



soludable

AGENCIA SANITARIA COSTA DEL SOL

I CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
DISFRUTA DEL SOL SIN DEJARTE
LA PIEL EN 365 PALABRAS

PROYECTO SOLUDABLE 2020

Sin dejarse la piel

© 2013, los autores
© Javier La Beira, prólogo
© 2013, Magdalena de Troya Martín, Francisco Rivas Ruiz,

Nuria Blázquez Sánchez
Agencia Sanitaria Costa del Sol, Marbella
Consejería de Salud y Bienestar Social

Junta de Andalucía
Producción editorial: Gorbs Edicions SL
Diseño: Ferran Fernández
Maquetación: Zaranda & Jo
ISBN: 978-84-939634-5-3
Depósito legal: GI-526-2013
Imprime: Kadmos
Impreso en España / Printed in Spain

A Emilio Perea, epidemiólogo,
amigo y germinador de la idea de este libro

Presentación	6	Juicio al sol	16	Sol artificial	26
Prólogo	7	Teresa Frías Delgado		Trini Pestaña Yáñez	
Javier La Beira					
Primer premio					
Soy y Sombra	8	El hombre que tarareaba a Machín ..	17	El sol y la niña	27
Raúl Guadián Delgado		Rosa M. García Ruiz		Carolina Sáez de Albéniz Berzal	
Segundo premio					
Protegerse es cosas de dos	9	Rayo de sol	18	Dorada por el sol	28
Miguel Á. Gayo Sánchez		Elio Waldemar Garcarena		Yolanda Toledo Villar	
Tercer premio					
Ocho minutos y veinte segundos	10	Un sueño	19	Los amantes	29
Rosa M. Merchán Rey		Amadeo Gutiérrez Sancho		Cynthia Bettina Vilaplana	
Hay sonrisas	11	El sol de un nuevo día	20		
Juan J. Ayas Iglesias		Elisenda Hernández Janés			
La luz y la locura	12	Lo que no pintó Dalí	21		
Aquilino Duque Ramírez		Lidia Herbada Romeo			
Descubriendo el sol	13	Rayos de vida	22		
Jaime Fernández Bartolomé		Blanca Jiménez Cuadrillero			
Con el rabo entre las piernas	14	Duelo con el sol	22		
María J. Fernández Gómez		María T. Sáez de Albéniz Berzal			
Morenitos... deliciosos	14	Tu lienzo mágico	23		
Cristina Fernández Valls		Patricia C. Marruffi Bonfante			
Carta al sol	15	Mar	24		
Rosaro Fernández Zúñiga		Loida Olmo Palacios			
		Basado en hechos reales	25		
		Antonio Ortiz Alhambra			

En los últimos 50 años, se viene observando un aumento incesante de cáncer de piel en todo el mundo (3-8% anual), como consecuencia de la reducción de la capa de ozono y los estilos de vida de la sociedad occidental instalada en el culto al bronceado.

La Costa del Sol cuenta con más de 300 días de sol al año y un índice de radiación solar elevado (UVI>9 de mayo a septiembre). El cáncer de piel constituye un problema de gran magnitud en la Costa del Sol, debido a su elevada incidencia, mortalidad y costes sanitarios.

En 2009, el Hospital Costa del Sol, en coordinación con el Distrito Sanitario, inició una Campaña de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel con el objetivo de sensibilizar a residentes y visitantes de la Costa del Sol de los riesgos de la exposición solar y fomentar hábitos de fotoprotección y autoexamen cutáneo, para prevenir el cáncer de piel y mejorar el estado de salud y la calidad de vida de las personas.

Con el eslogan «Disfruta del sol sin dejarte la piel», queremos transmitir una visión positiva del sol (puesto que el sol también es una fuente de vitamina D y es beneficioso para nuestro bienestar) y apostamos por una exposición solar saludable, haciendo una llamada a la responsabilidad individual a través de los siguientes consejos en fotoprotección:

1. Evita exponerte al sol a mediodía, pues la radiación solar es más intensa en esas horas.
2. Utiliza cremas de protección solar acordes a tu tipo de piel, aplicándolas de forma generosa media hora antes de la exposición y renovándolas cada dos horas.
3. Cúbrete con sombrilla, sombrero, gafas de sol y ropa apropiada.

Cada año, la campaña llega a múltiples ámbitos de la población con un amplio programa de actividades educativas, sanitarias y culturales. El presente libro nace fruto del I Certamen de Relatos Cortos «Disfruta del sol sin dejarte la piel en 365 palabras», organizado durante el verano de 2012, con la finalidad de encontrar historias que lograran evocar y transmitir a la sociedad la visión y los valores de nuestro proyecto. Participaron un total de 851 relatos, llegados tanto de la geografía nacional como la internacional, al recibir trabajos de todos los continentes (países como EEUU, Arabia Saudí, Zimbabwe, Etiopía...). Un jurado compuesto por tres escritores malagueños valoró la originalidad y la calidad literaria de los 24 relatos finalistas preseleccionados y otorgaron los tres premios del certamen:

Primer premio:
Sol y sombra, de Raúl Guadián Delgado.

Segundo premio:
Protegerse es cosa de dos, de Miguel Ángel Gayo Sánchez.

Tercer premio:
Ocho minutos y veinte segundos, de Rosa María Merchán Rey.

En las siguientes páginas, podrás disfrutar del talento creativo de los autores y descubrir las claves de una exposición solar saludable. ¡Disfruta del sol sin dejarte la piel en 365 palabras!

Agradecemos a Isabel Bono, Javier La Beira Strani y Antonio Muñoz Quintana su colaboración como jurado en este proyecto.

**Magdalena de Troya Martín, Francisco Rivas Ruiz,
Nuria Blázquez Sánchez
(editores)**

Prólogo

Para quienes gustan del cuento o relato, esa pieza literaria única, tan próxima y a la vez escurridiza, la convocatoria de un certamen del género es lo más parecido a una buena idea. Si, además, sus degustadores pertenecen al selecto club de aquellos que acudimos a la playa invariablemente al amparo de una sombrilla y con el propósito manifiesto de ingerir abundante líquido (cuestión otra es el género del líquido), la existencia del certamen se eleva a la categoría de idea excelente.

También a la hora de definirlos se nos escurren, tal sirenas de Disney, los cuentos. No resulta hiperbólico afirmar que existen tantas definiciones de lo que caracteriza a un cuento como propuestas teóricas ha habido, hay y habrá de ello. De entre las más citadas se encuentran la de José María Merino («la sal de la literatura»), la de Gabriel García Márquez («el cuento es una flecha en el centro del blanco») y, desde luego, la de León Felipe, que sí puede resultar algo hiperbólica: «El cuento es la distancia más corta entre Dios y el hombre».

Medardo Fraile, en mi opinión el cuentista español por excelencia del último medio siglo, incidió en un rasgo tan elemental como inolvidable: «Un cuento se puede hacer de cualquier cosa, pero como cualquier cosa puede no interesarle a nadie, hay que segregar de lo que se cuenta humor, drama, sorpresa, denuncia, pensamiento, emoción, etcétera. En suma, hay que lograr que esa cualquier cosa se convierta en algo más o menos atractivo o trascendente».

Esa «cualquier cosa», que no cosa cualquiera, porque se trata del asunto del relato, figura en el enunciado de este certamen: el disfrute del sol sin dejarse la piel. Y con una extensión máxima de 365 palabras, el número de los pocos días de un año breve, la «santa concisión» galdosiana. Aunque el asunto sea una causa justa y necesaria, escribir como las inefables reglas del cuento mandan encuentra aquí, por tanto, la dificultad añadida

de escribir a su dictado.

