

## Actividades positivas

**H**ola, me llamo Ramiro y tengo 59 años. He pasado cinco años sin fumar. Cuando dejé el cigarrillo, nunca pensé que llegaría a este punto pero aquí estoy. Los últimos cinco años me han dado la oportunidad de disfrutar de los placeres de la vida sin cigarrillos. Me gustaría contarle cómo lo logré.

### ¿Cómo dejé de fumar?

Durante 40 años no pude dejar de fumar porque era adicto a la nicotina. A medida que pasaban los años me convencí de que nunca podría dejarlo. Hace cinco años me enfermé y pensé que tenía neumonía, pero resultó que tenía un caso grave de bronquitis y estaba en las primeras etapas de una enfermedad pulmonar llamada enfisema. Seguí con dificultad para respirar y con una tos tan fuerte que me causaba dolor. Temía acostarme por la noche, porque me daba tos, me silbaban los bronquios y me tenía que sentar para poder respirar. La sensación era aterradora. Mi esposa estaba muy preocupada y ninguno de los dos dormíamos bien. Al poco tiempo, mi familia se enteró de mi enfermedad y se preocupó también. Mis familiares me hacían muchas preguntas sobre mi salud en las cenas y en las ocasiones especiales en que nos reuníamos. Yo sabía que el cigarrillo me estaba enfermando y causando problemas respiratorios, así que decidí de una vez por todas que era hora de dejar de fumar.

A veces la gente me pregunta si lo dejé “en seco” o si usé alguna ayuda.

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

Lo que me ayudó durante las primeras semanas fueron una enfermedad terrible y la dificultad para respirar y que ambas eran consecuencia de haber fumado durante 40 años. La idea de encender un cigarrillo me producía náuseas. Aunque esto me hizo dejar de fumar, no recomiendo a ningún fumador esperar a este punto.

Cuando comencé a sentirme mejor, los deseos intensos de fumar volvieron. Al principio me preguntaba si podría pasar siquiera unos pocos días sin pensar en los cigarrillos a todas horas. Luego, uno de mis primos, que había dejado de fumar unos años antes, me dijo que tratara de distraerme participando en actividades de la iglesia o practicando algún pasatiempo.

## La transición a actividades positivas

Los deseos más fuertes de fumar me atacaban después de la cena y durante los fines de semana. No era fácil encontrar formas de distraerme de ellos a esas horas, así que comencé a salir a caminar con mi esposa después de la cena. Al principio salíamos una o dos veces por semana. Era una buena forma de no pensar en el cigarrillo y, además, nos daba la oportunidad de hablar de lo que había pasado durante el día. En poco tiempo me di cuenta de que esperaba con ilusión nuestra caminata diaria. Además, era una ocasión excelente para que los dos hiciéramos ejercicio.

Un fin de semana, mi nieto de 4 años estaba de visita y encontró el bate y el guante que yo utilizaba hace años para jugar al béisbol.

Acababa de inscribirse en un equipo de béisbol que jugaba los sábados por la mañana y me pidió que le enseñara. Hacía más de 20 años que no jugaba al béisbol, pero al enseñarle a mi nieto las reglas del juego recordé cuánto lo había disfrutado. Lo mejor de todo es que prácticamente no me acordé del cigarrillo mientras jugaba con él a atrapar la pelota. Muy pronto esto se convirtió en una actividad semanal que a los dos nos entusiasmaba.

Hacer cosas que me gustaban me distraía de los deseos de fumar. Además, reemplazaba la peligrosa adicción al cigarrillo. Creo que haber encontrado otras cosas agradables que hacer me ayudó mucho en los primeros meses sin fumar, que son muy difíciles.





## Cinco años de libertad

Cuando pienso en que he pasado cinco años sin fumar, siento muchas emociones. La más agradable de ellas es que finalmente me libré del cigarrillo después de haber fumado durante 40 años. Me despierto cada mañana sin deseos de fumar. Puedo tomarme una taza de café mientras leo el periódico sin sentir ganas de salir a la calle a encender un cigarrillo. La idea de fumar no se me ocurre nunca.

Cinco años después de haber dejado el cigarrillo, fumar es simplemente algo que yo solía hacer y que no volveré a hacer jamás. Este es el objetivo final de toda persona que quiere dejar de fumar. Es una sensación de libertad que nunca creí que volvería a tener. Sin embargo, con el paso del tiempo, con mucha dedicación y con la ayuda de unas cuantas formas agradables de pasar el rato, es posible que todo fumador consiga esta libertad.

**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