

Un fumador rebelde

Hola, me llamo José Luis y fui fumador durante 23 años. En general, siempre he sido rebelde. Como no quería seguir a la multitud me negué a fumar en la secundaria cuando muchos de mis amigos lo hacían. Me sentía orgulloso de ser la única persona de mi grupo que no fumaba, pero empecé a salir con una persona que fumaba, y al cabo de pocos meses estaba fumando entre media cajetilla y una cajetilla diaria. Realmente me gustaba hacerlo. Para entonces, muchas de las personas que conocía estaban dejando el hábito. De nuevo me comportaba como un rebelde.

Cuando mis padres y mis amigos me fastidiaban con los problemas de salud debido a fumar creía que no se aplicaban a mi caso. Aún era joven y podía dejar de fumar cuando se convirtiera en un problema.

¿Cómo me rebelé contra los cigarrillos?

Cuando tenía unos 45 años empecé a quedarme sin aire al jugar fútbol. Esto era poco común, porque siempre fui muy buen jugador de fútbol. Además, comencé a resfriarme con mucha frecuencia e incluso cuando me sentía mejor, tenía una tos molesta que no desaparecía.

Lo que me hizo tomar la decisión de dejar de fumar fue el deseo de encontrar a alguien con quien compartir mi vida. Sabía que la mayoría de las mujeres no saldrían con un fumador.

Hice el primer intento de dejar el cigarrillo un día en que volví a casa después de una cita. Decidí que a la mañana siguiente dejaría de fumar. Los primeros dos días transcurrieron sin problema. Me dieron muy pocos deseos de fumar.

Esa sensación duró unos 3 días y luego los deseos de fumar se incrementaron. Decidí fumar dos cigarrillos diarios pero en poco tiempo estaba fumando casi una cajetilla diaria, pero me irritaba la forma en que el cigarrillo me controlaba, así que traté de dejarlo otras veces. Sin embargo, en cada ocasión volvía a la misma situación después de unos pocos días. Incluso compré unas pastillas de nicotina para chupar pero los deseos de fumar eran todavía demasiado fuertes. Les dije a mis familiares y amigos que, a fin de cuentas, no necesitaba dejarlo. En el fondo me sentía frustrado conmigo mismo por no vencer la adicción, al tiempo que tenía que lidiar con la desilusión obvia de mi familia.

Al cabo de un año de intentar dejar de fumar muchas veces, conocí a mi futura esposa. Con su ayuda decidí llamar a una línea telefónica de ayuda. La asesora de este servicio me explicó que en vez de mantener en secreto mis intentos de dejar el hábito, hablar de ellos con otras personas podría servirme para no fumar. El servicio de ayuda para dejar de fumar me dio más pastillas de nicotina para chupar. Les conté a mis padres, amigos y compañeros de trabajo que iba a dejar el cigarrillo para siempre. Compartir el plan me dio el incentivo que necesitaba para alejarme del cigarrillo.

Pensar en que mi familia y mis amigos me vieran fallar era demasiado vergonzoso, pero lo que realmente me sirvió fue contarles algunas de mis dificultades a familiares y amigos que habían dejado el cigarrillo.

Me sorprendió escuchar muchos consejos útiles. Un día comencé a charlar del tema con algunos vecinos y compañeros de trabajo y en poco tiempo estaba hablando con alguien casi todos los días. Me asombró lo significativo que fue pasar por la experiencia de dejar de fumar con otras personas que estaban pasando por lo mismo. También me sorprendió el apoyo que me ofrecieron mi jefe y mis compañeros de trabajo. Durante las primeras semanas me animaban a diario y tenían paciencia cuando estaba de mal humor.

**“¡Hola!
me llamo José Luis.
Ya no fumo
y esta es mi historia”**





Un rebelde sin cigarrillos

Ahora llevo 6 meses sin fumar y realmente creo que esta vez lo he dejado para siempre. No hubiera podido llegar tan lejos sin la ayuda de mi familia, mis amigos y mis compañeros de trabajo. La información y apoyo de otras personas que pasaron por la misma situación me ayudó mucho.

Dejar de fumar no es fácil, pero ayuda mucho hacerlo acompañado. Estas son las lecciones importantes que puedo compartir con otras personas:

1. Informe a las personas que forman parte de su vida que está tratando de dejar de fumar. No lo oculte por temor de que ellos lo vean fracasar. La mayoría de las personas saben lo difícil que es dejar el cigarrillo. Muchas tienen que intentarlo varias veces antes de dejarlo del todo.

2. Es útil contar con el consejo y la comprensión de otras personas que están pasando por lo mismo.
3. El apoyo puede venir de muchas personas diferentes. Su familia, sus amigos, compañeros de trabajo, los asesores de una línea telefónica de ayuda u otras personas que están tratando de dejar de fumar.
4. El apoyo se expresa de muchas formas: palabras de ánimo, consejos, recordatorios para no desviarse de la ruta, alguien que le comprenda, que escuche sus dificultades o alguien cercano que decida dejar de fumar con usted.

Gracias por escucharme. ¡Buena suerte!

Las personas que aparecen en esta serie fueron inspiradas por personas reales, pero los datos fueron cambiados para proteger su privacidad.

Producido por

The Tobacco Research and Intervention Program
del Moffitt Cancer Center.

Subsidiado por el National Institutes of Health.
R01CA134347 & R01CA199143; y el Florida Department of Health
Biomedical Research Program (5JK03)

1 (866) 409-6670 • libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no
representa necesariamente la visión oficial
del National Institutes of Health

© 2016 Moffitt Cancer Center



9/2016