LITORALPRESS

Fecha: 01-02-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Sábado
Tipo: Noticia general
Título: La redención DE MARGARITA

Pág. : 6
Cm2: 513,3
VPE: $ 6.742.662

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

"Cuando estaba enferma busqué información y no encontré nada. Me hubiera ayudado tener un referente que transmita conciencia de que esto le puede pasar a cualquier persona".

La redención DE MARGARITA

La pandemia le cambió la vida a Margarita Allende. En 2021, luego de mantener un uso abusivo de sustancias desde sus 18 años, logró rehabilitarse. Esta es la historia de la mujer que transformó su triunfo con el alcoholismo en un viral de TikTok.

POR **JOANNE ACEVEDO**. FOTO **CARLA PINILLA**

Octubre de 2020, 1:00 a.m. y Margarita toca fondo. El olor a alcohol inunda su baño y sus recuerdos sobre las noches anteriores son casi nulos. Lleva dos días seguidos tomando y abusando de pastillas estimulantes. Desorientada, busca con desesperación su celular, cae al piso y repite: "No más".

Durante la pandemia, tomar una botella de pisco al día se volvió parte de su rutina diaria. Esto lo acompañaba con hasta seis pastillas estimulantes: "Solo así, me podía mantener despierta para seguir tomando", cuenta.

Hoy, cuatro años y tres meses después, recuerda con nostalgia el momento en el que decidió cambiar su estilo de vida y dedicarse a las redes sociales para concientizar sobre el alcoholismo. Con una taza de café en la mano izquierda, Margarita se sienta en su sofá blanco y mira por la ventana.

—Esta es una enfermedad de la humildad, porque tienes que reconocer que eres vulnerable y más débil que los demás, por eso te vuelves adicto.

Desde su niñez, Margarita recuerda sentirse ajena a quienes la rodeaban. Antes de nacer, su familia vivió durante años en Estados Unidos, por lo que, al ser la menor de sus cinco hermanos, nunca logró acostumbrarse a las tradiciones que todos repetían ni a las vivencias que compartían en almuerzos familiares.

Este sentimiento se intensificó cuando entró a un colegio del Opus Dei, según dice. "Con mi personalidad no funcionaba, sentía que trataban de amoldarme. Quizás no está mal, pero a mí no me gustaba". A pesar de esto, recuerda con cariño a las amigas que conoció allí, su buen desempeño escolar y las anheladas vacaciones que pasaba en el campo de sus padres en Tiltil.

Apenas cumplió los 18 años, Margarita entró a estudiar Agronomía en la Universidad Católica en Santiago con un objetivo claro: dejar atrás las trabas emocionales que desarrolló durante su vida. "Nunca quise estudiar Agronomía", revela entre risas. De pequeña, su sueño era estudiar gastronomía; le interesaba aprender nuevas técnicas de cocina y de restaurantes. No obstante, su familia siempre le remarcó lo difícil que era ejercer esta carrera y su campo laboral: "Acepté nomás, mi familia alucinaba con que estudiara Agronomía y elegí la Católica porque todos mis hermanos estudiaron ahí".

Hoy, a sus 38 años, lo recuerda todo a la perfección. Su ingreso a la universidad se transformó en el inicio de sus problemas alcohólicos y adicciones. "Agronomía es una carrera de mucho consumo, el agrónomo es bueno para el alcohol en general. No sé por qué, pero es así. Claro, yo venía de no tomar nada y llegué a esta realidad. Cuando empecé a tomar me sentía chistosa, me puse buena pa'l carrete y me hice amigos que consumían, entonces comencé a hacerlo muy frecuente. Me ayudaba con las ideas de mi cabeza de que 'yo era distinta'", cuenta.

Rápidamente, cruzó la línea y "empecé a hacer cosas que nunca quise hacer sobria", reflexiona. Los recuerdos de esta etapa le molestan, por lo que evita entrar en detalles. No obstante, la sensación de euforia que le provocaba el alcohol la obsesionaba y llevaba todas sus emociones al extremo, un estado que se le volvió indispensable.

En ese entonces, Margarita padecía de un trastorno bipolar no diagnosticado, por lo que desconocía que estas emociones afloraban debido a episodios maniáticos. Le gustaba la adrenalina y la persona en la que se convertía al beber: "Por eso salía muchísimo. En ese punto ya carreteaba de martes a domingo, pero era todo muy social, aún no tomaba sola", cuenta.

