

La juventud en OA

Puede que hayas encontrado esta página porque eres una persona joven preocupada por tu comportamiento con la comida o porque eres un miembro de OA que busca la manera de ponerse en contacto con jóvenes interesados en OA. Si tienes un problema con la manera compulsiva de comer, eres bienvenido a buscar ayuda en OA.

Desde 1960, los comedores compulsivos han encontrado una solución en OA. Las reuniones de OA se celebran en todo el mundo. Dirígete a la página [Buscar una reunión](#) para buscar reuniones presenciales en su área local. Los menores de edad *deben* asistir acompañados por un adulto responsable. Ve a la página [Reuniones telefónicas](#) para buscar reuniones por teléfono. Por motivos de seguridad en Internet, desaconsejamos la asistencia de los adolescentes a las reuniones online.

A los adolescentes

Si tienes un problema con la comida, haz el siguiente cuestionario rápido. Se sincero/a: ¡lo estás haciendo para TI!

¿Tienes un problema con la comida?

1. Tus hábitos alimenticios cambian dependiendo de tus sentimientos?
2. ¿Te sientes infeliz o frustrado con tu alimentación o el tamaño de tu cuerpo, o con tus intentos por controlarlos?
3. ¿En ocasiones sientes que no puedes dejar de comer incluso aunque lo deseas?
4. ¿Con frecuencia comes más que la mayoría de las personas en una comida o durante todo el día?
5. ¿Comes grandes cantidades de comida, incluso si no estás físicamente hambriento/a?
6. ¿Comes con normalidad delante de los demás, pero en exceso cuando estás a solas?
7. ¿Pasas mucho tiempo pensando en el tamaño de tu cuerpo?
8. ¿Tratas de controlar tu peso corporal ayunando, purgándote o haciendo ejercicio durante horas?
9. ¿Tus hábitos alimenticios, tu tamaño corporal o los sentimientos de culpa sobre tu aspecto limitan tu vida social?

10. ¿Evitas las actividades físicas por la manera que te sientes con tu cuerpo?
11. ¿Mientes sobre cuánto comes o no comes?
12. ¿En ocasiones escondes comida o robas dinero para comprarla?
13. ¿Te gustaría que la gente no hiciera comentarios sobre el tamaño de tu cuerpo o tus hábitos alimenticios?
14. ¿Te han dicho que deberías comer más?

Si tu respuesta a muchas de estas preguntas es sí, no estás solo/a. Muchas personas, incluso los jóvenes, sufren la enfermedad de comer de manera compulsiva. Los síntomas van desde la ingesta excesiva de comida a la bulimia o la anorexia. Tanto si lo denominas un trastorno alimenticio como una enfermedad, la buena noticia es que existe una solución.