Los 24 autores de los relatos seleccionados cumplen, a la vista están en esta edición, la recomendación de Medardo: cada cual lo busca a su modo, pero todos procuran que sus líneas no carezcan de atractivo y destilen cierta trascendencia. Cifñéndonos a los tres premiados, considero que Ocho minutos y veinte segundos apuesta por la fantasía y la sorpresa final; Protegerse es cosa de dos se asienta en el desarrollo de una historia y la calidad de su escritura; en cuanto al ganador, Sol y sombra, llama la atención por el uso costumbrista del lenguaje y el posible atractivo del personaje principal.

La madrugada en que decidí que estas líneas iban a ser deudas, desde su mismo título, de su magisterio, fallecía Medardo Fraile. Si sería un autor lúcido, que, amén de morir mientras dormía, tituló su libro de memorias El cuento de siempre acabar. No puedo entonces menos que rendirle homenaje, recomendando devotamente a lectores y escritores, aficionados o profesionales, curiosos o apasionados, la lectura de sus relatos, ejemplos seguros de atractivo, trascendencia y, en definitiva, excelencia en el género.

Este certamen de relato corto y largo enunciado, «Disfruta del sol sin dejarte la piel en 365 palabras», también se me antoja una iniciativa muy recomendable, porque la literatura y la salud, bien acopladas, forman una estupenda pareja de baile. Conste, sin embargo, que la erudición musical engaña: bailar quemados no es bailar. Ojalá el certamen tenga un recorrido largo como su enunciado, y no se achicharre enseguida y pase a figurar entre los de siempre acabar en su primera edición. Siendo luminosa la idea, que no quede en un brindis al sol.

Javier La Beira

Raúl Guadián Delgado

Primer premio

El ruedo que conformaba la playa local constituía el escenario perfecto para su paseíllo matutino. Puntualidad taurina y andares de señorito andaluz para, día tras día, establecer el punto exacto donde recibir los rayos de sol a porta gayola, «como mandan los cánones, caraguapa». Y esa entrada responde a las expectativas creadas en la previa. Cuarenta y cinco minutos de litúrgica mano de barniz para amortajarse de crema protectora y media vuelta de reloj dedicada a configurar un peinado consistente en rasear su lacia cabellera, negra como el azabache, a base de pasadas limpias con su peine de hueso en recorrido que siempre comienza en la frente. Hablamos de Antonio, «usted me puede llamar Toño a secas, caraguapa», espontáneo habitual de la playa de Almayate ubicada en Torre del Mar y un fijo en el chiringuito que Paco Bocachancla lleva regentando a pie de arenal vida y media. La misma que Antonio lleva luciendo palmito de matador venido a menos en primera línea de mar.

Todos los días a las doce en punto y aguja sobre aguja, Antonio deserta de su toalla, inteligentemente parapetada bajo una sombrilla, y hunde los pies en esa inmensa cerveza en que se transfigura el Mediterráneo cada canícula para, una vez equilibrada la balanza de la temperatura corporal, combatir las picaduras del sol con cervecita fresca, «que no deja de ser un zumo de verduras, como recomiendan los matasanos, Paquito».

No queda mujer que se arrime al chiringuito sin un consejo de Antonio:

«No se me ponga usted al sol entre el mediodía y la hora de salir a corrales, que se me derriten los caramelos, caraguapa».

«Así, así, con el morenito natural de playa, no coloreás en el solárium como las artistas».

Paco Bocachancla asiente a cada comentario otorgando carta de solemnidad a un amigo impregnado del saber que confieren los años pasados al sol.

El punto final de la jornada acude siempre a lomos de la última sentencia:

«Hay que tener cuidado con las cartas que reparte el sol, que, si nos pasamos de la raya, el astro rey nos lee un horóscopo sin géminis ni acuarios, que solo trae el naipo del cáncer... Pero de pellejo, caraguapa».

Protegerse es cosa de dos

I Certamen de Relatos Cortos

Miguel Ángel Gayo Sánchez

Segundo premio

Algunas veces el periodo vacacional puede demoler lo poco que resta de una relación en quiebra. Así llegamos mi mujer y yo a ese apartamento a pie de playa, con el tedio consagrado por la rutina después de años de monótona convivencia.

El primer día me levanté temprano para mi carrera matutina; ella decidió alargar unos minutos el descanso. Desayunamos a nuestra manera: mi mujer en la cocina, yo en el salón repasando los correos. Coincidimos brevemente junto a la baranda de la terraza: ella destacó la placidez del mar; yo, el salvoconducto de un cercano chiringuito. Luego acarreamos los abalorios de un día de playa: la sombrilla, las tumbonas, la nevera, sus revistas y un juego de palas que nunca utilizábamos.

Pero el acercamiento de los cuerpos surgió esta vez por algo casual:

—Hoy el sol parece bravo —dije oteando el horizonte—. Deja que te extienda bien la crema protectora.

Ella asintió y se tumbó sobre la toalla. Me ofrecía su espalda rubicunda, siempre sanguínea y necesitada de protección. Me pidió que le desatase el nudo del biquini.

—Luego quedan marcas —dijo. Depositó la crema sobre su cuerpo y procedí a extenderla con mis manos. El suave roce de nuestras pieles produjo en ambos una inesperada agitación. Hacía tiempo que no tocaba a mi mujer con aquel deleite.

—Tus manos fueron lo primero que llamaron mi atención —susurró ella retrotrayéndose a los años de noviazgo. Alargué el inesperado masaje hasta el infinito y cubrí todo su cuerpo con la crema. Luego ella me propuso cambiar los roles, algo inaudito, pues mi piel

morena apenas me pedía protección. O eso creía yo.

—Protegerse es cosa de dos —dijo con dulzura.

Esas vacaciones restauraron viejas heridas. La rutina cambió: iniciábamos el día extendiendo con deleite la crema solar sobre nuestros cuerpos antes del salir del apartamento. Así penetraba en la piel y nos protegía de la radiación exterior. También protegía nuestro mundo interno. Luego paseábamos por la playa. Cuando el sol alcanzaba su cénit nos retirábamos al apartamento. Llegábamos cargados de energía. Entonces mi mujer sonreía de una manera muy especial mientras me llevaba de la mano al dormitorio.

Ocho minutos y veinte segundos

I Certamen de Relatos Cortos

Rosa María Merchán Rey

Tercer premio

Tras el furioso estallido, la pequeña partícula salió disparada hacia delante expulsada de aquella enorme esfera incandescente.

Inmediatamente notó el frío que aumentaba progresivamente a medida que se adentraba en aquella inmensa negrura.

Primero, apareció en el horizonte una pequeña bola oscura que pronto rebasó.

Luego otra mayor, algo más lejana, también se acercó, pasó a su lado y quedó atrás.

No perdía velocidad y continuó su viaje a 300 000 km/seg.

Al ver la inmensidad llena de puntos luminosos que la rodeaba imaginó que continuaría así por mucho, mucho tiempo.

