

## **IV Semana sin Humo (año 2003)**

2º accésit, del Departamento de Salud

Autora: Itziar Blanco Platero

Coautora: Ana Isabel Beortegui Sierra

---

### DIARIO DE UN FUMADOR

Pamplona, 3 de Diciembre del 2002

Llevo mucho tiempo fumando, y todo el mundo me aconseja que deje de fumar. Me doy cuenta que me cuesta, cada vez más, el subir escaleras y cada dos por tres, tengo pequeños catarros, pero es tan bueno y me produce tanto placer, aunque, claro, por otra parte, veo que si lo dejara, mi salud me lo agradecerá.

Voy a tomar una decisión, como llega fin de año, uno de mis propósitos será dejar de fumar.

Una de mis motivaciones más importantes ha sido la muerte de mi gran amigo Francisco. Ha sido un palo muy fuerte para mi y su enfermedad me ha hecho concienciarme de que el tabaco no lleva a ninguna parte, bueno si, a perder con más facilidad la salud, la calidad de vida y, como a él, a dejar de vivir cuando todavía te quedan muchas cosas para hacer, como por ejemplo, formar una familia, ver crecer a tus hijos, disfrutar de los nietos,... todo eso que sin el tabaco él podría haberlo vivido.

Voy a ir a mi centro de salud, me han hablado que llevan un programa de ayuda al fumador con personal muy cualificado y con mucha experiencia, claro, yo solo, no sé si me veo capaz para dejarlo. También me han hablado de un libro y con una cosa y la otra espero poder alcanzar una vida sin humos y sin malos olores.

Me apuntaré a un gimnasio y si engordo me ayudará a bajar esos kilitos que todo el mundo dice que se engorda. También me haré una hucha y con todo el dinero que ahorre me voy a hacer un viajecito que hace mucho tiempo que pospongo porque no tengo dineritos.

Por tanto si dejo de fumar me sentiré muy bien conmigo mismo y además yo le diré a todo el mundo para que me ayude a conseguir mis propósitos y yo mismo seré una campaña antitabaco.

Sé que no va a ser fácil, que voy a tener días que no me va a aguantar nadie, que me voy a comer hasta las piedras, que apenas podré descansar, que me acordaré mucho del tabaco, que tendré momentos de debilidad, que mi “mono” me acompañará a muchas partes, pero yo sé y estoy decidido a conseguirlo, y además esto lo voy a hacer por Francisco, por mi familia y sobre todo por mi mismo.

Además, no todo van a ser penurias y sufrimientos, espero que enseguida el dejar de fumar empiece a dar sus frutos: desaparecerá mi tos matutina (esa que me acompaña desde hace tantos años), recuperaré el olfato y el placer por la comida, podré ir a correr sin echar los pulmones por el camino y además mis bolsillos estarán más desocupados y no iré marcando paquete.

Así que espero que de aquí a un año pueda decir con gran orgullo que soy un exfumador.