

**Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria**

**VI Semana sin Humo (año 2005) – IV CONCURSO DE RELATOS BREVES EN  
RELACIÓN CON EL ABANDONO DEL HÁBITO DE FUMAR**

2º premio

Autor: Rafael Callejas Narvajas

Administrativo. Telefonista. Hospital “Reina Sofía”. Servicio Navarro de Salud. Tudela.

---

Título: DESPERTAR OTRA VEZ.

El despertador sonó tan puntual como solía. Lo apagué y decidí dormir cinco minutos más y, de paso, comprobar con espíritu masoquista la incomprensible paradoja matemática que dice que dormir esos cinco minutos de más multiplica la sensación de sueño posterior por veinticinco. Cuando el despertador sonó de nuevo, maldije en voz alta y me incorporé después de haber fracasado en el intento de encontrar algún motivo razonable para otra prórroga. Me dispuse a hacer lo que hago todas las mañanas siguiendo un orden natural preestablecido, o sea: toser, encender un cigarro, asearme, desperezarme, vestirme, encender otro cigarro, volver a toser, desayunarme, encender un nuevo cigarro, montarme en el coche, farfullar un “buenos días” a los compañeros de trabajo y, por último, a eso del mediodía, despertarme y toser y fumar un cigarro, esto último simultáneamente. Pero, hete aquí que durante el paso número tres, es decir, asearme, me di cuenta de algo terrible, a saber: no me reconocí ante el espejo. Con el corazón compungido, decidí hacer una prueba adicional: me desnudé completamente y me situé otra vez ante el espejo. La imagen que me devolvió me confirmó lo que pensaba, que era un sujeto desconocido para mí mismo o, lo que es lo mismo, una pura piltrafa. Me vinieron a la cabeza los siguientes adjetivos calificativos: patizambo, rabricorto, contrahecho, cariancho, peliblanco, cejjunto y cuellilargo, cuyos significados, además, ignoraba, lo cual me asustó tanto como no reconocermé ante el espejo. Salí del baño abrumado por ambas cosas y me dirigí hacia el dormitorio dónde mi mujer yacía a pierna suelta ajena a todos

estos acontecimientos. La desperté a gritos y le conté lo sucedido con la voz quebrada. Ella me miró con un gesto desdeñoso y me dijo: “Por el amor de Dios, Pepe, lo único que te pasa es que ya tienes 40 años, no haces deporte y fumas. Además, dijiste que hoy dejabas de hacerlo” . Se dio media vuelta y siguió durmiendo. Hay que ver lo egoístas que son a veces las mujeres, en cuanto tienes que hacer algo por ti mismo te dejan completamente solo. Hice memoria y efectivamente hoy era el día que había elegido para dejar de fumar. Lo primero que me habían dicho era que debía de evitar hacer cosas que me recordaran al tabaco, a fin de cuentas la adicción tiene tanto de somático como de psicológico. Por tanto, lo primero que hice, o mejor, lo primero que no hice fue desayunar café. El café es una trampa mortal, tanto o más que el propio tabaco, y no sólo por las mañanas. ¿Quién no ha relacionado alguna vez una cosa con la otra?. En fin, como digo desayuné un zumo de frutas, leche con cacao (sí, el de la marca que todo el mundo conoce) y tostadas, ingerido lo cual, empecé a sentir un deseo irrefrenable de encender un cigarro. Para evitarlo me introduje en la boca uno de esos caramelos con palo que son tan populares y de los que me había pertrechado en gran número en virtud de la innegable utilidad del citado palo como sustitutivo emocional del propio cigarrillo. De esta guisa me presenté en el trabajo: comunicando a todo el mundo a voz en grito que era mi primer día sin tabaco y solicitando al tiempo que no me tocasen la moral en todo el día (en realidad no lo dije así, fui un poco más grosero, ustedes ya me entienden). El hecho de compartir con mis compañeros este hecho, lejos de ser contraproducente, constituye un estímulo adicional importantísimo: primero, porque doy un ejemplo al resto; segundo, porque refuerzo mi compromiso personal y tercero (y quizás el más importante) porque le callo la boca a Peláez que dijo que no sería capaz de hacerlo y de paso le gano la apuesta. Naturalmente, en esta oficina, a media mañana, hay un descanso oficial de 15 minutos (oficiosamente 30) y muchos aprovechan para tomar un café. Y ¿qué hemos dicho sobre el café?. No hay que olvidarlo: hay que huir de él. Por tanto, yo saqué de mi maletín un pack de tres zumos de naranja en tetra brick con su correspondiente pajita que mi mujer me había preparado y me dediqué a sorber su contenido ruidosamente, ante la rechifla de unos y la indiferencia de otros. Por cierto,

