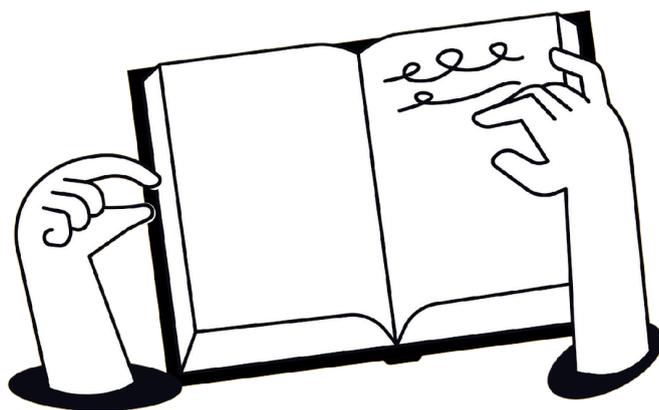




INNOVACIÓN, INVESTIGACIÓN, FORMACIÓN  
Y DESARROLLO COMUNITARIO

# Guía de promoción de la salud mediante la lectura



Aprobada en la reunión del patronato del 25 de abril de 2025.

## ¿Para qué leer?

### **La importancia de la lectura en la promoción de la salud y el bienestar comunitario**

*“Saber medir la vida / al ritmo de un poema es necesario a veces”*

Ángeles Mora, *Quién anda aquí*<sup>1</sup>

*Leer: pasar la vista por lo escrito o impreso comprendiendo el significado de los caracteres empleados / entender o interpretar un texto de determinado modo.*

Diccionario de la Lengua Española.

La biblioteca del templo de Amón, en Tebas, una de las más antiguas de las que se tiene constancia escrita, mostraba un letrero en lo alto del vano de la entrada que decía: “lugar de cuidado del alma”.

Llega un mensaje de Antonio al móvil. Me pregunta si quiero escribir unas líneas sobre lectura y salud y yo, aunque le digo que no porque un amigo común me dijo hace muchos años que a Antonio hay que decirle siempre que no, empiezo a darle vueltas en mi cabeza. Es un tema que me ronda desde hace tiempo: prescribir literatura. Me gusta más decir palabrería<sup>2</sup> porque imagino las palabras como pájaros<sup>3</sup>. Entonces, pienso en el acto íntimo de la lectura como un generador de salud individual y comunitaria, con capacidad para establecer conexiones entre las neuronas de nuestro cerebro y entre las personas de nuestro entorno. Personas como neuronas para conformar y mantener conectado un cerebro comunitario. Leer para desplegar mapas sin fronteras. Leer como el refugio de los desamparados. Leer por el deleite de leer, sin perseguir beneficio alguno<sup>4</sup>. Leer para ser curioso, para apuntalar la memoria. Leer como una quimera que separe las aguas<sup>5</sup>. O como una droga en vena. Aunque leer sea en estos tiempos tan veloces<sup>6</sup>, tan ruidosos, cuando la voracidad del capital nos hace estresados, distraídos, angustiosos<sup>7</sup>, un acto revolucionario. Leer como alimento. Vivir del aire. Que leer nutra alguna parte intangible de nuestras entrañas<sup>8</sup>. Porque tan mágico es que un verso afilado alcance un oscuro e ignoto paraje de nuestro interior y mitigue, aunque sea por un instante, una pena de amor; como que una molécula bloquee una bomba de protones en la membrana de una célula para aumentar el pH de la mucosa del estómago, apague los receptores del dolor y nos permita, al fin, dormir al amanecer.

Leer es, a la vez, un ejercicio de introspección y un desasirse. Es mirar en tu interior y, al

<sup>1</sup> Ángeles Mora, *Quién anda aquí*, Tusquets, Barcelona, 2024, p. 280.

<sup>2</sup> Mónica Ojeda, *Chamanes eléctricos en la fiesta del sol*, Random House, 2024, p. 114.

