

# LA NACIÓN

Vivir

Luisa Oviedo: "Conozco las adicciones... y caí en una"

POR Irene Rodríguez S. / irodriguez@nacion.com - Actualizado el 31 de mayo de 2014 a: 12:00 a.m.

Ella es una médica especialista en adicciones y también, una exadicta al cigarrillo

Parece difícil de creer que una doctora especialista en adicciones y con años de lidiar con personas que intentan dejar el cigarrillo, pudiera volverse adicta del tabaco.

Pero así fue durante tres años para Luisa Oviedo. Ella trabaja en el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) y en una clínica privada. Eso no impidió que ella llegara a fumar entre un paquete a un paquete y medio de cigarrillos cada semana.

Hace un año dejó el vicio y asegura que hoy es una persona con más salud y más feliz.

Ella compartió su testimonio con La Nación ; este es un extracto de la conversación.

Suena contradictorio que alguien de un área de la salud haya sido adicto al tabaco.

¡Pues sí! Y no solo eso, no solo médico, sino que soy especialista en adicciones, trabajo con adicciones todos los días, veo a los pacientes, y no solo conozco las consecuencias, sino que las veo todos los días durante las consultas.

"Pero así fue. Estuve dando consultas con olor a cigarro, diciéndoles a los adolescentes 'no fumen'.

"Este vicio es tan fuerte que uno no se da cuenta de en qué momento lo atrapa. Yo no me di cuenta de qué momento comencé a fumar tanto ni a necesitar un cigarro tanto".

¿Cuándo comenzó a fumar?

El primer cigarrillo lo fumé cuando estaba en el colegio, como a los 15 años, pero más bien no me gustó para nada. Fue pura curiosidad, pero me dieron náuseas.

"En la Universidad no fumaba mucho, era más que todo para estar cerca del grupito de gente cuando ellos estaban fumando, pero era algo muy ocasional.

"Ya después de que me gradué, como a los 27 o 28 años, comencé a salir más, y a fumar más, pero solo cuando salía, nunca sentí la necesidad de hacerlo a otra hora.

"Después conocí al papá de mis hijos y él fumaba, entonces ahí comencé a fumar más, porque fumábamos juntos.

"El tiempo pasó. Para el primer embarazo no me costó dejar de fumar, para el segundo sí; me daba mucha ansiedad, tanto que ya quería que acabara el periodo de lactancia para volver a fumar.

"Luego comencé a tener problemas con el papá de mis hijos y a fumar todavía más".

¿Qué sensación le producía el fumar?

Me daba mucha gratificación; no voy a negarlo, fumar es rico. Para quienes están acostumbrados a fumar, la sensación es muy placentera. Así me pasaba.

¿A qué punto llegó?

La desesperación por fumar no era mucha. Pero no me importó tener tanta tos, tosía mucho, pero no dejé de fumar, ya era parte mía.

"Salía en las madrugadas a fumar. Una vez desperté a la 1 a. m. con ganas de fumar y no tenía cigarros. Desperté a mi tía para preguntarle si tenía y no tenía. Entonces llamé a mi mejor amiga, que vivía a los 200 metros de mi casa y ella si tenía. Entonces caminé 200 metros en la madrugada, en pijamas, por un cigarro.

"Me pasó no tener encendedor o fósforos a mano y entonces encender la cocina y esperar a que un disco calentara para encender el cigarrillo. O prefería hacerme el almuerzo tragado con tal de fumarme tranquila un cigarrito".

¿Su salud tuvo consecuencias?

Sí, fue muy poco el tiempo que fumé, solo tres años, pero fueron tres años muy intensos.

"Se me caía mucho el pelo. La energía no rendía igual, no respiraba igual y olía a tabaco".

¿Cómo lo dejó?

Tengo un amigo que pasaba insistiéndome en que dejara de fumar; me recordaba lo malo que es, y me insistía en que yo, como doctora, lo sabía.

"Un día no me fumé los cigarros de todo el día y me fui a hacer ejercicio en la noche, pero uno prepara las recaídas porque para hacer ejercicio me llevé los cigarros. Al final, me puse a fumar con mi mejor amiga y le dije, 'vas a creer que este es mi primer cigarro del día'. Ella me regañó, me dijo que cómo era posible que me hubiera fumado el primer cigarro a las 8:30 p. m. cuando ya llevaba todo el día sin fumar. Y así fue como comencé a dejarlo. De eso hace un año ya".

¿Cómo fue el proceso?

Muy duro. El primer mes fue horrible, y a los tres meses también. Lloraba por todo, me enojaba mucho y muy fácilmente. Emocionalmente fue muy fuerte.

”No me mediqué, no utilicé nada más para dejar de fumar, pero sí puede lograrse”.

¿Cómo es su vida ahora?

Mi salud está mucho mejor. Cuanto más tiempo lleva uno sin fumar, más beneficios ve.

”En las consultas es interesante, porque uno logra crear empatía con el paciente que busca dejar de fumar. Uno cuenta la experiencia y el testimonio hace que el paciente vea que no es imposible. Es algo que los ayuda. No les habla solo la doctora, les habla la exfumadora.