Entonces reparó en la tercera pelota que se cruzaba en su camino y, al aproximarse, comprendió que era muy posible que chocara contra ella. Era más grande y más bonita que las anteriores. De color azul en su mayor parte, pero a medida que se acercaba descubrió, asimismo, retazos blancos, marrones y verdes. Comprendió que la colisión era inevitable y lamentó que el final de su aventura llegara tan pronto. Sintió una especie de resistencia que duró un instante mientras atravesaba una zona donde parecía que el aire se condensaba y después pudo comprobar cómo se le venía encima a toda

velocidad una mancha marrón, que se volvió gris. Distinguió unas apretadas torres que se abrieron milagrosamente a su paso y tuvo la fugaz visión de un objeto blanco que se movía antes de ir a estrellarse contra una superficie blanda, lisa y suave justo por encima de un par de extraños círculos de cristal del mismo color azul de la bola en la que iba a morir...

—Bueno, mi amor, ya es bastante por hoy. Mañana otro poquito.

La madre inició la vuelta a casa. Esos paseos con su hijo bajo el suave sol del atardecer la ayudaban a ella a recuperarse del parto y al bebé a sintetizar la vitamina D suficiente para desarrollar y fortalecer los huesos. Antes de

bajar la capota del cochecito de nuevo, se inclinó y depositó un beso en la frente de su hijo, justo en el mismo sitio en que aquella partícula de luz había encontrado el final de su viaje sin saber la importancia de su existencia.

Juan José Ayas Iglesias

Hay sonrisas, tan mágicas y especiales, que uno las atesora en la memoria con la más dulce de las nostalgias, como instantáneas de un fragmento de felicidad; capaces de iluminar, con tan solo su recuerdo, la más oscura de las estancias de aquello que llamamos alma, de hacer retornar la alegría que se exilia de los espejos. Sonrisas que siempre buscamos en la geografía de un rostro, en ese instante preciso, como atrapado en ámbar, de una fotografía, hasta en los confines más ignotos de un sueño del que jamás querríamos despertar. Sonrisas que, si se apagan, si las eclipsa el dolor, nos mueven a inventar mapas surcados por meridianos que las unan a una mirada, donde germina una rosa de los vientos que las enarbola como norte, anegados por océanos que las devuelvan, después de su naufragio, a la playa de unos labios en un beso de espuma.

Así era su sonrisa, tan resplandeciente como ese sol que siempre la acariciaba y que hacía aflorar en su rostro una desbordante alegría y una serena mirada. Ese sol que tanto añoraba cuando lo desterraban de su vista una pléyade de nubes traicioneras y era entonces cuando por un tiempo habitaba en ella la oscura sombra de la tristeza, solo vencida cuando la marea ya no subía en los charcos y mil puñaladas traspasaban a sus oscuros centinelas.

Sí, su sonrisa, siempre perenne en mi memoria, como aquellas tardes soleadas que vivimos y que ahora, ya en la distancia, nos quedan por vivir, como los atardeceres en que veíamos el horizonte arder. Y sé que habrá inviernos que laceren su recuerdo, que me traigan a los ojos el llanto que alguna vez también adiviné en ella, mil tormentas que deberé afrontar en el navío de mi propia soledad. También sé que el sol me traerá, otra vez, la calma.

Pero un párrafo añadiré a modo de epitafio. Siempre que miro al cielo en su más azul inmensidad y veo el sol sé que ella, allí donde no llegan mis

abrazos, comparte conmigo una sonrisa, tan deslumbrante como ese mismo sol que lo ilumina todo, que nos da la propia vida. Ese sol que... todos compartimos.

La luz y la locura

Aquilino Duque Ramírez

Tras horas de lento y pesado cabalgar por la inmensa campiña, ambos jinetes sintieron en sus carnes las punzadas del hambre y el calor; acordaron descansar un rato en el curso de agua que en ese momento se cruzaba en su camino. Descabalgaron y amarraron sus monturas junto al río para comer y darse un baño.

—¿Vuestra merced don Alonso no ha pasado mucho tiempo en el campo, al aire libre?

—Mi buen escudero Sancho, un caballero andante como el que tienes el honor de servir debe estar siempre en su castillo, leyendo la luz de las velas, y solo cuando se presenta deshacer algún entuerto ensillar su corcel y partir a la batalla.

—Se lo comento porque no he visto en mi corta y pobre vida pellejo tan blanco y descolorido como el de mi señor. No es normal, además, esa extraña costumbre de llevar los ojos tan entornados a poco que alumbre el sol. Se nota a la legua que ha pasado su vida encerrado en ese castillo del que tanto habla.

—Amigo Sancho, bien sabes que el sol quema la piel y puede llevarnos a la locura cuando calienta demasiado nuestras cabezas.

—Pero mi Teresa prepara un ungüento que tengo a bien untarme por todo el cuerpo cuando trabajo en el campo, me protege para no quemarme y ese bendito sol del verano me cuida también durante el invierno, que hace ya lustros que no enfermo con los fríos. Para la cabeza nada mejor que mi sombrero de paja, que me los hago yo mismo con la cosecha de cada temporada. Me da en la nariz que la oscuridad de sus aposentos produce en mi señor más locura que la luz y el aire de estos campos.

—¡Bueno, bueno! Vistámonos que, llegando al río, vislumbré a lo lejos a unos malvados gigantes de largos brazos y hemos de ir prestos a combatirlos.

Descubriendo el sol

Jaime Fernández Bartolomé

La tarde invitaba al paseo: apacible, tranquila, con una ligera brisa despeinando los cabellos. Una tarde perfecta para pasear de la mano de mi padre y sentir la suavidad de la arena en los pies descalzos, o el frescor de las olas. Hablábamos del sol, de aquel sol rojizo que cada tarde desaparecía en el horizonte.

—Antes de nada, ya existía el sol —contaba mi padre—. El sol iluminaba y proporcionaba calor, pero era intenso y dañino. Por eso decidió repartir su fuerza entre los hombres, dándole un trocito a los griegos y encargando su custodia a Helios, otro a los egipcios, a los muicas y a los incas, personalizando su poder en Ra, Xué e Inti. Tonatiuh se encargó de cuidarlo en México y Amaterasu en Japón.

—¿Amate... qué? —pregunté extrañado.

—Amaterasu —contestó mi padre.

De repente, nuestras miradas convergieron en un papel que había en la arena. Mi padre lo cogió.

—¿Qué pone, papá?

—Recomienda el uso moderado del sol. Dice que hay que cubrirse con una sombrilla, con un sombrero y con unas gafas.

—¿Unas gafas como las mías?

—Sí, como las tuyas.

—¿Y qué más pone?

—Que hay que utilizar cremas de alta protección y aplicarlas media hora antes de tomar el sol y después de cada baño. Los niños menores de tres años no deben exponerse directamente al sol.

—Pero yo tengo seis.

—Aun así hay que protegerse. Hay que beber abundante agua y zumos de frutas y verduras.

—Las verduras no me gustan. Aunque si es para tomar el sol... —dije resignado.

—Hay que examinar regularmente la piel por si aparecen lunares.

—¿Como este, papá? —pregunté, soltándome de su mano y mostrándoselo para que lo viera.

—No, ese te lo has pintado tú.

—No, me lo ha pintado Amaterasu.

Y mientras nos reíamos, aquel sol rojizo de atardecer iluminaba la calma de un mar sereno, consciente de que en veinte minutos moriría estrangulado por la oscuridad de la noche.

Después de treinta años el sol sigue allí, aunque ahora soy yo quien lleva a mi padre de la mano.

