

## PRESENTANDO COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (OA)

# A La Familia Del Comedor Compulsivo

*Involucrar a la familia es una  
elección individual*



### Cómo encontrar Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Visite la página Web de OA en [www.oa.org](http://www.oa.org)  
o póngase en contacto con la Oficina del  
Servicio Mundial (WSO) en el n° de teléfono 505-891-2664

Muchos directorios telefónicos locales  
incluyen a Comedores Compulsivos Anónimos

### Overeaters Anonymous®

World Service Office  
6075 Zenith Court NE  
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA  
Mail Address: PO Box 44020  
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA  
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320  
Email: [info@oa.org](mailto:info@oa.org)  
[www.oa.org](http://www.oa.org)

© 1975, 1995, 2010 Overeaters Anonymous, Inc.  
Derechos reservados

#2405

## Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como nosotros lo concebimos*.
4. Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El permiso para usar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.

## Renuncia

Alguien cercano a ti ha venido a Comedores Compulsivos Anónimos y ha decidido pedir ayuda para su problema con la comida. Al principio puede no parecer una decisión muy importante, pero tiene grandes consecuencias.

Muchos de nosotros conocemos a fumadores que han dejado de fumar, a alcohólicos que han dejado de beber y a otros grupos de personas que han “dejado de”. La diferencia en todos estos grupos es que nunca más tienen que fumar, beber, jugar o tomar drogas innecesarias. No ocurre lo mismo con el comedor compulsivo, porque necesitamos la comida para vivir.

Debido a la gravedad del compromiso hecho por el comedor compulsivo de realizar ciertas acciones para dejar las conductas compulsivas, surge una pregunta muy importante en el seno de la familia del comedor compulsivo: “Como miembros de la familia, ¿cómo podemos ayudar?”

### ¿Quién Necesita Cambiar?

La respuesta es que el que los familiares se involucren es una elección individual. Algunas familias se unen al comedor compulsivo en su nuevo plan de comidas. Otras no. Hay familias que leen la literatura de OA y discuten abiertamente acerca de ella, mientras que otras no la han mirado nunca.

Estos temas deben ser decididos en primer lugar por los deseos personales del miembro de OA. Al principio, algunos miembros no están dispuestos a compartir su programa de recuperación con personas que no están en el programa, incluso con sus seres queridos. Más tarde, pueden llegar a formar parte de aquéllos que reclutan a los miembros de la familia entusiásticamente para que participen en la forma de vida de OA.

El único que ha de cambiar es la persona que desea dejar de comer compulsivamente. En este aspecto hacen falta una actitud y puntos de vista nuevos. Todo lo que se pide de la familia durante este período es permitir con paciencia que el comedor compulsivo haga lo que sugiere el programa de OA, incluso si no entiende completamente el proceso.

## Los Cambios Significan Crecimiento

El comedor compulsivo abstinerente, está cambiando su conducta en un intento de recuperar su salud y crear un sentimiento de bienestar. Una persona que se siente bien acerca de sí misma y de lo que está haciendo, por lo general es capaz al mismo tiempo de mantener unas relaciones satisfactorias con su familia, amigos y otras personas.

OA ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas al darse cuenta de que la compulsión por la comida es una enfermedad adictiva y no un defecto moral. Una de las primeras herramientas utilizadas para potenciar este sentimiento es la abstinencia (dejar de comer compulsivamente y las conductas compulsivas con la comida).

Desde este mismo principio en OA, surge una nueva persona – una que usa las otras herramientas del programa para reforzar estos sentimientos recién reencontrados de bienestar, autoestima y utilidad para otros. El comedor compulsivo aprende formas nuevas de responder a los problemas que surgen dentro de la familia y en otros lugares.

Muchos comedores compulsivos han pasado tanto tiempo en la desesperación que los sentimientos de autoestima y bienestar se han convertido en algo extraño para ellos. Por eso, para recuperar estos elementos vitales de “sobriedad”, el comedor compulsivo debe aprender a responder de forma diferente a algunos de los problemas que surgen dentro de las familias.

Puede parecer extraño oír afirmaciones como éstas: “Tengo que hacer lo que es bueno para mí”. Pero los miembros de la familia normalmente pueden superar cualquier reacción negativa cuando se dan cuenta de que el miembro de OA está sufriendo una enfermedad y está tratando de recuperarse empezando una nueva forma de vida.

### Conducta Extraña

El principio del período de recuperación puede ser algunas veces difícil para los miembros de la familia. Frecuentes llamadas telefónicas pueden interrumpir las comidas familiares y otras actividades. Algunas veces las reuniones ocupan una

gran cantidad del tiempo del comedor compulsivo. Para la familia, las frecuentes ausencias y preocupaciones del comedor compulsivo pueden resultar extrañas o molestas.

La conducta del miembro de OA puede ser un reto mientras aprende formas nuevas de enfrentarse a la vida sin comer compulsivamente. Sentimientos anteriormente ahogados o suprimidos por el hábito de comer compulsivamente salen a veces a la superficie. Los miembros de la familia pueden sentirse amenazados por los cambios.

