

Historias de Pacientes: Jornada de Asad para Dejar de Fumar

“Mi primera experiencia fue a los 13 años, le di una fumada. Y después, estando con amigos que fumaban, empecé a prender uno aquí, uno allá, y antes de saberlo estaba comprando mis cajetillas.”

“Mi rutina era, lo primero una taza de café con un cigarro. Y si el café no estaba listo, podía no tomarlo, pero nunca podía seguir sin un cigarro. Y con la nicotina, que dura poco tiempo, después de sólo un par de horas, la persona tiene el antojo de otro cigarro.”

“Sabía que tenía que dejarlo. Sabía que... no era bueno para mi salud. Sabía que no podría correr un cuarto de milla sin perder mi aliento. Sabía que tarde o temprano iba a llegar el momento en que sería buen candidato para tener cáncer de pulmón. Así que lo había sabido por mucho tiempo, que quería dejarlo, pero siempre era mañana. "Voy a dejarlo mañana."”

“Dejé de fumar hace cinco o seis años, que fue cuando murió mi mamá, sabía que me iba a ver desde el cielo y siempre hubiera querido que dejara de fumar, y yo quería hacerlo por lo que había oído, que cuando pierdes a alguien tan querido, ¿por qué no honrarlo así? Y la manera en que honré a mi mamá fue, no sólo dejando de fumar por que la haría feliz. ... escogí su cumpleaños como mi fecha para dejarlo. Y muchas veces, ha llegado el momento en el que pensaría volver a hacerlo, solo me digo "No quiero perder el 11 de Julio."”