Con el rabo entre las piernas

María José Fernández Gómez

Casi se relamió de gusto cuando vio que la rubia se iba quitando la ropa, hasta quedar solo cubierta con un pequeño biquini. La chica no le prestaba atención, miró un momento hacia el sol, y luego hacia la arena, buscando la mejor orientación y extendiendo la toalla, y luego se sentó, todavía mirando hacia la orilla, como dudando entre darse un baño de agua primero, o directamente del sol que caía a plomo sobre su piel todavía clara, todavía con la blancura del invierno que ya había dado lugar a los primeros días cálidos, más deseados precisamente por ser los primeros, y que por lo mismo la convencieron para dejarse caer a lo largo sobre la toalla...

Ese era el momento, cuando estaba distraída, relajada, vulnerable, y sin darle tiempo se lanzó sobre ella..., pero rebotó bruscamente, ¿qué ocurría? No lo entendía, y lo intentó de nuevo, con idéntico resultado, y con la misma falta de comprensión. Como un loco, intentó repetidas veces el mismo experimento, esperando un resultado distinto, que nunca se producía, hasta que, un par de horas después, la muchacha se incorporó y rebozó su cuerpo con aquella sustancia protectora, una vez más, haciendo que el pobre cáncer tuviera que huir con el rabo entre las piernas.

Morenitos... deliciosos

I Certamen de Relatos Cortos

Cristina Fernández Valls

Tengo que reconocerlo, los morenitos me encantan. Salen por la noche, después de tomar el sol, con camisetas apretadas y vaqueros ajustados. Al principio, según me acerco, huelen a crema hidratante, a jabón suave y al agua de la ducha. Después, más profundo, percibo el olor de la protección solar y de la sal. Su piel está limpia y suavemente bronceada. Ellos parecen relajados y tranquilos, han estado todo el día en la playa. Los veo y casi siento mi corazón latir.

Me acerco, con mi vestido rojo, deslizándome suavemente entre ellos. Alrededor, todo esta lleno de chicas que bailan, están morenas y se mueven seductoramente, intentan atraer su atención. Ellos se fijan en mi piel pálida, sin manchas, sin pecas, sin arrugas, perfecta. Ven mis ojos verdes, mi pelo suave, y empiezan a murmurar. El más valiente se atreve a rozarme y siento su calor. Voy hacia él, guiada por mi instinto y le susurro algo al oído. Sé que he acertado y el chico se ruboriza. Amparados en la noche, lo llevo a la playa, no es muy difícil, todos se dejan llevar. Me acerco más y se sorprende al acariciar mi piel.

—¿Tienes frío? —me pregunta.

Yo le contesto:

—Un poco, ayúdame a entrar en calor.

Entonces le sonrío, le abrazo y dulcemente bajo hasta su cuello. Le clavo los colmillos. Su sangre se desliza por mis labios, cálida, densa, fortalecida con vitamina D, rica en linfocitos. Su latido es constante y su presión perfecta, es deliciosa. Me alimento de su ilusión, de las horas sobre la arena y de los baños entre las olas. Un placer inigualable recorre mi cuerpo frío, habitante de la noche. Después, el amanecer se acerca. Vuelvo a mi ataúd y allí, oculta de los rayos de sol, espero un nuevo crepúsculo, lleno de chicos morenitos, suavemente bronceados.

Rosario Fernández Zúñiga

Querido sol:

Eres un amante apasionado, insistente, silencioso y hasta puedo imaginar tus razones para ello. Milenios de soledad y lejanía te avalan. Y tengo la certeza, desde hace muchos años, de que me quieres ciegamente, aunque te escondas tras los silencios porque te esfuerzas por estar junto a mí. Será que algo ha cambiado entre nosotros. No te basta ya mirarme desde lejos, necesitas aproximarte más y más. Tu ardor te hace codicioso. Cubres mi piel con tu cálido aliento en primavera, pero insaciable buscas más, y al llegar el verano me acaricias con tus largos dedos dorados y besas mi piel, que se dora con tu tacto.

Tus besos me abrasan y no huyo. Amor lo llaman. Necesito saberte cerca para ser feliz y aunque desde la sombra te saludo, pues a la hora de la siesta, en verano, tu abrazo lastima mi piel, necesito tu presencia para vivir y ser feliz.

Espero a diario que entres por mi ventana y me despiertes suavemente para que el día sea amable conmigo. Si te entretienes y llegas tarde, me siento desfallecer toda la jornada, por eso odio tus largos viajes invernales. Deseo verte desde la ventana del autobús, del tren y de la oficina, sentirte cerca me alegra el corazón y es excusa para entablar conversación. También me gusta la máscara siena que sobre mi piel sueles dejar, aunque, amigo, con el amor necesito una buena protección para que lo que ahora es belleza después no sea dolor. Y ahora, querido, que me hago mayor mis huesos precisan tu amor para mantenerme alegre, sana y vital.

Y a pesar de que nuestro amor es incondicional, algunas normas debemos tomar. No te enojés si en verano huyo de tu lado, seguro que de la protección me he olvidado, aunque con un poco de voluntad lo podemos solucionar. En la cabeza un sombrero, en los ojos gafas de sol, la piel cubierta de

crema protectora y en el bolso una botella de agua. Si esto hacemos, seguiremos siendo amigos mucho tiempo.

Teresa Frías Delgado

El Rey iba a ser juzgado, lo que provocó gran expectación. Las estrellas que estaban en primera fila, a escasos diez años luz, cuchicheaban sin parar: «Dicen que ha provocado lesiones a más de veinte millones de individuos», «Y la muerte a cien mil», «Y eso solo en este año», «Es que es un engreído, yo voto porque lo destituyan y coronen a Saturno», «¿Por qué no puede ser una reina? La Luna también es muy influyente, y no tiene rayos que quemem», «Ros 154, tan feminista como siempre»...

Callaron cuando habló la acusación particular. Venus y Mercurio expusieron todos los daños que el Sol había provocado: incendios, desprendimientos glaciales y, como consecuencia, la subida de las mareas, quemaduras en la piel de los humanos, ceguera...

Llegó el turno de su abogado. Marte llamó como testigo a la Tierra, quien declaró que son precisamente algunos individuos que la habitan quienes no tienen conciencia del daño que provocan en su capa de ozono, siendo, además, unos irresponsables cuando no ponen los medios para protegerse de ciertos rayos solares. El planeta rojo terminó su alegato diciendo: «Si bien es verdad que las llamaradas que emite, que, por otro lado, no puede evitar, aumentan la cantidad de radiación, es precisamente la luz y el calor de mi defendido lo que hace que esos seres puedan vivir en un gran planeta. Nuestro Rey les provoca bienestar, alegría, fortalece sus huesos, les protege de muchas enfermedades; no tenéis nada más que mirar a los humanos que viven en lugares donde él brilla a sus anchas. Con esto quiero demostrar que donde hay salud, hay calidad de vida; y él la despliega a raudales. Si hay alguien a quien se debería juzgar, sería precisamente a muchos de esos individuos que pueblan la Tierra».

Todos giraron sobre sí mismos en señal de aprobación. El resto de los planetas acordaron por unanimidad absolver al Sol, e inmediatamente iniciaron un proceso contra los habitantes de la Tierra. Estarían vigilantes,

contrastarían versiones y recopilarían pruebas. Una vez verificado todo, decidirían el veredicto y el castigo para quienes lo mereciesen. Marte nunca dudó de la inocencia del Rey.

