



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

2º premio castellano

Autor: David Álvarez de Lucas. Colegio “Santa Catalina” (Pamplona)

Título: ¿CUANDO EMPEZAMOS?

--- 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 ---

---

## “CARTA A MI PADRE SOBRE LOS EFECTOS DEL TABAQUISMO”

### ¿ Cuándo empezamos?

Querido papá:

Te escribo esta carta para que te convenzas de una vez por todas para que dejes de fumar, ese hábito tan dañino para ti y para los que te queremos.

¿Te has dado cuenta de las consecuencias que te trae? Son consecuencias fatales para tu salud. Cada vez va a ir a peor . Espero que pienses en lo que estoy diciendo. Los que fuman se están perjudicando gravemente , ya que un cigarro se compone entre otras cosas de alquitrán, sí, sí ese chapapote de las playas contaminadas. Y lo peor, está en las enfermedades: cardiacas, vasculares, respiratorias, enfisemas pulmonares, halitosis, problemas buco- dentales... etc.

Y lo que me asombra ,de verdad, es que los fumadores seáis capaces de gastaros en un puñado de cigarrillos un dineral,, como son 2,50 € prácticamente a diario. Bueno, lo que quería decirte es que tú tienes muchísima fuerza de voluntad y podrás conseguirlo papá.



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)

Yo sé que ningún parche de nicotina te hace falta porque con tu ánimo bastará. Yo te he estado ayudando estos dos últimos años a dejarlo pero yo solo no puedo hacerlo por ti. Esta carta es para darte un "empujoncito" más para dejarlo. Para quitarte esa adicción al tabaco tienes que buscar una salida, como algo que te guste hacer para cubrir los momentos tentadores. Quiero ayudarte y si tú también quieres dejarlo tienes que sacar esa fuerza de voluntad grandísima porque así tu calidad de vida mejorará y muchísimo. Te sentirás mucho mejor por fuera y por dentro.

Así que, por favor, deja de fumar papá. Espero haberte dado esa ayuda para que nuestro objetivo se cumpla plenamente. Ánimo, ¿Cuándo empezamos?

Un saludo,