

# No y punto

porque #FumarNoMola

María Jesús Chacón Huertas

Romina Soto



Este libro se ha realizado gracias al patrocinio de GSK con la  
colaboración de Cátedra Respira Vida de la UAM



© 2019

Autora: María Jesús Chacón Huertas  
Ilustraciones: Romina Soto  
Corrección de texto: Dolores Sanmartín

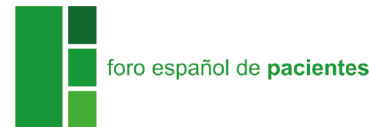
<http://www.weeblebooks.com>  
[info@weeblebooks.com](mailto:info@weeblebooks.com)

Madrid, España, mayo 2019

Código: NP-ES-CPU-OGM-190016\_V1\_052019

A efectos de transparencia, le informamos que GSK ha colaborado en la financiación de la presente publicación. Su contenido refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de los autores, los cuales pueden no coincidir necesariamente con los de GSK. GSK recomienda siempre la utilización de sus productos de acuerdo con la ficha técnica aprobada por las autoridades sanitarias.

# Con el reconocimiento y/o aval social de:



**Para todos los jóvenes  
valientes que se atreven  
a mantener sus ideas.**

El consumo de tabaco se ha convertido en una de las principales preocupaciones en relación con la salud pública.

¿Por qué se empieza a fumar? ¿Qué se esconde tras este hábito? ¿Conocen los jóvenes los riesgos y las enfermedades que pueden esperar en el futuro?

La aceptación social es la primera causa que atrae a los jóvenes hacia el tabaco. El desafío a las normas, la presión de los amigos e incluso compartir la vivienda con unos padres fumadores son otras.

Este libro trata de esa primera relación de los adolescentes con el tabaco. Se introduce como un juego que va enganchando poco a poco hasta que se convierte en una adicción.

Pero también trata de cómo otros jóvenes valientes no sólo no caen en el tabaquismo, sino que lo combaten y luchan por sus amigos.

El reto de nuestra sociedad es evitar que los jóvenes comiencen a fumar. Para ello es necesario, en primer lugar, proporcionarles información, darles ejemplo y, sobre todo, enseñarles a ser valientes y decir NO.

Área de Relaciones con Pacientes GSK España

A mis amigos y a mí nos encantaban los viernes por la tarde. Esa sensación de acabar el cole y el insti, de ir a dar una vuelta sin prisas por regresar a casa, era increíble. Siempre que el tiempo nos lo permitía, solíamos ir en bici a nuestro viejo descampado. En invierno, durante esos días grises y lluviosos en los que no nos apetecía hacer nada, nos quedábamos tranquilos en la caseta de la abuela de Javito. Entonces, veíamos una peli o jugábamos a algún juego de esos que había por ahí.

Pocos días habíamos faltado a nuestra cita semanal, y eso que más de una vez acabábamos discutiendo. Luego, al viernes siguiente nos juntábamos como si nada.

**Somos siete en la pandilla: tres chicos y cuatro chicas, de tercero y cuarto de la ESO. Y, aunque todos nos conocemos desde siempre, hacía dos años que nos gustaba salir así, a nuestra manera.**



Javito es mi mejor amigo. Es poco hablador, muy introvertido para sus cosas. Le cuesta expresar su mundo y sus sentimientos. A mí, sin embargo, me encanta hablar, será por eso que somos uña y carne. Cuando nos reunimos todos, él prefiere escuchar. Desde la vuelta a clase lo noto un poco raro, no sé, a mí no me engaña. Él dice que no, pero yo creo que le sigue gustando Julia.

Julia es la lista del grupo, la que nunca estudia y siempre saca buenas notas. Mis padres dicen que eso se acabará algún día. Además, toca el piano desde que era pequeña. El año pasado nos invitó a su concierto de fin de curso y nos encantó. Desde entonces, aún la admiramos más. Ella dice que somos unos exagerados, que no es para tanto.

Quando por fin hablé con Javito de qué le pasaba, me confesó que Julia no era la razón por la que estaba así.



—Que no, de verdad, Sergio, que ya no me gusta. Si en realidad no me pasa nada, no te creas. Sólo quería que supieras que... que este verano he fumado un poco. Eso me pasaba: que estaba fastidiado porque no lo sabías. ¡Hala, ya te lo he soltado! No se lo digas a nadie, ¿eh?

Me quedé a cuadros. No me lo podía creer. Javito y yo habíamos tenido muchas conversaciones sobre el tabaco y siempre decíamos que jamás fumaríamos. Lo miré fijamente y sólo me atreví a decirle:

—Bueno, hay otras cosas peores.

Los viernes hablamos de todo. A veces también vienen nuestros otros amigos, y eso

mola porque así tenemos más temas de conversación. Es la tarde en la que compartimos nuestras risas, nuestros problemas e ilusiones y, por qué no, también nuestras locuras...



## Un viernes de principio de octubre, en un lugar apartado de la ciudad

—¡Vamos, chicos, que ya falta poco para llegar! —animé a mis amigos, sin parar de pedalear.

—¡Tú siempre igual, Sergio! No es verdad, aún falta mucho, ¡gracioso!  
—se quejó mi hermana para no variar.

—¡Es que tú no te cansas nunca! —contestó Carlos jadeante.



