

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

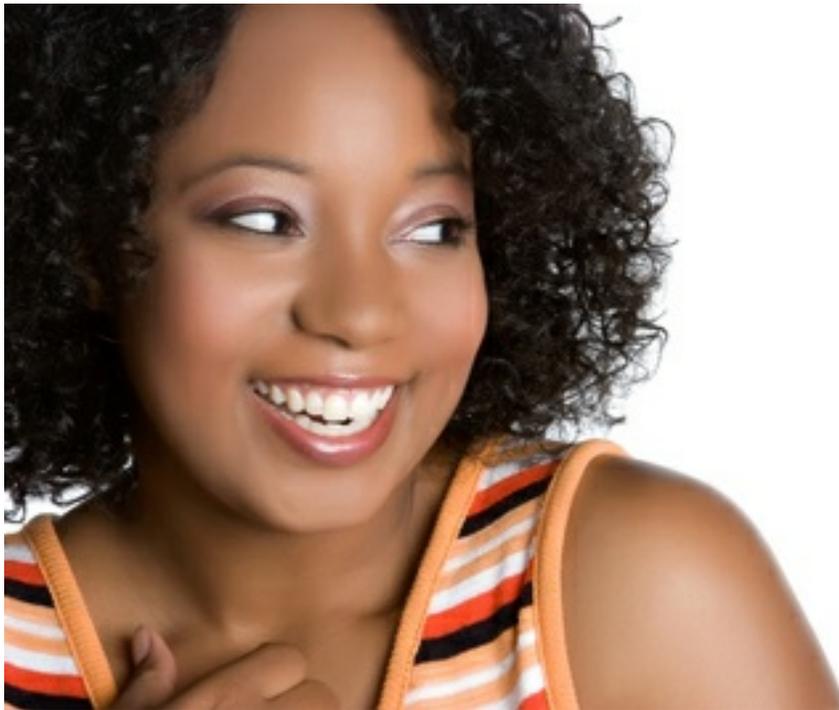
Dejar de fumar: "Pensar en quien quiero ser en un futuro me motiva a seguir".



<https://www.drugabuse.gov>

Dejar de fumar: "Pensar en quien quiero ser en un futuro me motiva a seguir".

"Mónica" empezó a fumar cigarrillos con sus amigos. Ahora, está tratando de dejar de fumar—fumar está perjudicando su carrera como cantante. (Esta historia está basada en experiencias de la vida real de personas a las que se les ha cambiado el nombre para proteger su identidad.)



Yo comencé a fumar cuando empecé a ser parte del grupo de jazz. Después de cada presentación, nos reuníamos un rato con la banda y compartíamos cigarrillos. Estar en el escenario y cantar en frente de una audiencia es algo fascinante. Pero también algo que intimida. Fumar después de cada presentación era como recibir un premio por haber hecho un buen trabajo. Significaba que ya había terminado con eso, y que podía disfrutar con mis amigos. También me gustaba fumar mientras me tomaba algo en el bar.

Después de fumar por un tiempo, mi voz se puso ronca y más gruesa. Tenía que respirar más veces mientras cantaba. Mi voz no sonaba tan bien como antes. Me di cuenta que fumar podría dañar mi voz permanentemente y arruinar mi carrera como cantante. Tenía que dejar de fumar.

Cuando estaba esperando el bus vi un afiche con un número telefónico para personas que quieren dejar de fumar 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Yo llamé y hablé como por 20 minutos con un consejero. Ella me dio consejos sobre cómo manejar los deseos por fumar y como cambiar mi rutina diaria sin fumar. Ella me conto sobre algunos medicamentos que pueden servir para dejar de fumar—como un parche de nicotina, un chicle especial, pastillas prescritas y hasta una que parece un dulce para la tos. Ella me mandó información y unos horarios para ayudarme a planear como iba a sobrellevar el día sin fumar—especialmente si estaba estresada. Nos pusimos una cita para hablar en el teléfono cada semana durante varias semanas, así tenía a alguien a quien contarle cómo iba. Para mí eso fue lo más importante.

Durante la primera semana que intenté dejar de fumar [fallé dos veces](#). Pero seguí intentando. Empecé a trabajar en esto junto con una amiga que también estaba tratando dejar de fumar. Yo la llamo cuando siento deseos por fumar. O masco chicle, voy a caminar o me distraigo de alguna forma. En mi bolsillo mantengo un papel con una lista de las razones por las que quiero dejar de fumar—porque quiero cantar, por mi salud y para no oler como un cenicero.

Mi voz suena mucho mejor ahora que dejé de fumar. Y estoy ahorrando el dinero a diario que usaba para comprar cigarrillos. ¡No puedo creer que gastaba casi \$50 a la semana en cigarrillos! Ya tengo planeado que vestido me voy a comprar con ese dinero. Dejar de fumar ha sido lo más difícil que he hecho. Pero pensar en quien quiero ser en un futuro me motiva a seguir.

Aprende más. Lee sobre [como Mónica dejó de fumar por completo](#) después de recaer dos veces.