

CÓMO DEJÉ DE FUMAR HACE 18 AÑOS:: Algunos ajustes cotidianos que ¡ojalá! te sirvan...



Fecha de publicación: 30 mayo, 2016

Longitud de impresión: 30

Idioma: Español

PDF

Después de salvarse de una embolia pulmonar, ocurrida el día de su cumpleaños número 31, y tras estar un mes en terapia intensiva en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), el día en que la dieron de alta, preguntó cuándo podría volver a fumar. "Cuando quiera dejar huérfanos a sus hijos, señora", contestó el neumólogo, tajante, poniendo la mano en su hombro y mirándola fijamente a los ojos.

Con ese panorama desolador en mente, retomó los esfuerzos que había hecho en los últimos años y fue encontrando nuevas estrategias y hábitos que le sirvieron para dejar el vicio del tabaco.

Estos ajustes, repetidos cada día, le han permitido mantenerse LIBRE DE TABACO durante

más de dieciocho años. También le han permitido ver a sus hijos crecer y desarrollarse hasta llegar a la edad adulta.

Ver realizado su sueño de ver a sus hijos crecer, despedirlos cuando se iban de campamento, compartir idas al cine, desayunos y festejos, le proporciona una sensación de dicha y gratitud indescriptibles, después de haber rezado en el hospital dormida y despierta, pidiéndole a Dios que no la dejara morir, que no permitiera que sus hijos quedaran huérfanos tan chicos.

Ver a su hijo mayor organizar viajes para 80 ó 90 jóvenes y jovencitas aventureros, asistir a su examen profesional como Químico Farmacéutico Biólogo y sentir un profundo orgullo, respeto y tranquilidad al saber que es un hombre de bien, apreciado y respetado por quienes lo conocen.

Ver a su hija convertida en estilista canina profesional y acompañarla en todo lo que se le ocurre incursionar: recoger perros abandonados y darles un hogar, llevarla hasta Puebla a entregar una solicitud de empleo en Africam Safari (un zoológico dedicado a la investigación y protección de especies en extinción donde los animales deambulan libremente), tomar clases de natación, gimnasia, ballet, equitación, o, la más reciente: torneos medievales con la Orden de San Juan.

Grandes satisfacciones que se habría perdido si no le salvan la vida en el INER. Renunciar al tabaco ha valido la pena, nos dice.

Sabe que dejar de fumar no es fácil, al menos no lo fue para ella. Y espera sinceramente que estos pequeños cambios diarios le sirvan también a quien lea este breve resumen de su lucha contra la adicción. Su más reciente sueño es el de un mundo en el que nadie deje hijos huérfanos por la necesidad de aferrarse a un vicio tan dañino.

La batalla de la autora sigue. Y las secuelas de la embolia, también. Los dedos entumecidos, las extremidades adormecidas, los calambres al despertar le recuerdan: "Has despertado un día más. Te salvaste, pero recuerda que siempre puedes volver al hospital...o dormir el sueño eterno". El miedo, a veces, nos protege y hace que tomemos precauciones y medidas que no tomaríamos si no existiera esta emoción. El miedo no debe paralizarnos, sino hacer que tomemos las medidas necesarias para protegernos, dice la autora, y nos invita a practicar cada día y, si recaemos, hacer como los grandes luchadores: levantarse, sacudirse las rodillas y seguir.

<https://tezfiles.com/file/abf4290045ea8/0WEmALcki.pdf.rar>