

El peso de los que duermen

El peso de los que duermen.

© 2026 Helimir E. López

Todos los derechos reservados.

Primera edición: mayo de 2026

ISBN: 978-980-18-8754-6

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
distribuida o transmitida sin autorización previa del autor.

Esta es una obra de ficción. Cualquier semejanza con personas,
lugares o hechos reales es pura coincidencia.

Publicado por Helimir E. López

novelasdeterror.com

Hecho en Venezuela

El peso de los que duermen

Dedicatoria

A los que no duermen.

A los que miran el techo a las tres de la madrugada y sienten un peso en el pecho que no saben nombrar.

A los que esperan.

A los que vuelven.

A Nicolás, aunque no te llamaras Nicolás.

Y a Irene, que me enseñó que la culpa también se puede desatar, como una trenza, vela por vela.

Prólogo

Hay pozos que no están en la tierra. Están en la memoria.

Este libro comenzó como una pregunta: ¿qué pasa con la culpa que no confesamos? ¿Dónde se guarda? ¿Se pudre? ¿Se duerme? ¿Respira? La respuesta, me temo, es que la culpa se aloja en los sueños. Y los sueños, tarde o temprano, hablan.

El peso de los que duermen no es una novela sobre fantasmas. Es una novela sobre la memoria traicionada, sobre los silencios que heredamos, sobre los pozos que cavamos para enterrar lo que no queremos ver. Y también —por qué no— sobre la posibilidad del perdón, aunque llegue treinta años tarde.

Esta novela está escrita para los que no duermen. Para los que miran el techo a las tres de la madrugada y sienten un peso en el pecho que no saben nombrar. Para los que esperan. Para los que vuelven.

Espero que, al cerrar este libro, usted pueda, por fin, cerrar los ojos.

Helimir E. López

Antes de comenzar

Un terapeuta del sueño abre una clínica para tratar a pacientes con insomnio severo. Todos sus pacientes sueñan lo mismo: una habitación vacía con una cuna de mimbre en el centro. Una noche, el terapeuta empieza a soñarlo también. Pero en su sueño, la cuna no está vacía. Hay un niño que lo mira y le susurra: "Tú me pusiste aquí. Ahora ven a buscarme."

El niño desapareció hace treinta años en el pueblo donde el terapeuta creció. Y él fue el último en verlo con vida.

El peso de los que duermen es una novela de terror psicológico que explora la culpa colectiva, la memoria reprimida y los límites entre el sueño y la vigilia. En la tradición de Stephen King y Mariana Enríquez, esta historia nos recuerda que los muertos no descansan hasta que la verdad sale a la luz.

Índice

Portada	i
<u>Página de créditos</u>	ii
<u>Dedicatoria</u>	iii
<u>Prólogo</u>	iv
<u>Antes de comenzar</u>	v
<u>Índice</u>	vi
<u>Capítulo 1 – La trampa</u>	1
<u>Capítulo 2 – La primera noche</u>	7
<u>Capítulo 3 – El niño en la cuna</u>	10
<u>Capítulo 4 – Santa Clara</u>	18
<u>Capítulo 5 – El mensaje en la pantalla</u>	25
<u>Capítulo 6 – Irene</u>	36
<u>Capítulo 7 – El pozo</u>	46
<u>Capítulo 8 – El descenso</u>	55
<u>Capítulo 9 – El interrogatorio</u>	64
<u>Capítulo 10 – Los resultados</u>	71
<u>Capítulo 11 – El sueño de la cueva</u>	78
<u>Capítulo 12 – El mapa anónimo</u>	90
<u>Capítulo 13 – El segundo pozo</u>	99
<u>Capítulo 14 – El hallazgo</u>	110

<u>Capítulo 15 – El juicio</u>	120
<u>Capítulo 16 – El pozo de los presos</u>	128
<u>Capítulo 17 – La liberación</u>	136
<u>Epílogo</u>	145
<u>Agradecimientos</u>	150
<u>Sobre el autor</u>	151

Capítulo 1

La trampa

**El insomnio no es una noche en vela.
Es una trampa de precisión.**

Simón Lagos lo sabía desde los veintisiete años, cuando todavía no era doctor, solo un interno con ojeras permanentes y un cuaderno donde anotaba sus propios despertares. Ahora, a los cuarenta y cinco, dirigía una clínica privada en un barrio de Buenos Aires donde el silencio se pagaba por metro cuadrado.

Sus pacientes llegaban después de haber probado todo: benzodiazepinas, melatonina, hipnosis, mantras, aplicaciones de ruido rosa, retiros de silencio en Tapalqué. Nada funcionaba. Dormían dos o tres horas por noche, a saltos, como quien pisa un pantano y huye hacia la orilla seca.

