

**Nombre:** Diario de Pontevedra  
**Tipo de Medio:** Prensa Local  
**Fecha:** 13 de Octubre de 2009

**Periodicidad:** Diaria  
**Sección:** Vivir Aquí/Sociedad  
**Página:** 61

DIARIO DE PONTEVEDRA | martes, 13 de octubre de 2009

VIVIR AQUÍ | SOCIEDAD | 61

## Cuando es imposible pegar ojo

► La escritora pontevedresa Almudena Solana ambienta su última novela, 'La importancia de los peces fluorescentes', en una Unidad del Sueño. «No dormimos bien porque somos tan generosos soñando como rácanos esforzándonos», dice

**BELEN LOPEZ**  
 #lopez@diariodepontevedra.es

**PONTEVEDRA.** La mitad de la población europea necesita medicarse para poder dormir. El dato lo leyó en un periódico hace seis años la escritora Almudena Solana (Tui, 1963) y quedó impactada. Decidió investigar qué había detrás de los porcentajes. Su curiosidad la llevó a la Unidad del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz, a conocer a los médicos, los técnicos y los pacientes que allí se trataban. Ese trabajo previo de documentación, que duró dos años, desembocó en una obra de ficción, su tercera novela, 'La importancia de los peces fluorescentes', Solana, que publica en castellano en la editorial Suma de letras y en inglés en Random House, había publicado con anterioridad 'El curriculum de Aurora Ortiz' (2002) y 'Las mujeres inglesas destruyen los tacones al andar' (2007).

**La novela.** «Yo escribo de cosas que ocurren a mi alrededor y que no comprendo bien. En concreto, esta novela, 'La importancia de los peces fluorescentes', nació de algo que lei un día en un periódico: que la mitad de la población europea tiene problemas para dormir. A partir de ese momento empecé a investigar. Me pasé un par de años haciéndolo. Y me lancé a escribir una novela que dedico por igual a los que no pueden dormir y a los que no quieren dejar de soñar. Es una novela de gente sin sueño y de gente que quiere soñar».

**La investigación.** «Hay una parte muy importante para mí en la escritura de ficción, previa al proceso en sí, que es la que se correspon-

dería con la de documentación. Siempre dedico mucho tiempo a conocer todo aquello en lo que me voy a recrear. Porque, si bien es cierto que en la ficción todo es mentira, también lo es que debe tener un sustento de credibilidad muy importante para conseguir eso tan difícil que es la verosimilitud. El doctor Diego García Berreguero fue fundamental para mí. Entonces era el director de la Unidad del Sueño en la Fundación Jiménez Díaz, un lugar en el que yo pasé mucho tiempo, muchas noches, con enfermos, en unidades del sueño. Hablé con muchos pacientes, con insomnes, con psicólogos. Leí informes, estudios sobre el insomnio y otras enfermedades del sueño. En fin, fueron dos años casi los que dediqué a documentarme y luego cuatro escribiendo».

■ Aspiramos a mucho y no nos empleamos a fondo para conseguir eso a lo que aspiramos. Ahí es donde surge el vértigo»

■ Los monstruos horribles de las pesadillas nocturnas suelen parecer peluches al levantarnos»

■ Yo soy de las personas que creen que las cosas se pueden cambiar. Escribo para eso: para poner el mundo al revés»



La escritora tudense afincada en Madrid Almudena Solana. ROSA MUÑOZ

**La Unidad del Sueño.** «Yo soy muy curiosa, tanto como para decir que escribo precisamente por eso, porque soy tremendamente curiosa, y porque me gusta muchísimo aprender y compartir mis dudas con los demás. Para mí todas mis investigaciones son como estar en un carnaval de la vida. Esas noches en el hospital eran noches en un mundo tan novedoso que estaba allí en un segundo plano simple-

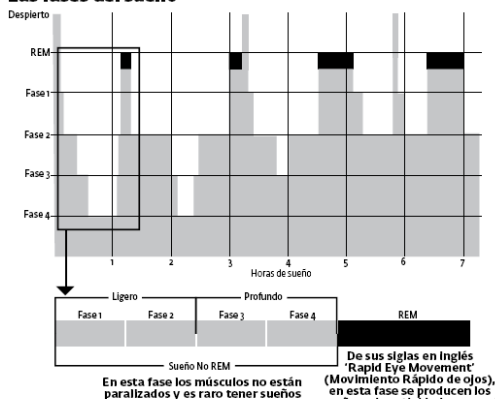
mente abriendo los ojos, mirando, escuchando, observando cómo el técnico colocaba los cables».

**Las conclusiones.** «La gente no duerme bien porque sus aspiraciones no se traducen en realidades. Yo creo que las personas somos muy generosas soñando, queriendo, anhelando, deseando... Somos muy generosas en nuestras aspiraciones. Tanto como rácanos en los esfuerzos. Aspiramos a mucho

y no nos empleamos a fondo para conseguir eso a lo que aspiramos. En ese desnivel tan grande es donde surge el vértigo, la decepción y el desencanto».

**Pesadillas.** «Soy tan tremendamente optimista que hasta encuentro el punto bueno de las pesadillas. Por supuesto que tengo pesadillas y por supuesto que hay noches en las que tengo alguna preocupación que me martillea la cabeza. Me pasa lo que a todo el mundo, que por la noche los problemas me parecen enormes. Pero lo bueno de las pesadillas, y aquí llega mi punto optimista, es que al día siguiente cuando te levantas no todo se ve tan negro como se veía de noche. Entonces esos monstruos horribles de las pesadillas parecen peluches. Y uno dice, "bah, no era tanto". Yo creo firmemente en esto: hay que renovar las fuerzas cada día, cada mañana. En el mundo hay dos tipos de personas, los que dan un portazo, se enfadan y dicen que no aguantan más, que hasta aquí han llegado, y las que intentan, intentamos, pese a que el mundo es muy difícil para todos y la vida a veces muy complicada, abrir una rendija, por pequeña que sea, para que se cuele el oxígeno, que siempre exista una posibilidad, aunque sea remota, de que las cosas puedan cambiar. Yo escribo precisamente para eso, para que las cosas cambien, para poner el mundo al revés. Siempre hay en mis novelas un final que te reconforta. En este caso son esos peces fluorescentes, esa luz al final del túnel... o al final de la noche, como prefieras».

### ¿QUÉ OCURRE EN EL CUERPO CUANDO DORMIMOS? Las fases del sueño



Fuente: Patrón de sueño normal, diferencias relacionadas con la edad de Jesús Mazarón Vicente, neurólogo info@quid@diariodepontevedra.es



### En Pontevedra La Unidad del Sueño del CHOP

En el Complejo Hospitalario de Pontevedra (CHOP) existe una Unidad del Sueño, que depende del servicio de Neumología. En él se tratan las alteraciones del sueño relacionadas con patologías respiratorias severas, fundamentalmente la apnea.

**1.677**

Según el CHOP, en 2008 en la Unidad del Sueño se realizaron 1.677 consultas.

#### Problemas neurológicos

Desde el Hospital de Pontevedra también se recuerda que «los problemas para conciliar el sueño relacionados con motivos de ansiedad o estrés» no se estudian en su Unidad del Sueño, ya que estas consultas se atienden en los servicios de Salud Mental y Atención Primaria. Los problemas de origen neurológico se derivan a los servicios de Neurología.