para postre, otro caramelo con palo. En esta ocasión no fue suficiente con esto para calmar a la bicha, así que abrí un chicle de nicotina y lo estuve mascando hasta la hora de comer con tanta fuerza que se me durmieron las mandíbulas y no pude articular palabra en diez minutos. Una vez recuperado, me fui a comer el menú del día a un restaurante que se encuentra cerca de la oficina. En aquella ocasión y como consecuencia de que, muy a mi pesar, no había conseguido superar la ansiedad, decidí hacer lo único que parecía calmarme: comer mucho. Me pedí dos primeros, dos segundos y tres postres. Sin café, por supuesto. Con el estómago lleno era un poco más feliz, empero las ganas de un cigarro fueron infinitas. Salí rápidamente del restaurante habida cuenta de que la mayor parte de los comensales habían comenzado a fumar y el humo y el aroma de los cigarros estaban anulando mi voluntad, y me dirigí antes de tiempo a la oficina, no porque me gustase mi trabajo, no se equivoquen, sino porque es importante mantenerse entretenido para olvidar la ansiedad. Después de sacudir con saña las teclas del ordenador durante 3 horas más, recogí mi mesa, me despedí con un gruñido de todo el mundo y volví a echar de menos fumarme el cigarrillo de final de la jornada. Hubiese matado por una calada. Me encontré a mí mismo enajenado, detrás de López, el de contabilidad, aspirando el delicioso humo del cigarro que se estaba fumando y a punto de ser vencido por la tentación. Pero, en ese momento, me acordé de que mi mujer me había apuntado a un gimnasio. Por supuesto, todo esto formaba parte de un plan estratégico que debía seguir para dejar el hábito (el de fumar, claro). Llegué tarde pero, a pesar de todo, el monitor me dio una charla en tono paternal y una tabla de ejercicios que debía hacer con su número de repeticiones correspondiente (que a mí me pareció infinito, dicho sea de paso). Fue algo horrible. Me dolían partes del cuerpo que no sabía de su existencia. Llegué tan destrozado a casa que cené cualquier cosa y no tuve ganas ni de pensar en que estaba dejando de fumar, ni siquiera se me ocurrió pensar en si mi mujer quería guerra. No obstante, fue ella la que se encargó de recordarme que debía introducir en una hucha que tenía la original forma de un cerdito y que habíamos adquirido ex profeso, el importe en metálico de lo que me hubiese gastado en tabaco ese día. Sin más, me fui a dormir y soñé que fumaba.

Lo cierto es que el primer mes fue el más duro pero con un poco de disciplina, mucho apoyo de los que te quieren, algo de deporte y, sobre todo, el sentirse cada día mejor, resulta medianamente fácil. Ahora, cuando me levanto por las mañanas veo en el espejo a un tipo nuevo, sano y, por qué no decirlo, mucho más atractivo que antes. Por cierto: con el dinero que me ahorré en tabaco me compré un ordenador personal y ahora estoy enganchado a internet. ¿Alguien puede decirme cómo puedo desengancharme de esto?.