<sup>3</sup> Antonio Lobo Antunes, *Acerca de los pájaros*, Mondadori, Barcelona, 2008.

<sup>4</sup> Nuccio Ordine, *la utilidad de lo inútil*, Acantilado, Barcelona, 2013, p. 17.

<sup>5</sup> Werner Herzog, *Conquista de lo inútil*, Blackie Books, Munich, 2018, p. 363.

<sup>6</sup> Joaquín Sabina, *Esta boca es mía*, BMG Ariola, Madrid, 1994, Incluso en estos tiempos.

<sup>7</sup> Luciano Concheiro, *Contra el tiempo*, Anagrama, Barcelona, 2016, p. 76.

<sup>8</sup> Leer es la leche. Imagen galardonada Selección Anuaria 2024 en la categoría de mejor cartel.

mismo tiempo, observarte desde fuera en otro contexto, real o imaginario, y preguntarte si actuarías del mismo modo o de otro distinto. Es en esta doble mirada para intentar entenderse, desde dentro hacia afuera y viceversa, donde reside la capacidad terapéutica de la lectura. No la única, pero sí la más profunda. Es un aprendizaje constante que nos acompañará toda la vida. Y aunque el gesto sanador de la lectura es limitado; el gesto saludable puede ser continuo. Por eso creo que un listado que relacione lecturas con patologías no tiene mucho sentido ni demasiada utilidad. Y voy a intentar explicar por qué.

No son pocos ni banales los retos que para el profesional supone la prescripción de una lectura. Formado durante años en un paradigma asistencial, el médico puede encontrar en la literatura (científica, en este caso) un medicamento para cada síntoma con el que concluir la entrevista clínica y ofrecer una esperanza, a menudo espuria o, cuando menos, parcial de curación, mejoría o consuelo. Este intercambio proporciona, tanto al profesional como al paciente, una sensación de sosiego, trabajo bien hecho y anhelo, sin reparar, la mayoría de las veces, en los múltiples efectos secundarios que esta forma de proceder puede provocar. Pero lo hace, eso sí, de una manera democrática. El ibuprofeno servirá para el dolor de muelas del director de la sucursal que vive en el chalé con piscina de las afueras y del chatarrero que cobra el subsidio por desempleo con el que intenta dar de comer a su mujer y a sus cuatro hijos, uno de ellos con síndrome de Down.

Sin embargo, la prescripción de un libro es más compleja<sup>9</sup>. ¿Por qué?

1. Porque no estamos acostumbrados.
2. Porque en el fondo nos sabemos poco leídos (no hace falta haber tomado clonazepam para aconsejar su uso al paciente con insomnio o convulsiones; pero es temerario recomendar un libro que no se haya leído previamente. Somos lo que leemos, decía Borges. Somos los libros que recomendamos, podría decirse también).
3. Porque no nos ampara la evidencia científica que adelante los efectos que una lectura puede provocar en la mente (y, por ende, en el cuerpo) de una persona.
4. Porque la mayoría de las veces desconocemos si a la persona que tenemos al lado le gusta leer. Y aquí aparecen dos de las preguntas claves que deberíamos hacer en algún momento de la relación profesional-paciente-contexto y cuya respuesta debería quedar reflejada en su historia clínica, junto al listado de medicamentos que toma de forma crónica, los antecedentes familiares o la historia laboral: ¿sabes leer? y, en caso afirmativo: **¿te gusta leer?** En abril de 2023, en España había más de medio millón de personas analfabetas<sup>10</sup>. La tasa de alfabetización en el país superaba el 98,5% de la población. La tasa de alfabetización masculina era superior a la femenina. Desconocer que un paciente no sabe leer es tan grave como desconocer que es alérgico a la penicilina ¿Y los analfabetos funcionales? Yo no sé leer la nómina y, a duras penas, los requisitos para rellenar el pliego de la declaración de la renta. El 36% de los españoles admite no leer nunca o casi nunca. A muchos españoles no les gusta leer. Un porcentaje de ellos acuden a las consultas. Lo dicho: es una respuesta importante.
5. Porque debemos ser cuidadosos para que el paciente no sienta que

<sup>9</sup> Yebra S. Los límites de nuestro lenguaje. AMF 2023;19(3);3337.