Hoy hace una tarde radiante para ir al descampado. Aprovechando el buen tiempo, he logrado convencerles para pedalear un poquito más de lo normal. Raquel, mi hermana, se pegó los treinta y tres minutos que nos costó llegar sin parar de protestar. Yo, como estoy acostumbrado a ella, no le hago mucho caso.

Es la tercera vez que venimos este curso. Aún nos estamos poniendo al día de las historias del verano y de las novedades del cole y el insti. Javito nos contó lo bien que se lo había pasado en las fiestas de su pueblo. Carlos, el gracioso del grupo y el que más sale de todos, se quejó de que le habían tocado los profes más exigentes. Eso sí, nos prometió que este año iba a estudiar un poco más. María, la mejor amiga de Ruth, no paraba de decirle a Carlos que qué suerte tenía con sus padres porque los suyos no dejaban de controlarla y estar encima de ella todo el día. A todos los chicos les gustaba Ruth, pero a ella no le gustaba ninguno. A Ruth le encantaba pintar. Julia se lamentaba de que le había tocado el peor profesor de Lenguaje Musical de todo el conservatorio. Raquel y yo les contamos que muchos de nuestros amigos del pueblo ya fumaban de verdad. Y que nuestro tío Antonio murió hace tres años por el tabaco.

Vi cómo Carlos y María se miraban disimuladamente.



Entonces Carlos aprovechó la situación para meterse la mano en el bolsillo y sacar un cigarrillo. María le ofreció el mechero. Lo encendió pausadamente y, tras varias caladas, empezó a contarnos:

—Como veis, chicos, María y yo también fumamos. Bueno, en realidad, yo fumo un poquito más que ella, uno de vez en cuando. ¡Eso no es fumar! No habíamos fumado con vosotros todavía porque sabemos que no os gusta.

—Yo fumo muy poquito, ¿eh? Me ofrecieron este verano en el camping y, claro, no iba a decir que no. Además, he notado que incluso me relaja un poco —se justificó María ante sus amigos.

—¿Queréis una calada? —preguntó Carlos.

—NO —respondí enfadado.

—No sé por qué no lo pruebas, Sergio, no pasa nada —insistió.

—**¡NO y punto!** —volví a contestar. Además, no tengo por qué darte explicaciones.

—Tú te lo pierdes. ¡Fumar mola!, ¿verdad, María?



Julia, Ruth, Raquel y Javito también dijeron que no con la cabeza. Vi cómo Javito, incómodo por la situación, se sonrojó un poco.

Mi “no” rotundo, junto con el molesto humo que caldeaba el ambiente, había estropeado nuestra tarde. Esta vez fue mi hermana la que me echó un cable:

—Además, supongo que sabéis que a nosotros también nos contamináis con vuestros malos humos, ¿no? Lo malo no es que fuméis vosotros, el problema es que fumamos todos. Nos contamináis con el humo que expulsáis.

—¡Qué exagerada, chica! —exclamó María incrédula.

—Que no, María, no exagero, es verdad. Lo sé porque el médico se lo decía a mi tío Antonio. Le insistía en que el aire contaminado por el humo del tabaco es peor que el que respira el fumador. Así, haciéndole ver que perjudicaba a los suyos, intentaba convencerle para que dejara de fumar. Al final lo convenció, pero demasiado tarde...

—Bueno, bueno, no sé, no creo que sea para tanto —dudó Carlos.

Carlos y María insistieron en que no le diéramos tanta importancia, que no estaban enganchados y que lo podrían dejar cuando quisieran. Y así, como ellos no le dieron importancia, nosotros decidimos no dársela tampoco.

**A partir de entonces, el tabaco, los cigarrillos y el humo nos acompañaban todos los viernes por la tarde. Ellos también se unieron a la pandilla, eran uno más de nosotros y, por desgracia, uno de nuestros temas fijos de conversación.**



## Un viernes de principios de enero, en la caseta de la abuela

—Mi abuelo fumó toda la vida y vivió hasta los noventa años —dijo Ruth orgullosa—. Y ya sabéis que mi padre fuma desde siempre. Tiene mucha tos y algún catarro de vez en cuando. Según él, nada importante. Eso sí, me dice que le falta el aire cuando va a dar un paseo con mamá. Mi hermano mayor ya lleva tres años fumando. Se compra una cajetilla al día. Dice que no se los fuma todos, que los reparte entre sus amigos. Así que las únicas que no fumamos en casa somos mamá y yo. ¿Y a que no adivináis quién es el que va más al médico?

—Pues quién va a ser, está claro, ¡tu padre! —contestó Julia enseguida.

—¡Pues no! Es mi madre la que no para de ir al médico últimamente. ¡Ea, la única que no fuma!

—Igual es porque es más sano fumar que no fumar, ja, ja, ja —se reía Carlos burlonamente.

Como vio que su comentario no nos había hecho ni pizca de gracia, añadió:

—No os pongáis así, chicos, vaya caretos. ¡Sólo era una broma!



Javito, que había estado a punto de intervenir varias veces, se atrevió a decir:

—Igual tu madre va tanto al médico porque tu padre fuma todo el día, ¿no? Por el aire contaminado ese que decía Raquel.

—Es verdad, puede ser —corroboró Julia.

Ruth, enfadada por el comentario de Javito, le recriminó:

—¡Cómo va a ir al médico por eso! Va porque se fatiga mucho. Será que se hace mayor, nada más. Es que tienes unas cosas, Javito...