"Yo sabía que tenía una relación distinta con el alcohol, a diferencia de la que tenían mis amigas", reconoce. "Ellas podían tomarse una copita y listo, pero yo con una copita seguía de largo casi siempre". Para su tercer año de universidad, los carretes se volvieron frecuentes y de la mano con estos, el alcohol: "Ahí mis papás se dieron cuenta. Estaban súper muy preocupados porque en mi casa igual había antecedentes; los hermanos de mi abuela habían sido alcohólicos. Además, me veían y sentían que estaba despilfarrando mi vida".

Influenciada por los repetitivos retos y conversaciones con sus padres, Margarita frenaba su consumo. "Muchas veces dejaba de tomar y volvía. Lo dejaba de nuevo por un año, y volvía a lo mismo. Yo creo que era así porque no lograba identificar qué era lo que me hacía consumir. Ahí aún no tenía un diagnóstico". Las recaídas eran inevitables.

Durante uno de sus períodos de abstinencia —a los 23 años— Margarita decidió acudir por primera vez a un especialista: "Ahí me dijeron que tenía depresión y alcoholismo social... Eso no existe", dice con ironía. Su diagnóstico la motivó a alejarse de las fiestas y el alcohol. Su período de mayor tranquilidad lo vivió ahí, reconoce, "nunca tuve una crisis de abstinencia y eso me aferró a la idea de que no era ni podría ser alcohólica".

> "Esta es una enfermedad de la humildad, porque tienes que reconocer que eres vulnerable y más débil que los demás, por eso te vuelves adicto".

Son las 2 a.m. y la alarma de un auto suena sin parar en Tiltil. El ruido ha llamado la atención de todos quienes circulan o viven por allí, en el campo no es habitual este tipo de incidentes. El ruido viene desde el final del recorrido, es poco visible y algo alejado. Frente a un cerro, una mujer chocó bajo los efectos del alcohol.

Luego de tres años sobria, el quiebre de una relación amorosa fue el detonante para que Margarita volviera a tomar. Para ese entonces, ya había sido diagnosticada con trastorno de bipolaridad, trabajaba como agrónoma y tomaba pastillas estimulantes para mantener un desempeño impecable.

"Me di cuenta de los serios problemas que tenía cuando empecé a chocar", recuerda. "Chocar curá y seguir tomando es exponerte a situaciones de riesgo. Ignorar eso es preocupante". A pesar de no llevar la cuenta exacta, Margarita reconoce haber chocado varias veces durante este período. Gran parte de estos accidentes los vivió en su campo de Tiltil, lugar en el que atesoraba los mejores recuerdos de su infancia.

"En ese momento ya no solo hacía abuso del alcohol, también de las pastillas que me habían recetado. Eso empeoró todo, mis episodios maníacos eran extremos, pero los depresivos también. Me sentía como una alcohólica funcional". Margarita prefería culpar a su trastorno bipolar por el desequilibrio emocional que sentía. Empezó a tomar de sol a sol y a esconderlo a quienes la conocían, aunque muchos ya lo sospechaban: "Mi mamá pasaba buscándome las botellas porque estaba segura de que había consumido y mis amigas lo notaban qué rato".

"Todo empeoró en la pandemia", cuenta. "Como no estaba bien medicada y tomaba tanto, nada me hacía efecto. Todos los días eran una tortura emocional que yo intentaba apagar tomando, estaba sola. Sentía que el dolor tan profundo que tenía no se apagaba con los remedios, se apagaba con alcohol", recuerda, mientras describe esta época como una "cárcel emocional".

Primero empezó con cervezas, luego champañas —hasta tres botellas por día— y los últimos meses agregó un uso desenfrenado de pastillas estimulantes para mantenerse despierta. Margarita pasó la pandemia a solas en la casa donde creció, mientras sus padres prefirieron quedarse en el campo. "No había nadie en mi casa que me molestara tomando, aunque ya todos se daban cuenta", reconoce. "Mi cuerpo se acostumbraba rápido, así que siempre iba subiendo las dosis de alcohol y de pastillas".

Margarita no recuerda gran parte de lo ocurrido en ese período, pero su marido —en ese entonces pololo— sí: "Él me decía que ya tenía acostumbrado el cuerpo, que podía tomar una gran cantidad sin expresar algunos síntomas de borracha. Nunca hablé raro ni nada parecido".

Fue su marido el que la llevó a cortar el consumo abusivo de alcohol. "Él fue la única persona que vio mi adicción como realmente lo es, una enfermedad que no solo se sana 'escondiéndome la botella'. Me acuerdo de que me dijo 'yo me quiero casar contigo pero, para hacerlo, te vas a tener que tratar'".