<sup>10</sup> Instituto Nacional de Estadística. Ministerio de Economía Comercio y Empresa, España, 2023.

menospreciamos su queja con la prescripción de un libro.

6. Y porque prescribir lecturas conlleva un grado de valentía y seguridad en uno mismo que, en ocasiones, no vamos a ser capaces de asumir.

Recomendar un libro determinado para un problema de salud es una flecha lanzada con los ojos vendados. Son tantas las variables que influyen en la toma de esta decisión, relativas al libro, a la persona, al contexto y al momento vital, que la probabilidad de que acierte en la diana es mínima o, con toda seguridad, estadísticamente insignificante. La biblioterapia, entendida como la lectura de un texto para conseguir un beneficio en salud, no puede basarse en el empirismo científico, siempre tan tirano. Ni falta que hace. El profesor que interpreta Robin Williams<sup>11</sup> en la película El Club de los Poetas Muertos ordena a sus alumnos coger una regla, no para medir, si no para arrancar del libro de literatura la página en la que se explica cómo puntuar de cero a diez un poema. Si se quiere acercar la lectura a las ciencias hay que dejar a un lado los esquemas probabilísticos y lógicos y dejarse llevar por la creatividad.

No se puede obviar tampoco que la lectura está influenciada por los determinantes sociales. Tener tiempo para leer es un privilegio de quienes pueden emplearlo porque el resto de necesidades, propias y de aquellos a los que cuidan y apoyan, están cubiertas. La lectura es democrática, dirán algunos. Cualquiera puede leer y cualquier puede aprender a leer hoy en día, continuarán. No es cierto. Cualquiera no tiene tiempo para leer si primero no come y da de comer, no se viste y ofrece cobijo a los suyos, no está sano o se puede permitir caer enfermo, no tiene dinero para comprar libros o, lo que es peor a veces, papeles para empadronarse y tener acceso a las bibliotecas municipales. Un estudio<sup>12</sup> realizado en 2014 mostró los beneficios que proporcionan las bibliotecas públicas para la salud y el bienestar. Es el primer lugar donde un ciudadano aprende uno de sus derechos fundamentales: el derecho a la cultura. Todo ser humano, sin distinción alguna, debe tener acceso a un libro. Es el primer peldaño en su formación espiritual, intelectual y comunitaria. Negar este acceso es una forma de negar la condición de ciudadano.

¿Cómo sé qué libro es el que más le conviene a una persona en un momento determinado?  
¿Cómo sé cuándo es el tiempo de un libro? ¿Cómo hacer para que a alguien le atraviese la historia de punta a punta hasta transformarlo? Igual que no hay enfermedades, sino enfermos, que decía Osler, tampoco hay libros, sino lectores. Los libros no cambian; lo hacemos nosotros. Los libros no son capaces de defenderse. Repiten una y otra vez las mismas palabras, decía Sócrates. Es importante identificar qué tipo de lector está enfrente:

1. el lector pesimista (lee primero el final del libro, por si le ocurriera algo que no le permita terminarlo),
2. el lector impaciente (deja el libro a las primeras de cambio si la historia no le atrapa, le requiere demasiado esfuerzo o le aburre),
3. el lector tozudo (termina cada libro que empieza, le guste o no, un poco obsesivo)

---

<sup>11</sup> Peter Weir, El club de los poetas muertos, Touchstone Pictures, 1991.

<sup>12</sup> Garrido M, Hernández, A. El patrimonio cultural. Una propuesta de gestión participativa». Tejuelo, 19, 2014, Pp. 62-75.

