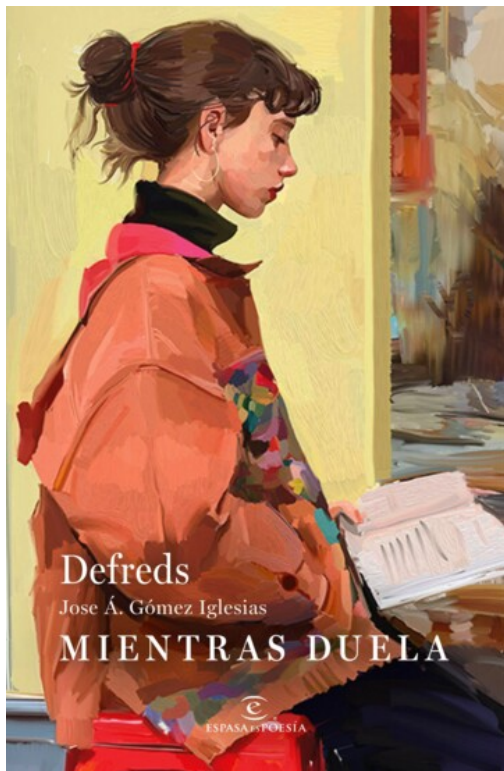




Mientras duela

Defreds

Cada línea escrita por Defreds es una mano tendida.

Cada línea escrita por Defreds es una mano tendida.

Un libro para abrazar y dejarse abrazar: *Mientras duela* es un refugio hecho con palabras, pequeñas, sencillas, como una casita en un árbol. Un espacio adonde **subir para refugiarse, para soñar, para recuperarse**. Un lugar al que acudir cuando la vida duele, cuando el miedo paraliza, cuando los recuerdos nos atan más que el vuelo de las ilusiones de futuro.

Con su estilo directo y cercano, tan nítidamente afectuoso, Defreds nos habla de pérdidas, comienzos, silencios, rupturas, domingos, heridas, pero sobre todo de **esperanza, ternura cotidiana y consuelo**. Porque todos necesitamos ese bálsamo para sentirnos comprendidos.

Fecha de publicación:

15/04/2026

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Defreds

Nací en Vigo una madrugada de octubre. Siempre fui un niño normal. Algo tímido e inseguro. Y enamorado. Me acuerdo de que escribía cartas de amor. Había una chica en el colegio que me encantaba y le escribía, aunque no me hacía ni caso. En el cole, regular. Me gustaban más las asignaturas de letras. Leía mucho en casa. Mi madre siempre me traía los libros del Círculo de Lectores. Me encantaban los de miedo. Me podía pasar horas repasándolos en la cama.

Y el tiempo fue pasando, poco a poco. Me enamoré alguna vez. Siempre arriesgando, aunque saliera mal. Dejé de ser tan jovencito para ser simplemente joven, dentro de mi cara aniñada. Escribiendo.

Una noche bastante llena de soledad y con mucha lluvia fue la primera vez que escribí una frase sobre algo que me estaba pasando en esa época. En Twitter. Supongo que ahí empezó todo. La gente me leía, y cada vez más. Gente que se sentía identificada conmigo. No me podía creer que alguien leyera con ganas mis pensamientos.

Llegaron mis libros. *Casi sin querer. Cuando abras el paracaídas. 1775 calles. Historias de un náufrago hipocondríaco. Con un cassette y un boli bic. Sempiterno. Recordar contraseña. Incondicional. Ya no quedan ciudades. Ojalá.* Llegaron después muchas firmas en muchas ciudades. Ejemplares por miles de casas.

Y ahí sigo sonriendo, ilusionado como el primer día. Como el primer ejemplar. La verdad que no tengo mucha biografía, pero sí muchos sueños.