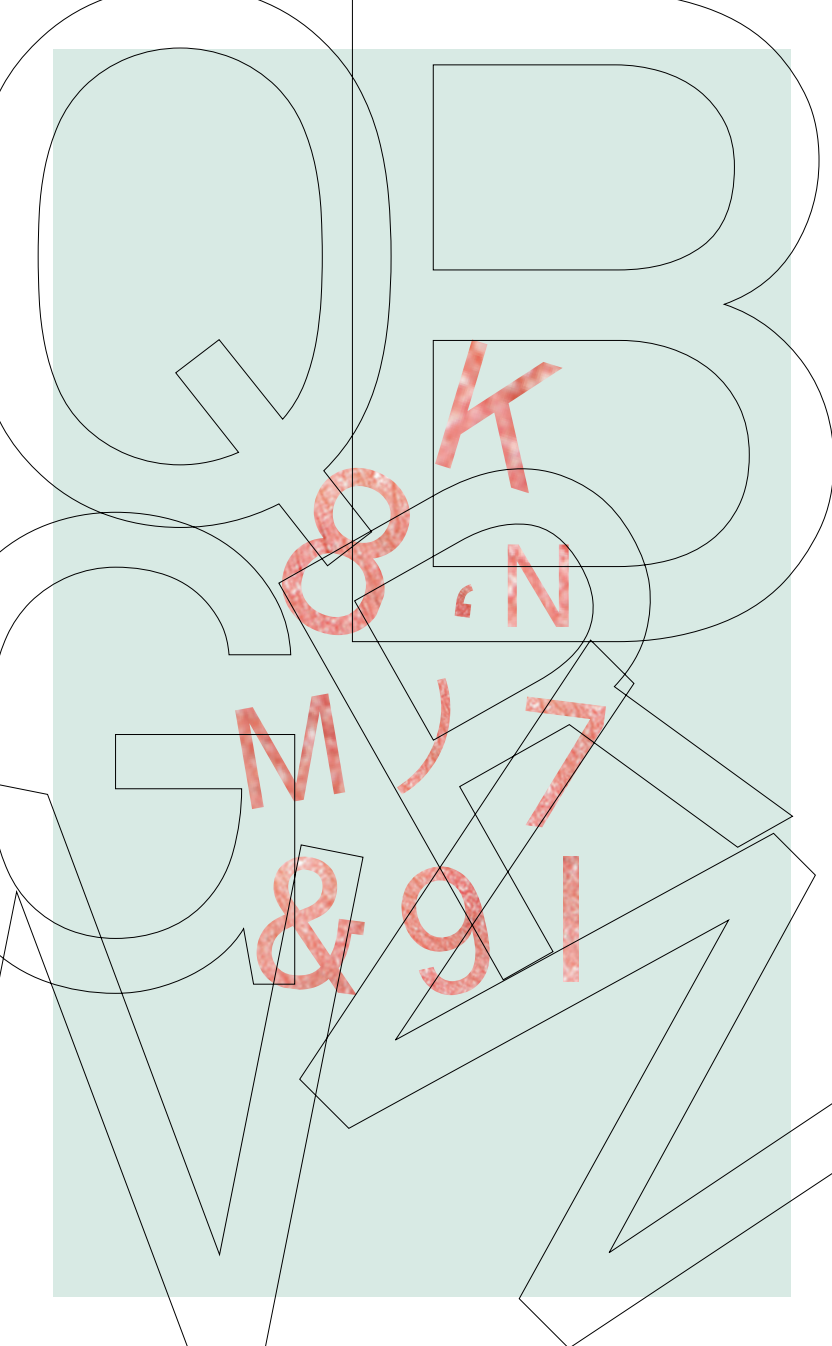
*acaba, acaba, que pica*

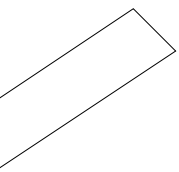
nos acabamos de despedir. Un protocolo imprescindible, estos cinco minutos de charla insustancial. ¿Los chavales? Bien. ¿La familia? Estupendamente. Y los negocios, pues ya veis, en la pomada, como siempre, de un lado a otro, aprendiendo y expandiéndonos lo que este loco mundo nos deja. Apretón de manos, apretón de manos, apretón de manos. Nada, os lo comunicamos en unos días. Claro, tranquilos, y cualquier duda, nos llamáis. Sí,

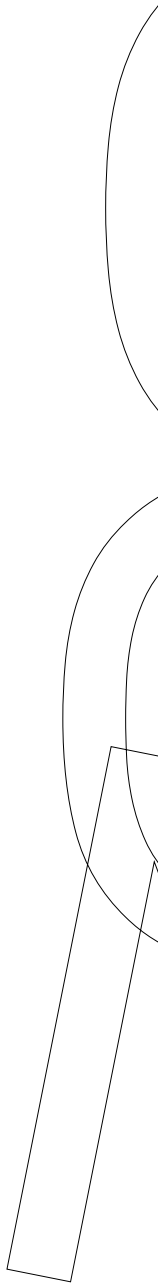
menos mal que viene el finde, para salir un poco al campo. Ja, ja, río, me relajo y, claro, se me escapa: pero mañana no, que va a llover, que se lo digan a mi rodilla...

*reumatoide, imbécil, es reumatoide.*

*Y pica.*









Bienvenidos al resultado del **I Certamen de Relato Corto** convocado por nuestra asociación. Esta iniciativa no surgió simplemente como un concurso literario, sino con el firme objetivo de **fomentar el empoderamiento y la participación de los pacientes a través de la escritura terapéutica.**

Queríamos ofrecer un espacio donde la narración atractiva y singular permitiera dar a conocer el día a día de quienes convivimos con la enfermedad psoriásica, abordando, en primer lugar, sus consecuencias físicas, pero, sobre todo, las psicológicas. En este volumen, que recoge los tres relatos ganadores y diez finalistas seleccionados entre las 48 obras recibidas, la Psoriasis se convierte en una protagonista versátil que nos invita a la reflexión, al humor, e incluso a la resiliencia. Los tres relatos premiados capturan con maestría diferentes dimensiones de nuestra realidad.