La conversación animó a Carlos a encender un pitillo. Nos decía que desde que fuma se siente más importante, más atractivo. Y así liga más...

—¿Seguro que ligas más? Jamás me echaría yo un novio que fume, con lo mal que huele el aliento, ¡puafff, qué asco! Además, con lo caro que es un paquete, prefiero irme al cine, por ejemplo.

Carlos, ignorando el comentario de Julia, dijo irónicamente:

—¿Uno a medias, María? Ya sabes, para no ir al médico, ja, ja, ja.

—Vale, ¿alguien quiere una calada?

Ruth, que había estado tentada a probarlo varias veces, esta vez cayó.

—Venga, va, pero sólo una.

María le explicó qué tenía que hacer para no atragantarse.

Ruth se molestó por ello.



—A ver, que llevo toda la vida viendo fumar a mi padre, que ya sé lo que hay que hacer.

Carlos dio la primera calada, luego se lo pasó a María y, por último, a Ruth.

Nuestras miradas se centraron en ella. Dispuesta a demostrarnos lo fácil que era, dio una calada tan fuerte que se atragantó enseguida y tuvimos que darle varias palmaditas para que dejara de toser. Todos nos reímos por la cara que puso.

—No es tan fácil, no. Cof, cof, cof. Será cuestión de práctica —dijo.

Así fue como entre el descampado y la caseta pasamos el curso y llegó el verano. Lo peor del verano era que dejábamos de vernos durante casi tres meses. Al principio siempre intentábamos quedar, pero casi nunca lo conseguíamos. Luego, como nos cansábamos de intentarlo, desaparecíamos del mapa hasta que en septiembre volvíamos al cole o al insti.



## Un viernes de principios de octubre, en el mismo lugar apartado de la ciudad

—¡Ufff, casi no llego! Parece que el descampado está más lejos este curso, ¿no? —se quejaba Raquel, exhausta de tanto pedalear.

—¡Ya falta menos, venga, quejica! —animé a mi hermana.

Que mi hermana y yo estemos en la misma pandilla tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes. A mí me encanta hacer deporte, a ella no tanto; por eso protesta y, claro, casi siempre reñimos por ello. Aparte de esto, he de reconocer que nos llevamos bien, en el fondo es un pedazo de pan.

Este curso sólo hemos venido dos veces a nuestro descampado. Nos hemos puesto al día del verano más rápido que el año pasado.

Supongo que nos hemos contado menos cosas porque hay cosas que no hace falta contar.

Ahora, Carlos y María ya no fuman de vez en cuando. Fuman a diario. Ahora, es Ruth la que fuma de vez en cuando. Así que ya tenemos tres fumadores en la pandilla... Bueno, en realidad, cuatro para mí.



Mientras Ruth y María se fumaban a medias un pitillo, Carlos disfrutaba del suyo. Entre calada y calada, nos contó cómo empezó a fumar.

—Fue en aquella fiesta que me invitaron mis amigos de balonmano, ¿os acordáis? Pues en ésa, hace unos dos años. Casi todos fumaban y yo no quería ser el raro de turno, así que di unas cuantas caladas. Me convencieron porque decían que fumar tampoco es tan malo, que hay mucha gente que fuma y no pasa nada. El caso es que ahora creo que estoy enganchado, no sé si sería capaz de dejarlo. Mis padres aún no lo saben, no me han pillado todavía. Ellos no fuman nunca, casi nadie de mi familia fuma.



Se quedó pensando un momento lo que acababa de decir y rectificó:

—¡Ah, sí! El tío Juan sí que fuma, sí. Sé que ha estado ingresado varias veces últimamente. Claro que, teniendo en cuenta que se fuma dos cajetillas al día, supongo que será normal. Desde que era pequeño, lo recuerdo con un cigarrillo entre sus dedos. ¡Es como si hubiera nacido con seis dedos en vez de con cinco!

El eco de las risas resonó en el descampado.

—Pues, hablando de cajetillas, ¿a que no sabéis qué? ¿Os acordáis de que os contamos que nuestro tío había muerto por el tabaco? —intervino Raquel.

—Sí, sí.

—Pues mi tía Marga, su mujer, está yendo al médico porque siente que le falta el aire, se fatiga mucho; como tu madre, Ruth. Y ella tampoco ha fumado nunca. Mi tío Antonio también fumaba dos cajetillas al día como tu tío Juan, Carlos. Cuando



pienso en él, lo recuerdo escondido bajo la niebla de sus cigarrillos, fumando sin parar en la cocina de su casa. ¿Te acuerdas, Sergio...? La tía me dijo ayer que tenía que ir al médico del hospital dentro de poco. Estoy pensando en acompañarla, si puedo.

—Vale, así comprobarás que lo que le pasa no tiene nada que ver con el tabaco. Y yo de paso también me quedaré más tranquila por mi madre.

—Ojalá sea así, pero creo que te equivocas, Ruth.

Javito, que había escuchado con interés la explicación de Carlos sobre cuándo empezó a fumar, le preguntó:

—Y si tus padres te pillasen, ¿qué harías?

—Tú hablas poco, Javito, pero cuando hablas... ja, ja, ja —le contestó Carlos jocosamente—. Pues qué voy a hacer... ¡está claro! Seguir fumando, pero a escondidas. Además, si me lo prohibieran, más emocionante, ¿no? Pero, vamos, no creo que me pillen, apenas los veo...



