



LIBRES PARA
SIEMPRE

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

Mi compromiso de no volver a fumar

Hola, me llamo Carolina y tengo 43 años. Fumé por última vez hace dos años. Tuve muchos altibajos pero hubo algo que no cambió: mi compromiso de no volver a fumar.

Mi mamá fue la persona que me crió y siempre fue muy importante para mí. En todos mis recuerdos, mi mamá siempre está fumando. Su hábito nunca me preocupó porque siempre tuvo buena salud. No puedo culparla por haberme hecho fumadora. Probablemente mis amigos tuvieron mucha más influencia.

Al principio, mis amigos y yo pedíamos cigarrillos a otras personas. Luego comenzamos a comprar nuestros propios cigarrillos y, en poco tiempo, fumábamos cada vez que nos reuníamos, por ejemplo, cuando salíamos a un bar, cuando íbamos a conciertos y prácticamente cada vez que estábamos juntos. Además, la mayoría de las personas con quienes nos reuníamos en situaciones sociales también fumaban.

¿Qué pasó para que quisiera dejar de fumar?

Nunca olvidaré el día en que me enteré de lo perjudicial que puede ser el cigarrillo. Fue el día en que a mi mamá le dijeron que tenía cáncer de pulmón. Durante dos meses la vi luchar por su vida, pero seguí fumando para enfrentarme al estrés y a la angustia. Para entonces había fumado una cajetilla diaria durante 20 años y era adicta al cigarrillo. No podía soportar la idea de que mi mamá se estuviera muriendo y mucho menos la presión de tratar de dejar de fumar.

El día en que ella falleció me fumé el último cigarrillo. Después de salir de la iglesia sentí que volvía a establecer una conexión con mi espiritualidad y evalué mi vida. Sentí que le debía a mi mamá aprender algo de su vida y no quería afrontar su muerte haciendo lo mismo que lo que se la había causado.

Entre fumadores

Dejar de fumar era difícil por muchas razones pero la peor era ver a otras personas fumar cerca de mí. Al comienzo, me ponía furiosa cuando un amigo o compañero de trabajo encendía un cigarrillo en mi presencia. En mi trabajo, pasaba la mayoría de mis descansos hablando con otros compañeros que fumaban un cigarrillo tras otro. Cuando mis amigos fumaban delante de mí, me disgustaba. ¿Cómo podían seguir fumando si sabían que el cigarrillo había matado a mi mamá y que yo estaba tratando de dejarlo?

Por último, me di cuenta de que no podía enojarme con todo el mundo ni esperar que dejaran de fumar cerca de mí. Todo dependía de mí: aprender a controlar los deseos de fumar, alejarme cuando otras personas estuvieran fumando o dejar de ser amiga de las personas que fumaban. Mis amigos eran muy importantes para mí y no quería perderlos.

