

Historias de Pacientes: La Jornada de Rocky para Dejar de Fumar

“Empecé a fumar alrededor del '69-'70 - 1969, 1970, cuando tenía unos 16,17 años, solo para ser uno de ellos. Porque eso era lo que había que hacer antes. Anunciaban cigarros en la TV. No eras nadie, a menos que fumaras. Y yo me enteré por las malas que eso no era verdad.”

“Suje de un programa que el Departamento de Salud estaba ofreciendo, donde te ayudaban a dejar de fumar sin cobrarte, clínicas gratis. Hablamos por una media hora o 45 minutos. Le conté mi historia. Y me dio bastante información. Me dio unos parches. Me puse los parches y no he vuelto a tocar otro cigarro desde entonces.”

“Dependiendo dónde me encuentro o lo que hago, puedo tener ganas de fumar. Pero trato de que pase rápidamente. Me como un pedazo de dulce - siempre tengo a la mano un dulce. De esa manera si – si no tengo un parche, y se me antoja, me pongo un caramelo en la boca. Hago lo que puedo hacer. Y rezo mucho. Rezo mucho. Definitivamente no es malo hacer eso.”

“Me siento muy distinto. Camino mucho. Y puedo respirar mucho mejor. No pierdo el aliento.”

“Cuando dejé de fumar, estaba pagando cuatro o cinco dólares por cada bolsa de tabaco. Los cigarros que normalmente fumaba costaban de siete a ocho dólares la cajetilla. Juré que iba a dejar de comprarlos cuando costaran 75 centavos.”

“Y ahora no tengo ningún deseo de volver a fumar. Creo que fue una de las mejores cosas que he hecho.”

“No pienses en lo duro que va a ser o si vas a fallar o qué van a pensar de ti si no lo logras. La única persona que tiene que estar contenta eres tú. Y si fallas, está bien. Fallaste en otras cosas antes. Inténtalo otra vez. Vuélvelo a intentar. Mientras estés aquí, tienes la oportunidad de volver a intentarlo.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]