



“¡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 cuenta 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.

Comenzar de nuevo, renovando el compromiso

Me alegro de que no esperara demasiado tiempo para dejar el cigarrillo de nuevo. Unas semanas después me dijo que había tenido que aprender qué desencadenantes causaban sus deseos de fumar. Al ser consciente de ellos, pudo planificar e idear formas de cómo manejarlos. También adquirió hábitos para controlar el estrés. Por ejemplo, cuando se siente estresada en el trabajo hace ejercicios de respiración en su escritorio o toma un vaso de agua. Esto le da un pequeño descanso. También tiene una foto de las niñas en su escritorio para recordar su razón principal para no fumar.

Estoy orgulloso de que mi mamá no dejara que una caída le impidiera llegar a su objetivo. Ahora lleva dos años completamente libre del cigarrillo. Además, pasa mucho más tiempo con sus nietas y eso les hace muy felices. Sé que no fue fácil para ella.



Aprendiendo de las caídas

Mi mamá aprendió muchas cosas en su caída. Estos son algunos consejos:

1. No hay que dejarse llevar por el pánico. Tome la decisión de dejar de fumar de nuevo inmediatamente y tire todos sus cigarrillos.
2. No deje que los sentimientos de culpa o vergüenza le impidan lograr **dejar de fumar para siempre**.
3. Cuanto más pronto vuelva a dejar de fumar, más fácil será.
4. Piense en lo que puede aprender de la caída. Por ejemplo, trate de determinar la causa y lo que podría hacer la próxima vez que sienta tentaciones de fumar.
5. Es importante que cuente con el apoyo de alguien mientras esté tratando de averiguar cómo sobreponerse de una caída.
6. Lo más importante es que, incluso si ocurren una, dos o muchas caídas, se puede dejar de fumar para siempre. ¡No hay que darse por vencido!

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

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