El hombre que tarareaba a Machín

I Certamen de Relatos Cortos

Rosa María García Ruiz

El hombre que tarareaba a Machín lleva veintitrés días sin salir de casa: desde que murió su mujer; y en el pueblo, claro, no se habla de otra cosa. No es que se supiera mucho de la pareja, excéntrica, la llamaban: ella, escribiendo poemas, y él, ilustrando diccionarios, sin apenas darse a la gente. Pero, lo que son las cosas, les habían cogido cariño, observándolos cada noche en el porche tomando vino blanco, mientras él cepillaba incansable la larguísima melena que ella siempre llevaba suelta. Era verlos y suspirar.

En el pueblo nadie supo que llegaron a esa casona para que ella bien muriera cuando la enfermedad se aceleró. No saben tampoco la lucha que él mantiene con los días, que se suceden sin que traigan ningún consuelo. Está seguro de que no le quedó nada por decir, eso le da tranquilidad; lo que tiene que decidir es qué lugar ocupa en eso que llamaban mañana, por más que ella le dijera una y mil veces que tenía que seguir adelante, aunque estuviera solo. Era fácil entenderlo entonces, las cabezas juntas en la almohada. Pero ahora esas palabras suenan huecas y están desordenadas en su cerebro.

Hoy, en cambio, todo es distinto. El cartero acaba de traer un sobre que el hombre abre con premura. Quienes lo miran, asombrados de lo mayor que parece —mírale qué color panza burra tiene, seguro que no come bien y por eso le tiemblan las manos—, no saben que son los más recientes poemas escritos por su mujer. Ilustrarlos y convertirlos en libro póstumo fue la última promesa que él hizo.

A Leo.
Mis raíces, mi tronco.
La enredadera por la que asciendo hasta la eternidad.
Y allí juntos.

El hombre respira hondo y, por primera vez, siente los rayos de este sol primaveral que luce hoy erizando sus pelos; unos rayos sanadores que aceleran su pulso y le devuelven el color a su triste cara. Con el libro siempre agarrado pasea despacio por el jardín. Durante unos minutos se le ve levantando su rostro al sol. Luego se sienta en el suelo del porche, no, se tumba de espaldas y se le oye tararear «Espérame en el cielo».

Elio Waldemar Garcarena

Érase una vez una reina que pasaba todos sus días encerrada en su habitación. Nadie en el reino sabía por qué estaba tan triste. Por eso, ofrecieron una gran recompensa a quien curara su pesar. Entonces, una anciana se presentó con un extraño remedio: «Durante siete días, antes de la salida del sol, deberá rezar al Oriente. Al final, su tristeza habrá desaparecido». La reina siguió fielmente su consejo. En el último día vio por la ventana cómo un haz de luz descendía sobre el rosal de su jardín. Intrigada, corrió hasta allí y descubrió a un recién nacido brillante como el sol. Llena de dicha, lo llevó hasta el palacio. Apenas entraron, el recién nacido ya se había convertido en un niño.

—Soy el primer rayo de sol. He venido a traerte alegría —le anunció, mas le advirtió—: Entre el mediodía y la hora de la siesta no debes acercarte a mí, ni mirarme, ni tocarme. Sería fatal.

La reina no entendió su advertencia y comenzó a desconfiar. ¿Y si no quería mostrarse porque, en realidad, era un demonio infernal?

El reloj dio las doce. La reina corrió hasta la habitación del rayo de sol, pero apenas intentó abrir la puerta, fue detenida por la anciana.

—¿Ha enloquecido usted, reina mía?

—¿Es una bruja? ¿Es él un monstruo? —inquirió audazmente la reina.

—Soy una pobre médica y él solamente un rayo de sol. Si se expone a él, en todo su esplendor y sin protegerse, se lastimará. Use esto y entenderá todo —dijo entregándole unos anteojos oscuros.

La reina abrió la puerta y, con sus gafas puestas, vio a un efebo deslumbrante, completamente dormido.

Luego de la siesta, fue a visitarlo, pero el rayo del sol ya era todo un hombre. Con él, compartió el resto del día.

—Debo partir —dijo ya anciano, al caer la tarde.

—¿Por qué debes irte? —murmuró angustiada.

—Son las reglas —respondió el rayo de sol.

—¿Volveré a verte?—le preguntó ella.

—Siempre me verás... cuando abras tu ventana —le aconsejó el anciano, mientras desaparecía con la puesta de sol.

Finalmente, la princesa aprendió a disfrutar de los rayos de sol, con alegría y prudencia. Y así vivió feliz para siempre.

Amadeo Gutiérrez Sancho

Ser una palabra poco conocida es el único pasaporte para que te busquen en el diccionario. Una palabra tan normalita como Salud estará toda la vida encerrada en un diccionario entre miles, sabiendo que nunca me buscarán. Un día conté mi sueño a las otras palabras:

—Me gustaría que alguien abriera el diccionario para venir a buscarme a mí, a Salud. Se rieron todas. Hipotenusa, muy chula ella, dijo que era más fácil que entraran a buscarla a ella, algún estudiante despistado. Únicamente podía ocurrir eso, dijo Agnóstico, con un ignorante absoluto...

Y será verdad, pero no me conformo, sigo soñando... Un día, unas manos de niño, abrirán, como buenamente puedan, este enorme diccionario, pasará páginas con cuidado hasta llegar a mí y leerá:

Salud

(Del lat. salus, u-tis).

1. f. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.
2. f. Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.
3. f. Libertad o bien público o particular de cada uno.
4. f. Estado de gracia espiritual.
5. f. Salvación (consecución de la gloria eterna). y así hasta más de diez entradas... Qué bonito sería...

Todas las palabras del diccionario se ríen de mí, con razón. ¿Quién va coger un diccionario para ver los significados de la palabra Salud. Pero Esperanza me animó.

—Mujer, no hagas caso a la chula de Hipotenusa ni al enterado de

Agnóstico, a ellas no las buscan ya ni los que hacen crucigramas. Han dicho Intuición y Adivinanza que si apareciese un traductor... ¡Es la mayor suerte que podemos tener! Ellos buscan todo tipo de palabras para encajarlas bien, siempre tratan de encontrar el auténtico y profundo significado... Es el mejor dueño que hay en el mundo para un diccionario...

Pero yo prefiero a un niño que cualquier día abra el diccionario y busque Salud y, al leer en voz alta mis significados a sus padres, tíos, abuelos..., aprendan a disfrutar todos de la vida y, por ejemplo, del Sol, con las precauciones que la gente sabe y parece que nunca van con ellos... Un sueño...

(Podrías hacer tú el favor a Salud y ayudar a un niño a buscarla en el diccionario.)

El sol de un nuevo día

Elisenda Hernández Janés

Amanecía cuando dejó atrás la taberna y, serpenteando su tristeza por calles grises, se descubrió perdido y abandonado. Cargaba una bolsa con sus pertenencias de la oficina: su grapadora, su café instantáneo, sus enmarcados recuerdos que ahora escocían. Al fondo de todo, los papeles del finiquito, arrugados como su alma al comprobar a qué se habían reducido tantos años de dedicación. Su esposa había partido meses atrás, harta de clientes y reuniones, llevándose con ella los sueños de toda una vida. Derrotado, se sentó en un banco. Maltrataban su mente sórdidas ideas de vías de metro y sobredosis de pastillas. Así estuvo un largo rato, llorando encogido, cuando un arrebatazor olor a hierba mojada acarició sus sentidos. Se incorporó y vio cómo un madrugador jardinero regaba el césped de una plaza cercana con alegre parsimonia. Respiró hondo y aquella fragancia inundó su interior de una fuerza purificadora que enfocó su mirada empañada.