En octubre del 2020, Margarita había conocido a Pablo. "Yo me sentía en una cárcel, pero esperaba que él no lo notara. Lo intenté ocultar muchas veces, pero él lo notó. Todos lo notaban, menos yo", dice.

En ese entonces, ella ya había asumido su alcoholismo. Tomaba una botella de pisco diariamente, entre cinco a seis pastillas estimulantes diarias y su trastorno bipolar la consumía cada día más. Fue allí cuando Pablo quiso ayudarla y le propuso matrimonio. Desde ahí en adelante, el 14 de abril de 2021, Margarita empezó un tratamiento para superar el alcoholismo y su trastorno bipolar durante dos años. En este proceso de rehabilitación fue acompañada por su pareja, amigos y familia.

"Empezar ese tratamiento fue algo que agradezco mucho, pero fue espantoso. Por lo menos los primeros seis meses los pasé en la cama para evitar todo deseo de consumo", reflexiona. "Empecé a tomar de forma abusiva desde los 18 años. Para mí, fue como estar anestesiada casi 15 años de mi vida. Recién ahora iba a conocerme y vivir mi trastorno. Antes no sabía quién era".

Margarita recuerda el inicio de su tratamiento y el dolor se adueña de sus expresiones. Para esa fecha, también había perdido su trabajo por el alcoholismo: "Mis capacidades guatearon, no era capaz de cumplir con horarios o estructuras. Entre el alcohol y las pastillas estimulantes se me trastornó el sueño y a veces no me podía levantar", cuenta.

"Me acuerdo de que tuve muchos episodios de desesperación; un día tomé todos los platos de mi mamá, me encerré en la cocina, los quebré todos y les eché leche y Chocapic. Me volvía loca de repente, porque los deseos de consumo eran muy fuertes", recuerda.

Un desafío duro fue el de su propia fiesta de matrimonio. Muy pocas personas sabían que se encontraba en tratamiento, su autoestima había decaído y el temor a ser juzgada era una de sus interrogantes cotidianas, por lo que decidió realizarlo con alcohol. "Aún estaba en tratamiento y no tenía la suficiente abstinencia. Por lo general, el chileno consume mucho alcohol, se me acercó gente muy pasada y obvio que yo me acordé de todo. Estuve con deseos de consumir desde que llegamos, la angustia era gigante, solo quería irme, pero no podía, era la novia".

A pesar de ese sabor amargo, Margarita recuerda el día de su matrimonio como un episodio de mucha valentía y crucial dentro de su tratamiento: "En la fiesta no estaba feliz ni cómoda, pero creo que son etapas que uno debe vivir y me sirvió para ver cómo actuar con mucho alcohol a mi alrededor".

El 3 de diciembre de 2024 Margarita tomó una decisión que cambiaría su vida. Tomó su celular, se arregló rápidamente con uno de sus vestidos favoritos y decidió exponer lo que considera su triunfo contra el alcoholismo en redes sociales, con la esperanza de visibilizar esta enfermedad a quienes lo necesiten.

"Cuando estaba enferma busqué información y no encontré nada. Creo que me hubiera ayudado tener un referente que transmita conciencia de que esto le puede pasar a cualquier persona. Yo venía de una familia bien constituida y con mayor poder adquisitivo, un buen colegio, tenía una carrera en la Católica. Uno suele creer que un alcohólico es una persona que vive bajo el puente o alguien que no puede funcionar, pero no", sostiene.

Hoy, Margarita reflexiona sobre la evolución a la que se ha enfrentado durante los últimos cinco años: "Estoy en una etapa de exploración que nunca pensé posible; antes sentía que sobrevivía evadiendo los deseos de consumo. Por fin hoy siento que soy dueña de mi destino y que puedo generar algo en el tema de las adicciones", cuenta.

Hasta la fecha, ya ha impartido cuatro talleres dirigidos a personas con problemas de consumo abusivo de sustancias y han sido un éxito. "Cientos de personas me han mandado mensajes pidiendo ayuda", dice. En su agenda, planifica futuras charlas a colegios o fundaciones. Margarita está decidida a crear un cambio y eliminar los tabúes existentes en torno al alcoholismo.

"No puedo evitar mencionar que siempre vuelven los deseos de consumo, es inevitable. Esos momentos tengo que abrazarlos y comprender lo que es. Solo un estado, esperar unos minutos y confiar en que voy a salir adelante. Ya lo he hecho antes". S