- compulsivo, también),
4. el lector impávido (lee en cualquier circunstancia: mientras cocina, en la cola del mercado, bajo la ducha... ),
  5. el lector escrupuloso (sólo lee los libros que compra y jamás los presta), 6. el lector quisquilloso (sólo lee en un contexto determinado y siempre en el mismo: en la misma habitación, con la misma luz, sentado en la misma silla, a la misma hora...).

Hay tantos lectores como personas. Y cien maneras de leer, aunque sólo sea una. Igual que todo movimiento cuenta para mantenerse activo; toda palabra que se lea cuenta. Cinco minutos de plena atención a un poema pueden ser más valiosos que cien páginas leídas en diagonal mientras se escucha música con auriculares o se piensa en las tribulaciones del trabajo.

Es recomendable, cuando tropezamos con alguien que tenga uno entre las manos en la sala de espera, preguntar qué libro está leyendo. No es que antes todos los pacientes leyeran a Schopenhauer o a Cervantes mientras esperaban a ser atendidos, pero ahora casi todos tienen puestos sus ojos en la pantalla del móvil. Puedo ponerme cursi y decir que un paciente que lee en la sala de espera es una flor que se abre paso entre las grietas del cemento. Es aconsejable aprovechar las visitas domiciliarias para rastrear con las yemas de los dedos los lomos de los libros en las estanterías, como si de palpar abdómenes se tratara. También se conoce a las personas por lo que leen (somos lo que leemos, otra vez Borges). Es oportuno tener una pequeña biblioteca en la consulta para prestar libros a los pacientes. Y decidir cómo la ordenamos nos ayudará en el propósito: clasificar los libros en “secos y mojados<sup>13</sup>”, según “la ley de la buena vecindad<sup>14</sup>”, por orden alfabético de título o autor, por editorial, por año de publicación o, la más sencilla: “leídos y por leer” y, en el caso que nos ocupa, “recomendados y por recomendar”. La lectura que ha ayudado a una persona puede no servir para otra; pero nos dará pistas. Es indispensable, por último, conocer la localización exacta de las bibliotecas y librerías que están en la zona básica de salud donde desempeñamos nuestro trabajo.

¿Y cuáles son los efectos secundarios de la lectura? Creer que la vida es un libro<sup>15</sup>. Las palabras también pueden hacer enfermar a una persona. Las palabras pueden ser peligrosas<sup>16</sup>. Escribió Camus, en *La Peste*<sup>17</sup>, que la sucesión de sustantivos abstractos conduce a la melancolía. No toda lectura es terapéutica. Tan complejo es decidir qué libro y en qué momento puede ayudar a una persona como lo contrario. El material para la lectura ha de ser breve, pero completo, no excesivamente técnico, de lectura fácil y amena. Y los requisitos deben ser leer de manera fluida, tener gusto por la lectura y habilidades lectoras suficientes que eviten un esfuerzo adicional al malestar que ya tienen las personas que se

---

<sup>13</sup> Daniel Saldaña París, *Aviones sobrevolando un monstruo*, Anagrama, Barcelona, 2021, p. 53

<sup>14</sup> Friman, M., Jansson, P., Suominen, V. 1995 «Chaos or order? Aby Warburg's Library of Cultural History and its classification». *Knowledge Organization*. 22, 1. 23-30

<sup>15</sup> Xuan Bello, *Ambos mundos*, Trabe, Oviedo, 2010, p. 149.

<sup>16</sup> Enrique Vila-Matas, *Bartleby y compañía*, Anagrama, Barcelona, 2000, p. 179.

<sup>17</sup> Albert Camus, *La Peste*, Editions Galimar, París, 1947, p. 147

asoman a la lectura como terapia<sup>18</sup>. Leer no se puede hacer contra nada ni contra nadie. La lectura en contra es una lectura estéril. No funciona, no resiste el paso del tiempo. Nos derriba y derrota porque nos convierte en seres incompletos. Leer no es un arma que empuñamos para herir; es una herramienta que usamos para crear.

