



JUVENTUD LIBRE DE TABACO



Avda. Baja Navarra, 47 (Col. Of. de Médicos)  
31002 – PAMPLONA  
CIF: G31577612  
Tfno: 948.226.093 - Fax: 948.226.528  
E-mail: [snamfap@medena.es](mailto:snamfap@medena.es)  
[www.snamfap.org](http://www.snamfap.org)

## Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria - SNaMFAP

### X Semana sin Humo (año 2009) – V CERTAMEN CARTA ABIERTA A UN FUMADOR

1<sup>er</sup> premio castellano

Autor: Andrea Castro Pejenaute. Colegio “Santo Tomás - Dominicanas” (Pamplona)

Título: TODO POR UN MUNDO SIN TABACO

--- De acuerdo a las bases del concurso, este trabajo queda en propiedad de la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria-SNaMFAP. Por tanto, cualquier difusión del mismo no está permitida salvo que se cuente con la autorización expresa de la misma ---

---

Querida prima:

Quiero que sepas que te escribo esta carta porque te quiero.

Tú a tus quince años de edad ya estás fumando como una loca; yo no puedo hacer nada para que te quites esa adicción. Pero lo que sí que puedo hacer es darte unos consejos y contarte lo que pasa en el mundo en estos tiempos y momentos difíciles.

¿Sabes? Cada vez las personas empiezan a funar desde edades más tempranas, generalmente suele ser de los doce a los quince años; esto lo sabrás de sobra porque tú empezaste a fumar a los catorce años, es decir, muy joven.

Pero tú no te das cuenta de una serie de cosas:

- Te perjudicas a ti misma, porque tú tienes más posibilidades de morir antes que cualquier otra persona que no fume, porque te puede aparecer un cáncer de pulmón
- Perjudicas a los de tu alrededor, familiares, amigos, conocidos...
- Haces que tu padre y tu madre se coman la cabeza para solucionar tu adicción.

Te ruego que pruebes diferentes métodos para dejar de fumar, hasta que encuentres el mejor para ti y lo dejes.



JUVENTUD LIBRE DE TABACO



SOCIEDAD NAVARRA DE  
MEDICINA DE FAMILIA  
Y ATENCIÓN PRIMARIA

Avda. Baja Navarra, 47 (Col. Of. de Médicos)  
31002 – PAMPLONA  
CIF: G31577612  
Tfno: 948.226.093 - Fax: 948.226.528  
E-mail: [snamfap@medena.es](mailto:snamfap@medena.es)  
[www.snamfap.org](http://www.snamfap.org)

Si lo haces y tienes en cuenta lo que te he dicho, todos estaremos mucho mejor contigo y más a gusto sin ese asqueroso olor a tabaco. Incluso podrás comprar algún capricho, para ti o los tuyos, con el dinero que te gastarías durante un año en tabaco.

Y además tú podrás ayudar a otras personas que están como tú, es decir, de todas las edades, de todos los tamaños o de todos los colores, a personas que fumen cigarrillos o puros, con tu ejemplo.

Puede que a mí no me hagas mucho caso, pero lo voy a intentar porque sabes que soy una chica de trece años, muy cabezota, que no se rinde a la mínima aunque no tenga razón, y porque soy una persona luchadora por un mundo cuya gente esté a gusto consigo y con los que le rodean, para que todos podamos convivir mejor...entre todos los países, pueblos, continentes o ciudades del mundo.

Un besazo de tu prima:

LA MOFLES