Bajo el sol pálido que empezaba a despuntar en el cielo, lenta y serenamente, empezaron sus miedos a parecerle más soportables, las personas más risueñas, la ciudad menos hostil. Existía una razón científica para aquello, la había leído en una revista en uno de sus adormecidos viajes en el puente aéreo. El sol contribuía a la estimulación de los neurotransmisores cerebrales que controlaban el estado anímico. Sonrió con cinismo. Qué absurdo que sabiendo aquello se hubiera empeñado en vivir siempre a oscuras. Durante tiempo el sol no había sido más que un molesto reflejo en su ordenador a través de la ventana y, sin embargo, perdido en los destellos dorados que sus rayos proyectaban en la mañana, cayó entonces en la cuenta de la trascendencia de semejante afirmación. Por mucho que pudiera explicarse a base de neuronas y reacciones químicas, le pareció aquella una propiedad mágica, sobrecogedora.

Rompieron su ensueño las campanas de una iglesia y emprendió el camino de vuelta a casa. Con la mirada todavía vidriosa pero llena del verde inmenso

de aquella hierba fina, su paso se vio afianzado con el recuerdo de las palabras en blanco y negro de una vieja heroína de película. Después de todo, mañana sería un nuevo día.

Lo que no pintó Dalí

I Certamen de Relatos Cortos

Lidia Herbada Romeo

Quando el claro día llama a mis cristales,
desvelado me encuentra en la sombra trazando tu imagen

Dalí

Persisto en la memoria, donde las ciénagas van tomando forma, y me dejo colgar de una rama de árbol seca, yo diría que desquebrajada por el calor a quemarropa del sol. La bala sale y llega hasta mi sien. Parece la misma de Borges. La mano de mi pintor, con sus bigotes hacia arriba sujetando el cielo, traza mis manecillas sin hora.

Port Lligat hoy abrasa. Las barcas desgastadas esperan al ser superior que da los buenos días con brisa suave, pero que a media mañana se vuelve impío y un ser demoníaco que hace de nosotros, los relojes más blandos, seres sin ser. Los cisnes de la casa de Dalí que denotaban inmortalidad se desvanecen.

Por la ventana entran las buganvillas y juegan entre ellas al escondite inglés. El tiempo agota mi memoria. Mi piel está llena de ella. Antes yo era un Longines robusto, del color de la gelatina de plata, pero quise ser como el Rolex, ser más dorado, y me expuse al sol desgastando mi tiempo. Y es que todo siempre está en el aparentar algo que nunca fuimos. Los efectos negativos se iban acumulando en mí, como las hojas se arremolinan en el otoño.

Mi piel queda arrugada por el sol —Él no me puso protección. Mi piel se desquebraja como un suelo donde el agua no entra por los poros. Los rayos UVA van en bicicleta y se incrustan hasta el fondo. Como espadas punzantes dañan las cadenas de ADN en los queratinocitos.

Hoy el eritema vendrá a cenar, se sentará con aire lisonjero, y yo acabaré como una bola de plata llena de pliegues. Los efectos nocivos llegan hasta

mí, y yo, como un papel cebolla, me acurruco en la rama, esperando a que las pecas se arrebatan y se vuelvan de un gran diámetro. El sol descende en la tarde, y yo sobrevuelo en mi rama dejándome caer. Lo que no pintó Dalí fue aquel protagonista dorado que lleva en él lo peor y lo mejor de mí.

Rayos de vida

Blanca Jiménez Cuadrillero

Tres semanas de retiro. Esa es la prescripción médica de don Alonso. Reconozco que es nuevo para mí. Nunca he sido de esas personas que acostumbren a hacer escapadas, ni aun salidas de domingo. En la ciudad el tiempo es de otra galaxia, las horas pasan veloces en la esfera del reloj que me regaló él en nuestro primer aniversario. Aquí, dos días ya simulan semanas. ¿Me pregunto si don Alonso será amante de las escapadas campestres? No tiene pinta de tener tanta paciencia, creo que es un animal urbano, como yo, pero receta aire puro, sol y paz. Un psiquiatra místico sin duda poco aficionado a los relajantes musculares.

No he salido al jardín en seis días, supongo que pienso que nada me hace bien sin él o que no hay día que amortigüe este dolor.

Hoy me he propuesto abrir las ventanas, son diez días ya sin aire nuevo. Está el día nublado, salgo al jardín y doy media docena de pasos sin rumbo fijo. Las violetas me miran arrebatadoras, pero tiemblan, amenaza tormenta. De repente se abre el cielo, sale el sol. Tengo que sentarme porque tanta luz me marea. El sol..., enemigo de mi oscuro dolor, me baña con sus rayos. Me baña, me acuna, y esta sensación me recuerda a sus brazos, su cuerpo, sus manos, siempre calientes, protectoras y llenas de vida. Es como estar a su lado, el resplandor que me ciega es su viva imagen. Miro al cielo, apenas veo nada, pero lo siento conmigo, tan cerca que un escalofrío hace temblar mi reloj. No tengo miedo, no me siento sola. Se me enciende la sangre que corre ahora desbocada por mis venas. Ha salido el sol, es como si él estuviese aquí. Lo he sentido y sin querer, he vuelto a vivir.

Duelo con el sol

| Certamen de Relatos Cortos

María Teresa Sánchez Sánchez

Hola, forastero. Por fin nos vemos las caras. Ajá. Venga, cobarde, ¿a qué esperas?, no te escondas tras la nube, conozco tus truquitos, sé que desde ahí detrás, aunque no te vea, puedes dañarme. ¡Sal! ¡Sal!, que ya no te tengo miedo... Ja, ja, ja... ¡Dispara! ¡Ah! Con que esas tenemos, ¿eh? Intentas abrasar mis hombros y dejarlos rojos como tomates, tan abrasados que no soporte ni el roce del tirante de mi camiseta, ¿eh? Demasiado tarde... ¡Me he puesto crema! ¡De factor 50! Y sí. Ja, ja, ja... Sííí... Me he acordado de volver a echarme cada dos horas.

No, ah, no. Este año no me pelaré, no embadurnaré mi piel con potingues, ni remedios caseros. No será necesario... He sabido protegerme de ti y me bastará con la ducha y la crema hidratante para calmarte. ¡Vamos! Ataca si quieres.

¿Cómo dices? ¿Achicharrar mi cabeza hasta que parezca que va a explotar, hasta que pueda freír un huevo en mi pelo? ¡Jamás! Tengo mi sombrero.

¡Ah, traidor! Dispararme a los ojos... ¡Buena jugada! Has estado cerca pero tengo mis gafas. ¡Y son homologadas! ¿Es esto todo lo que sabes hacer? ¿Es esto por lo que tanto te temen?

¡Oh, no! ¡Sed!, tu arma más poderosa: la deshidratación del organismo, de la piel... No desenfundes aún tus potentes rayos, amigo, el agua no falta hoy en mi bolsa.

¡Ríndete! ¡Ríndete! ¡Por fin he comprendido cómo domarte!

Vamos, te invito a unirme a nuestra fiesta. Serás el invitado de honor ¡Pues claro que sí! Sin ti no habría fiesta.

Teresa Carmen Marruff i Bonfante

Yo soy tu piel.