Con todo esto, no es difícil entender que la recomendación de un libro como herramienta terapéutica debe plantearse en una relación de conocimiento mutuo, aceptación, respeto y afecto consolidados. Por eso es el ámbito de la Atención Primaria, con la longitudinalidad y el manejo de la incertidumbre como nutrientes indispensables, el escenario donde la literatura como arma curativa, salutogénica o de acompañamiento tiene cabida, peso y oportunidades. Debemos entenderla como tal, entonces, como una herramienta más en el maletín del médico de la que echar mano de un modo prudente pero decidido, valioso y capaz.

Entonces, **¿para qué leer?**

**Leer para aprender.** Y para desaprender cuando las palabras escritas nos descubren realidades que desconocíamos o creíamos ciertas pero no lo eran. “Cuanto más sepas, menos te van a mandar”, dice el personaje de Pepe Sacristán en la película Un Lugar en el Mundo<sup>19</sup>.

**Leer para invocar al sueño.** Démosle a los libros malos la oportunidad de ser el mejor inductor del sueño posible y con menos efectos secundarios. Los médicos, los mayores camellos de este país desde hace años, responsables en gran medida de la epidemia de adictos a benzodicepinas<sup>20</sup> que asola el país desde Bilbao hasta Algeciras, debemos mancharnos por una vez las manos para cambiar pastillas por literatura, mala aunque sea, y ayudar a las personas a conciliar el sueño después de leer apenas una líneas de los tantos libros pretenciosos, vacuos, inanes y mal escritos que inundan las estanterías de bibliotecas y librerías. Tenemos cientos donde elegir.

**Leer para no estar solo, para no sentirse solo.** En un estudio descriptivo realizado<sup>18</sup> con el objetivo de valorar la relación de la lectura con la salud y el bienestar, se invitó a cumplimentar una encuesta a personas que habitualmente leen. Tenían que colocar, de menor a mayor importancia, estas diez frases relacionadas con la lectura.

1. Leer me sirve para estar tranquilo/a.
2. Me divierte.
3. Me sirve para informarme.

<sup>18</sup> Alonso-Arévalo J, Fernández-Marín CL, Mirón J, et al. La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. Revista cubana de información en ciencias de la salud. 2018;29(4)

<sup>19</sup> Adolfo Aristarain, Un lugar en el mundo, Aristarain, Papaleo y Miguel, 1992..

<sup>20</sup> Ricardo Menéndez Salmón, No entres dócilmente en esa noche quieta, Seix Barral, Barcelona, 2020, p. 98

4. Hace que no piense en otras cosas (pensamientos negativos).
5. Me ofrece una ventana abierta a la imaginación.
6. Me ayuda a ver cómo otros gestionan sus emociones (celos, miedo, culpa, alegrías...).
7. Me produce satisfacción porque cada libro es un reto.
8. Me permite tener temas de conversación con otras personas.
9. Me mantiene alerta, despierta/o, concentrada/o.
10. Me proporciona compañía.

Lo que más valoraron los encuestados fue la capacidad de “acompañar” que tiene la lectura, su valor para evitar pensamientos negativos y la enseñanza para gestionar las emociones<sup>21</sup>. La soledad existencial de la vida diaria, actualmente potenciada por un estilo de vida cada vez más individualista, obliga al ser humano a buscar herramientas y soluciones particulares para enfrentarla<sup>22</sup>. Muchas personas buscan refugio en la lectura como un modo de relación con seres, reales (otros lectores) o ficticios (personajes), a los que sienten cercanos. La lectura como armisticio en medio de las batallas cotidianas de la vida<sup>23</sup>.

**Leer para transformarse.** Una lectura puede ser catártica<sup>24</sup>. El efecto purificador y liberador de la lectura hace brotar en las personas la compasión, la empatía, la comprensión y la imaginación. En su estudio<sup>25</sup>, la autora Carolina Shrodes define la lectura como un proceso activo y dinámico entre la personalidad del lector (leemos como somos) y un texto de ficción que pone en marcha engranajes emocionales a través de un proceso de interacción dinámica entre lector y literatura.

