



# A cinco segundos de ti

**Sandra Miró**

Ser perfecta era su marca. Ser real será su revolución. Una novela para la generación que aprendió a posar antes que a contarse la verdad.

**Ser perfecta era su marca. Ser real será su revolución. Una novela para la generación que aprendió a posar antes que a contarse la verdad.**

**Gala Esteve** sabe exactamente cómo posar, qué enseñar y qué esconder. Su vida en redes parece perfecta: belleza, eventos, marcas, likes y una seguridad que sus seguidores admiran. Nadie imagina que, detrás de esa imagen impecable, hay una **herida** que nunca ha contado.

Cuando Curro, su hermano de doce años, empieza a apagarse, Gala reconoce demasiado bien las señales. El silencio. La vergüenza. La ropa elegida para desaparecer. Las excusas. El miedo. Curro está sufriendo *bullying*. Y Gala ya estuvo ahí.

Decidida a ayudarlo, lo lleva a un gimnasio de boxeo. Allí conoce a **Bruno**, un entrenador que no habla con frases bonitas, no se deja impresionar por las apariencias y parece capaz de ver justo lo que Gala lleva años ocultando. Con él, el gimnasio se convierte en mucho más que un lugar donde aprender a defenderse: es el sitio donde Curro empieza a **reconstruirse** y donde Gala descubre que quizá ella también **necesita volver a levantarse**.

Pero cuando su **mundo influencer** se rompe, su novio le da la espalda y una amiga convierte su dolor en espectáculo, Gala tendrá que hacer lo único que nunca se permitió: **contar la verdad**.

Porque a veces no necesitas que alguien te salve. Solo necesitas a alguien que te mire **sin filtros** mientras aprendes a hacerlo tú.

**Fecha de publicación:**  
28/10/2026

**Sello Editorial:**  
Ediciones Martínez Roca

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es



## Sandra Miró

Hola, soy Sandra Miró y nací en Madrid el 31 de agosto de 1996. Me definiría como una persona observadora y tranquila. Siempre se me ha dado mejor escuchar que hablar y en todo momento sigo con gran interés lo que sucede a mi alrededor.

En 2019 descubrí que una de mis pasiones ocultas era crear historias. Desde entonces la escritura, para mí, se ha vuelto una aventura continua de evolución y aprendizaje. Escribir me ayuda a tratar de entender el mundo y, sobre todo, a mí misma.

Me encantan la música y los animales. No sé por qué, pero siento que tengo una profunda conexión con ellos. Vivo en Madrid, acompañada de mi madre y nuestra pequeña tropa de tres perros y dos gatas.

Instagram y Twitter: @soysandramr

Facebook: Sandra Miró