

# Contenido

Prólogo: La sintonía de la vida.....	5
Capítulo 1: El despertar del corredor .....	7
Capítulo 2: El muro invisible .....	47
Capítulo 3: El Cóctel, un nuevo sol en casa y el color de la Fe....	72
Capítulo 4: El legado y el relevo de amor .....	93
Capítulo 5: El peso de la vida y el Milagro de Martina.....	125
Capítulo 6: El Huésped Invisible y la Presencia que llena.....	147
Capítulo 7: El Arte de Habitar de Nuevo .....	188
Epílogo: .....	203
Palabras finales.....	207

## Prólogo: La sintonía de la vida

**D**icen que el cuerpo habla lo que el alma calla, pero a veces, el cuerpo no solo habla: el cuerpo grita. Grita para que finalmente nos detengamos, para que el ruido de afuera se apague y nos obligue a escuchar lo que pasa dentro de nosotros.

Las páginas que tienes en tus manos no son un invento. Esta es una **historia basada en hechos reales**, el relato de una batalla contra la dificultad, pero sobre todo, es el registro de un gran cambio personal. Escribo estas líneas porque estoy convencido de que nadie vuelve a ser el mismo después de pasar por una prueba difícil.

A veces caminamos por la vida sin prestar atención a nuestra salud, pensando que siempre estaremos bien. Pero a través de esta historia, vas a descubrir que incluso en el momento más oscuro o cuando te sientes más débil, hay una fuerza dentro de ti esperando a ser despertada.

No te voy a dar una fórmula mágica. La vida no se arregla de un día para otro. Lo que quiero es darte una mirada distinta: aprender que **digerir la vida** es, antes que nada, un acto de amor hacia uno mismo. Significa aprender a aceptar lo bueno, pero también lo que nos duele o nos asusta, para convertirlo en la energía que nos permite seguir.

Si hoy sientes que la carga es muy pesada, o si estás pasando por una enfermedad o un mal momento, deja que esta historia sea como una luz en el camino. No para decirte qué hacer, sino para recordarte que tú también puedes encontrar tu propia salida. He aprendido que la verdadera mejoría empieza en la mente y en las ganas de vivir, mucho antes de que el cuerpo se sienta sano por completo.

Te invito a que me acompañes en este relato. No solo para leer lo que me pasó a mí, sino para que encuentres un motivo para confiar en ti mismo. Porque, al final, todos estamos aprendiendo a digerir esta aventura que es vivir.

*Juanqui Vital*

## Capítulo 1: El despertar del corredor

**E**l silencio de las cuatro de la mañana en Lima tiene una textura particular: es denso, húmedo y está cargado de una expectativa que solo los corredores sabemos descifrar. Esa neblina, que nosotros llamamos 'panza de burro', se filtraba por las rendijas de la ventana como un fantasma que invita a quedarse bajo las sábanas. Aquel 24 de julio de 2022, no hubo necesidad de alarmas estridentes; me desperté con la precisión de quien tiene una cita con su propio destino sobre el asfalto. Sentí el frío en la punta de la nariz, pero en mi pecho ya ardía un pequeño motor.

Me levanté con movimientos de cirujano, intentando no romper la calma absoluta de la habitación. Cada paso sobre el piso era calculado: no quería despertar a Maty, mi esposa. Ella descansaba, ajena por un momento a la adrenalina que ya me recorría las venas. Sin embargo, el instinto de quien te

conoce de toda la vida es más fuerte que el sueño más profundo. Justo cuando me disponía a cambiarme, escuché su voz suave, un susurro que me dio más calor que cualquier casaca:

—¿Ya estás listo, corazón? —me dijo, incorporándose apenas entre las sábanas —. Con cuidado siempre, te va a ir muy bien.

En ese micromundo de nuestra habitación, sus palabras no eran solo un deseo; eran el escudo que me protegería de los calambres y del cansancio. Me acerqué, le di un beso de despedida y sentí que esa pequeña bendición era el amuleto que necesitaba.

—Gracias, amor. Nos vemos en la meta —le respondí.

