

# **Deja de fumar**

## **Un cigarrillo a la vez**



**Paul Rallion**

**Deja de fumar**  
Un cigarrillo a la vez

**Paul Rallion**

Traducido por Paul Rallion  
Ilustrado por Robert Henry

# Deja de fumar

## Un cigarrillo a la vez

Copyright © 2011 by Paul Rallion

*Escrito y traducido por Paul Rallion*

*Ilustrado por Robert Henry*

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro se puede usar o reproducir por cualquier medio gráfico, electrónico o mecánico, fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento sin el permiso del editor por escrito excepto en el caso de citas breves en artículos críticos y revisiones.*

*Los libros de iUniverse se pueden ordenar a través de distribuidores de libros o poniéndose en contacto con:*

*iUniverse*

*1663 Liberty Drive*

*Bloomington, IN 47403*

*www.iuniverse.com*

*1-800-Authors (1-800-288-4677)*

*Debido a la naturaleza dinámica de la Internet, las direcciones de sitios web o enlaces contenidos en este libro pueden haber cambiado desde su publicación y podrían no ser válidos. Las opiniones expresadas en este libro son responsabilidad exclusiva del autor y no necesariamente reflejan la opinión de la editorial, por lo cual el editor se exime de cualquier responsabilidad.*

*Cualquier persona que aparece en las imágenes de archivo proporcionadas por Thinkstock son modelos, y este tipo de imágenes se utilizan únicamente con fines ilustrativos. Ciertas fotografías a color son © Thinkstock.*

*ISBN: 978-1-4620-6405-2 (clth) ISBN: 978-1-4620-6406-9 (ebk)*

*Impreso en los Estados Unidos de América. Fecha de revisión de iUniverse: 25/10/2011*

# Dedicatorias

*A todos los que me animaron a dejar de fumar*

A mi padre, quien siempre vivirá en mi corazón. Él no me obligó a dejar de fumar, sino me dijo que yo sabría cuándo iba a dejar el hábito. Para mi mamá, que me molestaba casi todos los días para dejar de fumar. Además, les dedico este libro a mi esposa Mary, y mi hija Anaïs, que la felicidad que me traen no se puede expresar con palabras. A mis hermanos: André, por sus esfuerzos para convencerme que dejara de fumar; Jay, por su guía en mis años de universidad; y Marie-France, por su amor y apoyo.

Deseo expresar mi agradecimiento a mi esposa, Mary, y mi hija Anaïs, por su apoyo en este proyecto, que se llevó muchísimas horas de tiempo en familia. Quiero también agradecerle a Robert Henry por las ilustraciones y por trabajar en la portada de este libro.

# Contenido

<b>Parte I</b>	<b>¿Por qué fumas?</b> .....	9
Capítulo 1	Cómo empecé a fumar .....	2
Capítulo 2	¿Por qué fumas? .....	11
<b>Parte II</b>	<b>Decídete a dejar de fumar</b> .....	22
Capítulo 3	No puedo dejar de fumar .....	23
Capítulo 4	Cómo el fumar me sigue afectando .....	35
Capítulo 5	Decídete a dejar de fumar .....	45
<b>Parte III</b>	<b>Desarrolla un plan para dejar de fumar</b> .....	57
Capítulo 6	Dólares y cigarrillos .....	58
Capítulo 7	Deja de fumar, un cigarrillo a la vez .....	71
<b>Conclusión</b> .....		92
<b>Notas de discusión</b> .....		96
<b>Notas del autor</b> .....		97
<b>Sobre el autor</b> .....		98

# Introducción

Por lo general, uno siente que pierde algo al dejar un hábito que a uno le gusta. Sin embargo, cuando se trata de dejar de fumar, pocas cosas están más lejos de la verdad. En efecto, cuando te conviertes en no-fumador, ganas una gran cantidad de beneficios: recuperas años de vida, vives una vida más sana, estás en mejor forma física, respiras mejor, tu corazón se vuelve más saludable, etc.

Dejar de fumar cigarrillos es una hazaña muy difícil, y creo que los que lo han logrado pueden dar fe de ello. Este libro por sí sólo no te liberará de tu hábito de fumar. Tú eres el que tiene que dejar de fumar. Estas páginas te mostrarán cómo yo lo hice, y cómo tú puedes hacerlo también.

Mi hermano mayor, André, me recordaba constantemente sobre los efectos de fumar cigarrillos. De alguna manera ayuda si tienes un amigo cercano o familiar que te motive a dejar de fumar. Una vez que determines que quieres dejar el hábito, puedes desarrollar y llevar a cabo un plan de reducción y eliminación, como el que se describe en este libro.