**Leer para llegar a viejo.** “Si lees, vives dos años más”, podría ser el eslogan. Un estudio<sup>26</sup> con más de tres mil quinientas personas concluyó que leer libros implica dos procesos cognitivos que podrían proporcionar una valiosa herramienta de supervivencia: la inmersión lenta y profunda para conectarse con el contenido y la promoción de la empatía, la percepción social y la inteligencia emocional.

**Leer para resistir<sup>27</sup>,** para ejercitar la resiliencia, el encaje de los mejores púgiles, para nutrir el pensamiento y la vida emocional de recursos psíquicos (autoestima, introspección,

<sup>21</sup> Elvira Sastre, *Días sin ti*, Seix Barral, Barcelona, 2019, p. 229.

<sup>22</sup> Joan Margarit, *Cálculo de estructuras*, Visor libros, Barcelona, 2005, p.169.

<sup>23</sup> Daniel Pennac, *Como una novela*, Anagrama, Barcelona, 1993, p. 35.

<sup>24</sup> Irene Vallejo, *El infinito en un junco*, Siruela, Barcelona, 2022, p. 141.

<sup>25</sup> Russell DH, Shrodes C. Contributions of research in bibliotherapy to the language arts program. *The School Review*. 1950;58(6):335-42.

<sup>26</sup> Bavishi A, Slade MD, Levy BR. A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Soc Scien Med*. 2016(164):44-8.

<sup>27</sup> Irene Solá, *Canto yo y la montaña baila*, Anagrama, Barcelona, 2019, p. 72.

independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y pensamiento crítico), clavos, aunque sean ardientes, a los que agarrarse en momentos de zozobra.

**Leer para volver a ser niños**<sup>28</sup>. El potencial sanador de la lectura reside, en parte, en la capacidad que atesora de hacernos regresar a uno de los reinos que habitaremos por siempre: el del aprendizaje. El milagro de desentrañar lo ilegible mediante la conversión mágica e inexplicable de líneas y signos en palabras<sup>29</sup> y conocimiento es, tal vez, el ejercicio más puro y profundo que experimentamos a lo largo de nuestra vida. La sensación maravillosa de pasar la vista por la página escrita y descubrir cómo la comprensión y el conocimiento florecen en nuestra mente, en nuestra boca, en nuestros oídos nos invade, una y otra vez, cuando leemos. Y tiene, por sí sola, la capacidad plena y precisa de hacernos sentir bien porque a muchos nos regresa a la felicidad inconsciente de la infancia.

**Leer para pensar.** Pensar el mundo a través de la lectura, intentar entenderlo, permitirnos, mientras leemos, conectar las piezas del engranaje que habrá de ponernos en movimiento cuando cerremos las tapas del libro, apaguemos la pantalla del ordenador o guardemos en el bolsillo el teléfono inteligente. El oficio de pensar el mundo existe gracias a los libros y a la lectura porque nos ofrecen palabras nuevas con que nombrarlo<sup>30</sup>.

**Leer para detener el tiempo**<sup>31</sup>, que se produce cuando la lectura acendra el silencio de la noche donde suenan a lo lejos los motores de los coches, la tarde de verano junto al mar, el calor del hogar que se mantiene en rescoldos mientras nos acercamos al final de la novela, la lectura en voz alta que acompaña hacia el sueño a nuestro hijo pequeño, la escucha activa del párrafo que comparte con nosotros la persona amada<sup>32</sup>, vínculo invisible pero a la vez tan intenso como un beso o una caricia. Todos ellos infralevés de los que hablara Marcel Duchamp<sup>7</sup>.

