

VIII CERTAMEN SEPAR

relato breve
sobre salud respiratoria



Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

COMITÉ SEPAR
PACIENTES

VIII CERTAMEN SEPAR

RELATO BREVE

Sobre salud Respiratoria



Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

COMITÉ SEPAR
PACIENTES

ISBN: 979-13-991273-2-4

© Copyright 2026. SEPAR

Coordinadores: Esperanza Doña, Paz Vaquero y Ana Balañá

Con el patrocinio de:

sanofi

Editado y coordinado por Editorial Respira

RESPIRA-FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL PULMÓN-SEPAR

Provença, 108, Bajos 2ª

08029 Barcelona - ESPAÑA



Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de reproducción de almacenaje de información, sin el permiso escrito del titular del *copyright*.

Prólogo

Al ver mis horas de fiebre
e insomnio lentas pasar,
a la orilla de mi lecho,
¿quién se sentará?

Rima LXI. *Gustavo Adolfo Bécquer*

Con este poema de Bécquer, en el que aborda la enfermedad, la debilidad física y la necesidad de paciencia o consuelo, tanto propio como de un ser amado, establecemos el marco idóneo dónde situar el “VIII Certamen de relatos breves SEPAR Pacientes” sobre salud respiratoria.

Ninguno de los relatos nos han dejado indiferentes, todos son profundos y sinceros. Porque saben que las personas que han aprendido que respirar no es gratis, que el aire que tomamos sin darnos cuenta, para ellos es un lujo carísimo.

Los autores de estos 63 relatos transmiten y entienden que el amor incondicional se expresa con la paciencia infinita de los cotidianos, como héroes, no de mitos, sino de vida.

CERTAMEN SEPAR DE
RELATO BREVE 2026

1r PREMIO / El idioma de mamá. Jennifer Ramos Vázquez	9
2º PREMIO / Dos litros de estrellas. María Belén Alonso Ortiz	13
3r PREMIO / Monstruo de cristal. Inmaculada Bosch Racero	17
El poeta del aire. Alicia Batlle.	21
Cronología de una esperanza moribunda. Daniel Mouhtar El Halabi	24
Lo que cabe en un aliento. Perla Valenzuela Reyes	26
Al otro lado del espejo, 4.107 metros para volver a respirar. Meritxell Peiró i Fàbregas	28
A l'altra banda del mirall, 4.107 metres per tornar a respirar. Meritxell Peiró i Fàbregas	31
Sones. Juan Carlos Pérez López	34
Tu huella. Inmaculada Vinuesa Suárez	38
Bocanadas. Ana Cristina Andrés Monzón	40
Todo o nada. David Castillo García	42
Estoy metido en un buen lío. Virginia Soto Barrera	43
La máquina de los sueños. Antonio Duarte de Araújo	46
El niño que quería volar. Antonio Duarte de Araújo	48
O menino que queria voar!. Antonio Duarte de Araújo	50
Aprender / Desaprender. Jorge Viejo Casas	52
A solas conmigo. Salvador Díaz Lobato	55
El coleccionista de aires. José Luis Rojas Box	59
Brotar una lágrima de emoción. Inmaculada Lassaletta Goñi.	61
La penúltima batalla. Patxi Irigoyen de Prado	62
Los gemelos oncológicos. Luis Alejandro Pérez de Llano	65
El susurro de los pulmones. María Carrión Pérez.	68
Penicillium. Herminia Dionis Piquero	71
Al compás del viento. Elena Fariñas Álvarez	73
A son do vento. Elena Fariñas Álvarez	75
¿Quién cuida al cuidador o cuidadora?. Andreu Clapés i Flaqué	77
Qui cuida al cuidador o cuidadora?. Andreu Clapés i Flaqué	80

