

Historias de Pacientes: Jornada de Dani para Dejar de Fumar

“Fumé mi primer cigarro al inicio de mi carrera. Estaba saliendo con un chico que era fumador. Y todo nuestro grupo de amigos fumaba cuando salíamos juntos. Y yo quería ser cool también.”

“La primera vez, traté... traté con los parches primero. Y me di cuenta que de repente me quitaba el parche y volvía a empezar a fumar otra vez si mi nivel de estrés subía. La segunda vez, lo dejé de repente y luego volví a fumar durante un evento estresante.”

“No quería que la gente supiera que fumaba. Entonces, trataría de esconderlo. Era fumadora de closet. Llegaría a casa - en las tardes, después de las juntas, y.... empezaría a fumar. Trataba de reponer el tiempo perdido de no fumar durante el día.”

“Quería tener control sobre mi cuerpo otra vez. No quería tener la sensación de necesitar algo externo como los cigarros o tabaco.”

“Dejé de fumar permanentemente hace unos nueve meses. Y lo que me incitó a dejar de hacerlo... fue que me hicieron una cirugía. Y sabía que, un día me gustaría tener una familia. Y tenía que... tomar algunas decisiones sobre mi salud. Así que decidí... dejar de fumar. Pero sabía que no podría hacerlo yo sola.”

“Algo que me ayudó a dejar de fumar... cuando lo hice... fue que empecé a escribir un diario. Este diario es mi cuaderno para colorear. En vez de escribir, dibujaría lo que quería lograr, metas que quería alcanzar después de pasar por el proceso de dejar de fumar. Así que... en mi diario, permito que la niña pequeña salga de mí y se ponga a colorear.”

“Todo lo que puse en ese diario lo logré. Y.... mi jornada para dejar el hábito de fumar, fue un proceso espiritual. Realmente... me metí en la espiritualidad para ayudarme a ser más saludable.”

“Cuándo dejé de fumar, sentí como aumentó mi nivel de energía. Estaba más motivada a salir y ser más activa. Ser más social. Me volví en alguien más vibrante.”