Soy la frontera y la unión hacia el mundo y tus relaciones. Sensible, seca, irritada; tu lienzo mágico. Conmigo expresas tus sentimientos, tus miedos, tu cultura, tus mensajes..., a veces tatuados.

Yo soy el tacto y la caricia, sostengo tu perfume y tus aspiraciones. Piel desnuda, piel enamorada, piel cansada.

Seis tipos de piel recorriendo la luz visible, la infrarroja y la ultravioleta, reinventándose cada día. Piel tumbada, relajada absorbiendo sol y energía.

La piel deja de ser un cuadro sin pintura, la piel dibuja su historia en sus pliegues, con sus cicatrices, con sus pecas y sus arrugas. La disposición lineal de sus figuras delata la patología de su superficialidad más profunda.

Epidermis, dermis e hipodermis, percepción visual que entrafía comparar, interpretar la imagen con su color, su textura, su

olor, sus tonos difuminados, márgenes, simetrías, tamaños, formas caprichosas de dibujar la enfermedad.

Yo soy la que ruborizo al compás de los latidos de tu corazón, soy la que toco y acaricio, soy la que me desgarró en tus caídas.

Máculas, pápulas, nódulos, como en cuadro tridimensional vesículas, ampollas o pústulas o rashes.

La piel enferma, se contamina, y también se autorregenera, se extiende y recuerda. Es el diario de nuestra vida, la que guarda todos los secretos.

Yo soy tu piel, yo te envuelvo, te caliento, te defiendo, te hidrato, yo, tu piel, tiemblo, vibro, me horripilo y gozo por ti. Contigo paseo, corro y trabajo.

Necesitamos del sol para transformar la vitamina D, para coordinar la inmunidad, para regular las hormonas, para mantener el tono del humor.

Yo soy el límite que te relaciona con el mundo y con los pensamientos, la identidad de existir, la imagen que ostentas, la tarjeta de presentación

hacia el exterior, contigo dialogo e interactúo con el mundo.

Piel grasa, piel de manzana, piel maltratada. Queratinocitos y melanocitos, soldados que se enfrentan cada día al reto de engrosar la piel y producir el filtro de melanina del bronceado, combatir radicales libres y constantemente

autorreparar los daños.

Yo soy tu piel, protégeme del sol excesivo, del viento y del tiempo.

Para enmarcar la obra de arte de toda una vida.

Loida Olmo Palacios

Disfrutar ayudando a los demás a saber beneficiarse del sol era lo que a Mar más le gustaba hacer, así que todos los días emergía desde su casa en el fondo marino, asegurándose de ser como cada mañana la primera en llegar a la arena; siempre con su paraguas de mano abierto, vestida con su camisola de playa y con su gran gorro de ala ancha.

De la luz podían obtenerse muchas ventajas, pero también muchas desventajas, y ella lo sabía desde que, tumbándose un buen día de verano a tomar el sol, se quedó dormida tendida sobre la toalla a la hora del almuerzo. Al despertar estaba tan quemada que casi no podía moverse. Entonces su propio nombre le dio una respuesta. Se metió en el mar y se sumergió hasta que el agua le cubrió la cabeza. En ese momento, las olas en su vaivén comenzaron a traer hasta su cuerpo cientos de diminutos pececitos de colores, estos con sus bocas fueron desprendiendo con sutileza trocitos de su piel quemada, que fue sustituyéndose por diminutas escamas y, como la sensación en aquel espacio era tan agradable, Mar decidió quedarse allí a vivir. Sol, por aquella zona, se disfrutaba casi todos los días del año y sus beneficios en el estado de ánimo y en la salud se dejaban notar; pero, especialmente en verano, para disfrutar del sol había que extremar las precauciones, por lo que Mar se entregaba con ahínco a su tarea de transmitir su mensaje por toda la playa: «Disfruta del sol sin dejarte la piel». Pertrechada con su sombrilla de mano, se paseaba por la arena esparciendo su mensaje por doquier y, como sus recomendaciones salían desde el corazón, todo el mundo se paraba a escuchar. Sin dejarse ni un tramo de la playa sin recorrer, aquel día que ya daba a su fin había sido de gran ayuda para los bañistas.

La piel de Mar necesitaba sumergirse de nuevo en el agua. Al contacto

con la sal, su epidermis comenzó a transformarse en diminutas escamas y, encaminándose hacia su casa en el fondo marino, guardó su mensaje, para seguir con la tarea de difundirlo al día siguiente, como siempre hacía.

Antonio Ortiz Alhambra

Cuando, por fin, fui consciente del descomunal poder que involuntariamente detentaba, la magia desapareció. «Adiós, muy buenas», balbuceó al despedirse. De haberlo sabido antes, quizás le hubiera sacado provecho. ¡Quién sabe! Ahora solo me queda el recuerdo de las evocadoras coincidencias. En lo alto de un cerro, en mitad de una inmensidad de Tierra plana, bajo el cielo más azul del Mundo. Ahí nací yo. En un pueblo llamado La Solana. ¿Mi nombre? Está claro que habría de ser Lorenzo. Y, como buen Lorenzo, me crié orondo y lozano. A los pocos días de mi nacimiento, la piel de mi madre tomó un tono tostado, brillante, casi áureo. Y lo mismo pasó con mi padre, mis abuelos, mis primos, algunos vecinos, el pediatra y una señora muy maja que paseaba todos los días cerca de casa con un precioso caniche blanco. Después de conocerme, el perro también lució un pintoresco y llamativo bronceado. Todo el mundo estaba contento a mi lado. Incluso los infinitos viñedos que circundan el pueblo brotaban con más fuerza, y las uvas eran más gordas y jugosas. La vitalidad nos inundó durante años. Mi presencia era garantía de prosperidad y buen tiempo. No se celebraba excursión, merienda o competición deportiva sin contar con mi asistencia. Y aquello que hasta entonces fueron conjeturas se convirtió en certidumbre cuando comencé a viajar. Dos meses de lluvias torrenciales en Galicia concluyeron súbitamente cuando puse un pie en Santiago de Compostela. El cielo encapotado de Londres se abrió después de 15 semanas de oscuridad, hecho que fue celebrado por los londinenses con improvisadas verbenas callejeras. Incluso provoqué una breve interrupción de la noche polar finlandesa que casi me cuesta un disgusto diplomático. Era un hecho. El sol me acompañaba a todas partes. Nunca vi un nubarrón hasta el día en que la encontré a ella, sola, llorando bajo la tenebrosa oscuridad de

una tormenta. Mi primera tormenta, la primera persona triste de mi vida. Eran tantas sus penas que tardó horas en contármelas; y cuando terminó y se marchó, mi sol se marchó con ella.