Me incorporé en la penumbra y fijé la vista en el *outfit* que había dejado listo la noche anterior. Sobre la silla destacaba el polo rojo, encendido, con el escudo del Perú grabado en el pecho y esa inscripción que se sentía como

un grado militar: **“Kia LIMA, 113 Media Maratón”**. A su lado, el número 4526 esperaba ser prendido, y mis zapatillas Saucony, fieles compañeras de mil batallas, parecían listas para morder el pavimento una vez más.

En ese instante, el teléfono vibró rompiendo la calma. Era ella.

—¿Ya estás en pie, Juanqui? —la voz de Catalina, mi hermana menor, llegó con esa chispa que siempre la ha caracterizado. — Listísimo, Catalina. Terminando el ritual. ¿Tú cómo vas? —Con los nervios lógicos, pero emocionada. ¡No puedo creer que ya estemos en este día! ¿Ya pediste el taxi? —En eso estoy. Pasa por aquí y salimos juntos. Abrígate, que Lima se ha despertado con su gris más cerrado.

Antes de salir, pasé por la cocina. La noche anterior habíamos cumplido con la sagrada "carga de carbohidratos": unos tallarines en salsa roja bien servidos. En el mundo del

running, eso es llenar el tanque. Para el desayuno, algo ligero pero estratégico: un plátano para el potasio y agua para despertar el sistema. Además, me aseguré de guardar en los bolsillos del short las bolsitas de gel energético y sales; pequeñas dosis de vida que los corredores agradecemos como oro líquido cuando el "muro" del kilómetro quince intenta frenarnos.

Con el número 4526 ya fijo en el pecho, cerré la puerta de casa. Al salir a la calle, el invierno limeño nos dio la bienvenida con su clásica frialdad húmeda. Al exhalar, pude ver el pequeño vapor blanco saliendo de mi boca. Catalina llegó puntual, también lista para sus 10K. Nos subimos al taxi con destino al Centro Histórico. Mientras el auto avanzaba por las avenidas semivacías, miré por la ventana el cielo encapotado y mi mente empezó a correr más rápido que el vehículo.

Recordé que no siempre fui este hombre que se levantaba de madrugada para correr veintiún kilómetros. Hubo un punto de

quiebre, un inicio a los cincuenta años que lo cambió todo. El motor del taxi roncaba suavemente mientras mi memoria se fugaba veinte años atrás, al origen de la herida.

—Empecé a correr en el 2008 —solté al aire, casi como un susurro—. Pero la semilla se plantó antes, con un golpe que me cambió la brújula.

Fue a finales de 2005. Recuerdo el sol filtrándose por las ventanas de la casa de mi suegra. Mi hijo corría; sus risas infantiles eran un reto que yo, en mi plenitud de padre joven, no pensaba ignorar.

—¡Ya te alcanzo! —le grité, bajando las gradas con la agilidad de quien se cree invulnerable.

En un arrebató de juego, quise ganar distancia y salté los dos últimos escalones. Un error de cálculo, una mala jugada de la arquitectura. El dintel de la escalera apareció de la nada. **¡Zasss!** Mi cabeza rozó la viga y el mundo se detuvo en seco. Mis piernas volaron hacia

adelante y caí como una tabla pesada contra el suelo.

—¡Papá, qué gracioso! —mi hijo se desternillaba de risa en el piso, señalándome.

Yo intenté reír con él, pero el aire se me había escapado del cuerpo. El suelo de la casa de mi suegra, antes familiar, ahora se sentía frío y hostil. Al levantarme, el paisaje se movió de lado, como si la brújula de mi equilibrio interno se hubiera desprendido de su eje.

—No fue nada, campeón, solo un tropezón —mentí, mientras caminaba hacia el espejo. Tenía un raspón en la coronilla, algo superficial. Pero por dentro, el engranaje se había roto.

Una semana después, la realidad me pasó la factura. No podía sentarme; andaba "de cachete en cachete". Mi piel se tornó de un gris cenizo que asustaba a mis amigos.

—Juanqui, ¿estás bien? Te ves... apagado — me decían. —Es solo el cansancio —

respondía yo, con esa terquedad de ingeniero que cree que todo se arregla con un reinicio.

