

¿Cómo comenzó todo?

Hola, me llamo María Estela, tengo 28 años y soy estilista. Desde siempre he tenido problemas de peso. Creo que durante la secundaria siempre estaba haciendo dieta porque mi peso variaba mucho.

En el penúltimo año de la secundaria, una amiga me convenció para que probara el cigarrillo como recurso para controlar el apetito y el peso. No me gustaba la idea, pero estaba dispuesta a hacer lo que fuera para bajar de peso. En los primeros meses sólo fumaba uno o dos cigarrillos en el transcurso de varios días. Por lo general, fumaba cuando me daba hambre entre comidas. Tengo que reconocer que comía menos cuando fumaba. Antes de que pasara mucho tiempo, estaba fumando todos los días. En el último año de la secundaria fumaba media cajetilla diaria. El hábito se volvió costoso, pero mantenerme en un peso bajo parecía valer la pena.

Cuando llegué a los 25 años, logré un peso con el que me sentía muy contenta. Trabajaba de pie la mayor parte del día, lo cual probablemente me sirvió para evitar el aumento de peso. Aunque la idea de dejar de fumar me pasó por la mente, tenía miedo de intentarlo. Había oído demasiadas historias de personas que habían subido de peso después de dejar el cigarrillo.

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

El momento de dejar el hábito

En los dos últimos años empecé a notar que tenía ciertos problemas de salud.

Al principio no eran muy obvios. Tenía resfriados constantemente y parecía que estos tardaban mucho tiempo en desaparecer. A veces me daba una tos que duraba semanas y con frecuencia la gente se quedaba mirándome porque tosía mucho sobre todo por las mañanas. Luego, comencé a sentir que me faltaba el aire cuando subía escaleras y me fatigaba cuando estaba en el gimnasio. Finalmente, decidí que había llegado la hora de dejar de fumar, pero ¿cómo iba a hacerlo?

El primer intento lo hice una mañana, cuando al despertar decidí que no iba a fumar nunca más. Tiré a la basura los cigarrillos que me quedaban y me sentí muy bien los primeros tres días. La verdad es que me daban ganas de encender un cigarrillo, sobre todo entre comidas, pero trataba de masticar chicle o de comer algo saludable. A veces no podía resistir la gran tentación de comer dulces. Pero la verdadera dificultad surgió cuando comencé a subir de peso.

En cuanto vi que los números iban subiendo en la pesa, los deseos de fumar se volvieron demasiado fuertes. En poco tiempo comencé a fumar uno o dos cigarrillos diarios. Me hice el propósito de fumar solamente entre comidas, pero la intención no duró mucho. Al cabo de unas pocas semanas estaba fumando de nuevo media cajetilla diaria. Me di cuenta de que tenía que planificar y buscar ayuda.

¿Cómo dejé de fumar y mejoré la salud?

Después de leer acerca de la relación que existe entre dejar de fumar y subir de peso, supe que tenía que hacer cambios. Como una de mis primas acababa de dejar de fumar, le pedí consejo. Ella me contó que hablar con un médico le había servido para determinar el plan más adecuado en su caso. Fui a un consultorio cercano y allí me dijeron que hay recursos para dejar de fumar que pueden disminuir los deseos de encender un cigarrillo. También pueden ser útiles para no subir mucho de peso.



Decidí probar el inhalador de nicotina porque sabía que podría usarlo cuando tuviera deseos de picar entre comidas. Escogí una nueva fecha para dejar de fumar y esta vez me preparé. Planifiqué lo que haría la primera semana, incluso las comidas y el ejercicio. Al cabo de unas 4 semanas sin fumar había subido de peso 3 libras (1,4 kilos). Sin embargo, no me dejé desanimar ni perdí de vista la meta de vivir sin fumar.

Ahora llevo 6 meses sin fumar y me siento muy bien. Las pocas libras que aumenté en los primeros meses en que dejé el cigarrillo han ido desapareciendo lentamente. Las cosas más importantes que aprendí acerca de dejar de fumar al tiempo que me fijaba en el peso fueron las siguientes:

1. El temor de subir de peso es mucho peor que el aumento real. No todas las personas suben de peso al dejar de fumar, pero el aumento promedio está entre 6 libras (2,7 kilos) y 10 libras (4,5 kilos).
2. Se pueden hacer muchas cosas para no subir de peso. Es muy importante comer saludablemente y hacer ejercicio.
3. Subir de peso unas pocas libras es mucho mejor para la salud que fumar. Es importante que usted sepa que está tomando una decisión saludable. Su cuerpo se lo agradecerá.
4. No hay que dejarse llevar por el temor de subir de peso. Se puede bajar de peso unas pocas libras cuando el organismo vuelve a la normalidad.

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