Nubes blancas. Lourdes Aso Torralba	81
Respirar y seguir. Carmen Sánchez García	86
Cuatro tiempos. Ester Llamazares Contreras	88
La biblioteca. Raúl Godoy Mayoral	90
El ruido del aire. Eva Cabrera César.	92
Antídoto. Sergio Arce Sobrao	95
Tercera calada. Santiago D. Sánchez García	97
Aire para vivir. Yolanda Salicrú Riera	99
El adiós de un padre. Astrid Crespo-Lessmann.	101
Mi fantasma de guardia. Alfonso Miguel Viñuela Juárez	103
Pacto de silencio. José Calvo Bonachera.	106
Platero, el aire y yo. M ^a del Loreto Méndez Martín-Albo.	108
La bestia y la serpiente. Dimitri Rodatos	111
El peso del aire. Pablo Núñez Muñiz	115
El lenguaje que nos queda. Ana Cristina Gallotti.	118
Soy, incluso ahora. Vanessa Cortés Muñoz.	120
Los guantes de boxeo. Paz Arizti Compañón	123
Respirar el aire de Jugraj. Marina Blanco Aparicio	125
Manual para naufragios. Inmaculada Bosch Racero	129
Los papelillos del abuelo. Josefina Fernández Díaz.	131
Box número 7. Isabel Betlloch Mas	134
Una máquina amorosa. Eusebi Chiner Vives	136
Cuestión de educación. Paz Arizti Compañón	138
El mundo de Mudo. Josep Domènech Vila	141
La bestia invisible. Osvaldo Cabrera Román	144
Reencarnación. Osvaldo Cabrera Román.	145
Vida, pasión y muerte de una flema. Osvaldo Cabrera Román	146
Oda a los pulmones. Marta Bisshopp García	147
Enganchados a la vida. Mónica P. Ferrer Colmenares.	149
Jota. Tamara Hermida Valverde	152
¿Media victoria?. Roc Ferran Flores	154
Mamá, papá... ¿por qué tengo que respirar?. Cristina López Camacho	157
Respirar. Cristina López Camacho	159
Soplar las velas. Cristina López Camacho	161
Artemis II. Virginia Brito García	163
Victoria. Sara Salvador Fernández	165
El aire que se respira. Eva Esteban Valverde	167



Soy, incluso ahora

Vanessa Cortés Muñoz

Hay verdades de vivir con una autoinmune que nadie cuenta...hasta que un día, te toca vivirlas.

Nadie te prepara para esto, no para el diagnóstico, sino, para todo lo que se te viene después.

Nadie te dice que habrá días en los que ni tú vas a reconocerte. Que tu vida y tu cuerpo dejan de ser los mismos para siempre.

Durante mucho tiempo sentí culpa, o más bien, sigo sintiéndola, por parar, por no poder seguir el ritmo. Y entendí que hay días que tu mayor premio es, simplemente llegar al final del día.

Vivir con Neurosarcoidosis, que así se llama mi enfermedad, una enfermedad que irrumpe sin avisar y me rompió el ritmo al que estaba acostumbrada, ese en el que siempre hay prisa, obligaciones...

Y me tocó lo que es aprender a convivir con una soledad silenciosa, no porque estes sola, sino porque muchas veces, nadie logra entender del todo lo que llevas dentro.

Puedes estar acompañada, gente que te quiere, que están, que siempre están, que te sostienen, que extienden su red para que no caigas, pero hay batallas que no se explican fácilmente.

¿Cómo explicar que este cansancio no se quita durmiendo? Que tu cuerpo un día quiere responder y mil días no.

Y ahí, justo ahí, es donde aparece esa soledad, no la de ausencia de personas, sino la de sentir que nadie habita tu experiencia.

Hay que parar, respirar, y entender que la vida solo quiere que frenes, que, aunque te sientas así, no estás sola en el mundo sintiéndolo. Son muchas las personas que avanzan en este mismo proceso, en silencio, con el mismo dolor, miedo, incertidumbre y agotamiento, aprendiendo que la única salida es sostenerse en pie y luchar.

Lo más difícil del camino, no siempre es lo físico. Lo más duro es tener que escoger:

– Escoger quedarte cuando lo que deseas es irte...

– Escoger cuidarte cuando lo que quieres es acompañar...

– Escoger tu propia salud y bienestar, incluso cuando tu corazón te suplica que hagas lo contrario...

Porque, priorizarte, no es egoísmo, es pura supervivencia.

Y es justo ahí, cuando tenía una vida llena, con proyectos, una familia por la que esforzarme cada día, deseando llegar a casa para continuar con mis rutinas, ¡benditas rutinas!...

– Mamá, he sacado un 8,3 en inglés, me decía mi impaciente hija adolescente Itziar, sin ni siquiera esperar a que cerrara la puerta de casa.

– Mamaaaaa, ¿está limpia mi camiseta del entrenamiento? Escucho a lo lejos, por el pasillo, la voz de mi segundo hijo, Joel.

– Vaneeeee, ¿y mi camiseta blanca? Apuntaba a la vez, Vicent, el segundo de los cinco, mis cinco.

– Mamaaaaa, ¡hoy por fin hemos visto las banderas del mundo en Ciencias! Corría Manel, el pequeño de cinco hermanos, intentando ser el primero en captar toda mi atención.

– Vane, ¡ya he comprado la cena, tú aparca, que te estamos esperando en casa! Me dice mi chico en su llamada diaria de las 18h.

Y así transcurría una tarde cualquiera de mi semana, al llegar a casa después de un día de trabajo.

Un trabajo en el que te sientes plena y que te apasiona, acompañado de una vida llena de prisas, de estrés por llegar a tiempo a todas partes y dentro de ese caos y ese ruido constante, una vida maravillosa: mi vida.

Es justo ahí cuando todo se detiene, cuándo haces una pausa, cuando la vida te sacude y te transforma. Hay momentos en los que el dolor aparece disfrazado de enfermedad, de parón obligado. La vida, te enseña de la forma más cruel a valorarla, y si aún no lo hacías, incluso a quererla en todas sus versiones.

Porque la salud no es un simple detalle de nuestra vida, es el eje que lo sostiene todo.

Y es cuando entiendes que la vida no es como la planeamos, es el momento en que la realidad empieza a hacerse presente. Y duele profundamente echar de menos a esa versión de ti que podía con todo sin pensar en la energía. Y la enfermedad, aunque difícil, puede convertirse en un aviso: no puedes vivir siempre corriendo sin mirarte por dentro.

Pero, a veces, la vida necesita detenernos para que podamos ver con claridad, que lo sencillo, en realidad, es lo más grande.

Y yo, es justo lo que he aprendido: que parar no es perder el tiempo, es entender que todo no es prisa, que no todo es exigencia. Mi enfermedad me ha enseñado a escucharme, a exprimir el tiempo con los míos, a entender que cuidarme también es una forma de amor. Y es ahí, es esta pausa inesperada donde muchas veces nace una nueva forma de vivir, más consciente, más agradecida. Y lo que verdaderamente importa empieza a tomar su lugar.

También he aprendido, a respetar mis límites y a entender que disfrutar la vida no está en hacer más, sino en sentir más. Y es aquí, donde algo inesperado me ocurrió, en medio de esta pausa, empecé a reconectar con mi vida, no como antes, sino con más conciencia y más calma.

Y la familia, también entra en esta etapa, tristes de no saber cómo ayudarte, tristes por la incertidumbre de tu rara enfermedad, tristes por verte con limitaciones... Sin ser realmente conscientes que su apoyo no cura esta enfermedad, pero sí es un pilar constante. En medio de todo lo que me ha traído la Sarcoidosis, vuestra presencia es mi equilibrio, mi fuerza silenciosa y mi refugio constante.

Habéis estado ahí sin condiciones, incluso los días en que yo misma no sabía cómo mantenerme en pie.

Habéis sabido estar sin hacer ruido, sosteniéndome con gestos pequeños que en realidad significan todo.

Gracias, por tanto, incluso por lo que no decís, pero me hacéis sentir.

¡Ya no soy la de antes, soy la de ahora en adelante!