

## **IV Semana sin Humo (año 2003)**

1<sup>er</sup> accésit, del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Navarra (COMNA)

Autor: Alejandro Román Vicondo Peña

---

### **EL PODER DE UNA VISION**

Estaba sentada con Cecilia, frente a frente en una mesa del bar. Hacía años que no la veía. La imagen que recordaba era aquella chica delgada, de movimientos rápidos, actitud agresiva en su forma de hablar, pero en la que fundamentalmente llamaba la atención esa determinación de fumar, cigarrillo tras cigarrillo, y ese olor a tabaco que se impregnaba en ella, a pesar del perfume en su piel.

Después de enterarme que tenía dos hijos y que era una desocupada, pues la fábrica en que trabajaba quebró, terminamos charlando sobre el tabaco. Ya me había dado cuenta que no fumaba, por eso le pregunté sobre ese cambio.

Cecilia me contestó lo siguiente:

- Desde la adolescencia hasta bien entrado los 30 años nunca me había cuestionado el peligro del tabaco sobre mi salud. En mi casa siempre se fumó, especialmente mi madre. Siempre recordaré de niña las reuniones de mi madre con sus amigas, todas fumando, charlando. Cuando se iban el olor estaba ahí. Al principio sentía repugnancia pero luego con ese mismo olor experimentaba tener mayor edad, ser una de ellas. Mi padre también fumaba puros. Era embriagador estar cerca de él, me envolvía con su humo, me alteraba mis sentidos transportándome a playas con mucho sol, mar y palmeras. Como mi padre no participaba en las reuniones de mi madre tenía esa oportunidad única de estar en dos mundos distintos en la misma casa, bajo el mismo techo.-

En ese momento, una lluvia tenue comenzaba a golpear el vidrio del bar. Cecilia miró unos instantes la calle y volvió a su relato:

- A los 33 años nace mi primer hijo, Gerardo. Hasta ese momento ya había hecho varios intentos de dejar el cigarrillo. Todos terminaron en fracaso, ya sea porque ese sentimiento de vacío era tan angustiante que no lo podía evitar y también por la agresión de los no fumadores que constantemente me hacían recordar los peligros del tabaco. Yo les contestaba con frases que para mí eran ciertas y que ahora sé son falacias, procedimientos para autoengañarme: yo al cigarrillo lo domino, él a mí no; también me puedo morir si tengo un accidente de tránsito; este es el último, mañana lo dejo; tengo las manos vacías, necesito tener tabaco en las manos ... Lo que más llegue a estar sin fumar fueron tres días, no aguanté más.

- Con la aparición de Gerardo ¿dejaste de fumar?- le pregunté mientras le pedía otro café.

- Con el embarazo y la lactancia de Gerardo, la verdad es que pitaba poco, no quería que tuviese algún problema congénito por mi culpa. Me contenía. Es cierto, me ayudaba el proyecto de vida que llevaba adentro. Cuando dejé la lactancia y comencé de nuevo con la rutina de volver a mis actividades profesionales, llegar a mi departamento: atender a mi hijo, a mi marido, a la

casa. Sin darme cuenta, el pitillo se me hizo mi compañero inseparable, ahora que lo pienso era casi un atado por día. Pasó el tiempo, meses probablemente. Empezaba a sentirme mal, notaba que me faltaba el aire, cuando caminaba algún trecho debía parar, descansar, tenía catarro con muchas secreciones. Era la primera vez que estaba en ese estado. Pero lo que más me asustaba era la noche, tenía terror que llegara. Me acostaba muy tarde porque sabía que esa sensación iba a aparecer. La temía, dormía casi sentada. Pero, igual a un ave siniestra, surgía y se posaba de a poco, atenazándome la garganta como una mano que se va cerrando sobre mi cuello y esa sensación de ahogo, me provocaba un pánico de muerte despertándome en mitad de la noche.-

Ya el café estaba frío. Me daba cuenta la necesidad que tenía de hablar sobre ese tema. No la interrumpí y permití que ella continuara:

- Un día, mientras estaba con Gerardo jugando con sus juguetes, yo haciendo la comida, con una mano sostenía la sartén y con la otra el cigarrillo, cuando vi que mi hijo estaba allí, jugando inocentemente. Miré al pitillo en primer plano, y a Gerardo en segundo. Pensé que lo que tenía en la mano me estaba matando, no iba a poder disfrutarlo, cada pitada un segundo menos en verlo crecer. Entonces decidí terminar el que estaba fumando y no continuar más. A partir de ese momento no he vuelto a pitar, han pasado ya quince años y pasarán más sin probar el pitillo. Reconozco que fue un tiempo sumamente difícil. Lo que sentía era esa sensación de vacío, me faltaba algo, me había desprendido de algo muy personal. Ahí me di cuenta que yo dependía del tabaco, el tabaco era mi amigo, pero esos amigos que te absorben, te atraen, también te consumen, terminas dándole lo más preciado que tiene el ser humano, tu propia salud.-

- ¿Que pasó con esa sensación de ahogo, de fatiga, de flemas que tenías?- le pregunté mirándole a los ojos, sabiendo de antemano su respuesta.

- Todo eso no lo tuve más, fue un aliciente importante para no volver a fumar. Cuando sentía ese vacío lo primero que pensaba era en mi hijo y la desaparición del temor a la noche.-

Esta es mi historia personal. Cuando una persona fumadora me comenta que quiere dejar de hacerlo, jamás la ataco, solo le digo: "Piensa en lo más querido que tengas, cada pitada es un segundo menos que lo puedes disfrutar".--.

Como corolario, este relato está basado en un hecho real. He cambiado el nombre de la persona para mantenerla en el anonimato.

Las circunstancias que aquí se detallan no son ficticias.

FIN