

LIBRES PARA SIEMPRE

## 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.

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

## ¿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.





## ¿Qué me da fuerzas para no fumar?

Creo que lo más importante es recordar la razón por la que dejé de fumar. Trato de no pasar mucho tiempo con fumadores, especialmente en lugares en que se permite fumar. Cuando los deseos de encender un cigarrillo son muy fuertes, me alejo de los fumadores. Por último, llevo a mano chicles de nicotina cuando sé que otras personas van a fumar cerca de mí.

Aunque no he fumado en dos años, me considero en las etapas tempranas de una vida sin cigarrillos. Cada vez es más fácil, pero tengo que seguir esforzándome. Necesito recordar lo que el cigarrillo le hizo a mi mamá, especialmente cuando estoy con personas que fuman. Cada día que no fumo, aumentan las probabilidades de no volver a hacerlo el resto de la vida. Además, recuerdo otras ventajas de dejar de fumar, como el dinero que ahorro y el hecho de que ya no huelo a cigarrillo. Yo sé que dejé de fumar gracias a mi mamá. Sé que ella no quería que su hija pasara por lo mismo debido al cigarrillo. El recuerdo de mi mamá me ayuda a mantener el compromiso de no volver a fumar.

**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