He modificado la historia en este libro con el propósito de ayudar a la gente a que deje de fumar poco a poco. Escribí este libro para compartir con la gente el método que desarrollé y seguí para dejar de fumar. Este método, que no implica el uso de drogas o productos químicos, me funcionó la primera vez que lo usé. He estado libre de cigarrillos por más de veinte años (a partir de la fecha de publicación de este libro). Lo único que lamento es no haber publicado este libro antes. Este libro también está disponible en inglés, titulado: «Kick Smokin', One Butt at a Time».

Este libro está dividido en tres partes:

## **I. ¿Por qué fumas?**

La mayoría de los fumadores que conozco no tienen una respuesta concreta a esta pregunta. Antes de que un fumador esté convencido a dejar de fumar, tiene que

encontrar una razón por la que fuma. Al no encontrar ningún beneficio real del tabaquismo, es más fácil iniciar el proceso para dejar de fumar.

## **II. Decídete a dejar de fumar**

Si alguien no está convencido de dejar el cigarrillo y no ha tomado la decisión de dejar de fumar, esa persona simplemente no dejará de fumar. Una persona enferma que va al médico no se va a curar si no está convencida de que la receta del médico le va a ayudar a curarse.

## **III. Desarrolla un plan para dejar de fumar**

Tener un plan para dejar de fumar es como un itinerario para irse de vacaciones. No nos limitamos a preparar equipaje para tres días e irnos en el automóvil a ver dónde llegamos. Tú tienes que tener planificado un destino de vacación, basado en un lapso de tiempo y un presupuesto. Asimismo, antes de abandonar el hábito de fumar es esencial tener un plan para dejar de fumar y luego ejecutarlo.

Al leer este libro, considera lo siguiente:

### **- Si eres adolescente:**

Algunos alumnos de escuela intermedia y muchos de secundaria prueban el cigarrillo por primera vez. Si se convierten en fumadores habituales, se les puede hacer difícil dejar el hábito en el futuro. Mi consejo para ti es: ¡No empieces a fumar! Si te ves presionado(a) por amigos(as) para empezar a fumar, aprende a decir «no». No tienes que ser grosero(a), simplemente se firme. Los cigarrillos son una droga muy adictiva; lo sé por experiencia. Empecé a fumar cuando estaba en la escuela intermedia. Una vez que me envié fumando cigarrillos, fue muy difícil dejar de fumar. Sin embargo, con determinación y mi plan de reducción, pude dejar de fumar, un cigarrillo a la vez.

### **- Si eres adulto y fumas:**

Mientras todavía fumes, evita fumar cerca de los jóvenes, ya que pueden comenzar a fumar por admiración, o simplemente por curiosidad. A menos que estés convencido(a) y decidido(a) a dejar de fumar, lo más probable es que no dejarás el cigarrillo. Sin embargo, no importa cuántas veces hayas intentado dejar de fumar, o cuántos métodos hayas probado, hay esperanza. Considera usar mi plan, que es un acondicionamiento mental a largo plazo, lento pero seguro.

**- Si conoces a alguien que fuma:**

Es importante entender que un fumador no dejará de fumar a menos que esté convencido de que quiere dejar de fumar. La clave para ayudar al fumador es concentrarse en el compromiso que deje de fumar en un futuro a mediano plazo, en lugar de empujarlo(a) a que deje de fumar de inmediato. A partir de esa premisa, es importante que el fumador construya lentamente la determinación de dejar de fumar, siguiendo el plan que se describe aquí.

**Renuncia de responsabilidad:**

Este libro no garantiza que tú dejarás de fumar. De hecho, sin que estés completamente convencido(a) y decidido(a) a dejar este hábito, ningún libro puede hacer eso por ti. Además, la ayuda al lector con adicciones que no sean de cigarrillo, está fuera del alcance de este libro. Nada de lo aquí se presenta debe interpretarse como asesoramiento médico o personalizado. Ninguna información contenida en este libro se garantiza que sea correcta, y todo lo escrito aquí debe ser considerado sujeto a verificación independiente. El autor no se hace responsable por las opiniones o ideas expresadas en este libro. El autor no asume ninguna responsabilidad por el resultado del uso de la información que se presenta en este libro. Bajo ninguna circunstancia el autor es responsable por daños incidentales o daños consecuentes, directos o indirectos, que se deriven de la utilización de la información contenida en este libro. Basados en situaciones reales, muchos eventos se han modificado para mejorar el flujo de la historia.