No habían pasado ni diez minutos desde que Carlos apagó su cigarrillo hasta que volvió a encender el siguiente. Dio una calada, se lo pasó a Ruth, y ésta nos ofreció:

—¿Alguien quiere una caladita?

—¡Que NO! —dijimos Javito, Julia, Raquel y yo.

No les dimos tiempo para que nos preguntaran el por qué. Nos miramos, contamos hasta tres en silencio y exclamamos:

**—¡NO y punto!**



Ruth ya no se atragantaba al fumar. Cogía el cigarrillo con la elegancia de las actrices de las series de moda. Expulsaba suavemente el humo de su pitillo. Por supuesto, María y Carlos le acompañaban. Tras varias caladas, empezó a contarnos:

—Mi madre fue ayer otra vez al médico porque siempre está muy cansada y ahora encima tiene una tos de perro... Su médico del centro de salud la ha derivado al especialista del hospital porque por fin le ha contado que todos fumamos en casa menos ella. Y, claro, cuando se ha enterado, se ha echado las manos a la cabeza. Le dijo que con tan malos humos en casa era normal que estuviera así. Además, como mamá trabaja desde casa, pues apenas sale. Insistió en que convenciera a papá para que fuera a visitarlo urgentemente.

—Sí que tienes malos humos, sí, cuando te enfadas no hay quien te aguante —comentó Carlos.

—¡Ja, ja, ja!, ¡qué gracioso!

—Jo, pues no es por asustarte, Ruth, pero me recuerda a mi tío Antonio y mi tía Marga —opiné.

—O sea, que ya saben en tu casa que fumas y como si nada, ¿no? ¡Qué suerte! —exclamó envidiosa María.





Ruth se quedó pensando en lo que yo había dicho de mis tíos, pero no dijo nada. Prefirió contestarle a María.

—Pues tú, cuando quieras, te vienes a casa y podremos fumar tranquilamente. Ya verás cómo mola no tener que esconderse de nadie. Te enseñaré mis últimos dibujos, ¿vale? Y luego podemos ver una peli, si quieres...

—¡Vale! —exclamó María, emocionada por la propuesta de Ruth—. Desde que me pillaron el verano pasado, mis padres no paran de darme la murga todo el rato. Incluso el otro día aparecieron en casa con varias cajetillas de sus compañeros de trabajo y me leyeron lo que decían como si fuera una niña de cuatro años: *Fumar mata, Fumar daña los pulmones, Su humo es malo para sus hijos, familia y amigos, Fumar aumenta el riesgo de ceguera...*

—¿En serio? ¡Vaya padres pesados que tienes! Pues, la verdad, sí que tengo suerte, sí —reconoció Ruth orgullosa.



—Yo, la verdad, no sé..., no entiendo por qué fumáis —manifestó mi hermana.

—¿Que por qué fumamos? Pues a mí, por ejemplo, fumarme un cigarrillo después de comer o cuando estoy nerviosa con los exámenes también me relaja, como a María. Creo que hasta me ayuda a concentrarme.

—Eso dicen los fumadores profesionales, Ruth, que fumar relaja. ¡Enhorabuena! —le recriminó Raquel.

—Además, digo yo, si fuera tan malo para la salud como dicen tus padres, María, no habría tantas películas ni programas de televisión en los que parece que fumar está bien, ¿no? —intervino Carlos.

—Eso, eso —le apoyó Ruth.





—Mis padres me dicen que la nicotina del tabaco crea incluso más dependencia que otras drogas —afirmó María.

—¡Qué exagerados, no me lo creo! —se jactó Carlos—. Pues el tío Juan, además de tener los dientes amarillos, está muy arrugado. Es de la edad de mi padre y parece que tiene diez años más. Dice que no tiene olfato ni gusto, que no distingue los olores ni los sabores. Y hablando de pelis, él es actor, aunque, bueno, ahora trabaja poco porque está cada dos por tres en el hospital.

—Seguro que todo eso también es por el tabaco. Lo de los dientes amarillos es de las pocas cosas que sabemos. Tiene tantos efectos negativos... —afirmó Julia.



—¡Se me está ocurriendo una idea! Como mi tío es médico y trabaja en el hospital, le puedo decir que si podemos quedar alguna tarde con él. Así le podremos hacer todas las preguntas que queramos. ¿Qué os parece?

—No es mala idea, Julia —opinó Ruth.

—Vale, bien —dijeron Carlos y María sin más.

—¡Perfecto! Cuando hable con él, os digo.

¡Qué buena idea había tenido Julia! Por un momento, pensaba en la posibilidad de que mis amigos dejaran de fumar algún día. En las pelis siempre dicen que los sueños se cumplen, ¿no?





Cuando nos despedimos esa tarde, Javito me dijo que si se podía venir a casa un rato. Le dije que sí, claro.

Javito seguía fumando sólo un poco y a escondidas. Nadie sabía que fumaba ni quería que lo supieran. Creo que eso era bueno. Yo, por supuesto, le guardé su secreto y ni siquiera se lo había contado a mi hermana.

—Antes, cuando Carlos ha hablado de su tío Juan, me he quedado con la intriga de lo de la piel arrugada. ¿Crees que fumar también envejece?, ¿qué piensas, Sergio?

—Pues que lo vamos a comprobar, ¿y... si buscamos en internet?

—¡Genial!

