

CAFÉ CON SAL

CAFÉ CON SAL



ESTHER VEGA ALONSO

Primera edición: octubre 2026

Depósito legal: SE 3893-2026

ISBN: 979-13-7067-102-0

Impresión y producción: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Esther Vega Alonso

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcircularojo.com

info@editorialcircularojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y,
por tanto, ecológico.

*Para ti, que estás leyendo esto.
Sabes que no es casualidad.*

*Ojalá en estas páginas encuentres
algo a lo que agarrarte.*

PRÓLOGO

Hay gente que empieza el día con café, otra con una ducha y supongo que habrá algún ser humano equilibrado que lo haga bebiendo agua y estirando. Yo he tenido épocas en las que antes de poner un pie en el suelo ya llevaba tres conversaciones imaginarias, dos preocupaciones que todavía no habían ocurrido y una revisión completa de algo que dije el martes.

Mi cabeza tiene esa costumbre: guarda, remueve, repite. A veces convierte una tontería en un asunto de Estado y otras consigue que algo realmente importante se quede dentro, atravesado, sin encontrar por dónde salir. Y mientras tanto una sigue haciendo cosas bastante normales: compra yogures, queda con amigas, contesta que está bien, mira una foto y sonrío aunque por dentro haya empezado una reunión extraordinaria.

De eso nace este libro.

No de tener respuestas. Si las tuviera, probablemente estaría escribiendo otro tipo de libro y tendría los cajones mucho mejor organizados. Nace de intentar contar qué ocurre cuando por fuera la vida continúa y por dentro hay cosas que pesan, raspan, aprietan o simplemente se quedan ahí.

Algunas hacen ruido; otras son apenas una rendija.

Y algunas necesitan algo tan absurdo como una taza de café con sal para recordarte que siguen dentro.

EL TRASTERO DE MI CABEZA

Hay mañanas en las que despertarme parece llegar tarde a una conversación que mi cabeza empezó sin mí.

Abro los ojos y ya hay algo esperando: una preocupación, una frase de ayer, una tarea que no quiero olvidar.

Antes de poner los pies en el suelo llevo varias vueltas de ventaja sobre el día.

Intento hacer cosas normales.

Me ducho, preparo café, busco una camiseta y, mientras tanto, el pensamiento cambia de forma sin marcharse.

Si resuelvo una preocupación aparece otra.

Si no hay ninguna urgente, mi cabeza rescata una antigua del almacén, porque dejar una estantería vacía parece darle bastante miedo.

Desde fuera apenas se nota.

Puedo contestar un mensaje, poner una lavadora o preguntarte qué tal estás mientras por dentro alguien mueve cajas de un lado a otro.

Algunas pesan.

Otras están vacías, pero hacen el mismo ruido.

A veces consigo cerrar la puerta del trastero durante un rato.

No ordeno nada ni tiro ninguna caja.
Simplemente dejo de entrar.
Es poco, pero el silencio que queda fuera se nota.

MANOLÍN, LOS YOGURES Y YO

Empujo el carro con una mano mientras con la otra intento consultar una lista de la compra que he escrito a medias en el móvil.

Hay demasiada gente y, cuando llego a los yogures, me quedo mirando una pared de cuatrocientos envases como si aquello fuera una oposición: naturales, griegos, proteicos, sin azúcar, con bífidos y alguno que probablemente te hace la declaración de la renta.

No recuerdo cuáles compro.

Cojo unos por si acaso y sigo.

En el pasillo de la fruta una señora me golpea por detrás con el carro y me saca una sandalia.

No llega a atropellarme, pero sí consigue que tenga que volver a meter el pie mientras me giro.

Ella ni me mira.

Es rubia, tiene los carrillos rojos y parece muy concentrada escogiendo tomates.

En menos de tres segundos mi cabeza ya le ha montado una familia: dos hijos, tres nietos y un yerno llamado Manolín al que nunca le gusta nada.

Manolín protesta por el punto de la tortilla y seguramente también por los tomates. La señora sigue comprando sin saber que acaba de adquirir una biografía completa.

Me hace gracia durante unos segundos y eso me devuelve un poco al supermercado. Luego llego a la caja y vuelve esa sensación conocida: estoy allí, pero a una distancia rara.

Oigo el pitido de los productos, veo moverse la boca de la cajera y noto a la gente esperando detrás. Aunque todo parece suceder al otro lado de un cristal.

Me concentro en guardar, pagar y no dejarme la tarjeta.

Tres misiones.

Puedo con tres.

Salgo con las bolsas y, ya en la calle, sé que he olvidado algo.

Me paro, miro dentro y hago inventario.

Leche, pan, lo de la nevera, los tomates de Manolín —que ni siquiera son para Manolín—.

No descubro qué falta.

Quizá nada.

Recoloco las asas, que me están cortando los dedos, y sigo caminando. Unos metros después me doy cuenta de que vuelvo a notar el peso de las bolsas.

Estoy ahí.