# Parte I

## ¿Por qué fumas?

# Capítulo 1

## Cómo empecé a fumar



—Oye Paul, ¿recuerdas cuando solíamos ir de paseo en bicicleta? —mi primo Peter me preguntó, entre toses, mostrando el color amarillento de sus dientes, manchados de nicotina.

—¿Cómo olvidarlo? —le dije, con una mirada nostálgica en mi rostro, conteniéndome las lágrimas. Sentí pena por mi primo. Trató de dejar de fumar un par de veces, pero nunca venció su adicción al cigarrillo.

—Ahora no puedo ni respirar por mí mismo—, dijo Peter ajustando su máscara de oxígeno, mirando los monitores de su respiración en la fría habitación del hospital donde estaba internado. Las paredes estaban cubiertas de papel tapiz amarillo. El sonido de sus equipos de monitoreo médico y el pitido periódico sirvieron como recordatorio de que Peter estaba en problemas, todo por no haber dejado de fumar.

—Pero vas a estar bien, y vamos a jugar baloncesto y montar nuestras bicicletas nuevamente—, le dije con una sonrisa forzada. Yo no podía concebir cómo alguien que tenía un físico de aspecto fuerte y que había sido un tipo bien parecido a los veinte años, ahora estaba luchando por salvarse a los sesenta años.

—Sólo ten cuidado Paul, no te rompas otra costilla—, me dijo Peter con una risa breve interrumpida por otra tos.

—Esa caída sí que fue bárbara—, le dije, mientras empecé a recordarla: «Delante de nosotros iban estos dos muchachos montados en sus bicicletas de montaña verde y gris, ambos a toda velocidad. Peter y yo íbamos en nuestras bicicletas de montaña roja y azul de dieciocho velocidades y nuestros cascos del mismo color que las bicicletas. Nuestras bicicletas estaban equipadas con amortiguadores delanteros y traseros y con mangos negros de goma en el manubrio. Peter y yo estábamos cansados, a pesar que las bicicletas eran livianas y no habíamos andado en bicicleta por mucho rato. Llegamos a un camino de tierra con un riel oxidado que corría a un lado del camino. Allí habían muchos ciclistas y corredores. Una mini-montaña, de unos dos metros de altura, nos llamó la atención. Los dos muchachos que iban adelante de nosotros subieron la montaña en sus bicicletas. No sólo la subieron y la bajaron sin mucho esfuerzo, Peter los siguió e hizo lo mismo, aunque no pareció tan fácil para él. Yo intenté subir la mini-montaña, pero tuve mis dudas. Cuando llegué a la cima, me sentí sin aire y me quedé atascado. Estaba desesperado, quería continuar, pero no pude. Estaba sin energía. Perdí el equilibrio y me comencé a caer de la montaña. La sensación de impotencia fue abrumadora. No había nada de donde agarrarme para evitar la caída. Así que me fui hacia abajo, y luego la bicicleta. Aterricé duro y tendido de espaldas y me fracturé una costilla. Estaba tan fuera de forma (y sin aire) que no podía subir hasta la cima de la mini-montaña. Me odié por fumar.»

—¿En qué estabas pensando, Paul?

—Estaba pensando en cómo me caí de la mini-montaña y me quebré una costilla.

—Sí, yo me asusté al verte caer plano sobre tu espalda desde tal altura.

—En esa caída pensé que me había perforado un pulmón, o algo así.

—Así es como siento mis pulmones ahora.

—Pero te vas a mejorar. Sé fuerte, Peter. Me tengo que ir ahora. Estoy atrazado en una clase que estoy enseñando por Internet. Tengo muchos mensajes en el aula virtual a los que tengo que agregar mi comentario, y varios proyectos que calificar—. Me detuve unos segundos para levantar el asa retráctil de mi maleta portátil de color azul con rodos, y continué, —Sigue las instrucciones del médico, ¿de acuerdo? Vuelvo mañana o el viernes después del trabajo.

—Ayer estaba pensando en la manera en que comencé a fumar. Y mírame ahora, después de haber fumado durante cuarenta y cinco años, ahora estoy acostado en mi lecho de muerte, porque nunca dejé el hábito. Si hubiera ganado esa apuesta contigo, probablemente estaría en buena forma.

—No digas eso, te vas a mejorar—, le dije a Peter al darnos la mano con un apretón fuerte, como de costumbre. Mientras salía del hospital empecé a recordar cuando me fumé mi primer cigarrillo.

