

No hay mejor momento para dejar de fumar que la pandemia

Por Jackson Gutierrez

Mientras seguimos afectados por la pandemia, no puedo dejar de pensar en la importancia de la salud pulmonar. En especial para las personas que intentan dejar de fumar. La lucha por dejar de fumar es una lucha que entiendo a la perfección.

Recuerdo que de niño jugaba con el cenicero que mi padre tenía en su mesa de luz junto a su cama y admiraba el hermoso adorno que decoraba la mesa de centro en la sala, y que más tarde descubrí que era un encendedor. Estaba rodeado de objetos asociados al hábito de mi padre y, como era de esperar, en más de una oportunidad lo imitaba llevándome un sorbete de plástico blanco a la boca y dando una pitada.

Durante mi adolescencia, asistí a una escuela secundaria con orientación artística donde muchos de mis compañeros fumaban. Así fue que encendí mi primer cigarrillo. No imaginé en ese momento que sería el inicio de mi lucha de siete años contra la nicotina.

En los años siguientes, sentí que intentaba dejar de fumar casi todas las semanas. Me preparaba mentalmente, pero cuando estaba a punto de terminar el paquete, demoraba la decisión para otro día. Hubo veces en que mis intentos fueron más exitosos y logré dejar de fumar durante casi tres meses. Hace poco descubrí que no estaba solo. [Un estudio](#) (en inglés) demostró que, en promedio, los fumadores intentan dejar de fumar unas 30 veces antes de lograrlo definitivamente.

La pandemia ha dejado al descubierto lo peligroso que es fumar y la importancia de dejar de fumar para mantener buena salud. [Algunos estudios demuestran](#) (en inglés con línea de ayuda en español) que las personas que fuman y vapean tienen mayor riesgo de sufrir afecciones pulmonares crónicas que a su vez los hacen más propensos a padecer enfermedades graves por el coronavirus.¹

Los expertos dicen que no debemos presionarnos demasiado, siempre que sigamos intentándolo.

“A lo largo de los años hemos encontrado muchas personas que creen que jamás podrán dejar de fumar, pero les recordamos que con determinación y ayuda, pueden lograrlo”, explica Sharon Cummins, Director de la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio gratuito que ha ayudado a casi 1 millón de californianos a dejar de fumar en los últimos 30 años. “Cada uno se mueve a su propio ritmo, y sin importar cuántas veces uno debe intentarlo, el deseo de tener una vida más saludable siempre triunfa”.

Lo mejor que hice por mí mismo es dejar de fumar. Además de sentirme mejor y oler bien, mi carrera como actor vocal no se vio afectada.

Hoy que la salud pulmonar es más importante que nunca, espero que otros fumadores también comprendan la verdad sobre el tabaco: es dañino y adictivo, pero aun así ellos también tienen la fuerza para dejar de fumar. Posiblemente les lleve más de un intento, o quizás 20, pero con ayuda y confianza, podrán dejar de fumar y mantenerse alejado del tabaco.

Gutierrez es actor vocal y vive en Long Beach. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite www.nobutts.org/spanish o llame al 1-800-456-6386, para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar de la Línea de Ayuda a Fumadores de California (California Smokers Helpline).

1. California Smokers Helpline. Coronavirus (COVID-19). NoButts.org. <https://www.nobutts.org/covid>. Se accedió el 26 de febrero de 2021.