“¡Hola!
Me llamo Jorge Luis.
Mi mamá ya no fuma,
y esta es su historia”

El relato de mi mamá

Hola, me llamo Jorge Luis y tengo 42 años. Tengo dos hijas, Camila y Arianna. Mi mamá se llama Gloria, tiene 65 años y trabaja a media jornada en una oficina. Desde que tengo uso de razón la recuerdo con un cigarrillo en la mano. Empezó a fumar a los 14 años y aunque hizo algunos intentos para dejarlo, admite que nunca lo intentó de verdad. Para mí eso siempre fue una gran preocupación. La quiero y me gustaría que mis hijas crecieran al lado de su abuela.

Cómo ella dejó de fumar...

Cuando nacieron las niñas le pedí que no fumara cerca de ellas. Así que ella salía a fumar afuera, o hacía visitas más cortas para poder fumar. Cuando ya las niñas fueron más mayores se quejaban de que olía como un cenicero.

Un día mi mamá se quedó cuidando a las niñas. Cuando llegué a la casa parecía agitada. Me contó que mientras las niñas jugaban en el jardín, tenía tantas ganas de un cigarrillo, que se escondió a fumar. Cuando acabó volvió corriendo junto a ellas y se dio cuenta de que no podía respirar. Mientras ella se esforzaba por recuperar el aliento, Camila y Arianna la miraban asustadas. En ese momento decidió dejar el cigarrillo por ellas. Quería estar a su lado para verlas crecer. Yo quería eso para ella y para mis hijas también.

Al día siguiente, la llevé al médico y le recetó Chantix. Me sentí un poco preocupado por los efectos secundarios, pero nos explicó que son poco frecuentes y eso me tranquilizó. Después de una semana tomando Chantix dejó de fumar por primera vez en casi 50 años. Dijo que ni si quiera sentía ganas de fumar. Eso me hizo sentir muy feliz.

¿Cómo se enfrentó mi mamá a las caídas?

Mi mamá llevaba casi cinco semanas sin fumar cuando encontré un paquete de cigarrillos en su casa. Eso me entristeció mucho. Cuando le pregunté por qué había vuelto a fumar se enojó. Cuando se calmó, me di cuenta de que se sentía culpable y avergonzada, como si hubiese decepcionado a Camila y a Arianna. Me contó que su carga de trabajo se había duplicado y que necesitaba una vía de escape. Y así fue como volvió a su antiguo hábito, pensando “estaría bien tomarse un descanso aunque fuera unos minutos. Quizás pueda fumar sólo un cigarrillo”. Antes de darse cuenda se estaba tomando varios descansos cada día.

Hablamos de las razones por las que había dejado de fumar. Su respiración había mejorado y disfrutaba de más tiempo con las niñas. Ella no quería desperdiciar todo lo que había conseguido. Le sugerí otras formas para enfrentarse al estrés en el trabajo, que me funcionaban a mí, como caminar. Nos prometió que no iba a abandonar su objetivo de estar libre del cigarrillo sólo por una caída. Esta vez decidió probar la terapia de reemplazo de la nicotina. Tiró a la basura el resto de los cigarrillos y tomó la decisión de dejarlo ese día. Ella y las niñas hicieron empanadas para celebrar su compromiso.

SAMPLE