

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (OA)

El Programa de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

- **¿Qué es OA?**

Información en el folleto *Sobre OA*

- **¿Cómo puedo perder peso?**

Información en el folleto *Sobre OA*

- **¿En que se diferencia OA de los programas de pérdida de peso comerciales?**

Información en el folleto *Sobre OA*

- **¿Está OA afiliada a AA o a otras Hermandades Anónimas o grupos médicos interesados en la obesidad?**

No. OA no está afiliada a ninguna otra asociación o grupo. Nuestra política es "cooperación" pero no afiliación". A lo largo de los años, Alcohólicos Anónimos nos ha dado su invaluable ayuda y guía, por lo que estamos muy agradecidos. Las oficinas de servicio de AA a niveles locales han sido y siguen siendo de gran ayuda a nuestros grupos de OA y miembros que dan servicio.

- **Si tengo amigos o familiares que necesitan OA, ¿les podéis mandar información?**

Para respetar los principios del anonimato y "atracción más que promoción", la Oficina del Servicio Mundial no puede enviar información a nadie más que a la persona que la solicita. Puedes, desde luego, compartir información sobre OA con aquellos que te interesan. Quizás con tu ánimo, elegirán buscar ayuda por medio de OA o por cualquier otro método.

- **¿Cómo define OA la abstinencia y la recuperación?**

El principio de la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial (WSBC) 1988b (enmendado en 2002, 2009, define la abstinencia y recuperación como sigue:

Abstinencia en Comedores Compulsivos Anónimos (OA) es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas con la comida.

La recuperación espiritual, emocional y física es el resultado de vivir el programa de Doce Pasos de OA

- **¿Cuál es la diferencia ente un grupo abierto y un grupo cerrado?**

Estas declaraciones definiendo entre grupos abiertos y cerrados fue adoptada en la WSBC en 1982 y revisada en 1989:

- un grupo abierto es un grupo abierto a todo el mundo
- un grupo cerrado es un grupo abierto a todo el que desee dejar de comer compulsivamente, o a los que creen que pueden tener un problema con la compulsión por la comida.

- **Soy anoréxico/bulímico. ¿OA me puede ayudar?**

OA da la bienvenida a cualquiera que tenga el deseo de dejar de comer compulsivamente. Muchos comedores compulsivos han tenido períodos de bulimia y/o anorexia como parte de su enfermedad de comer compulsivamente. Entérate en “¿Quién pertenece a OA?”. Compra los folletos “paquete centrado en la anorexia y la bulimia” o “Los Miembros de OA usan todas las tallas”.

¿Quién pertenece a OA?

En OA encontrarás miembros que son: Extremadamente obesos, incluso mórbidamente obesos; sólo moderadamente obesos; de peso normal; bajos de peso; todavía con periodos de control sobre su conducta con respecto a la comida; o totalmente incapaces de controlar su compulsión por la comida

Hay muchos patrones de conducta con respecto a la comida experimentados por miembros de OA. Estos "síntomas" son tan variados como nuestros miembros. Entre ellos están:

- Obsesión con el peso, tamaño y forma
- Darse atracones
- Picotear
- Preocupación con dietas reductoras
- Ayuno
- Ejercicio excesivo
- Provocarse el vómito después de comer
- Inapropiado y/o excesivo uso de diuréticos y laxantes
- Masticar y escupir comida
- Usar píldoras dietéticas, inyecciones, y otras intervenciones médicas, incluyendo cirugía, para controlar el peso
- Incapacidad de dejar de comer ciertas comidas después de haber tomado el primer bocado
- Fantasías sobre comida
- Sensibilidad a la pérdida de peso rápida
- Preocupación constante por la comida
- Usar la comida como una recompensa o consuelo

Nuestros síntomas pueden variar, pero compartimos algo en común:

Somos impotentes ante la comida y nuestras vidas son ingobernables. Este problema común ha llevado a los que vienen a OA a buscar y encontrar una solución común en los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y las Ocho herramientas de OA.

- **Soy una adolescente. ¿OA me puede ayudar?**

Algunos lugares tienen reuniones especiales para jóvenes. Sin embargo, la mayor parte de los miembros jóvenes de OA asisten a reuniones normales de OA.

1. ¿Comes como respuesta a toda clase de sentimientos, subidones, bajadas y entremedias?
2. ¿Te hace sentir desgraciado/a tu forma de comer?
3. ¿Tus hábitos alimenticios interfieren con tu vida social; o tu vida social gira en torno a la comida?
4. ¿Comes con normalidad cuando estás frente a otros y te atracas cuando estás solo/a?
5. ¿Se resienten tus clases porque estás pensando en comida o en perder peso?

6. ¿Odias el gimnasio y otras actividades a causa de tu peso?
7. ¿Te gastas más de lo que quieres en comida basura?
8. ¿Has robado alguna vez comida - o dinero para comprarla?
9. ¿Evitas bailes y otros actos porque no te cabe ropa agradable?
10. ¿Te resientes ante comentarios de la gente y ante "sugerencias útiles" sobre tu peso o la cantidad de comida que comes?

Si tu respuesta a la mayoría de estas preguntas es "Sí", no estás solo/a. Muchas personas, incluyendo muchos/as adolescentes, padecen la enfermedad de la compulsión por la comida - una enfermedad de la que nos podemos recuperar.