A veces sucede otro fenómeno. Algunos comedores compulsivos que llegan a OA experimentan rápidamente lo que se conoce como un “despertar espiritual”. Esto les permite abstenerse rápidamente y sin esfuerzo, generalmente experimentando una gran alegría y serenidad como resultado de rendir su voluntad. Estos individuos comentan la gran mejoría en sus relaciones, especialmente con los miembros de la familia.

Debería recordarse, sin embargo, que no todos los miembros de OA tienen esta experiencia y por lo tanto deben trabajar para cambiar sus vidas asistiendo a reuniones y trabajando los Doce Pasos del programa de recuperación.

### La Cooperación es Crucial

A veces la familia del comedor compulsivo es más necesaria que nunca cuando parece que se siente menos querida. En este punto crítico la familia puede ayudar muchísimo siendo comprensiva y paciente.

Es importante comprender que todos estos nuevos intereses molestos—llamadas telefónicas, reuniones, frases hechas—son necesarias para llevar al miembro de OA hacia la recuperación.

Puede llegar un momento en que la intensidad de estos compromisos se suavicen, pero al comedor compulsivo no se le puede dar prisa. OA no es un club de dietas. Es una forma de vida para ser practicada día a día. Éste es el único seguro contra la recaída.

Los miembros de OA no quieren menos a sus familias. Por el contrario, quieren quererlos más a

todos. Un concepto fundamental en OA es que a menos que los comedores compulsivos aprendan a amarse a sí mismos, son incapaces de amar a nadie más.

### La Imagen de Uno Mismo

Comer compulsivamente y una pobre imagen de uno mismo parecen ir juntos. La única forma de dejar de no gustarse a uno mismo es empezar a gustarse a uno mismo. Pero, ¿cómo puede uno cambiar esos sentimientos tan profundamente arraigados y a menudo inconscientes?

El programa de recuperación de los Doce Pasos de OA es una forma sólida de hacerlo. Creemos que un cambio tan radical en la conducta y la imagen subsiguiente sólo puede tener lugar si alguien hace un gran esfuerzo para practicar estos Pasos. Este esfuerzo se hace más sencillo por la convicción recientemente adquirida pero fuertemente aceptada de que "Sólo por Hoy, puedo abstenerme. Puedo dejar ir las tendencias autodestructivas y abrazar una nueva forma de vida".

Bajo todos nuestros actos está el más importante concepto de OA: el de la impotencia personal ante nuestra compulsión. El miembro de OA admite que todos sus intentos hasta ahora han fracasado, rinde totalmente su voluntad, y pide ayuda para empezar un nuevo principio. Es muy importante para el comedor compulsivo hacer esto voluntariamente; se le debe permitir la dignidad de elegir o no el programa de OA como el camino a la recuperación. La familia puede facilitar un gran servicio respetando esta elección.

### Nos Preocupamos

Cuando el comedor compulsivo llega a OA, encuentra a otros comedores compulsivos dispuestos a tenderle su mano. Aquí está la sólida realidad de la sencilla frase, "nos preocupamos". ¡Realmente lo hacemos!

La primera persona que la familia del comedor compulsivo conoce es generalmente el padrino o madrina. ¿Quién es esa persona que tiene la completa atención del comedor compulsivo? ¿Por qué

de repente el nombre de esta persona está saliendo en las conversaciones familiares continuamente, mañana, tarde y noche?

Un padrino es como un puerto en una tormenta – la tormenta de las ansias físicas y los incómodos sentimientos experimentados por algunos comedores compulsivos durante las primeras semanas de abstinencia.

Primero una fuente de información sobre el programa, luego un confidente y por fin un amigo, el padrino es el vínculo directo del comedor compulsivo con el programa. Basándose en su propia experiencia con la abstinencia y la recuperación, el padrino ofrece fortaleza y esperanza al nuevo miembro cuando todo alrededor parece confuso y amenazador. El padrino se compromete a estar allí cuando sea necesario.

### A la Familia

La obsesión por la comida del comedor compulsivo tiene efectos negativos no sólo en la víctima de la enfermedad, sino también en el resto de la familia. Según el miembro abstinentes de OA se va recuperando y creciendo, no es raro que los miembros de la familia se sientan incómodos con esa transformación. Pueden decidir realmente que prefieren al viejo comedor compulsivo – enfermo física y emocionalmente – a esta persona cuyos intereses ya no están limitados al hogar, a la familia y a la comida.

No es raro sentirse un poco abandonados y resentidos por esta recién encontrada independencia. Pero según el comedor compulsivo se va recuperando, en la mayoría de los casos las relaciones familiares mejoran. A la larga, las familias se benefician enormemente cuando un miembro se recupera de la enfermedad de la compulsión por la comida.

## Las Doce Tradiciones de OA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso como se expresa Él mismo en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe suscribir, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedades y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe estar organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; tenemos que mantener siempre el anonimato personal en prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación públicos.
12. El anonimato es la base espiritual de todas estas Tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.