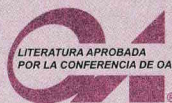


PRESENTANDO COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (OA)



Al Adolescente

*¿Tienes problemas con la
comida?*

Hay una solución.....

Cómo encontrar Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Visite la página Web de OA en 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
www.oa.org



¿Tienes problemas con la comida?

Sí No

1. ¿Cambia tu forma de comer dependiendo de tus sentimientos?
2. ¿Te sientes desgraciado/a o frustrado con tu forma de comer, o el tamaño de tu cuerpo, o con tus intentos por controlar ambos?
3. ¿A veces sientes que no puedes dejar de comer aunque quieras?
4. ¿A menudo comes más que la mayoría de la gente en una comida o a lo largo del día?
5. ¿Comes grandes cantidades de comida incluso sin tener hambre?
6. ¿Comes de forma normal delante de otros, pero comes demasiado cuando estás solo/a?
7. ¿Dedicas mucho tiempo a pensar en el tamaño de tu cuerpo?
8. Tratas de controlar el tamaño de tu cuerpo ayunando, purgándote o haciendo ejercicio durante horas?
9. ¿Tus hábitos alimenticios, el tamaño de tu cuerpo o los sentimientos de vergüenza por tu aspecto limitan tu vida social?
10. ¿Evitas actividades físicas a causa de cómo te sientes respecto a tu cuerpo?
11. ¿Mientas acerca de lo que comes o no comes?
12. ¿Robas comida o dinero para comprarla algunas veces?
13. ¿Te gustaría que la gente no hiciera comentarios sobre tu cuerpo o tu forma de comer?
14. ¿Te han dicho que realmente deberías comer más?

Si tu respuesta a la mayoría de estas preguntas es “sí”, no estás solo. Muchas personas, incluyendo los jóvenes, padecen la enfermedad de la compulsión (fuera de control) por la comida. Los síntomas van desde comer en exceso a la bulimia o anorexia. Tanto si consideras tu problema un desorden alimenticio o una enfermedad, la buena noticia es que hay una solución.

Comedores Compulsivos Anónimos (OA) es una hermandad de hombres y mujeres de todas las edades que se apoyan mutuamente para superar la compulsión por la comida trabajando los Doce Pasos de recuperación de OA.

Muchos de nosotros, no importa cuán fuertemente lo intentábamos, no podíamos controlar nuestra forma de comer. En OA encontramos personas que nos comprendían y nos daban la ayuda que necesitábamos. Dejamos nuestros hábitos compulsivos con la comida, perdimos o ganamos peso, según nuestras necesidades, y aprendimos a mantener una vida y peso saludables.

OA no es un club de dietas. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de comer compulsivamente. No os pesamos. No os cobramos cuotas ni inscripciones. No controlamos la asistencia. No os decimos lo que debéis o no debéis comer. En OA nos ayudamos unos a otros a elegir con responsabilidad, no sólo respecto a la comida sino también sobre otros aspectos de nuestras vidas. Algunas veces necesitamos hablar más de lo que nos está comiendo a nosotros que de lo que nosotros estamos comiendo.

Los Doce Pasos de OA han ayudado a miles de personas de todas las edades a encontrar formas nuevas y saludables de enfrentarse a la comida y a la vida. Los Doce Pasos te pueden ayudar a liberarte de la prisión de la obsesión por la comida, de igual forma que ayudó a estos jóvenes que escriben las siguientes historias.

Nadine

Vengo de una familia normal y funcional, aunque mis padres están divorciados. Siempre

he conseguido hacer lo que quería y nunca tuve ningún problema con la comida mientras crecí. Sin embargo, cuando empecé el instituto, empecé a sentirme inferior y me esforcé mucho por gustar a la gente y conseguir su respeto. Empecé a ser consciente de mi cuerpo y de los cuerpos de las chicas que me rodeaban. Decidí que mi estómago tenía que ser más plano, y una amiga compartió conmigo su dieta. Seguí durante seis meses una rutina rígida de dieta y ejercicio, perdí mucho peso y dejé de menstruar.

Mis padres y amigos empezaron a darse cuenta de que estaba demasiado delgada. Mis padres me llevaron a un dietólogo, que me aconsejó incluir ciertos alimentos en mi dieta. Lo hice y gané 3 kilos, que me hicieron sentir desgraciada y con mucha ansiedad. Mis padres sugirieron ver a un psicólogo que me diagnosticó anorexia. La anorexia me hacía sentir que controlaba y me daba sensación de poder. Me distinguía de otros y me hacía sentir especial en mi mente enferma. También me consiguió la atención que ansiaba, resultando de todo esto mi negación a mejorar. Durante un año de terapia, enfermé más y empecé a purgarme cuando comía un poco más de lo que me hubiera gustado.

