



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
www.snamfap.org

Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria - SNaMFAP

X Semana sin Humo (año 2009) – VIII RELATOS BREVES SOBRE ABANDONO HÁBITO DE FUMAR

1^{er} accésit, del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra

Autora: Ana Urrutia Jubera. Eugi

Título: MENOS HUMOS

--- 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 ---

MENOS HUMO(S)

Clara —melena oscura y rizada, redondos ojos castaños en los que habita el estupor— acaba el café con leche y enciende un cigarrillo; contempla el humo que sale de su boca, cómo tras recorrer un corto camino recto se espesa y forma una oscura nube gris, que crece y crece y se desplaza por la parte superior de la locomotora que atraviesa a gran velocidad, con ella dentro, una verde y extensa pradera.

Un griterío proveniente del exterior le obliga a girar la cabeza hacia la ventanilla; lo que ve le produce escalofríos: un grupo de Pielas Rojas emplumados y pintarrajeados persigue sobre veloces caballos a la locomotora; miran al frente, a una columna de señales de humo que comienza a alzarse en el horizonte. El jefe eleva la mano derecha a la altura del amplio y vistoso penacho que adorna su cabeza y lanza un alarido jubiloso: antes de ponerse el sol, al caballo de hierro que echa humo se le quebrarán las patas en el fondo del desfiladero. Ante los ojos aterrados de la muchacha que fuma aparecen los raíles desviados, el tren que se dirige velozmente y sin remedio al abismo.



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
www.snamfap.org

Clara se despierta sobresaltada, siente el pecho empapado y el corazón desbocado. Paulatinamente la conciencia acude en su ayuda y su rostro crispado se relaja: "Estaba soñando, era una pesadilla", musita aliviada. Los latidos cardiacos van recuperando el ritmo habitual. "Ya no fumo, ya no fumo, ya no fumo", repite, como un loro que ha agotado sus recursos oratorios, al apoyarse sobre el costado izquierdo para intentar retomar el sueño. No lo consigue y al cabo de un rato dobla la almohada, se sienta y apoya la espalda en ella, se pone las gafas y coge un libro; no se concentra; lo deja sobre la mesilla de noche.

En la mente de Clara —cabello oscuro entreverado de canas, muy corto, ojos redondos de expresión serena— se ha afincado con fuerza la imagen de aquella otra Clara: la joven irresponsable que fumaba sin parar. Y tosía sin parar. Y expectoraba sin parar.

"Fumo, luego existo", ésa parecía ser su divisa, su lema vital. El cigarrillo era la muleta que utilizaba para paliar su cojera espiritual, su miedo a la vida, que le llevaba a coquetear con la muerte. Vivía envuelta en una nube gris, que en su mente adquiría la condición de irresistible aureola laica: un halo de humo que rodeaba la cabeza de actores y cantantes rebeldes e indómitos revolucionarios. Aferrada a un cigarrillo imitaba, inconscientemente, a los personajes que admiraba, intentaba crearse a la imagen y semejanza de sus ídolos. Aferrada a un cigarrillo trataba de aparentar en público el aplomo que no poseía, convencerse a sí misma de que a través de esa varita mágica se transformaba en la chica interesante, segura y desenvuelta que le gustaría ser. Convertida en mera imagen, sólo se comprometía con causas perdidas de antemano. Su vida era una sucesión de fracasos y decepciones. Por ello, fumaba sin parar. Y expectoraba sin parar. Y llevaba atada al pie una cadena con una pesada bola de plomo, invisible, que le impedía avanzar.

Clara, sentada en la cama, reflexiona sobre su juventud y ve con la nitidez que aporta la distancia a aquella joven que vivía a humo de pajas. Sus defectos y carencias. Vence la tentación del desprecio; es tan fácil, una vez superado o conseguido algo, subirse a un pedestal y pontificar, sentirse por encima del bien y del mal. Para ser justa, tiene que reconocer que sin aquella joven llena de humo ella no estaría



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
www.snamfap.org

aquí, y que fue ella, aquella joven malhumorada con el mundo, la que dio al fin los pasos necesarios para cambiar.

