

# LAS ANÉCDOTAS DEL DR. ESTIVILL



CON LA COLABORACIÓN DE JAUME AULET



# LAS ANÉCDOTAS DEL DR. ESTIVILL

Eduard Estivill

Con la colaboración de Jaume Aulet



Título original: *Les anècdotes del Dr. Estivill*

Traducción: Rosa Alapont

1.ª edición: abril 2014

© Eduard Estivill Sancho, 2014

Con la colaboración de Jaume Aulet

© Ediciones B, S. A., 2014

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

DL B 8258-2014

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-544-4

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

## Contenido

Portadilla

Créditos

Cita

Dedicatoria

PRÓLOGO

A MODO DE INTRODUCCIÓN

LA EXPERIENCIA COMPARTIDA

LOS QUE NO DUERMEN

LOS QUE TIENEN MUCHO SUEÑO. INCLUSO DEMASIA-  
DO

LOS QUE NO DEJAN DORMIR

MENSAJE FINAL

Nota biográfica

Notas

Així com cell qui en lo somni es delita...

AUSIÀS MARCH

*A la Mercè, paciente de los dos*

## PRÓLOGO

Hace tiempo que me rondaba por la cabeza. Llevar una clínica del sueño es una aventura. Y yo quería contársela a todos. Hace muy poco se cumplieron veinticinco años desde que inicié la gratificante tarea de tratar de resolver los problemas de sueño de la gente. Hoy podemos afirmar, muy satisfechos, que mis compañeros Francesc Segarra, Javier Albares y yo hemos atendido 34.312 visitas.

Dichas visitas han generado una complicidad importante y se han convertido en parte de nuestra «familia del Sueño». Ahora bien, en todas las familias pasan cosas, y esas cosas suelen comportar anécdotas, situaciones divertidas y aventuras. No obstante, las historias pertenecen a la intimidad de nuestros pacientes y, por lo tanto, no podemos contarlas. Con todo, hablando con mis compañeros de trabajo, constaté que muchas de las anécdotas se repetían, que eran comunes a muchísima gente y, por consiguiente, podíamos relatar unas cuantas. Como criterio general hemos elegido las que eran más corrientes al menos en grupos de cincuenta personas. Por eso, si alguien se ve reflejado, basta con que piense que lo mismo les ha ocurrido a otros cuarenta y nueve. Como mínimo.

Pero había que escribir el libro y, como siempre, he buscado a la persona más idónea para ayudarnos. Nosotros

somos médicos, no escritores, y necesitábamos a un magnífico escritor, erudito en el ámbito de las letras y con el sentido del humor que el libro requería.

Y lo encontré. Se trata de Jaume Aulet, un profesor universitario de literatura catalana, listo y avisado pero sobre todo irónico y muy buen escritor. Además, él también ha pasado por nuestra consulta, lo cual acababa de convertirlo en la persona adecuada para llevar a cabo dicha tarea. Le propuse la idea y me costó muy poco que aceptara la propuesta. Nosotros le contaríamos las aventuras comunes a un montón de gente y él las plasmaría, con la gracia que lo caracteriza, en un texto agradable y gratificante de leer.

El libro, como veréis, consta de una introducción en la que se nos describe una vía bastante habitual de cómo los pacientes llegan a nuestra clínica. Una vez que los tenemos en casa, es cuando podemos explayarnos con las múltiples anécdotas e historias que queríamos referir. Sin embargo, no creáis que todo se reduce a una enumeración de circunstancias más o menos simpáticas y curiosas. La «gracia» —valga la palabra— consiste en que también los lectores puedan sacar algún provecho. Por eso hemos distribuido las anécdotas en tres grandes bloques: el de la gente que no duerme, el de la gente que tiene demasiado sueño y el de la que no deja dormir. Veréis, asimismo, que hemos ido intercalando en la narración una serie de comentarios con explicaciones algo más técnicas sobre los diversos aspectos que se tratan.

Que conste que lo que se cuenta son anécdotas y que, por consiguiente, presentamos las cosas en un tono humorístico. Sin embargo, eso no significa que no entendamos que el trasfondo de los temas que se tratan es serio y muy serio. Estamos hablando de enfermos y de enfermedades, y no querríamos que nadie considerara que tras esta perspectiva distanciada se oculta algún tipo de frivolidad. Ni mucho menos. Ahora bien, una cosa sí que tenemos clara: la vida vale la pena tomársela con buen humor, incluso

cuando vivimos o recordamos momentos difíciles. Por eso un libro como este puede ayudarnos a todos a ser más felices.