Pero mi esposa no se dejó engañar.

—Tienes que ver a la monjita suiza —me dijo un día—. Dicen que tiene un don para la reflexología. —Uhhmm... —hice una pausa llena de incredulidad—. Yo necesito un médico.

—Necesitas ayuda, Juanqui. Y vas a ir.

Pero llegar a Sor Martha no era cuestión de simplemente tocar una puerta. En Lima, su nombre se pronunciaba en susurros, como el de una vidente que posee la llave de los dolores inexplicables. Maty, con esa determinación silenciosa que la caracteriza, se pegó al teléfono durante días.

—Está todo lleno, Juanqui —me decía, dejando el auricular con una mezcla de frustración y cansancio—. No hay cupos para esta semana, ni para la otra. Es como intentar sacar una audiencia con el Papa.

El centro de reflexología era un búnker de agendas apretadas. Cada vez que ella llamaba, la respuesta era la misma: "*Vuelva a intentar en una semana*". Mi terquedad de ingeniero celebraba internamente; si no había cita, no había tratamiento, y yo podía seguir fingiendo que mi columna no se estaba desmoronando. Pero el dolor, ese inquilino cruel, no sabía de agendas.

Fue en una reunión con unos amigos, entre tazas de café y confesiones a media voz, donde el nombre de la monjita suiza volvió a flotar en el aire como un salvavidas.

—Nosotros vamos siempre —nos soltaron unos amigos, con esa complicidad de quien guarda un secreto valioso—. Sor Martha nos conoce de años, somos casi de la familia para ella. Déjenos hablar, a ver si se abre una rendija.

Maty volvió al ataque con esa nueva arma. No sé qué hilos movió ni qué tono de urgencia

usó en su voz, pero esa misma tarde entró a la sala con una luz distinta en los ojos.

—Lo logré, corazón. Mañana no, el jueves. A las seis de la mañana.

—¿A las seis? —protesté, pensando en el frío de la madrugada limeña—. A esa hora no han puesto ni las calles.

—A esa hora es cuando ella ve con más claridad —sentenció Maty, cerrando el tema—. Así que prepárate, porque vamos a ir.

Esa cita, arrancada al tiempo y a la imposibilidad, se sentía como un boleto dorado. No era solo una consulta médica; era una tregua que el destino nos concedía antes de que el muro del dolor terminara por cerrarse sobre mí.

Llegamos al centro de reflexología cuando Lima todavía era una mancha de grafito húmedo. El edificio no buscaba llamar la

atención; era una estructura sobria, de paredes blancas que desafiaban la mugre del esmog, ubicada en una calle donde el eco de los pasos parecía rebotar con un respeto inusual.

Al cruzar el umbral, el mundo cambió de frecuencia.

Lo primero que te golpeaba no era la vista, sino el olfato: una bofetada suave de **eucalipto fresco, lavanda y un trasfondo de cera de abejas** que recordaba a las sacristías antiguas de Europa. No era el olor estéril y punzante de un hospital; era el aroma de un bosque que ha sido domesticado para curar.

El vestíbulo era un ejercicio de minimalismo suizo trasplantado al corazón del Perú. El piso de baldosas claras brillaba tanto que podías ver el reflejo de tus propias dudas al caminar. En las paredes, no había diplomas ruidosos ni publicidad médica, sino cuadros pequeños de paisajes alpinos y, en una esquina, un crucifijo

de madera sencilla que parecía vigilar la entrada.

—Póngase cómodo, Juanqui —susurró una de las asistentes, moviéndose con la ligereza de quien camina sobre nubes.

El mobiliario era de madera sólida, pesada, de esa que dura cien años sin crujir. Reinaba un silencio absoluto, solo interrumpido por el goteo lejano de una fuente de agua y el murmullo rítmico de Sor Martha en la habitación contigua. Las ventanas eran altas, permitiendo que la luz de las seis de la mañana entrara tamizada por cortinas de lino blanco, creando una atmósfera de catedral pequeña.

