

¿Cuándo solía fumar?

Hola, me llamo Rafael. Creo que comencé a fumar cuando tenía 13 años. Mis amigos me dieron el primer cigarrillo. Como mi papá fumaba, siempre me había causado curiosidad. Pensé: “¿Qué daño podrá hacerme?”.

Al comienzo sólo fumaba cuando estaba en una fiesta o cuando salía con mis amigos. Podría decirse que era un «fumador social». Con el paso de los años, me di cuenta de que fumaba cuando tomaba el café, después de las comidas, en el carro y cuando tomaba un trago. Fumaba cada vez que tenía la oportunidad. A los 20 años, fumaba a todas horas. Estaba encadenado a los cigarrillos.

Fumar durante esos años me había enseñado a reaccionar a prácticamente todo encendiendo un cigarrillo. Si estaba enojado, fumaba para calmarme. Si estaba feliz, fumaba para celebrar. Fumaba incluso para controlar el apetito si tenía hambre o si estaba demasiado ocupado y no podía parar un momento para comer. No sólo era adicto a la nicotina sino que la mayoría de mis actividades estaban relacionadas con el cigarrillo. Los deseos de fumar estaban en todas partes.

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

¿Qué razón tuve para dejar de fumar?

Mi novia se enteró de que estaba embarazada. ¡Qué sorpresa nos llevamos los dos! Cuando empezamos a hablar del bebé me dijo que le gustaría que yo dejara de fumar.

Sabía que tenía razón, pero no sabía cómo iba a lograrlo.

¿Qué razón tenía ella para que yo dejara de fumar?

Mi novia me explicó lo perjudicial que podría ser si yo fumaba cerca de ella y del bebé. Ella quería tener una familia sana. Necesitaba una pareja sana que le ayudara a criar al bebé y a mantener la familia. Si yo dejaba de fumar, correría menos riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el cigarrillo. Tenía buenas razones para estar preocupada y quería apoyarme en el intento de dejar de fumar.

Ese día, mi vida dio un giro en la dirección correcta. No sólo teníamos un bebé en camino sino que yo por fin iba a librarme de esta adicción.

¿Cómo lo logré?

Me deshice de todos los cigarrillos que tenía y comencé a usar el parche de nicotina.

En efecto, parecía ayudarme pero aún sentía muchos deseos de hacerlo. ¿De dónde venían esos deseos y cómo podría hacerles frente?

Comencé a investigar en Internet acerca de los deseos. Además, me comuniqué a través de redes sociales con amigos y familiares que también estaban dejando de fumar. Enterarme de cómo otras personas sobrellevaban los deseos de fumar me ayudó mucho a manejar los míos.

Así como aprendí de otros, me gustaría compartir con usted sugerencias que podrían ayudarle cuando esté tratando de controlar los deseos de encender un cigarrillo.

1. Mis costumbres diarias solían desencadenar en mí el consumo de cigarrillos. Por ejemplo, como el café era un factor desencadenante, decidí cambiarlo por jugo de naranja. Además, comer un desayuno saludable me ayudaba a sobrellevar los deseos de fumar por la mañana.
2. El enojo siempre fue otro factor desencadenante en mi caso. Eso también les pasa a muchas personas. Encender un cigarrillo parecía una solución fácil, pero nunca resolvía el problema. Entonces me di cuenta de que si hacía frente a mis problemas, podía solucionarlos. Tenía que decirme a mí mismo: “Fumar no es una opción”.



3. Descubrí que muchos de los deseos de fumar se debían al aburrimiento. Cada vez que estaba aburrido en la casa, en el carro, en el trabajo o en donde fuera, encendía un cigarrillo. Entonces aprendí a centrar la atención en otra cosa cuando esto sucediera. Por ejemplo, cuando estaba en la casa, me iba al garaje a trabajar en el mantenimiento de mi motocicleta. Esto me encantaba, me mantenía ocupado y me hacía olvidar los deseos de fumar.

4. El cambio más importante que hice en mi vida fue la forma en que me enfrentaba al estrés. Sabía que no podía seguir utilizando el cigarrillo como excusa para hacerle frente, así que comencé a hacer ejercicio y a comer bien. Al hacer ejercicio con regularidad, descubrí cuánto me ayudaba a aliviar el estrés diario. Unos días iba al gimnasio y otros caminaba por el barrio.

Hay que aprender a manejar los deseos de fumar

Una cosa importante que quiero decirle es que aprender a entender los deseos de fumar lleva tiempo. Tenga paciencia. Finalmente usted también aprenderá a controlar los deseos de fumar y a no dejarse llevar por ellos. Al principio, esto puede ser difícil de creer pero, con el tiempo, los deseos desaparecerán.

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

MOFFITT
CANCER CENTER 