

¿Qué persona solía ser yo?

Hola, me llamo Mario, tengo 51 años y soy vendedor de carros. Fumé una cajetilla diaria durante 33 años. El cigarrillo estuvo a mi lado en cada acontecimiento importante: mi boda, los cumpleaños de mis hijos, las reuniones familiares y el entierro de mi mamá. Yo quería dejar de fumar pero las únicas veces en que no fumaba era cuando estaba demasiado enfermo para hacerlo o cuando iba de visita a casa de mi mamá. Creo que las cosas cambiaron cuando estaba cerca de cumplir 50 años. Este era un cumpleaños muy importante que me hizo reflexionar acerca de mi vida y preguntarme si podría ver crecer a mis nietos e incluso si tendría suficiente energía para jugar con ellos. Aunque en el pasado quería dejar de fumar, el deseo era más fuerte esta vez. Pensar en mi familia me sirvió de motivación.

Los intentos que hice

La primera vez, traté de dejarlo “en seco”. Como era un vendedor excelente, creía que si me proponía hacer algo, lo conseguiría. Casi logré llegar al final del día sin fumar. Sin embargo, tuve un cliente difícil y me sentía tenso porque no había fumado en todo el día. Me fui a la tienda de la esquina y compré una cajetilla de cigarrillos. Para enfrentarme a este tipo de situaciones, que son frecuentes en mi trabajo, siempre me fumaba un cigarrillo.

Me di cuenta de que no iba a ser tan simple como tirar los cigarrillos a la basura y depender sólo de mi fuerza de voluntad. Fue entonces cuando empecé a buscar una solución más eficaz. Llamé a algunos amigos que habían dejado de fumar para ver qué les había dado resultado pero no fue nada provechoso. Algunos incluso me dijeron que había sido fácil y que estaban orgullosos de haber parado en seco. ¡Qué rabia me dio! Yo no era capaz de hacer lo mismo.



Busqué en Internet tratamientos para dejar de fumar y encontré muchas opciones. Había oído hablar de los parches y chicles de nicotina. No sabía de las pastillas para chupar, el inhalador, el aerosol nasal ni de los medicamentos (Zyban® y Chantix®). Algunos de ellos se consiguen sin receta médica pero para otros hay que tener receta. Me gustaba la idea de los chicles de nicotina porque podía comprarlos en una tienda cercana. Además, me parecía buena idea tener algo en la boca en vez del cigarrillo. Sin embargo, me preocupaban algunas cosas. Me preguntaba si podría volverme adicto a la nicotina si utilizaba medicamentos de reemplazo de la nicotina. Me parecía que iba a reemplazar un hábito por otro.

Las opciones para dejar de fumar eran muchas

Las opciones para dejar de fumar eran confusas, de modo que hablé con mi médico. Las cosas más importantes que aprendí fueron estas:

1. La nicotina es lo que causa la adicción; no es lo que causa la muerte.
2. Por lo general, los medicamentos que contienen nicotina no son adictivos porque la nicotina entra en el organismo más lentamente que a través del cigarrillo.
3. Tomar medicamentos con nicotina durante mucho tiempo es mejor que fumar ya que el organismo no recibe todas las sustancias químicas perjudiciales que contiene el humo del cigarrillo.
4. Los medicamentos que contienen nicotina disminuyen los deseos de fumar, pero no hacen que desaparezcan como por arte de magia.

“¡Hola!
Me llamo Mario.
Ya no fumo
y esta es mi historia”