



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

## Mi antigua vida como fumadora

**H**ola, me llamo Angélica. Soy modista y tengo 36 años. Estoy felizmente casada y tengo un hijo de 7 años.

Comencé a fumar a los 15 años; fumaba aproximadamente media cajetilla diaria. Aunque había dejado de fumar durante el embarazo, no me esforcé de verdad para dejar el cigarrillo hasta que mi madre falleció de cáncer. Eso me asustó mucho.

Traté de dejar de fumar y seguí intentándolo una y otra vez. En cada ocasión lo lograba durante unos pocos días e incluso unas semanas, pero luego sucedía algo en el trabajo o en la casa, o se presentaba un problema económico y me estresaba. En esos momentos sentía que necesitaba un cigarrillo para sobrellevar el día y me daba por vencida.

Empecé a creer que no iba a poder dejar de fumar nunca pero, sin embargo, al cabo de algunos meses volvía a intentarlo otra vez.

## Cómo dejé de fumar...

Finalmente un día lo logré, después de algo que me sucedió. Mi esposo y yo habíamos ido a un partido de fútbol a ver jugar a nuestro hijo. En algún momento me alejé de los otros padres para fumar sin molestarlos y cuando regresé, mi esposo me contó que nuestro hijo acababa de meter el primer gol de su vida y iyo me lo había perdido! Me sentí muy triste.

En ese momento decidí que no iba a perderme ninguna otra cosa de la vida de mi hijo por culpa del cigarrillo. Después del partido fui a la farmacia y compré una caja de parches de nicotina. A la mañana siguiente me puse el primero y tiré a la basura todos los cigarrillos y ceniceros que tenía en casa.

No fue fácil. Me sentí tentada a fumar un cigarrillo muchas veces, pero esta vez logré dejarlo. Primero estuve un día sin fumar, luego una semana y después un mes. Así pasaron tres, cuatro y seis meses. Para entonces, las cosas parecían fáciles. ¡Ya no era fumadora! Sabía que finalmente podría lograrlo.

## La vida cambia en un instante

No voy a darle todos los detalles, pero quiero contarle que cuando mi vida parecía ir muy bien, tuve un accidente automovilístico terrible. Me tuvieron que sacar del carro con herramientas para cortar metal. Afortunadamente, mi esposo y mi hijo no estaban conmigo, viajaba sola. Después del accidente, no podía mover las piernas. Los médicos dijeron que probablemente tendría que usar silla de ruedas durante el resto de mi vida.

La noticia fue devastadora para mí. Me deprimí mucho. Me sentía furiosa y sin esperanza. Entonces recurrí al viejo amigo que solía acompañarme cuando me sentía abatida: el cigarrillo. Por lo menos al principio, fumar ya no parecía tan malo comparado con pasar el resto de la vida en silla de ruedas. Y así, poco a poco, volví a fumar media cajetilla diaria.







Después de aproximadamente un año, me di cuenta de que a pesar de la silla de ruedas yo seguía siendo la misma persona, pero ahora era fumadora de nuevo y lo detestaba tanto como antes.

Mi relato termina con dos buenas noticias. La primera es que dejé de fumar de nuevo. Tuve que hacer un par de intentos y no fue nada fácil. Todavía llevo a mano chicles de nicotina por si acaso, pero no los he necesitado en casi dos años. Desde que dejé de fumar, mi autoestima mejoró, y además, me siento mejor físicamente, lo cual me facilita compartir momentos especiales con mi familia.

La segunda buena noticia es que pude volver a caminar. No voy a poder bailar salsa por un tiempo, pero por lo menos ahora puedo caminar por la casa. No sé si haber dejado de fumar contribuyó a mi recuperación, pero los médicos dicen que no fue dañino.

## ¿Qué lecciones puede usted aprender de todo esto?

1. Que fumar realmente no alivia el estrés sino que es un problema más del que hay que preocuparse.
2. Que incluso si sucede lo peor, fumar lo empeora aún más.
3. Haga todo lo posible por no comenzar a fumar de nuevo. Piense en su familia. Yo lo hice.
4. Si vuelve a fumar de nuevo, no se dé por vencido. Siga intentándolo.

**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