

## ¿Qué persona solía ser yo?

**H**ola, me llamo Mario, tengo 51 años y soy vendedor de carros. Fumé una cajetilla diaria durante 33 años. El cigarrillo estuvo a mi lado en cada acontecimiento importante: mi boda, los cumpleaños de mis hijos, las reuniones familiares y el entierro de mi mamá. Yo quería dejar de fumar pero las únicas veces en que no fumaba era cuando estaba demasiado enfermo para hacerlo o cuando iba de visita a casa de mi mamá. Creo que las cosas cambiaron cuando estaba cerca de cumplir 50 años. Este era un cumpleaños muy importante que me hizo reflexionar acerca de mi vida y preguntarme si podría ver crecer a mis nietos e incluso si tendría suficiente energía para jugar con ellos. Aunque en el pasado quería dejar de fumar, el deseo era más fuerte esta vez. Pensar en mi familia me sirvió de motivación.

## Los intentos que hice

La primera vez, traté de dejarlo “en seco”. Como era un vendedor excelente, creía que si me proponía hacer algo, lo conseguiría. Casi logré llegar al final del día sin fumar. Sin embargo, tuve un cliente difícil y me sentía tenso porque no había fumado en todo el día. Me fui a la tienda de la esquina y compré una cajetilla de cigarrillos. Para enfrentarme a este tipo de situaciones, que son frecuentes en mi trabajo, siempre me fumaba un cigarrillo.

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

Me di cuenta de que no iba a ser tan simple como tirar los cigarrillos a la basura y depender sólo de mi fuerza de voluntad. Fue entonces cuando empecé a buscar una solución más eficaz. Llamé a algunos amigos que habían dejado de fumar para ver qué les había dado resultado pero no fue nada provechoso. Algunos incluso me dijeron que había sido fácil y que estaban orgullosos de haber parado en seco. ¡Qué rabia me dio! Yo no era capaz de hacer lo mismo.



Busqué en Internet tratamientos para dejar de fumar y encontré muchas opciones. Había oído hablar de los parches y chicles de nicotina. No sabía de las pastillas para chupar, el inhalador, el aerosol nasal ni de los medicamentos (Zyban® y Chantix®). Algunos de ellos se consiguen sin receta médica pero para otros hay que tener receta. Me gustaba la idea de los chicles de nicotina porque podía comprarlos en una tienda cercana. Además, me parecía buena idea tener algo en la boca en vez del cigarrillo. Sin embargo, me preocupaban algunas cosas. Me preguntaba si podría volverme adicto a la nicotina si utilizaba medicamentos de reemplazo de la nicotina. Me parecía que iba a reemplazar un hábito por otro.

## Las opciones para dejar de fumar eran muchas

Las opciones para dejar de fumar eran confusas, de modo que hablé con mi médico. Las cosas más importantes que aprendí fueron estas:

1. La nicotina es lo que causa la adicción; no es lo que causa la muerte.
2. Por lo general, los medicamentos que contienen nicotina no son adictivos porque la nicotina entra en el organismo más lentamente que a través del cigarrillo.
3. Tomar medicamentos con nicotina durante mucho tiempo es mejor que fumar ya que el organismo no recibe todas las sustancias químicas perjudiciales que contiene el humo del cigarrillo.
4. Los medicamentos que contienen nicotina disminuyen los deseos de fumar, pero no hacen que desaparezcan como por arte de magia.



Decidí probar los chicles de nicotina y pasé tres días sin fumar. Nunca había estado sin cigarrillos tanto tiempo. Sin embargo, al tercer día los chicles ya no dieron resultado. Seguía sintiendo deseos intensos de fumar, de modo que llamé al médico. Ella me dijo que no estaba utilizando los chicles con la frecuencia con que debe hacerlo una persona que suele fumar una cajetilla diaria. Yo estaba tratando de ahorrar dinero al no consumir el número de chicles que recomendaban las instrucciones, aunque sé que esto parece una locura, dada la cantidad de dinero que gastaba en cigarrillos. Al no usar los chicles correctamente, no les estaba dando la oportunidad de hacer efecto.

## ¿Qué método me dio resultado?

Cambié del chicle al parche. Sólo tenía que ponérmelo una vez al día y luego no me preocupaba más. El parche me sirvió mucho para los síntomas del síndrome de abstinencia. Lo utilicé durante las 8 semanas que se recomiendan en la caja. Ahora ya llevo 9 meses sin fumar. Tardé un poco en encontrar la mejor opción pero quiero recalcar que lo que me dio resultado a mí podría no servirle a usted. Con tantas opciones como las que hay en el mercado, lo importante es no dejar de intentarlo nunca. Si un método no le funciona, ¡intente otro!

**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 

9/2016