Todo comenzó hace cuarenta y dos años, cuando yo tenía quince años y mi primo Peter tenía veintiuno. Peter era fumador regular, acabándose una cajetilla de cigarrillos diaria. A veces le pedía un cigarrillo y lo tomaba como los niños que fingen estar fumando como adultos, excepto con un lápiz. A veces daba una calada y exhalaba el humo de una manera tonta.

—Con sólo que no muerdas el filtro—, me pedía Peter, moviendo la cabeza de izquierda a derecha.

—No—, le decía, mientras imitaba su forma de exhalar el humo, pero más como soplando las velas de un pastel de cumpleaños en un movimiento más lento.

A finales del verano, un jueves antes de anochechar, Peter y yo estábamos en el patio de mi casa disfrutando de la tardes largas con mucha luz solar. Teníamos un manzano, un naranjo y un limonero, entre otras plantas. El entorno verde y el aire fresco hicieron sentir el ambiente perfecto para fumar. Entre más veía fumar a Peter, más quería fumar yo. Me encantaba el olor del humo del cigarrillo.

—Préstamelo—, le dije a Peter, señalando su cigarrillo.

—De acuerdo, pero no mojes el filtro con tu saliva—, me pidió Peter, entregándome su cigarrillo al revés, con el filtro hacia mí.

—No, no lo voy a mojar—, le dije. Lo que estaba pensando era, «tengo muchas ganas de fumar como él».

—Fúmate un cigarrillo sólo, aprenderás mejor.

—¿En serio?

—Sí, toma uno—, me dijo Peter abriendo su cajetilla de cigarrillos. Abrió la tapa de su cajetilla y deslizó un cigarrillo hacia fuera para mí. Lo terminé de sacar de la cajetilla y me lo puse en la boca. Me prestó su cigarrillo para encender el mío. «Me estoy fumando mi propio cigarrillo», pensé, sin poder creerlo. Entonces cerré los ojos para evitar el humo, le di un jalón, e inmediatamente lo saqué de mi boca, húmedo con saliva.

—Trágate el humo, tienes que hacer el golpe—, me dijo Peter, esperando ver mi reacción.

Lo inhalé, pero rápidamente lo expulsé, con una tos violenta. Mi rostro se sonrojó y me quedé sin aliento. Estaba muy angustiado y puse mis manos en mis rodillas en una posición semi-agachada. Tosí un poco más. Tiré el cigarrillo al suelo.

—Te sentirás mejor después del primer cigarrillo—, me dijo Peter, mientras recogía mi cigarrillo y secaba el filtro con la parte inferior de su camiseta azul. Me lo dio, y aunque me lo terminé de fumar, la experiencia no fue tan buena.

—Vas a estar bien—, me dijo Peter. Yo me quedé callado. Por temor a que mis padres me olieran el aliento a cigarrillo, corté una manzana del manzano, lo primero que se me vino a la mente. Le dí un mordisco a la manzana roja y crujiente, y la comencé a masticar.

—Me siento extraño, Peter. Me duele el estómago y me siento mareado—. «No, hombre, esto no es bueno», pensé, tratando de retroceder el tiempo, «nunca debí haber fumado». Sentí que todo a mi alrededor giraba, como los túneles en la feria que lo retan a uno a caminar recto en ellos y todo lo que se ve es una espiral que marea, volviéndolo loco a uno. Me decía a mí mismo, «no volveré a probar el cigarrillo».

Me senté en un muro de medio metro de altura que servía de macetero a lo largo de la pared de atrás. Me agarré del borde, y un momento después me dí la vuelta para vomitar.

—¿Qué te está pasando? —Peter me preguntó.

Empecé a sentir un nudo en el estómago y le dije, —Qué porquería, ¿por qué me está pasando esto? —moviendo la cabeza de izquierda a derecha en negación. Peter puso su mano sobre mi hombro para tratarme de confortar, pero yo estaba molesto por haber probado el tabaco. Después de dos minutos, que los sentí como diez, me

levanté y caminé hacia la manguera del jardín. Con ese gusto putrefacto en la boca, desenrollé la manguera para lavar el vómito. Al disparar un chorro de agua hacia el vómito, pensé, «hasta aquí llego como fumador; no más cigarrillos».

Mi hermano mayor, André, medía 1.7 metros de altura, unos centímetros más alto que yo y de la misma altura y edad de Peter. Él era delgado, con pelo negro. Me miró desde la ventana de su dormitorio, que daba al patio trasero. Salió y dijo:

—Hey Paul, ¿por qué vas a empezar a hacer eso? Apenas tienes quince años de edad, y acabas de terminar octavo grado. ¡Hasta acabas de vomitar! Mamá y papá te van a castigar—, afirmó mientras se cepillaba su bigote negro con los dedos.

