

Hacer cardio

A la mitad del parque decido volver a casa con el mismo espíritu de derrota con el que abandono el periódico apenas abierto. Me falta fondo o me sobra espanto



Un hombre corre en Madrid.
DAVID EXPOSITO



JUAN JOSÉ MILLÁS

27 OCT 2023 - 05:00 CEST



¿Hasta dónde llegaré hoy?, me pregunto cuando salgo, temprano, a caminar. ¿Lograré dar la vuelta entera al parque? ¿Hasta dónde alcanzarán mis fuerzas?, me pregunto también al abrir el periódico. ¿Hasta Ucrania,

hasta Oriente Próximo, hasta Argentina, hasta las negociaciones del PSOE con Junts, Esquerra, Bildu, etcétera? Empiezo, tácticamente, por un suceso doméstico, acaecido en Estepona, Málaga, donde [un hombre de 37 años roció con gasolina a su mujer y a su hija](#) y luego prendió fuego a la vivienda para abrasarlas vivas. Ellas lograron escapar. Yo no. Veo la película completa con la ayuda de algunas imágenes cinematográficas almacenadas en mi memoria. Sé cómo es el bidón y conozco el gesto con el que se vierte el combustible sobre las cortinas para que las llamas prendan rápido. También sé cómo se agita un cuerpo que arde, cómo corre de un lado a otro como si el movimiento lo aliviara. Pasa por mi cabeza, en fin, una película que me deja algo exhausto. Pero soy un tipo voluntarioso y continúo andando para sudar un poco a fin de convertir el mero paseo en un ejercicio cardiovascular.

Leo ahora que [en Roales del Pan, una localidad de Zamora, una joven de 27 años murió como consecuencia del ataque de los perros](#) de un pastor. Me sobran referencias filmicas con las que recomponer mentalmente la escena. Ahí están los cinco o seis mastines arrojándola al suelo, destrozándole la ropa, arrancándole los primeros jirones de piel y de tejido muscular. Escucho los gritos, contemplo en mi cerebro las sacudidas de los miembros de la víctima. Aumenta mi frecuencia cardíaca y mejora, con ella, la circulación de la sangre. Se llama “hacer cardio”.

Por resumir: que a la mitad del parque decido volver a casa con el mismo espíritu de derrota con el que abandono el periódico apenas abierto. Me falta fondo o me sobra espanto.