Trini Pestaña Yáñez

Al comenzar la sesión soporté con agrado que el sol lamiera mi desnudez con sus poderes curativos, pero, según pasan los minutos, siento que a través del tejido del antifaz sus rayos comienzan a molestarme en los ojos. Bostezo, manoteo, me desespero y esbozo un puchero que no llega a cuajar. En la estrechez del cubículo, trato de cambiar de postura, darme la vuelta, esquivar como sea la fuente de calor que me atosiga, pero me han situado de tal manera ante ella que mis esfuerzos son baldíos. Me arden la cara, los brazos, los pies. Si pudiera hablar, pediría auxilio. ¡Que venga alguien, por Dios! Que venga mi hada madrina o el mismísimo Herodes, yo qué sé. Pero lo que de verdad quiero es que venga mamá. Y que me hable, que me susurre, que me repita que con la fototerapia mi piel volverá a ser sonrosada, como cuando nací. Hasta le consentiré que me llame su chinita, su limoncito o su Lisa Simpson, que no me enfadaré. Tengo hambre e, instintivamente, busco el consuelo de mi dedo gordo y comienzo a chupar. También tengo sed. Una sed que me hace gimotear de ansiedad. Trato de pensar en algo agradable e imagino que todavía estoy en la barriga de mamá. De pronto, un ruido me sobresalta. Un timbrazo que rebota en mis oídos y congestiona mi cerebro. Al instante, mis piernas y mis brazos se sacuden con espasmos incontrolados y me hago pis. El antifaz se me ha desplazado. Me retuerzo de dolor. ¡Mamá! La cabina está inundada por un sol azul fosforescente que me ciega el ojo que el antifaz ha dejado libre. No aguanto más. Mi cuerpo tiembla como una hoja al viento. Hincho los pulmones y empiezo a llorar. Alguien se acerca. Oigo pasos acelerados. Y voces. ¡Es mamá! Dice algo sobre la responsabilidad profesional y la negligencia. La puerta de la incubadora se abre al fin. La enfermera me coge y trata de calmarme. Mi llanto se convierte en berridos. Iracunda, mamá mira a la enfermera, me arrebatada de sus

brazos y me acuna en su seno. Yo dejo de llorar y busco su pezón salvador.

El sol y la niña

I Certamen de Relatos Cortos

Carolina Sáez de Albéniz Berzal

Dice una vieja leyenda que un agricultor de una remota aldea tuvo una hija. Cada mañana, cuando él marchaba a trabajar, la joven arreglaba la casa. Tenía el pelo negro y unos enormes ojos verdes que derrochaban vida. Su piel, blanca, reflejaba la luz tanto que casi parecía brillar.

Cuentan que un día de verano, soleado, salió a pasear. El aire fresco que bajaba de las montañas la invitó a subir las sendas, y a cruzar los ríos, y a recoger camomilas y clavelinas. Tan entretenida estaba que no oyó el murmullo del río hablando a los pájaros de su hermosura, ni a las nubes cuchichear sobre la belleza de sus ojos verdes. Entonces, el sol se despertó y preguntó a qué se debía el barullo. «Exageráis», contestó. Pero las águilas, que volaban cerca, dijeron que era tan bonita como la nieve de enero y como la arena del desierto, que sus ojos tenían el verde intenso de los helechos y que su voz era suave como la brisa del mar. Y tanto hablaron de ella que no pudo evitar mirarla. Y la miró con el mismo amor que hace crecer el trigo que da alimento y deshiela el agua que sacia la sed, porque quería hacerla feliz. Pero esta vez hubo lágrimas en lugar de cosechas. El sol había lastimado a la niña de puro amor.

Cuando la pequeña llegó a casa, su piel era encarnada. Los médicos pusieron gasas frías sobre su piel, pero no fue suficiente. Usaron emplastos de hierbas y barro, pero tampoco la calmó. Empezaron a salir las llagas y tanto dolían que la pequeña se desmayó.

El sol, desconsolado, preguntó qué hacer al río, a las nubes y a las águilas, pero no encontró respuestas. Preguntó a la luna y esta, sabia y anciana, dijo: «Mañana me pondré delante de ti durante las horas de

luz, como si fuera la noche. Así, tu niña tendrá tiempo de sanar sus heridas. Pero tendrás que prometerme no volver a mirarla». El sol, derrotado por una pena eterna, aceptó. Y por eso los ancianos cuentan que un día, hace generaciones y generaciones, el sol no quiso salir.

Dorada por el sol

Yolanda Toledo Villar

Me gusta el verano. Sobre todo me gusta el mes de julio, me gusta levantarme cada amanecer y saludar al sol cada mañana; quiero sentir su abrazo desde la primera hora hasta la nona, dorarme bajo sus rayos y granarme a lo largo del estío. Siento pena de Fernando, el pobre viene siempre embadurnado de crema solar y tapado de pies a cabeza, llega con el alba y el fresco de la mañana y, cuando el mediodía pega seco y alto, el bueno de Fernandito se sienta a beber agua fresca y a echarse una buena siesta a la sombra de un árbol.

Observo a Fernando calmando su sed y frenando el calor mientras come frutas frescas de temporada —¡no es listo ni nada este muchacho!—, pero siento pena por él porque desde primeras horas de la mañana ya no vuelve al campo hasta que el sol se ha ocultado. Siento tanto que no pueda disfrutar bajo sus rayos como lo hago yo...

Y es lo que tiene ser humano... El sol justo, agua fresca y alimentos sanos. Por eso me gusta ser una espiga de trigo, para comer de la tierra y crecer bajo el sol, pues a nosotros, cuanto más nos caliente y queme, más listos estamos para convertir nuestros granos en harina y hacer un buen pan, y para que tú nos disfrutes este verano en la playa, bajo la sombrilla, y el año que viene, bajo el fuerte sol estival, yo sea de nuevo una semilla que dé buena mies y el bueno de Fernando venga de nuevo a verme, tostadito por el sol. Pero, por más que quiera, nunca estará dorado como yo. Al trigo lo que es del trigo.

Cynthia Bettina Vilaplana

Trabajo todo el día, y aunque tengo la edad suficiente para hacerlo, aún no me he jubilado. No me quejo, pues mi vida está llena de gratos momentos. Soy quien abriga a quien siente frío, quien da brillo al paisaje y reflejo los siete colores del arco iris. Soy, además, quien sustenta casi todas las formas de vida que existen en la tierra.

Me meto por las ventanas en las mañanas, y suelo despertar hasta a los más remolones. Durante el mediodía me encuentro alto, muy alto, iluminando sus cabezas, y por la tarde voy bajando hasta esconderme para algunos y salir para otros.

Aunque mi trabajo es muy solitario, no estoy solo. Tengo un amor.

Hace algunos años me enamoré perdidamente. Ella vivía en la calle Urión, 227, tenía 17 años, y como toda adolescente, una piel perfecta. Entre sus actividades favoritas estaban tomar sol en su reposera floreada, beber un jugo de pomelo mientras se tostaba boca arriba y leer cuentos de misterio mientras se bronceaba boca abajo. Tenía el pelo largo, larguísimo, casi hasta la cintura, y se lo recogía cuidadosamente para dejar su espalda libre. Abajo, en la zona lumbar, lucía el tatuaje de un caballito de mar entre algunos tribales. Yo la acariciaba con mi luz, y estaba encantado.

Un día, volvió del médico con una noticia: debía cuidarse de mí, pues tenía un melanoma que había que examinar.

Tuve miedo, mucho miedo de hacerle mal a la mujer que amaba. Pensé en no aparecer nunca más, pero entonces las plantas se extinguirían y no habría oxígeno. Me escondí detrás de las nubes,

y no salí por 35 días. Los parques estaban vacíos, la gente caminaba cabizbaja y ella miraba con tristeza para arriba el día en que volvió al dermatólogo. Sus exámenes dieron bien, y todo se solucionó con una cirugía menor.

Ahora nos vemos por la mañana, cuando ella sale a correr, no sin antes ponerse protección; o después de las cuatro, cuando la puedo acariciar mientras lee un libro o toma mate en el parque con amigos. Ambos podemos disfrutar de nuestra compañía. Lo mejor: yo sé que ella está allí para mí, y me ama.



soludable

www.soludable.hcs.es