Nos preparamos unas pizzas y algo para picar y nos encerramos en mi habitación con el portátil. Mi tío Carlos, que sabe mucho de internet, nos indicó varias páginas de confianza para que la información fuera fiable. Cuanto más leíamos sobre el tabaco, menos nos gustaba y más nos encendíamos...



—Mira, Sergio, lee aquí, ¿es verdad lo que nos dijo María!

**El tabaquismo es una enfermedad adictiva. El tabaco crea mucha más dependencia que otras drogas.**

Y seguimos leyendo:

**Existe una enfermedad relativamente poco conocida, llamada EPOC. La EPOC es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que en muchos casos se queda sin diagnosticar. La principal causa es la exposición al humo del tabaco, ya sean fumadores activos o pasivos. Su evolución es lenta. Uno de sus síntomas más frecuente es la disnea, es decir, la dificultad para respirar y la tos crónica.**



Javito y yo nos miramos aterrorizados por lo que acabábamos de leer. Ahora entendíamos lo que estaba pasando. Intuíamos por qué estaba mi tía Marga así y por qué estaba yendo la madre de Ruth tanto al médico.

**En el humo de tabaco existen más de 4000 sustancias químicas, de las que más de 50 son cancerígenas, provocan enfermedades de corazón... Además, el tabaco arruga la piel, mancha los dientes y las uñas, atrofia el olfato y el gusto...**

—Jooo, también es verdad lo de que envejece. ¿Sabes qué te digo, Sergio?

—Pues no, ni idea.

Javito dejó de mirar la pantalla del portátil y, sin dudarlo ni un segundo, empezó a decirme:

—¡Se acabó! No pienso fumar ni un cigarrillo más. Sabía que era malo, pero ahora sé que malo es poco. Así que...

No lo dejé terminar, me hacía muchísima ilusión decirlo los dos juntos. Sabía que a partir de ese momento, Javito no se sonrojaría nunca más. Así, con una sonrisa en los ojos, exclamamos juntos:

**—¡NO y punto!**



Decidimos que el viernes siguiente contaríamos a nuestros amigos lo que habíamos averiguado, a pesar de que estábamos convencidos de que no nos harían mucho caso.

El tiempo se nos había pasado volando. Javito se tenía que ir a casa. La última información que leímos sobre la epidemia nos había impactado muchísimo.

**La enfermedad afecta hoy casi por igual a hombres y mujeres. En 2030 será la tercera causa de muerte, convirtiéndose en una de las enfermedades con más limitaciones.**



## Un viernes de principios de enero, en la caseta de la abuela

—¿Sabéis qué, chicos? El otro día mis padres me contaron que cuando nosotros éramos pequeños, se podía fumar en todos los sitios, pero luego aprobaron una Ley antitabaco en España. Y con ella se prohibió fumar en lugares en los que hasta entonces estaba permitido: los puestos de trabajo, los bares, los museos...

—¡Jo, eso sí que molaría! Tú sí que estás al día con tus padres, ¿eh, María? Les podías preguntar qué va a caer en el examen de mates del lunes, ja, ja, ja —se rio Carlos irónicamente—. A mí no me importaría que mis padres me contaran más cosas. No están nunca en casa. Entre semana no paran de trabajar y el fin de semana salen por ahí con sus amigos. Así, ¿cómo me van a pillar fumando? ¡Si no me ven!



—No te creas, estoy harta. Hasta en casa de mis abuelos salió el tema de esa enfermedad tan rara del tabaco, la epoc o... algo así, ¿no? —dudó María.

—La Eee... ¿qué? —preguntó Julia asombrada.

—La epoc —confirmó Raquel—. El día que mi hermano y Javito nos hablaron de ella, tú no viniste, Julia; por eso no te suena. Verás, te cuento: la epoc es una enfermedad crónica respiratoria que va consumiendo a las personas poco a poco por fumar. Lo malo no es eso; lo peor es que también mata a las personas no fumadoras que viven con ellas.





Ruth llevaba varias semanas un poco rara. No hablaba mucho, y lo extraño es que estaba fumando poco. No le había gustado el resumen que había hecho mi hermana. Aguantó hasta que no pudo más. Se le saltaron las lágrimas y, dirigiéndose con rabia a ella, gritó:

— ¡No mata a las personas no fumadoras, Raquel, no las mata! Nos quedamos sin saber qué decir. No habíamos visto nunca a Ruth así. María la tranquilizó estrechándola entre sus brazos. Cuando se calmó, nos comentó que estaba nerviosa porque el próximo jueves les daban los resultados de las pruebas a sus padres.

— ¡Qué casualidad, Ruth! Yo también iré la semana que viene con mi tía al médico de los pulmones, al neumólogo. Le van a hacer una prueba que se llama *espirometría* — dijo Raquel.

—¿Qué es eso? ¿Para qué sirve? —preguntó Julia intrigada.

—Pues, mi tía me ha explicado que es una prueba muy sencilla, que dura unos diez minutos. Consiste en llenar los pulmones de aire al máximo para después expulsar lo más rápido y fuerte posible el aire en un tubo. Así comprueban si la capacidad de los pulmones de esa persona es la que le debería corresponder. Con esta prueba diagnostican la epoc.

Julia, por quitarle importancia, dijo:

—Por lo menos no es dolorosa, ¿no?