—André, acuérdate que empiezo la escuela secundaria en el otoño. Mira a Peter, él se ve bien. Opino que tú deberías fumar también.

—No, para nada. Yo no quiero tener aliento a cenicero—, dijo André con una risa breve.

—Vamos André, no seas aguafiestas. Ven a fumar con nosotros—, le dijo Peter.

—No, estoy bien sin fumar. Voy a entrar, se está haciendo tarde—. André se dió la vuelta y comenzó a caminar de regreso a la casa. Yo me quedé con Peter y le dije:

—Fumar no es divertido. Ahora tengo un gusto desagradable a cigarrillo y vómito.

—No te preocupes, lo mismo me pasó a mí cuando empecé a fumar, excepto que yo no me comí una manzana. Mastiqué un chicle y me cepillé los dientes. Todo estuvo bien después de eso. Pero André está en lo correcto, tú tienes que dormir, y yo me tengo que ir. Mañana es sábado y tenemos que ir a la fiesta de Robert, ¿te acuerdas?

—Por supuesto que sí. Yo quiero ir.

Al día siguiente, Peter llegó a nuestra casa. Abrí la puerta y allí estaba él, un muchacho fuerte con su cajetilla de cigarrillos en su hombro bajo la manga. Parecía jugador de fútbol americano en su uniforme.

—¿Qué dice el hombre? —era nuestro saludo típico, dándonos la mano y luego chocando los puños.

—¿Están listos?

—¡Vamos! —dijo André, dándose una última pasada de dedos hacia atrás entre su cabello.

—Oye, dame un poco de colonia—, Peter le pidió a André.

—Claro, ahorita vuelvo—, dijo André, dándose la vuelta, yendo por la colonia.

—Hey, no te pongas demasiada colonia—, André le dijo a Peter.

—Sólo un poco más, quiero oler bien para Carol.

André, Peter y yo nos fuimos a la fiesta de Robert entre risas. Robert vivía a dos cuadras de distancia, así que nos fuimos caminando. Llegamos a la casa de Robert, una casa de una planta, con dos palmeras en el jardín delantero. Cerca de la puerta estaban Robert y su hermana Carol. Robert estaba cumpliendo trece años ese día. Robert se encontraba todavía en la escuela intermedia, medía como 1.6 metros de altura, tenía ojos oscuros, con señas de bigote. Su quijada era algo pronunciada, por lo cual nos burlábamos de él.

—Robert, cierra tu gaveta—, le decíamos de vez en cuando, pero a él no le gustaba, desde luego.

Carol acababa de cumplir diecinueve años, era de piel blanca, bajita, y de pelo negro. Había un par de tipos en el barrio que estaban atraídos a ella. Peter no era la excepción.

—¡Feliz cumpleaños, Robert! Toma esto, de parte de nosotros tres—, le dije, mientras le entregaba su regalo de cumpleaños.

—¡Gracias, no se hubieran molestado!

Reunidos fuera, Peter empezó a fumar, tratando de impresionar a Carol. Peter estaba fumando con estilo y me dijo:

—Vamos, Paul, no te vas a morir si te fumas otro cigarrillo—. Me di cuenta de que estaba sacando el humo por la boca y la nariz al mismo tiempo; me impresionó. Me fumé otro cigarrillo y no me fue tan mal después de todo. De hecho, me gustó. Esta vez no me hizo vomitar.

—¿Cómo consigues sacar el humo por la boca y la nariz de esa manera? —le pregunté, mientras me frotaba los ojos por el humo.

—Tómalo con calma, Paul. Vas a aprender un truco a la vez. Por ahora aprende bien a hacer el golpe sin toser—, dijo Peter, mientras le daba otro jalón a su cigarrillo.

—Peter, déjame darle un jalón a tu cigarrillo—, pidió Carol, extendiéndole la mano con sus dedos índice y medio, moviéndolos como si fueran orejas de conejo. Peter agarró la mano de Carol y lentamente puso el cigarrillo entre los dedos que había tenido en movimiento. Me di cuenta que Peter estaba enamorado volando en una nube, pero un poco nervioso.

—Entremos—, sugirió Carol, con el cigarrillo en la mano.

La música hacía retumbar la casa de Robert. Algunas parejas bailaban en el interior. Los padres de Robert se encontraban en la sala bebiendo cerveza y comiendo algunos