Uno de ellos fue dejar de fumar. Rememora la época en que lo hizo. Estaba muy asustada, las flemas se habían convertido en sus compañeras cotidianas; estaba verdaderamente asustada y muy pocos cigarrillos le sabían bien, pero era incapaz de decir: "Se acabó, voy a dejar de fumar".

Un día, leyendo un libro, encontró la siguiente frase: "Yo llamo corrompido a un animal, a una especie, a un individuo cuando pierde sus instintos, cuando *prefiere* lo que le es perjudicial".

Esa frase no la dejó en paz.

Las flemas no la dejaban en paz.

Las flemas y la frase: instrumentos de tortura para su conciencia.

Otro día, un lunes, después de desayunar, se preguntó: "¿Y si no fumara este cigarrillo? ¿Sería capaz? A ver si puedo pasar sin él". Cada hora de la mañana se planteó un desafío similar. Después de comer y tomar café, otro reto mayor: "A ver si me puedo saltar también éste". Así pasó el día, eterno, sorteando cigarrillos, esquivando la llamada del hábito que la convocaba a los ritos cotidianos. El martes pensó: "Ayer fue como un milagro, no fumé en todo el día, se me hizo difícil pero lo conseguí; a ver si puedo repetirlo hoy". El miércoles, se animó a sí misma: "Si he estado dos días sin fumar, igual puedo pasar un día más; a ver si logro estar tres días sin fumar". Pasada una semana, se propuso intentar prescindir de los cigarrillos siete días más. Al mes, el desafío fue vivir otro mes sin fumar. Alcanzar un trimestre le pareció importante. Y otro mes, y otro, y otro... Y llegado el semestre, seguir hasta ¡el año! Así, con cautela y respeto, como quien escala una montaña sin poder mirar cara a cara el objetivo final, dejó de fumar.

Recuerda que el proceso tuvo sus luces y sus sombras. Entre lo positivo: en un par de semanas, las flemas habían desaparecido por completo; su biblioteca aumentó considerablemente, ya que decidió invertir el dinero que se gastaba en tabaco en comprar libros; la alegría que le dio ser capaz de liberarse. Entre lo negativo: un humor sombrío, estaba todo el día que echaba humo, cualquier cosa la irritaba, sobre todo, un ruidito que comenzó a hacer el televisor que nadie parecía percibir y a ella la sacaba de



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
www.snamfap.org

quicio; el nerviosismo de la mano derecha, desvalida en público sin su asidero; la airada reacción de los intestinos, que, privados de los estímulos habituales —tuvo que dejar también el café, pues hacía más difícil la abstinencia—, se declararon en huelga y levantaron barricadas para impedir la circulación.

Los inconvenientes —incluida una breve recaída— fueron quedando atrás, la alegría del esclavo que consigue la libertad perduró; todavía la embarga.

Clara se acerca a la cincuentena. El medio siglo le da un poco de vértigo. Pero no tiene nostalgia de la joven de rizos negros que fumaba sin parar, ni de los años ahumados que pasaron a segundo plano. Prefiere el presente. El tiempo la ha marcado. La vida le ha bajado los humos. Pero ahora se siente mejor consigo misma y en el mundo. Vista desde la edad adulta, la juventud, el *divino tesoro* que se fue para no volver, en su caso, no le parece tal. Apariencia. Palabrería. Humo.

Fumar formaba parte de una pose, estaba ligado a la imagen que ofrecía al exterior, tan importante cuando el cuerpo se cree único dueño y señor de la persona. Ahora el cuerpo inicia la decadencia, se interna en la fase menguante; en cambio, el alma —el verdadero tesoro, íntimo y oculto—, el alma, que la hermana con todos los seres del Universo, entra en creciente.

El alma no fuma.