



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Mi historia con el tabaco

**Autor/es:** Raquel González Serrano. Estudiante de Traducción e Interpretación.

[Volumen 8. N°3. Septiembre 2015](#) [1]

**Palabras clave:** [tabaco](#) [2], [adicción](#) [3], [porro](#) [4], [marihuana](#) [5], [hábito social](#) [6], [fumar](#) [7]

No recuerdo cómo, ni cuándo, ni por qué empecé. Ni siquiera recuerdo el primero. No recuerdo si me dio tos, no recuerdo si el sabor me gustó, no recuerdo ni lo que pensé. Ni siquiera recuerdo con quién estaba o el contexto. No sé si fue de fiesta o tomando un café en una cafetería. No sabría decirlo.

Sin embargo, sí recuerdo el proceso de convertirme en “fumadora social”. Creo recordar que, cuando empecé a probarlo, tenía 16-17 años. Recuerdo que todo empezó de forma muy ocasional, básicamente cuando salía de “fiesta”, y siempre que hubiera alguien que me ofreciera. Es curioso, al principio no pides tú, sino que te ofrecen. Yo no dije que sí por presión social ni nada por el estilo. Siempre he sido una persona curiosa y he tenido interés en experimentar las cosas en carne propia, supongo que para poder formarme una opinión personal. Ciertamente, hay cosas por las que no he sentido curiosidad, por ejemplo, las drogas químicas como la cocaína o el éxtasis. Mi idea era que no eran naturales. Al menos los porros venían de una planta y, por lo visto, te hacían reír.

Volviendo a mis inicios en el acto de fumar, como digo, fue muy progresivo. Creo que la razón por la que mis amigas y yo empezamos a fumar fue porque una de nosotras ya lo hacía de forma habitual, Sofía. Ella fumaba con mucha frecuencia, tanto tabaco como marihuana, y siempre nos ofrecía. Con el tiempo, conforme aumentaba la cantidad de “pitis” que le pedíamos, empezamos a comprar, en grupos, paquetes para la noche. Entre dos o tres comprábamos uno, y nos duraba una o dos noches.

Los porros eran diferentes. No teníamos tanta costumbre de decir que sí. Los probábamos en ocasiones concretas, en momentos en los que podíamos estar tranquilamente y “disfrutar” de los efectos. Sin embargo, Sofía empezó a depender demasiado de ellos y a aislarse para poder entregarse a su adicción, y eso nos dio a todas una imagen de a dónde no queríamos llegar.

Sin embargo, con el tabaco sí nos dejamos llevar. Poco a poco, íbamos comprando paquetes entre menos personas, y cada vez duraban menos noches. Tengo que decir que me gustaba. Está claro que si no fuera así, no lo habría hecho. Supongo que empezamos a convertirlo en una rutina, en una costumbre. Hasta teníamos ganas de salir fuera del pub a pedir un cigarro a cualquiera y tener una conversación sin más. Lo usábamos como medio para relacionarnos. Era una excusa para salir a que nos diera el aire, y ayudaba a que entrara mejor el alcohol.

Todo parecían ventajas.

Recuerdo que todas decíamos que no llegaríamos a ser fumadoras activas, que no lo necesitaríamos, pero es algo que ocurre sin pensar. Empezaban a sobrnos cigarros de las noches de fiesta, así que, cuando quedábamos para tomar algo, también empezamos a fumar. "No mucho, sólo uno, de vez en cuando, no hace daño a nadie". Es el pensamiento que te lleva a engancharte. Porque, poco a poco, ya no es sólo uno y, poco a poco, lo haces con más gente, al principio con gente que fuma, luego, ni siquiera. Yo creo que el momento en el que fumas solo es decisivo para aceptar que sí eres fumador.

La sociedad actual, por suerte, nos previene de todo lo malo y perjudicial del tabaco, una información desconocida o inaccesible hace menos de 50 años. En muy poco tiempo la sociedad y la ciencia han avanzado mucho, de manera que hoy por hoy tenemos un gran abanico de posibilidades y fuentes de información. Si no lo quieres saber, es porque no quieres verlo. En una persona que fuma, sea en mayor o menor cantidad, a sabiendas de las advertencias sanitarias, creo que el pensamiento general es justificarse. Piensas que si fuera tan malo no lo venderían, que nadie fumaría, que te gusta y "de algo hay que morir". Y no quito la razón a esas personas; es un pensamiento lógico. ¿Por qué iba el Estado a comercializar un producto que me va a matar lentamente, y me va a hacer dependiente? ¿Qué sentido tendría? Pues tiene un sentido muy sencillo: el dinero. Tristemente, la economía es más fuerte que los principios, que la moral, que la salud.

Sin embargo, considero, con la experiencia de vivirlo en propia carne y verlo de cerca en mis amigos, que debemos dejar de esperar que venga alguien a decirnos lo malo que es y a prohibírnoslo. Somos dueños de nuestro cuerpo y de nuestras decisiones. Si fumamos, lo decidimos nosotros. Si lo dejamos, también.

Durante más tiempo del que me gustaría admitir, yo me justificaba. Me decía a mí misma que sólo era cuando estaba con mis amigas, con gente que fumaba, que soy joven y que sólo se vive una vez, así que por qué no dejarse llevar. Craso error. Fue en el momento en que comenzaba a fumar sola cuando me di cuenta de que tenía que parar. Se había convertido en una costumbre. Un mal hábito. Hasta tal punto que ya no me daba cuenta. Ya no era un momento puntual, un contexto concreto. Ya empezaba a apetecerme en cualquier compañía, en cualquier situación. Y ahí fue cuando yo me di cuenta de que quería parar. Entendí que no quería que un producto me dominara, que la única que puede ser dueña de mi cuerpo soy yo y que sólo es una maniobra más que nos venden para evadir la mente y vivir en el estrés de sociedad que nos imponen. Ésta es mi opinión. Esta fue mi motivación. Cada uno necesita la suya. Pero sin duda, dejar de fumar ha mejorado cómo me siento, por dentro y por fuera.