



Cuando el viaje es un instrumento de sanación

¿Y si no vuelvo? es la primera novela de Cristina Arvelo; especialista en redacción de contenido turístico y creadora del blog de viajes Itinerarios para Itinerantes.

Como escritora apasionada por los viajes y las experiencias que transforman vidas, encuentra en cada destino un lienzo en blanco donde plasmar emociones, descubrimientos y conexiones humanas. Su inspiración surge de la interacción con culturas diversas, paisajes impresionantes y encuentros fortuitos que enriquecen el alma.

Esta **novela de viajes feelgood de autoficción** se basa en su experiencia vital. En ella relata acontecimientos personales reales que ocurrieron en el viaje más atípico de su vida, recién diagnosticada de su enfermedad y encontrándose en un estado de salud pésimo.

Realidad y ficción se entremezclan de forma conmovedora en una historia de superación personal donde cada página es un destino por descubrir, una experiencia para sentir y una lección para aprender.



Todo comienza con una vieja guía de viaje y una enigmática dedicatoria. Sara se enfrenta a un futuro incierto debido a su enfermedad. Su vida no volverá a ser como era antes y se encuentra abatida. Pero el destino es caprichoso y le tiene reservadas sorpresas maravillosas que no puede llegar a imaginar. Lo único que debe hacer es poner de su parte y «fluir». Y así, sin darse cuenta, la **magia del viaje** la envolverá descubriéndole un mundo nuevo lejos de casa donde la felicidad es posible.



La autora

CRISTINA ARVELO es especialista en Marketing Digital de Contenidos Turísticos. Trabajó durante diez años como agente de reservas y lleva desde el año 2017 dedicándose a la redacción de artículos y textos comerciales en el ámbito de los viajes. En el blog www.itinerariosparaitinerantes muestra las fantásticas rutas que ha realizado por todo el mundo. Su objetivo es compartir historias que inspiren, entretengan y motiven a vivir la vida al máximo. Esta es su primera novela.



Y que recuerda a historias como «Come, reza, ama» y «Bajo el sol de la Toscana»

A veces, las decisiones más alocadas son las más acertadas. Si te gustan las historias donde el viaje toma un gran protagonismo y los personajes se crecen ante las adversidades, no puedes dejar de leer *¿Y si no vuelvo?*; un sorprendente relato donde los sentimientos de la protagonista estarán a flor de piel. ¡Incluso los más románticos! Prepárate para vivir una gran aventura con Sara y sus nuevos amigos.

AVENTURAS Y DESVENTURAS DE
UNA ANTIMOCHILERA EN EL PARAÍSO



*¿Y si
no vuelvo?*

Cristina Arvelo

Inspirada en hechos reales

Después de tres años de incertidumbre y abatimiento, el mismo día que Sara recibe el diagnóstico de su inusual enfermedad, llega a sus manos una vieja guía de viaje. Pero no es una guía cualquiera. En su interior guarda un escueto pero sentido mensaje de amor y una ruta señalada con bolígrafo por una nación exótica, cuya última parada es un enigmático lugar.

Este encuentro la empujará a embarcarse en un viaje insólito en busca de la persona que firma la dedicatoria del libro. Un hombre del que solo tienen su nombre: Pablo.

Acompaña a Sara en su aventura... y desventura... hacia el crecimiento personal de una joven cuyo mundo ya no será igual al que había planeado. Sorpréndete descubriendo un destino fabuloso y emocionate con la historia que hay detrás de la misteriosa guía. Sus sentimientos estarán a flor de piel... ¡Incluso los más románticos!

Sumérgete en esta novela de viajes *feelgood* y autoficción donde realidad y fantasía se entrelazan de una manera conmovedora.



@cristina.arvelo

www.itinerariosparaitinerantes.com

¿Y SI NO VUELVO?

AVENTURAS Y DESVENTURAS DE UNA ANTIMOCHILERA EN EL PARAÍSO.

Una novela feelgood de viajes escrita en primera persona donde la autora da visibilidad a varias enfermedades limitantes en el contexto de los viajes y las relaciones personales.



¿Te atreverías a viajar a un país desconocido en tu peor momento de salud?