Todos disimulábamos nuestros nervios. En realidad, estábamos muy asustados por lo que pudiera pasar. Decidimos pasar el resto de la tarde jugando a ese juego que nos encantaba. Así, conseguimos que Ruth se tranquilizara y todos nos olvidamos un poco de la situación.

Lo mejor de la tarde fue que, por primera vez en mucho tiempo, regresamos a casa con menos humos que otros viernes. Carlos había fumado tres cigarrillos; María, dos, y Ruth, sólo uno.



## Un jueves de mediados de enero, en el hospital

—¡Ruth, no me lo puedo creer! —exclamó Raquel.

Mi hermana salía con mi tía Marga de la consulta del neumólogo y allí estaba Ruth, esperando con sus padres.

—¡Qué coincidencia, el mismo neumólogo y el mismo día!

—¿Qué tal ha ido, todo bien? —nos preguntó Ruth asustada.

Aunque los padres de Ruth y mi tía no se conocían, mi tía, que es muy habladora, les contó sin tapujos:

—Bueno, me ha hecho la espirometría y sí, sí, me ha dicho el doctor Sebastián que tengo epoc, pero que con el tratamiento que me ha puesto voy a mejorar y no me voy a cansar tanto. Empezaré con un inhalador. Y luego, ya veremos. ¡Ya veis, menuda herencia que me ha dejado mi marido!





Iba a seguir hablando, pero se abrió la puerta y la enfermera llamó al próximo paciente. Ruth y sus padres entraron rápidamente. Mi hermana le propuso a mi tía esperar hasta que salieran de la consulta. Mi tía accedió.

Pasaron cuarenta y tres eternos minutos hasta que se volvió a abrir la puerta. Cuando mi hermana vio la cara de Ruth, se imaginaba lo peor. Ni siquiera se habían dado cuenta de que estaban allí, esperándoles. Su padre, cabizbajo, con el rostro muy serio y un gran sentimiento de culpa, cogía a la madre de Ruth con cariño por la cintura. Su madre, muy pálida, llevaba dos pañuelos, llenos de lágrimas y de sueños rotos. Y Ruth, con los ojos rojos, repleta de rabia y sin querer asimilar lo que acababa de oír, se disponía a bajar corriendo las escaleras. Entonces, mi hermana le llamó la atención:

—Ruth, que estoy aquí, esperándote. Cuéntame, ¿qué ha pasado?

Ruth, sin mediar palabra, arrancó a llorar sin consuelo. Estuvieron abrazadas un buen rato, llorando a lágrima viva. Cuando consiguió hablar, le dijo con voz entrecortada:

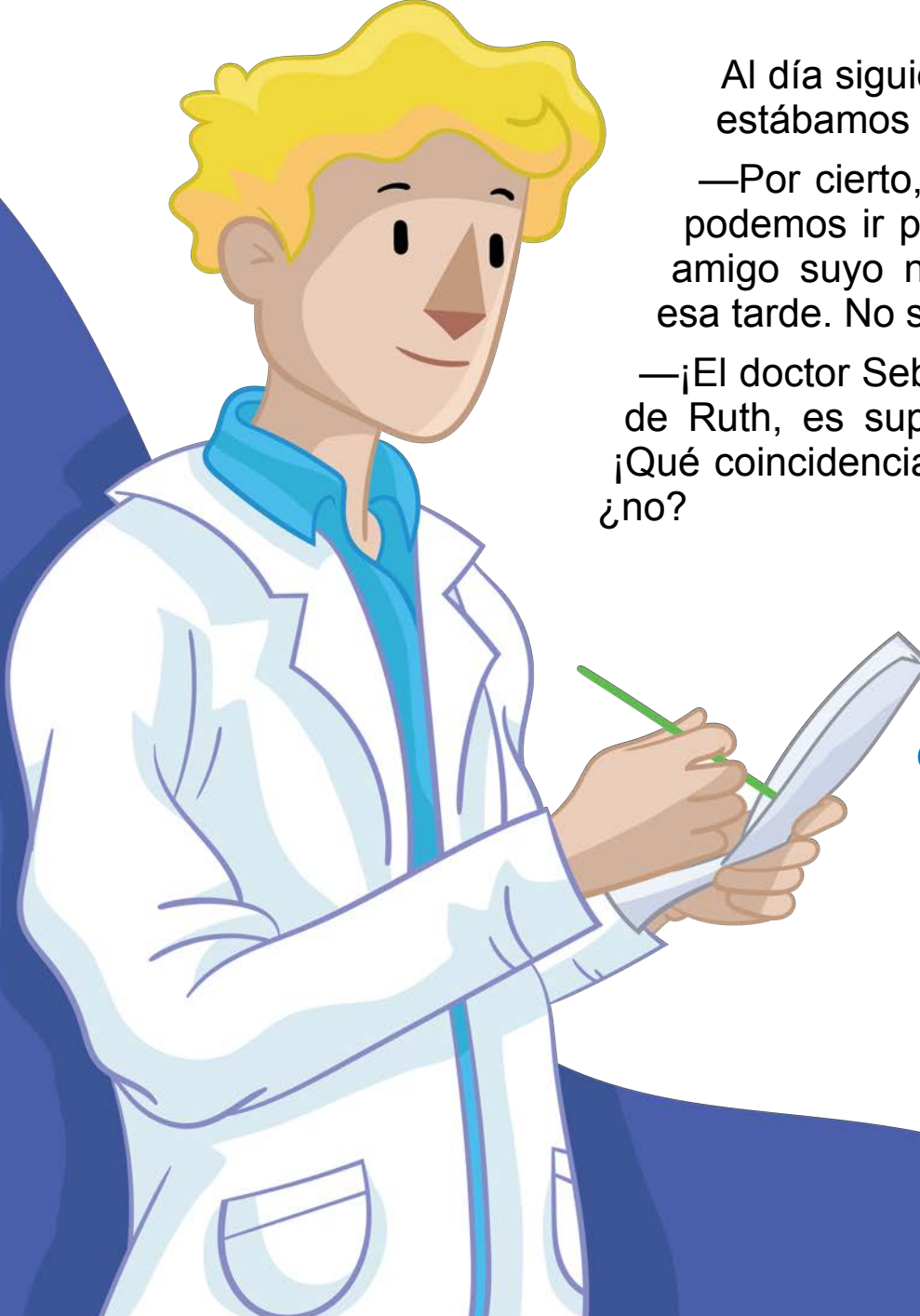
—¡No es justo, no es justo! Mi padre tiene epoc en estado avanzado y mi madre ha tragado tanto humo que tiene ¡cáncer de pulmón!