Sentarse en aquella sala de espera era empezar a sanar por anticipado. Allí no había revistas de chismes ni televisores encendidos; solo el tic-tac de un reloj de pared y la sensación de que, en ese rincón de la ciudad, el tiempo corría más despacio para permitirle al cuerpo escucharse a sí mismo.

Fue en ese silencio, mientras esperaba mi turno, cuando el dolor de mi coxis se hizo más presente, como si al dejar de correr y de trabajar, mi columna finalmente tuviera permiso para quejarse en voz alta. Entonces, la puerta de madera se abrió y apareció ella, recortada contra la luz blanca del consultorio, lista para leer en mis pies la historia de mi caída.

Era una mujer de una presencia que llenaba la habitación sin necesidad de alzar la voz. Su rostro, enmarcado por un hábito impecable, era un mapa de arrugas sabias, grabadas por el sol de los Alpes y la humedad de los Andes. Tenía unos ojos de un azul acero, tan claros y penetrantes que sentí que no miraban mi cara, sino que estaban escaneando directamente mis vértebras.

—Siéntate, Juanqui —me dijo. Su acento era una mezcla fascinante: la dureza de las consonantes alemanas suavizada por décadas de dulzura peruana.

No usó estetoscopios ni máquinas ruidosas. Sacó un pequeño péndulo, una pieza de madera pulida que colgaba de un hilo de seda. Lo pasó sobre mi cuerpo con una lentitud ritual. El péndulo oscilaba tranquilo hasta que llegó a la base de mi espalda. Ahí, empezó a girar con una violencia frenética, como si hubiera detectado un epicentro sísmico bajo mi piel.

Sor Martha se detuvo en seco. El aire en la sala pareció enfriarse. —Tú has tenido un accidente —dijo con una firmeza que no admitía réplicas—. Tienes un problema serio en la columna. —Bueno... me caí por las escaleras, pero fue solo un golpe —balbuceé, sintiéndome como un niño atrapado en una mentira.

Ella no me escuchó. Me pidió que me descalzara y tomó mi pie derecho entre sus manos. Sus dedos, tenían la fuerza de un artesano del hierro. Buscó un punto específico en el arco de mi pie y presionó. El dolor fue un rayo que subió directo a mi nuca.

—Miren esto, es didáctico —dijo, llamando a sus asistentes con un gesto de generala—. ¿Ven esta raya roja que cruza el arco? No es la piel, es el alma de su estructura gritando. Es el rastro de su columna. Hay un quiebre aquí que el cuerpo está tratando de ocultar, pero el pie no miente.

En ese momento, bajo la luz mortecina de la mañana, Sor Martha no parecía una mujer de ciencia, sino una cartógrafa de lo invisible. Me miró con una mezcla de severidad y compasión. —Hay que trabajar aquí con mucho cuidado, Juanqui. Tu cuerpo ha construido un muro de dolor para protegerse, pero si no lo derribamos nosotros, te va a sepultar.

Fui un par de veces y lo dejé; la distancia y el trabajo ganaron. Pero el dolor no negociaba. Finalmente, las radiografías en el traumatólogo fueron implacables: el coxis estaba quebrado en un ángulo de 90 grados. Un quiebre perfecto hacia el abismo.

—Mire, doctor, opéreme —le pedí, desesperado. —Juanqui, ya ha pasado un mes. El hueso ya soldó así. Si operamos, podrías quedar peor. Tienes que aprender a vivir con el dolor.

Aquello fue una sentencia.

Durante meses trabajé arrodillado frente a la computadora porque sentarme era una tortura. Hasta que apareció Ernesto, el tío deportista de mi esposa.

—Muévete, Juanqui —me dijo en el Pentagonito—. Ven a trotar. —¿Trotar? Ernesto, me duele hasta respirar sentado. — ¡Muévete! El cuerpo se oxida si lo dejas quieto. Hazme caso.

Y le hice caso.

Empecé en la soledad del Pentagonito, bajo el manto de la noche limeña. Los primeros trescientos metros fueron un infierno. El aire me quemaba la garganta, mis pulmones crujían pidiendo tregua y mi corazón no latía...