Esa es la pregunta que nos hace la escritora tinerfeña **Cristina Arvelo** en la sinopsis de su primera novela **¿Y si no vuelvo?**

La autora define esta obra como «un relato donde la protagonista es una chica normal, cuyo mundo se vuelve del revés al ver mermada su salud y calidad de vida cuando enferma de repente. Sara siente como su energía, su alegría, sus sueños... van desvaneciéndose poco a poco, y decide, pese a tus temores, tomar acción, para que todo aquello por lo que siempre ha luchado no desaparezca, y así poder mirar con ojos llenos de esperanza su futuro incierto. Es una narración que versa sobre la superación personal con la que pretendo concienciar, entretener e inspirar, con una historia emotiva llena aventuras y *desventuras*, donde **la magia de un viaje sanador lo envuelve todo**».

La autora, apasionada del mundo de los viajes y la escritura, es especialista en Marketing Turístico Digital y desde hace siete años desarrolla su carrera profesional enfocada en la redacción de artículos, crónicas y relatos viajeros para distintas empresas turísticas. Lleva viajando desde los dieciocho años y durante una década trabajó como agente de reservas.

Según comenta, su fuerte es la elaboración de itinerarios, por lo que, en el 2020, año que no pudo viajar debido a la pandemia por la COVID19, se decidió a publicar el blog www.itinerariosparaitinerantes.com, donde explica con todo detalle sus rutas de viaje, además de ofrecer consejos para preparar una escapada y publicar relatos de las experiencias que más le han impactado recorriendo el mundo. En la actualidad, se encarga de la gestión de la revista Canarias Literaria de la Asociación Cultural Canaria de Escritores/as ACTE, de la que es miembro.

Ficha técnica de la novela:

Encuadernación: tapa blanda – disponible también en e-book.

Formato: 22 x 15 cm

Temática: viajes, mujer que viaja sola, feelgood, Tailandia, amistad, romance, enfermedades discapacitantes, superación personal.

Publicación: 30 de septiembre de 2024

ISBN: 978-84-09-61991-7

Páginas: 274

Precio: 14 euros en tapa blanda, 2,99 euros en ebook y gratis en Kindle Unlimited.

Rango de edad: Apta para todos los públicos.

Enlace de venta en Amazon: <https://mybook.to/ysinovuelvo>

Disponible en tapa blanda y e-book en Amazon e impreso en tapa blanda en edición especial con solapas (con o sin dedicar), con marcapáginas de regalo, contactando directamente con la autora en el correo:

info@itinerariosparaitinerantes.com



En su novela, basada en su propia historia, explica cómo se enfrentó al diagnóstico de la endometriosis, una enfermedad que le afectó gravemente a varios de sus órganos y cuyos efectos secundarios, como el colon irritable, le afectan de forma física y mental.

Cristina comenta:

«Me di cuenta de que **es difícil encontrar novelas donde su protagonista sufra enfermedades limitantes**, como pueden ser las que yo misma sufro:

la endometriosis en sus grados más complicados o el colon irritable. En mi caso, padezco endometriosis infiltrativa profunda en grado IV, el grado más severo de todos, por lo que me ha afectado a órganos como el colon, el intestino, la vejiga urinaria, el útero y parte de la pared abdominal.

Por culpa de la enfermedad y su tratamiento, tengo varias afecciones crónicas con las que debo lidiar a diario y que han desembocado en una discapacidad reconocida del 65%. A parte de la desinformación y tabú que aún existe a día de hoy alrededor de muchas enfermedades que sufrimos las mujeres, el no vernos reflejadas en ningún tipo de heroínas, ya sea en el cine o la literatura, hace que nos sintamos aún más excluidas.

Creo que es necesario, sobre todo para las generaciones más jóvenes, que se de voz a nuestros problemas, sentimientos y emociones. Si normalizamos las enfermedades discapacitantes, que las hay de todo tipo, tanto en hombres como en mujeres, estamos ayudando a dar visibilidad a un colectivo que ya de por sí lo tiene muy difícil y que necesita todo nuestro apoyo.