Mi hermana se quedó sin habla, no sabía qué decir. Sólo le salieron tres palabras:

—Lo siento, Ruth.

Y Ruth bajó corriendo las escaleras para alcanzar a sus padres.





Al día siguiente Ruth no vino a la caseta de la abuela. Todos estábamos muy preocupados por ella.

—Por cierto, mi tío ya me ha dicho que el viernes que viene podemos ir por la tarde al hospital. Él estará de guardia y un amigo suyo neumólogo, el doctor Sebastián, también estará esa tarde. No sé si vendrá Ruth...

—¡El doctor Sebastián es el neumólogo de mi tía y de los padres de Ruth, es supermajo! —exclamó mi hermana emocionada—. ¡Qué coincidencia! Así no nos dará tanto corte hacerle preguntas, ¿no?

**Carlos y María ya no fumaban con tanta alegría como antes. Estaba claro que les estaba afectando todo lo que estaba viviendo Ruth en casa. En el fondo, querían y no querían ver al doctor Sebastián...**

## Un viernes de finales de enero, en el hospital

Llegamos al hospital a las cinco menos cinco. Habíamos quedado con el tío de Julia a las cinco en la puerta. Sólo faltaba Ruth. El tío de Julia nos recogió puntual y, justo cuando nos disponíamos a subir, apareció Ruth a lo lejos.

Subimos a la segunda planta, donde habíamos quedado con el doctor Sebastián. El tío de Julia nos lo presentó. Se acordaba perfectamente de mi hermana y de Ruth; sobre todo, de Ruth.

Nos preguntó si sabíamos algo sobre la epoc. Como vio que estábamos informados, nos preguntó:

—¿Y quiénes de vosotros fumáis, todos?

Respondieron Carlos, María y Ruth.

—Yo he fumado bastante, sí, pero fumo menos ahora.

—Yo también fumo menos.

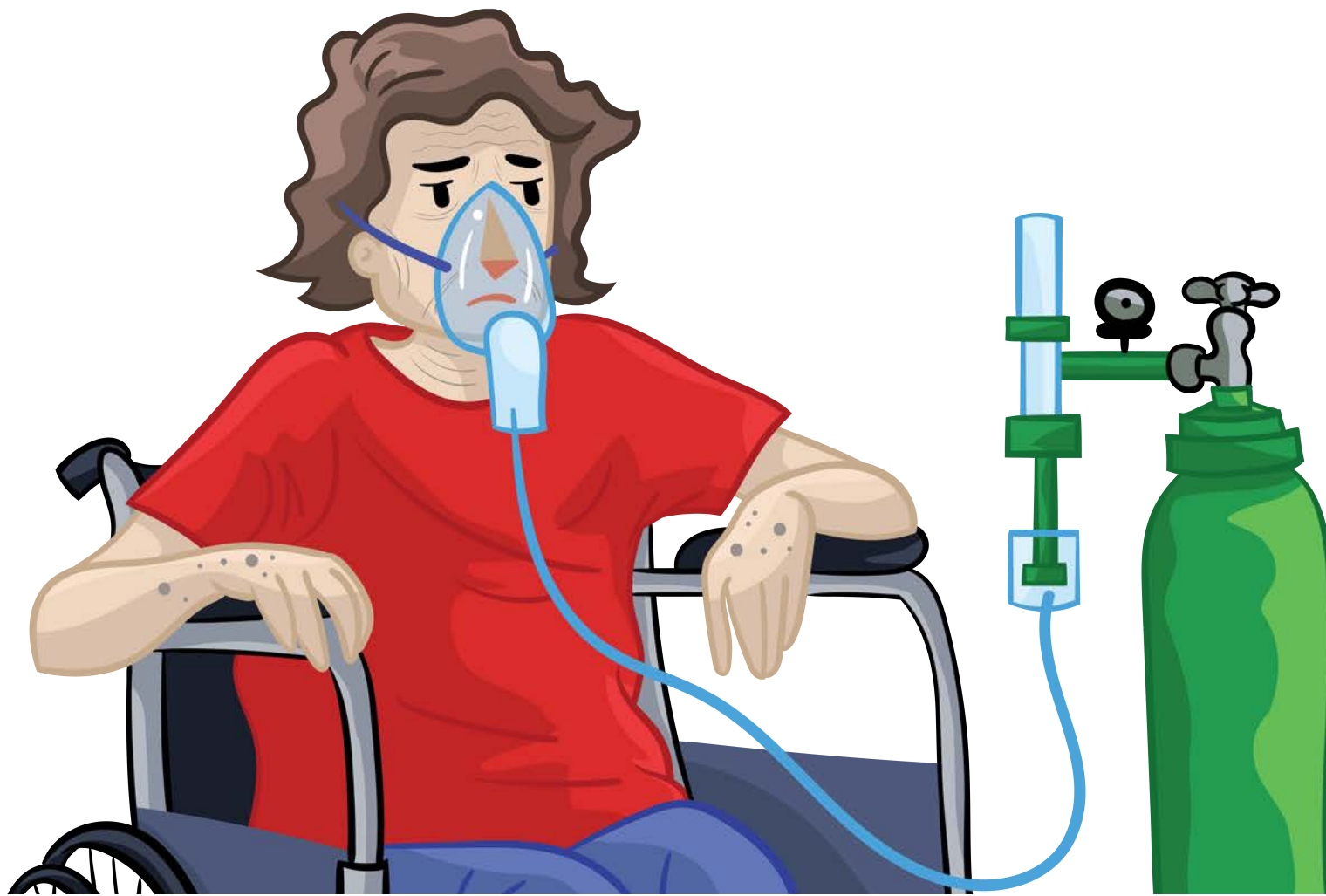
—Yo estoy intentando dejarlo, pero me cuesta, no puedo.

