

● Punto y aparte

Por Margarita Inés Restrepo Santa María

Para viciosos

Muchos hemos chocado algún día con la **sugerencia** de que dejemos un vicio. En este sentido estamos rodeados de **recetadores**. Los fumadores quieren que los bebedores frenen el traguito. Los alcohólicos potenciales prefieren que los otros dejen el pucho. Los fanáticos de la aromática o los capuchinos hacen campañas contra el tinto. Que hay que dejar ese viciécito y así nos la pasamos, todos contra todos.

Ponga el caso del cigarrillo, y siéntese a escuchar teorías y argumentos. ¿Cómo dejarlo? Vuelan las recetas: Tome agua y coma fruta cada vez que desee echar humo, y se le quitan las ganas. Cámbielo por confites, chicle y mani. Mastique un palillo de dientes, mantenga un cigarrillo apagado en la boca, o engáñese con uno de menta. Lávese seguidito los dientes, varias veces al día. Compre menudiado, le dará pereza moverse muy seguido, y terminará por dejarlo. No mantenga cigarrillos y rodéese de gente a la que usted no sea capaz de pedirle nada.

Y siguen los consejos: no vuelva a tomar tinto y disminuya el licor. Aproveche la **tosecita**, esa gripa, esa congestión nasal; le sabe tan maluco que puede comenzar a frenar el vicio. Ensaye con la pipa de agua y esas que se quedan con la nicotina que iba para sus pulmones. Dedíquese al voluntariado y visite enfermos de cáncer y enfisema. Haga un curso de esos que muestran con fotos lo malo que es ese asunto. No sufra más y hágase hipnotizar. Vaya donde un acupunturista a que le ponga las agujitas en la oreja o donde ese médico que pone inyecciones en el cerebro, en la **unidad sellada**.

Pero hay más **mijo**. Fume cigarrillo sin filtro y con eso tiene pa' cogerle pereza. Empiece a disminuir de a uno cada día y vuélvase por ahí derecho un experto en matemáticas. No, eso tiene que ser de una, de taquito y con fuerza de voluntad, no hay de otra. Coma en lugar de fumar, coma de todo, hasta prójimo, no importa que se engorde; después se pone a régimen. Apueste con otro plata a que no fuma y por cada falla pague.

Sople el pañuelo y verá como se asusta de la cantidad de nicotina que se le está entrando al cuerpo. Haga lista del nivel de conciencia de sus cigarrillos y elimine primero los que no recuerda fumar en un día. Júntese

con no fumadores y personas bien **filimiscas**, de esas que le hacen sacar la cabeza por la ventana de la sala cuando usted quiere fumar, o lo achantan a punta de miraditas malignas.

Frecuente los sitios donde se prohíbe el cigarrillo, véase dos o tres películas diarias y monte bastante en ascensor. Lea artículos sobre el daño de ese vicio, y ojalá en otros idiomas que suenan más miedoso. Aspire aire puro, trote y haga ejercicio —que además está de moda—. Mantenga las manos y la boca ocupadas. Toque algún instrumento, lea, juegue con el llavero o un papel y vuélvase comunicativo.

Cada persona le recomendará un método diferente y le dirá que ese es el mejor. Claro que usted al final no sabe ni qué escoger. Y más, después de que usted ha estado sometido a un bombardeo de frases sobre el mal que ese tal cigarrillo le hace.

Ya le habrán dicho que...: eso da taquicardia, le cierra las arterias, le daña el pulso, pone muy pálido a los **cristianos**, los enflaquece y los convierte en un atado de nervios. Que le mancha los dientes, le afecta la memoria y que ese aliento y ese olor tan horribles no se los aguanta nadie; que le pone opaco el pelo, lo mantiene eléctrico, sobreestimulado y le daña la vista.

Que ese humero de baño turco, que la tos, la bronquitis, el dolor de garganta, las manchas de la cara, las ojeras y esa dificultad en las articulaciones. El cigarrillo, dicen, lo hace ver a los 50 como si tuviera ochenta, le pone los pulmones como carbones, le produce asma, pulmonía, infarto e intoxicación. Si es extranjero, que eso produce desempleo. Bueno, y a veces no le dicen sino que obran: cuando usted fuma lo mandan a sentarse lejitos, en los sitios más aburridores; usted es casi un criminal, en algunas naciones, por ley, se dividen sitios de fumadores y no fumadores en lugares públicos, restaurantes, por ejemplo).

El **recetario** y la lista de daños, juntos, en ocasiones echan el cuento. Usted decide dejar el vicio. A lo mejor coge otro, ojalá portátil. Sigue aguantándose a los especialistas viciosos en 'hacer dejar vicios' y recordando aquel tipo que dejó el cigarrillo y lo mató un ciclistero que iba en contravía... Por fortuna, la víctima tenía los pulmones en perfecto estado.