Esta novela es un relato muy personal donde cuento mis miedos, mis temores y mis limitaciones en el día a día en relación a mi enfermedad, pero también **ofrezco una visión positiva de lo que la vida puede llegar a ofrecernos si damos lo mejor de nosotros en todo momento**. En ella animo a intentar superarnos sin miedo a el qué dirán al mostrarnos imperfectos, tal y como somos, en un mundo cada vez más exigente en el que la falsa perfección omnipresente en las redes sociales parece que es el único modelo de vida válido actual para ser feliz».

La sinopsis de su libro nos da más pistas sobre el tema principal de la historia:

¿Te atreverías a viajar a un país desconocido en tu peor momento de salud?

Inspirada en hechos reales.

Después de tres años de incertidumbre y abatimiento, el mismo día que Sara recibe el diagnóstico de su inusual enfermedad, llega a sus manos una vieja guía de viaje. Pero no es una guía cualquiera. En su interior guarda un

escueto pero **sentido mensaje de amor** y una ruta señalada con bolígrafo por una **nación exótica**, cuya última parada es un enigmático lugar.

Esa noche, tiene un extraño sueño, y esto hace que tome acción. A estas alturas de su vida, necesita hacer algo más que lamentarse por un futuro incierto lleno de dolor y limitaciones. Quiere volver a ser la chica risueña que era antes, a disfrutar, a emocionarse..., aunque todos le digan que **es una locura que vaya sola al otro extremo del mundo** en busca de la persona que firma la dedicatoria del libro. Un hombre del que solo tiene su nombre: Pablo.

Sara está a punto de empezar un viaje difícil, diferente a todos los que ha hecho hasta ahora, pero una fuerza inexplicable anula por completo su sentido común empujándola a marcharse, y no va desistir en el intento, aunque esté aterrada. Lo que ella aún no sabe es que **los viajes también son un instrumento de sanación**, tanto para el cuerpo como para el alma.

Tampoco se imagina que una serie de «angelitos» la ayudarán en el camino, donde no solo conocerá las maravillas de un enclave mágico, sino que **se enfrentará a sus mayores temores**, obligándola a tomar decisiones y a reaccionar por fin ante su nueva realidad.

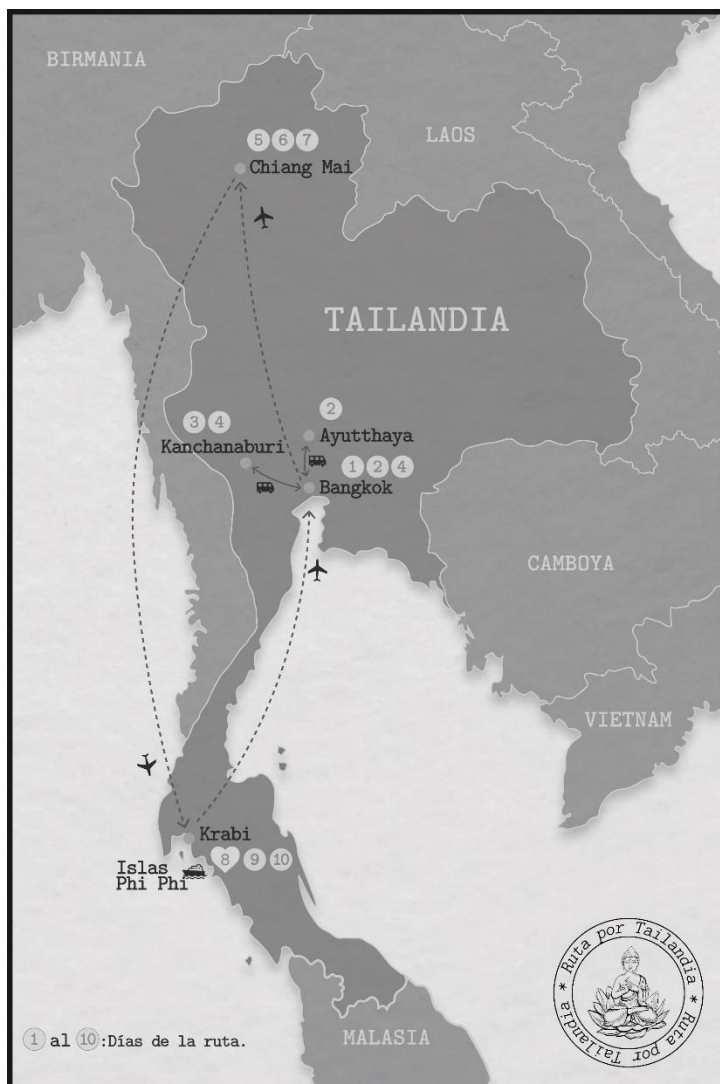
Acompaña a Sara en su aventura... y desventura... hacia el **crecimiento personal** de una joven cuyo mundo ya no será igual al que había planeado. Sorpréndete descubriendo un destino fabuloso y **emociónate con la historia** que hay detrás de la **misteriosa guía de viaje**. Sus sentimientos estarán a flor de piel..., ¡incluso los más románticos!