—Cuénteme el sueño —dijo Simón, apoyando la carpeta sobre la mesa ratona.

Ana López tenía treinta y nueve años, uñas mordidas y un tic en el párpado izquierdo que se aceleraba cuando mentía. O

El peso de los que duermen

cuando decía la verdad. Simón aún no lo distinguía.

—No es un sueño —respondió ella, con la voz justa, esa que usan los que ya no creen en soluciones—. Es siempre el mismo lugar.

—Describalo.

—Una habitación. No tiene puertas. Ni ventanas. Las paredes son blancas, pero no blancas de pintura. Blancas de vacío. Como si el color se hubiera ido.

Simón anotó en su cuaderno: habitación cerrada. blanco absoluto.

—¿Hay algo en esa habitación?

Ana tardó en responder. Cuando lo hizo, su tic se disparó.

—Una cuna. De mimbre. En el centro.

—¿Vacía?

—Siempre vacía. Pero yo sé que no debería estarlo.

El peso de los que duermen

—¿Por qué?

—Porque la cuna se mece sola.

Silencio. Simón escuchó el reloj de pared de la clínica. Las dos de la tarde. Afuera, el sol pegaba contra los edificios, pero adentro todo se movía como si fueran las tres de la mañana.

—¿Qué siente cuando ve la cuna? —preguntó.

Ana apretó los brazos contra el pecho. Se balanceó un poco, adelante y atrás, como si alguien la mecía a ella.

—Culpa —dijo—. Una culpa que no me pertenece.

La sesión terminó como todas: Simón tomó notas, recetó un ajuste mínimo de clonazepam (menos, no más) y agendó un nuevo encuentro para la semana siguiente. Ana salió agradeciendo con esa fragilidad de vidrio que tienen los que viven en vela desde hace años.

A las cuatro llegó Darío. Contador. Olía a naftalina. Tenía la costumbre de doblar las manos sobre el estómago como si estuviera en su propio velorio.

El peso de los que duermen

—La misma habitación —dijo antes de que Simón terminara la pregunta—. Paredes blancas. Cuna de mimbre. Vacía.

—¿Se mece?

Darío parpadeó. Por un segundo, su rostro de funcionario público se resquebrajó.

—No. Pero sé que debería. Algo falta. Algo la está esperando.

Simón anotó: espera. no vacío. ausencia activa.

A las siete de la tarde, cuando ya había despachado a Julio (treinta y ocho, actor, demasiadas palabras, ninguna pausa), Simón cerró la clínica y se quedó un rato en la oscuridad. La ciudad allá afuera. Su reflejo en el vidrio de la ventana. Un tipo de cuarenta y cinco años con el pelo canoso en las sienes y una mandíbula que apretaba sin darse cuenta.

Llamó a Irene Márquez, su supervisora. Atendió a los tres minutos, como siempre, la vieja psicoanalista de ochenta y tres años que aún fumaba desde una casa en Córdoba.

El peso de los que duermen

—Estás viendo patrones donde hay coincidencias —dijo Irene después de que Simón le resumiera los tres casos—. El insomnio vuelve mágicos a los idiotas. No te conviertas en uno de ellos.

—Tres pacientes distintos. Tres personas que no se conocen. El mismo sueño.

—Sugestión. Lo leyeron en algún lado. Lo vieron en una película. El inconsciente colectivo es real, Simón, pero no es una máquina de hacer milagros. Es una máquina de hacer repeticiones. Ellos repiten algo que vos, sin querer, les sembraste.

—No les hablé de ninguna cuna. No les hablé de ninguna habitación blanca.

—Entonces fue antes. Un comentario. Una palabra. Un gesto. El cerebro del insomne es una esponja paranoica. Dejé de buscar fantasmas.

Irene colgó sin despedirse, como siempre.

Simón se quedó con el teléfono en la mano. Afuera, la ciudad

El peso de los que duermen

se encendía en naranja.

—No son fantasmas —dijo en voz baja, para nadie—. Son tres personas que sueñan lo mismo. Y eso no debería pasar.

Esa noche, después de una cena liviana (huevos revueltos, una manzana), Simón se sentó en el sillón del living. Su gato, un siamés de catorce años llamado Teseo, se enroscó en su regazo con la sabiduría felina de quien sabe que el calor humano es un recurso finito.

—Qué pensás vos, Teseo —dijo Simón, acariciándole la cabeza.

Teseo parpadeó lento. Cerró los ojos. Se durmió en tres segundos, como solo los gatos y los niños pueden hacerlo.

Simón lo miró con envidia. Luego apagó la luz, se metió en la cama, y esperó.

El sueño no llegó hasta tarde. Pero llegó.