—¡Claro que puedes, Ruth! Todo es posible. Sólo tienes que querer: ése es el primer paso para conseguirlo —la animó el doctor Sebastián.



—Chicos, se me ha ocurrido una idea. ¿Qué os parece si en vez de hacerme primero las preguntas, me las hacéis después? He pensado que vamos a visitar a los enfermos de epoc de esta planta y luego me preguntáis las dudas que tengáis.

A todos nos pareció bien su propuesta, así que empezamos a caminar por la segunda planta del hospital, esa planta en la que la mayoría de los pacientes con insuficiencia respiratoria tenían epoc. Íbamos avanzando en silencio por el largo pasillo cuando, de repente, el doctor se detuvo. Había una silla de ruedas con oxígeno y una mascarilla. El doctor, señalando a Carlos, dijo:



—Tú, Carlos, siéntate en esta silla. Vas a hacer la visita como si fueras un enfermo de epoc, ¿vale?

Carlos, aunque no le hizo gracia la idea, accedió y se sentó en la silla, con el oxígeno y la mascarilla. Julia lo llevaba. A pesar de que sólo visitamos a cuatro pacientes, fue más que suficiente para conocer la gravedad de la enfermedad y la dificultad de su día a día. Uno de los enfermos nos contaba que le daba miedo salir a la calle porque se asfixiaba y se quedaba sin oxígeno para respirar. Otro nos decía que no fuéramos tontos, que no fumáramos nunca porque cuando un fumador enferma, toda la familia lo hace.

Yo no dejaba de mirar a Carlos. Estaba más blanco que las paredes del hospital. No dijo ni una palabra durante los cuarenta y cinco minutos que duró nuestra visita a la segunda planta.

**Nos quedamos tristes, muy impresionados, sin palabras...  
El doctor Sebastián nos preguntó si teníamos alguna duda.  
Como ninguno teníamos ganas de hablar, dije en nombre  
de todos:**





—Creo que no tenemos ninguna pregunta, doctor. Ya sabe eso de que “una imagen vale más que mil palabras”. Así que nos hemos quedado... sin palabras. Gracias por dejarnos conocer la época tan de cerca.

**—¡De nada, chicos! Ha sido un placer. Espero que hayáis aprendido algo. ¿Sabéis? El siglo XX se llamó “El siglo del cigarrillo”. Ojalá en un futuro se recuerde el siglo XXI como “El siglo del NO cigarrillo”. Sólo os diré una cosa: tenéis toda la vida en vuestras manos. Por favor, no dejéis que los malos humos os impidan vivir esa vida que tanto soñáis...**

—Gracias, doctor Sebastián —respondimos agradecidos.

Nos despedimos de él y del tío de Julia. Cuando salimos del hospital, a la vuelta de la esquina, Carlos se encontró con dos de sus amigos de balonmano.

Ambos iban fumando. Se extrañaron que Carlos no lo hiciera, así que uno de ellos le dijo:

—¿Un cigarrillo?

Estábamos expectantes ante la respuesta de Carlos, quien exclamó:

—¡No!

Sus amigos, extrañados por el rechazo, le preguntaron:

—¿Y eso, Carlos?

Entonces llegó ese momento que tanto había deseado; ese momento en el que, por fin, uno de mis sueños se iba a convertir en realidad. Todos, llenos de ilusión y de ganas de vivir nuestra vida sin malos humos, respondimos al unísono:



¡NO y punto!



# Fin



Puedes descargar este libro gratuitamente  
en aragonés, bable, catalán, euskera,  
gallego, mallorquín, valenciano e inglés  
en [weeblebooks.com](http://weeblebooks.com) o  
en la App WeebleBooks



[www.weeblebooks.com](http://www.weeblebooks.com)

Con el patrocinio de:

