

2º PREMIO . XVII CERTAMEN RELATO BREVE AVAFI- 2025

EL PESO INVISIBLE. *NURIA PASTOR RAMÍREZ.*

Sofía despertó con el mismo dolor de siempre. Era como si su cuerpo hubiera corrido un maratón mientras dormía, aunque la realidad era que apenas había conciliado el sueño. Cada músculo ardía, cada articulación se sentía inflamada. Miró el reloj: 6:30 a.m. Suspiró. Otro día de lucha comenzaba.

Con esfuerzo, se sentó al borde de la cama y estiró los dedos de los pies antes de levantarse. Sabía que cada movimiento le costaría, pero también sabía que detenerse no era una opción. La fibromialgia no le daba tregua, pero ella había aprendido a no rendirse.

Arrastró los pies hasta la cocina y preparó su café. Mientras el aroma llenaba el aire, intentó encontrar algo de paz en la rutina. Su esposo, Daniel, entró en la cocina y le sonrió con ternura. Sabía que su mirada decía más que cualquier pregunta. Él entendía que las palabras sobraban en esos momentos.

—Hoy es un día difícil —murmuró ella, con una sonrisa cansada.

Daniel le acarició la mejilla y asintió.

—Hoy, como todos los días, estoy aquí contigo.

Sofía apreció el gesto, pero sabía que la compasión no aliviaba el dolor. Aun así, era reconfortante saber que no estaba sola.

El resto del día transcurrió entre pausas y esfuerzos. Se vistió con lentitud, tomó su medicación y trató de concentrarse en su trabajo desde casa. La "fibroniebla" nublabla su mente, haciendo que cada tarea le costara el doble de esfuerzo. Escribió un correo, luego lo releyó y se dio cuenta de que había cometido errores absurdos. Se frotó las sienes, frustrada. Antes, su mente era rápida, afilada; ahora, era como si tuviera que atravesar una densa neblina para encontrar sus pensamientos.

Al mediodía, salió a dar un breve paseo. Sabía que el movimiento ayudaba, aunque su cuerpo gritara lo contrario. El sol tibio acarició su piel, y por un momento, sintió un atisbo de alivio.

Regresó a casa, agotada. Se recostó en el sofá y cerró los ojos. No dormía, pero al menos descansaba. La vida con fibromialgia era así: momentos de tregua en medio de una guerra constante.

Un brote inesperado

Esa noche, el dolor se intensificó de manera abrumadora. Cada fibra de su cuerpo palpitaba con una sensación de ardor y punzadas. Apenas podía moverse. Sentía que su cuerpo estaba atrapado en una armadura invisible de espinas.

Daniel notó su sufrimiento y se acercó de inmediato.

—¿Necesitas algo? —preguntó con preocupación.

Sofía apenas pudo negar con la cabeza. Las palabras eran demasiado esfuerzo. Cerró los ojos y respiró con dificultad. El brote había llegado sin advertencia, paralizándola en una ola de dolor insoportable.

Cada intento de moverse era una batalla. Sus músculos se tensaban como cuerdas a punto de romperse. Sabía que lo único que podía hacer era esperar. Esperar a que la tormenta pasara, como tantas veces antes.

Las horas se hicieron eternas. Finalmente, al amanecer, el dolor comenzó a ceder levemente. Sus músculos seguían adoloridos, su mente exhausta, pero al menos podía respirar sin que todo su cuerpo protestara. Daniel seguía a su lado, sosteniendo su mano.

—Lo lograste —susurró él.

Sofía asintió con los ojos llenos de lágrimas. Había sobrevivido otro brote. No sabía cuándo vendría el siguiente, pero sí sabía que no estaba sola.

La transformación

Con el paso del tiempo, Sofía decidió que no dejaría que la fibromialgia definiera su vida. Comenzó a buscar alternativas para mejorar su bienestar. Aprendió sobre alimentación antiinflamatoria, encontró ejercicios suaves que no la lastimaban y adoptó técnicas de meditación para sobrellevar la ansiedad que el dolor traía consigo.

Poco a poco, sintió que recuperaba algo de control. Había días duros, sí, pero también había días en los que podía sonreír sin esfuerzo. Se convirtió en una inspiración para otros, compartiendo su historia y alentando a quienes también vivían con dolor crónico.

Un día, mirándose al espejo, se vio diferente. No era solo la mujer con fibromialgia, era una mujer fuerte, resiliente, capaz de enfrentar la vida con valentía. Había aprendido que la lucha no consistía en erradicar el dolor, sino en encontrar la manera de vivir a pesar de él. Porque Sofía no era solo su dolor. Era su resiliencia, su amor, su lucha diaria. Y aunque la fibromialgia intentara arrebatárle su vida, ella se aferraba con todas sus fuerzas a aquello que la hacía sentir viva.

Ese día, con una sonrisa renovada, decidió que no solo sobreviviría: comenzaría a vivir de verdad.