



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

## La vida que llevaba cuando fumaba

Hola, me llamo Carmen. Tengo 49 años y soy auxiliar de enfermería. La primera vez que probé un cigarrillo estaba con mi hermana mayor, que tenía 17 años. No me gustó el sabor, pero me hizo sentir mayor y más cercana a mi hermana. Muchos de mis amigos fumaban y me ofrecían cigarrillos a todas horas. En menos tiempo del que imaginaba, comencé a comprar mis propios cigarrillos y a fumar todos los días.

Cuando tenía aproximadamente 45 años me di cuenta de que mi salud estaba sufriendo los efectos de la adicción al cigarrillo. Por la noche me despertaba constantemente con tos. Al despertar por la mañana, pasaba unos 30 minutos con tos y respirando con dificultad. Además, los antecedentes médicos de mi familia me servían de recordatorio de que debía dejar de fumar. Dos de mis tíos murieron de enfermedades relacionadas con el cigarrillo y en mi familia había muchas personas afectadas por enfermedades del corazón. Además, yo ya tenía la presión arterial alta y estaba tomando medicamentos para controlarla.

## Lo que me cambió la vida

A pesar de saber todo esto, seguí aplazando dejar el cigarrillo. Todo cambió cuando mi esposo y yo celebramos nuestras bodas de plata. Cuando nos preparábamos para salir de viaje ese fin de semana, tuve una caída muy peligrosa por las escaleras.

En el hospital nos dijeron que me había fracturado un hueso en el brazo y la muñeca e iba a necesitar una operación. No estaba preparada, ni emocional ni económicamente, para esta noticia.



Como era auxiliar de enfermería, sabía que los fumadores no soportan bien la anestesia. Sabía que tenía que dejar de fumar si quería que la operación fuera exitosa, pero aún así seguí fumando. Mientras esperaba por mi cita con el cirujano ortopédico fui disminuyendo la cantidad de cigarrillos. Creía que eso era lo mejor que podía hacer.

Cuando desperté de la operación, me horroricé al darme cuenta de que estaba conectada a un respirador. ¿Qué había pasado? Me contaron que después de la operación tuve una dificultad respiratoria. Como resultado, estuve conectada al respirador durante 14 días. El médico me dijo que tenía los pulmones en mal estado después de haber fumado tantos años y que desarrollaría enfisema en unos dos años si no dejaba de fumar.

No me permitían fumar en el hospital y me dieron parches de nicotina para ayudarme con los deseos de fumar.

Así que no fumé durante un mes. Cuando salí del hospital, me di cuenta de que tenía deseos incontrolables de encender un cigarrillo y volví a fumar. Sabía que no quería pasar de nuevo por esta experiencia horrible, así que tenía que dejarlo para siempre.

## ¿Cómo dejé de fumar?

Me di cuenta de que tenía que cambiar mi vida, mis costumbres y la forma en que pensaba para vivir sin fumar. Sabía que no iba a ser fácil. Los cambios suceden lentamente.

Con la ayuda de mi esposo, hice un plan para lograrlo. Él leyó todo lo que encontró sobre cómo dejar de fumar y le pedí a mi familia consejo y apoyo. Estaba segura de que el deseo de dejar de fumar era mayor que el de fumar. Parte del plan era usar el parche de nicotina. Dejar la nicotina gradualmente era lo que tenía más sentido en mi caso.

Sabía que tenía que enfrentarme a los altibajos de la vida sin el cigarrillo. Tengo un trabajo estresante y suelo fumar para controlar el estrés. Ahora, en vez de fumar llamo a mi esposo o a mis padres por teléfono cuando estoy estresada.





## Una vida más sana

Tres meses después pude suspender el medicamento para la presión arterial comencé a hacer ejercicio y a esforzarme por eliminar el estrés de mi vida. Un año después, cuando mi esposo y yo celebramos 26 años de matrimonio, recordé que el año anterior estaba conectada a un respirador y luchando por sobrevivir. Ahora estaba sana, sin cigarrillos y rodeada de mis seres más queridos.

Puse la salud en último plano durante años a causa del cigarrillo. Verme conectada a un respirador me hizo darme cuenta de que ya no podía dejar que el cigarrillo controlara mi salud y mi futuro.

Aquí estoy, un año después, más feliz de lo que he estado en muchos años. Decidí tomar las riendas de mi vida y hacer cambios que antes parecían imposibles.



Ahora ayudo a mis pacientes a hacer el plan para dejar de fumar contándoles mi relato a los fumadores que van por el camino hacia una vida sin fumar. Mi éxito les da la esperanza de que también pueden dejar de fumar del todo y tener la ilusión de llevar una vida más sana.

**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



9/2016