



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: Alberto Gayarre Vitas. IES “Benjamín de Tudela” (Tudela)

Título: QUERIDA TÍA MAITE

--- 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 ---

---

18 de mayo de 2.009

Querida tía Maite:

A través de estas líneas, quiero intentar convencerte de que dejes un hábito que adquiriste cuando tenías mi edad: FUMAR.

Eres inteligente y lista y sabes que ese vicio te puede ocasionar muchos problemas de salud:

- unos pueden ser leves, pero por ello no menos importantes, como son el envejecimiento de la piel, coloración de la piel de los dedos, el mal aliento (halitosis), etc.
- Otros pueden ser graves: infecciones en las vías respiratorias, asma, bronquitis, neumonías, etc.
- Otros pueden ser muy graves, pues pueden acabar con tu vida: el cáncer de pulmón.

Además de los riesgos para tu salud, cuando fumas, el humo contamina el medio ambiente y puede molestar a las personas de tu alrededor.



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)

No debes olvidar que también las personas que conviven contigo, se convierten en FUMADORES PASIVOS, y corren el riesgo de adquirir alguna de las enfermedades mencionadas.

He calculado que FUMAR UN PAQUETE AL DÍA, como tú lo haces, te cuesta al año, el importe de unas vacaciones de una semana en Marbella.

Por todo ello, te propongo que DEJES DE FUMAR, pues mejorará tu salud, no podrás en peligro la de mis primas, ahorrarás y te podrás ir de vacaciones a Marbella o comprarte más ropa.

Sé que es duro, pero tú tienes mucha fuerza de voluntad y si te lo propones, lo conseguirás.

Busca ocupaciones para no pensar en fumar: da paseos, apúntate al gimnasio, queda con tus amigas, es decir, búscate ocupaciones, para que así no pienses tanto en el tabaco.

Esperando que esta carta te haga reflexionar, y DEJES DE FUMAR, recibe un cordial saludo de tu sobrino Alberto.