

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

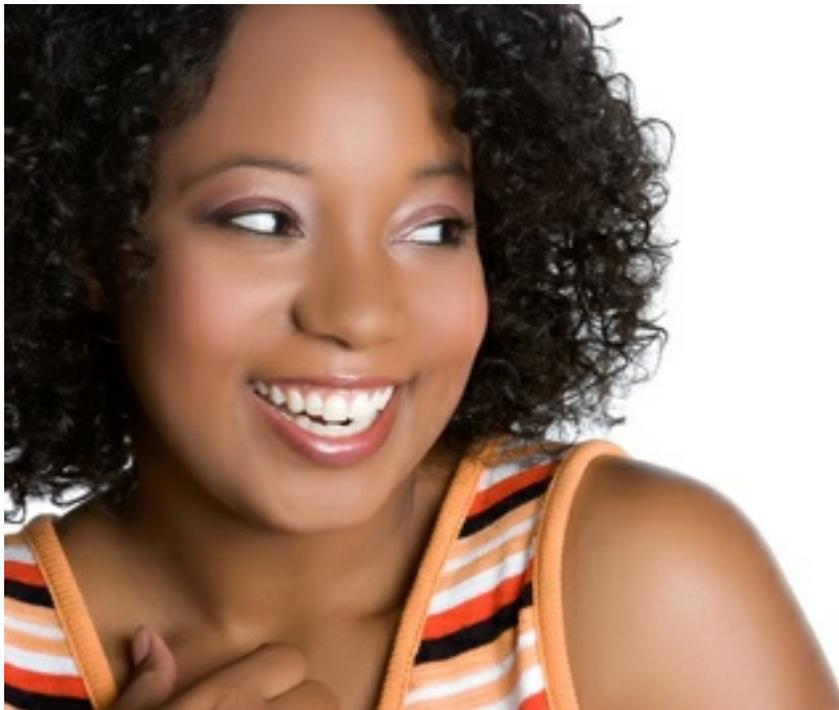
Dejar de fumar: "Yo lo logre de a un día a la vez".



<https://www.drugabuse.gov>

Dejar de fumar: "Yo lo logre de a un día a la vez".

"Mónica" intentó dejar de fumar cigarrillos y recayó dos veces. Cada vez, ella descubrió algo nuevo sobre su adicción. (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.)



En el primer intento, pude dejar los cigarrillos por solo dos días. Yo estaba segura que podía lograr esto por mí misma. Yo estaba en el bar cuando recaí. Yo estaba acostumbrada a fumarme un cigarrillo mientras tomaba cerveza. Yo pensé, "Wow, sería buenísimo fumarme un cigarrillo en este instante. El ultimo para acompañar esta cerveza". Pero no me fume uno no más. Terminé comprando un paquete entero, y para el final de la noche me había fumado medio paquete.

Estaba avergonzada al siguiente día cuando hablé con mi consejera. Pero ella me dijo que era muy común que uno volviera a recaer. Que lo importante era

seguir intentando. Me dijo que pensara sobre que estaba pensando en el momento que empecé a sentir deseos por un cigarrillo. Me di cuenta que haber probado la cerveza y el olor a cigarrillos que había en el bar me había hecho recordar inmediatamente cuanto disfrutaba fumar.

Entonces decidí no frecuentar bares en los que está permitido fumar.

Pasó una semana y volví a recaer. Estaba almorzando con unos amigos, y estresada por un proyecto del trabajo. Alguien me ofreció un cigarrillo. No estaba ni pensando, simplemente encendí el cigarrillo. Después de fumar un poco, me dije a mi misma, "¿Qué estoy haciendo?" y apague el cigarrillo.

Seguí intentando, y esta vez decidí hablar con mi doctor sobre medicamentos que me pudieran ayudar. También mantuve una lista en mi bolsillo con las razones por las que quería dejar de fumar, y organicé una cartera para "dejar de fumar". Ahí puse una pelota para el estrés, y chicle para mantener mi boca ocupada. En mi celular tenía el teléfono de mi compañera con la que estábamos intentando dejar de fumar juntas y guardé su número en una de las teclas. Algunas veces hablo con ella por unos minutos y eso ayuda a que deje de pensar en los deseos por fumar.

Por un tiempo, cada día era un reto. Pero yo voy de a un día a la vez. Ya llevo 279 días... y sigo.

Aprende más: ¿Por qué se empeñó Mónica en dejar de fumar? Lee sobre [los efectos dañinos de fumar](#).

Lee más sobre [como decidió Mónica dejar el tabaco](#).