Aquí tenéis el resultado. Un libro repleto de curiosas «verdades», repetidas en muchos pacientes, siempre respetando la intimidad de nuestra «familia del Sueño», y que espero que os sea útil y os haga pasar un rato agradable.

EDUARD ESTIVILL

## A MODO DE INTRODUCCIÓN

### EL LARGO CAMINO HASTA LA CONSULTA

Caía la tarde cuando llegó. Ninguna espesa capa de nieve cubría nada, pero a aquel pobre hombre se lo veía inquieto y agobiado. Le dije a Rosa que lo hiciera pasar.

—Usted dirá.

—Mire, doctor Estivill, le agradezco que me haya recibido. Tengo un problema que me temo que me quitará el sueño. Necesito su ayuda.

—¿Y qué le pasa?

—Perdone, es un poco largo...

—Diga, diga, soy todo oídos.

Y estuvimos un buen rato. El paciente —nunca mejor dicho— me refirió la larga historia que lo había llevado hasta nuestra Clínica del Sueño. Se trata de una aventura bastante común y muy interesante. Dejemos que lo cuente él mismo...

\* \* \*

### LLEGA EL INSOMNIO

¿Ha oído alguna vez música de swing, doctor? Sí, es ese ritmo que se te va metiendo dentro y que al final te obliga a moverte aunque no quieras. Si te pones a bailarla, estás perdido. Quedarás enganchado a los bailes de swing hasta el fin de tus días. Y la música te irá entrando y entrando como un veneno inoculado. A mi mujer y a un servidor nos pasó hace ya tiempo. Actividad intensa. Muchos días en la pista de baile, hasta muy tarde. Los hijos —ya mayorcitos, eso sí— en casa, despiertos, esperando a que volviéramos para preguntarnos dónde estábamos y recriminarnos que llegásemos tan tarde. ¡Qué cosas! Empezaba a parecer el mundo al revés. Y se ve que el cuerpo esos excesos también los detecta. Es lo que ustedes denominan el «reloj biológico», ¿no, doctor?

Hasta que llega una noche en que estás durmiendo plácidamente y tu mujer se te acerca entre las sábanas, te da unos golpecitos en el hombro y te dice:

—¿No oyes la música?

—¿Eh? Mmm... ¿Qué música?

—¿No oyes a Ella Fitzgerald y la orquesta de Count Basie?

—Mujer, ¿dónde?

—¡Aquí, aquí dentro!

—¿Aquí dentro? Oye, ¿qué te pasa? ¿Es que no puedes dormir?

La pregunta era retórica y la respuesta, por lo tanto, evidente. Hala, ya está, ha venido para quedarse. Sí señor: EL INSOMNIO.

PRIMERA FASE: CONSEJOS DE FAMILIARES, AMIGOS, CONOCIDOS Y SALUDADOS

No poder dormir por la noche no es moco de pavo, ciertamente. Pero por lo visto se trata de un problema bastante general. Mucho más de lo que creemos. Al menos,

está muy claro que en esta materia todo el mundo entiende y es capaz de ofrecerte remedios y consejos. Es la primera fase del proceso. ¿El típico recurso antropológico de contar corderitos? Los bailarines de swing lo tienen mal: solo cuentan hasta ocho. Descartado, pues. ¿Una cama más grande y más cómoda? Probémoslo. La nuestra mide ahora dos metros diez, e incluso el operario que nos trajo el nuevo colchón dijo, literalmente: «Caray, esto parece un transatlántico.» Sí, pero en aguas turbulentas. Como no tardamos en comprobar. Nada de nada, vaya.

—Escucha... —Otro golpecito nocturno en el hombro musculado de quien el caudillo de pie alado entre sus huestes ha tomado para que empuñe la espada en el combate entablado... (estaba soñando, claro).

—¿Eh? Mmm... ¿Qué pasa? —dije.

—¿Y si cambiáramos los muebles de sitio? —propone ella a bocajarro.

—De acuerdo, pero... es que ahora... ¡son las cuatro menos cuarto de la mañana!

El argumento a la defensiva era sólido y convincente. El traslado del mobiliario no se hizo hasta las ocho tocadas, una hora más plausible.

—Solo hay que cambiar la orientación de la cama. Me lo ha recomendado una amiga mía, la del feng shui.