**Leer para escapar**<sup>33</sup>, para encontrar una salida, para ser alguien distinto, para sentir que formas parte de un mundo que te pertenece, para viajar a lugares que no existen, topónimos desconocidos donde todo es posible aún, para descomponer la realidad de una vida hostil que nos hiere y recomponerla con las mismas piezas colocadas de un modo diferente, para dejar de sufrir o hacerlo de un modo soportable. Leer como coraza, como armadura, como ingenio.

**Leer, en definitiva, para vivir.** Y para morir<sup>34</sup>, también. A la lectura se puede llegar por muchos caminos. Por obligación, por placer, por necesidad, por enfermedad... Y dejar después que el hábito nos anude a las páginas, a la locura de creer que las sustancias inertes que conforman el papel y la tinta pueden cobrar vida en nuestro interior hasta

<sup>28</sup> Blanca Varela, Poesía completa, Visor, Madrid, 2016, p. 11.

<sup>29</sup> José Ángel Valente, Entrada en materia, Cátedra, Madrid, 1985, p.133.

<sup>30</sup> Haruki Murakami, Tokio Blues, Tusquets, Barcelona, 2005, p. 347.

<sup>31</sup> Daniel Pennac, Como una novela, Anagrama, Barcelona, 1993, p. 137.

<sup>32</sup> Stephen Daldry, El lector, Mirage Enterprises, 2008.

<sup>33</sup> Luis Sepúlveda, Un viejo que leía novelas de amor, Tusquets, Barcelona, 1993, p. 137.

<sup>34</sup> Pía Pera, Aún no se lo he dicho a mi jardín, Errata Naturae, Madrid, 2021, p. 48.

provocar sentimientos, erizar la piel, hacer brotar las lágrimas. Por obligación, porque es uno de los objetivos capitales de la enseñanza en la mayoría de los países del mundo. Pocos insultos más lacerantes puede haber que llamar a alguien analfabeto. Por placer, que conlleva perseverancia<sup>35</sup>. No es la lectura un ejercicio simple de disfrute rápido o recompensa fácil. Y en estos tiempos voraces que nos desarbolan tiene que competir con actividades de ocio y desparrame que le superan con creces en inmediatez y chute dopaminérgico instantáneo. Pero, cuando se alcanza el placer de la lectura, leer se convierte en una de las experiencias más intensas y gratificantes que el ser humano puede experimentar. “Cuanto más se sabe, más cerca se está de la magia”, si volvemos a escuchar al geólogo que interpreta Pepe Sacristán<sup>19</sup>. Qué asombrosa es la lectura que permite que la palabra lágrima sea, al mismo tiempo, tristeza y agua. Por necesidad, cuando se lee para dar de comer a los tuyos, para aspirar a trabajos más dignos y menos crueles. Y por enfermedad; para buscar en la lectura consuelo, evasión, elaboración de esquemas mentales<sup>36</sup> que nos doten de herramientas con las que afrontar nuestra carga vital, que nos hagan salir de la habitación oscura en la que estamos encerrados o nos permitan, al menos, encontrar la ventana que abriremos para que entre la luz que ha de brindarnos analgesia, certezas, gozo o una manera nueva de observar el mundo siempre cambiante que nos rodea. Leer permea todas las aristas de la vida.

A última hora de la mañana acude de urgencia a la consulta una mujer de unos cuarenta años. Cuenta que lleva días con tos, fiebre y dificultad para respirar. Cuando me dispongo a auscultar su espalda descubro tatuado en el hombro un dibujo de El Principito. ¿Te gusta El Principito?, le pregunto. Me salvó la vida es su respuesta.

Jose Garzón  
*pepemanu77@gmail.com*  
Médico de Atención Primaria  
Gijón-Tenerife-Gijón  
Marzo y abril de 2025

<sup>35</sup> Sam Savage, Firmin, Seix Barral, Barcelona, 2007.

<sup>36</sup> José Eduardo Agualusa, Teoría general del olvido, Edhasa, Frankfurt, 2017, p. 117.