Sumérgete en esta **novela de viajes feelgood de autoficción** donde realidad y fantasía se entrelazan de una manera conmovedora.

Para aquellos que disfrutaron de historias como *Come, reza, ama* y *Bajo el sol de la Toscana*.

Acompaña a la autora (tal y como cita en su libro) en un viaje literario donde cada página es un destino por descubrir, una experiencia para sentir y una lección para aprender.

En **¿Y si no vuelvo?** funde sus dos pasiones, los viajes y la literatura *feelgood*, con un estilo único donde la novela, además de ser **una estupenda guía para conocer el país donde se desarrolla la trama**, cuenta con vivencias personales de las que marcan una vida.



SOBRE LA AUTORA

Cristina Arvelo (Tenerife, 1979) es especialista en Marketing Turístico Digital. Con más de 25 años recorriendo distintas partes del mundo, tiene

una discapacidad funcional reconocida del 65% que ha hecho que tenga que modificar la forma de llevar a cabo sus viajes, pero no le ha frenado la ilusión por descubrir nuevos destinos. Compagina su trabajo como creadora de contenido turístico con sus otras dos grandes pasiones: los viajes y la literatura. Actualmente, trabaja como responsable de contenido y redes sociales en la empresa Volcano Teide y escribe como freelance para diferentes webs de viajes. Fue finalista del Premio Trotamundos al Mejor artículo de Viajes del año 2022 de la asociación “Spain Travel Bloggers” y obtuvo el primer premio popular en el Concurso de Microrrelatos de Viajes 2023, organizado por la escuela periodística School of Travel Journalism. En el año 2020 nace su blog de viajes www.itinerariosparaitinerantes.com; un espacio especializado en rutas y consejos para organizar una gran escapada. Durante los últimos años, ha publicado diferentes relatos y microrrelatos en varias antologías. A través de participaciones en eventos relacionados con el turismo y la escritura (forma parte de la Asociación Cultural Canaria de Escritores/as Canarias (ACTE), donde se encarga de la gestión de la revista Canarias Literaria), comparte sus conocimientos y experiencias para animar a otros a explorar el mundo con curiosidad y pasión. Su objetivo es seguir conectando con la comunidad viajera y lectora en general, compartiendo historias que motiven a vivir la vida al máximo a través de la magia del viaje.

SOBRE SU TRABAJO

La autora escribe relatos de viajes feelgood con tintes románticos que incluyen historias conmovedoras de superación con el propósito de inspirar, entretener y mostrar otras realidades en el mundo, además de conmover y hacer reflexionar al lector sobre la superación personal como motor para disfrutar de la vida en su plenitud. Para ello apela a las emociones de empatía, alegría, sorpresa, gratitud, humildad, para impactar en los lectores que deseen vivir la emoción de un viaje transformador a través de los protagonistas de sus novelas, sintiéndose identificados con la parte más humana de los personajes, los cuales cuentan con limitaciones o problemas que tienen que afrontar y superar.

Instagram: <https://www.instagram.com/cristina.arvelo/>

Facebook: <https://www.facebook.com/itinerariosparaitinerantes>

Twitter: <https://twitter.com/ArveloCristina>

Blog: <https://itinerariosparaitinerantes.com/>

Para más información, concertar entrevistas con la autora o coordinar publicaciones en prensa, podéis contactar en el correo:

info@itinerariosparaitinerantes.com

O en el teléfono 678 260 653