¡Acabáramos, el feng shui! Lo que seguramente no sabía la amiga —ni los chinos de la cultura tradicional clásica— es que cambiar la orientación de la cama significaba también vaciar el armario de Ikea, desmontarlo, trasladarlo unos metros, buscar en algún rincón recóndito el folleto con las instrucciones de montaje, tratar de descifrarlas y volverlo a montar. Aparte de cambiar de sitio dos cuadros y un tapiz. Tal vez es así como se llega a la armonía del yin y el yang, me dije. Lo que sí sé es que aquel día llegué tarde al trabajo.

Y para postre, el recurso supuso un nuevo fracaso. Aún no he descubierto si fue culpa del yin, del yang o de la ami-

ga. Total: quince días más tarde, operación inversa y muebles de nuevo a su sitio. Ahora ya sin que hiciera falta el folleto para el montaje. ¡Mira por dónde, siempre se aprende algo!

Otro recurso típico de amigos, conocidos y saludados: leer un rato en la cama, a la espera de que llegue el sueño. Ya se lo puede imaginar, doctor. Ahí lo teníamos más fácil: en casa de un filólogo libros no faltan. Pero se ve que esos no valen, que han de ser libros aburridos y anodinos. Si no, no hacen efecto. Yo, ingenuo de mí, de inmediato fui a buscar —radiante de satisfacción— la poesía completa de López-Picó e *Incierta gloria*, de Sales. Pero por lo visto tampoco. No cumplían los requisitos de manera escrupulosa. Vete a saber por qué. El volumen escogido para conseguir el efecto terapéutico somnoliento fue otro. Concretamente uno sobre... la cocina de la alcachofa. ¡Sí, sí, la cocina de la alcachofa! La recomendación volvía a ser de una amiga, también con problemas de insomnio y que se ve que cuando no puede dormir se levanta y se pone a cocinar, hasta que vuelve a venirle el sueño. Tengo entendido que su marido ha tenido que apuntarse a un gimnasio porque en poco tiempo había engordado diez kilos. ¡No me extraña!

Mire, en mi caso aún puedo estar contento, que la alcachofa es un ingrediente de la dieta mediterránea, dicen. Ahora bien, le aseguro que estos últimos meses he comido alcachofa cocinada de todas las maneras que quepa imaginar. O sea que estoy en condiciones de evaluar cualquier plato que incluya ese ingrediente en su composición. Y aprovecho que es usted un hombre conocido para hacerlo público, a ver si los inspectores esos de la guía Michelin se fijan y me hacen alguna propuesta succulenta para atracarme en restaurantes de esos tan estrellados.

Claro que... alcachofas las que quiera, pero dormir... más bien no. Deje que le cuente un último consejo de familiares y amigos: los programas de televisión. Encender el aparato, elegir un programa y esperar a que te llegue el

sueñecito. ¿Una serie del Canal Plus? Ni pensarlo. Te quedas enganchado. ¿Una buena película de la 2? ¡Y qué más! ¿El programa de televisión de Josep Cuní? No sé yo. No tengo suficiente criterio televisivo, seguramente. Pero no niego que podríamos probarlo.

Un buen consejo, ese sí, de un amigo periodista que está en el paro: las noticias de un canal temático de información como el 3/24. Se ve —dice él— que eso de que las vayan repitiendo y repitiendo crea un efecto somnífero implacable. El problema es que cuando te metes en la cama te dicen que han caído 20 litros por metro cuadrado en Sant Quirze Safaja y cuando aún no te has dormido lo han repetido tantas veces que ya llevan 180. A punto de ser declarada zona catastrófica, vaya. O Messi, que —todo un crac el chico— cuando dan las cuatro y media ya ha marcado 22 goles en el campo del Valladolid.

—¿Tal vez los típicos reportajes de animales? —dijo ella.

—Tal vez.

—Pero sobre todo que sean muy aburridos. Y... mejor si son de elefantes.

—¿De elefantes?

—Sí, sí. No hay nada tan narcótico y tedioso como la insípida lentitud de la vida cotidiana de un paquidermo (¡quién dice que las conversaciones caseras no son pura literatura!, dicho sea de paso).

Y lo probamos, claro. Aunque huelga decir que no es fácil que todos los días en algún canal, y a horas intempestivas, programen reportajes de elefantes. Pero con una buena práctica de zapeo uno puede acabar lográndolo. Supongo que estará de acuerdo conmigo en que son de agradecer los esfuerzos que últimamente ha hecho la monarquía española en ese sentido. En cualquier caso, ya le digo yo que los esfuerzos —también esos— han sido inútiles. Reconozco que ha aumentado notablemente nuestro conocimiento sobre las costumbres y características de esos