Al principio del 11º grado, dirigí y produje una obra de teatro y estaba demasiado “ocupada” para comer. Mi peso bajó a 35 kg. y mis padres me hospitalizaron, a pesar de mis numerosos ruegos. Hospitalizada justo antes de mi 17º cumpleaños y petrificada ante la idea de ganar peso, me escapé y me cogieron. El personal médico me dijo que me encerrarían con llave si no cooperaba, pero mi padre no lo consintió, así que me sacó del hospital. Le supliqué a mi madre volver a su casa, y ella accedió con la condición de que yo iría con ella a su trabajo todos los días para asegurarse de que comía y no me purgaba.

En Octubre, en el lugar de trabajo de mi madre, empecé a darme atracones. Mi incapacidad para controlar mi forma de comer era mi mayor pesadilla. A pesar de numerosos intentos de parar, mis atracones empeoraron, y empecé a ganar peso. Me sentía más deprimida y luchaba para completar mis tareas de la escuela porque todo lo que podía

hacer cuando llegaba a casa era comer. Mi madre se enfadaba a veces porque me había comido toda la comida de la casa; empezó a cerrar la despensa y la nevera. Pero yo seguía teniendo acceso a la comida porque conducía al supermercado todos los días para comprar mis alimentos compulsivos. Me aislaba y me negaba a asistir a reuniones sociales porque me avergonzaba mi aspecto.

En agosto tuve un pequeño accidente de coche. En ese momento decidí que la vida no merecía la pena, así que tomé una sobredosis de pastillas. Mi madre me llevó al hospital, y los doctores me hicieron un lavado de estómago. Mientras estaba allí tendida, me di cuenta de que tenía que elegir si quería vivir o morir, y que mi enfermedad se interponía en el camino de mi felicidad. Llegué a estar dispuesta a hacer lo que fuera para ponerme bien.

Mi madre se enteró de OA por una colega y creyó que OA podría ayudarme. Tan pronto como el hospital me dio el alta fui a una reunión. Lo que encontré allí era diferente a todo lo que había visto hasta entonces. Allí había gente que me comprendía y que estaba dispuesta a ayudarme sin importar nada más. Me dijeron que podría recuperarme si estaba dispuesta a trabajar el programa lo mejor que pudiera y siguiera sus sugerencias. Supe que tenía una enfermedad fatal, y aunque no tengo la culpa de tener la enfermedad, soy responsable de hacer unas acciones fáciles diariamente para conseguir la recuperación.

El programa no se centra solamente en mis problemas con la comida, sino que me facilita unas guías sobre cómo enfrentarme a la vida sin comer compulsivamente o ayunar. Me enseña que tengo cosas que hacer “sólo por hoy”, y que necesito depender de un poder superior a mí para que me guíe. Al trabajar el programa y utilizar las herramientas, he podido abstenerme de atracones y volver a un peso saludable. Ahora puedo participar en la vida en vez de huir. Tengo un renovado entusiasmo y energía por la vida que nunca pensé que tendría.

Me han sucedido muchas cosas milagrosas. Tengo muchos amigos que me aceptan y me quieren como soy, y disfruto de salir y hacer vida social con ellos. Tengo una maravillosa relación sentimental

e incluso puedo estudiar algo que supone un reto para mí en la universidad. Ya no tengo depresiones continuas ni siento vergüenza por quién soy.

Estoy agradecida a este maravilloso programa por salvar mi vida. Animo a todo el que tenga un desorden alimenticio, sea anorexia, bulimia o comer en exceso que pruebe OA.

Realmente funciona, si lo trabajas.

Tara

Tengo 19 años y llevo casi un año de abstinencia. Llegué a OA a los 15, más o menos por el momento en que pensé en purgarme por primera vez. Vine solamente porque mis padres eran veteranos, y yo crecí rodeada de programa. Desgraciadamente no estaba preparada para el programa en aquel momento. No quería mejorar, pero era una persona a la que le gustaba complacer a la gente (uno de mis muchos defectos de carácter).

Mi peso más bajo fue 47 kilos, y con mi constitución, parecía que pesaba 38. Creía que era un monstruo. Estaba saliendo con un chico que pesaba 91 kg, y pensaba que yo era tan grande como él, si no más.

Como cualquier miembro de OA, yo estaba loca por la comida. Invadía todos mis pensamientos y era incapaz de ser una persona real. Mis padres me llevaron a un psiquiatra que me dijo que yo era bipolar. Podía parecer bipolar, pero sólo porque nunca me enfrentaba a lo que estaba sintiendo. Además de ser bulímica, era anoréxica y una bulímica del ejercicio y comedora compulsiva en exceso. ¡Afortunada de mí, tenía el paquete completo! No fue hasta más tarde cuando me di cuenta de que esto era un regalo.

Mis padres sabían que era bulímica, pero yo intentaba por todos los medios que nunca me oyeran. Si estaban cerca del baño, yo iba a mi habitación, ponía la música tan fuerte como podía, sacaba una de las bolsas de basura que almacenaba bajo mi cama y vomitaba en mi papelera. Cuando ellos dormían, sacaba a escondidas la bolsa llena de vómitos al contenedor.

Como si comer 5 veces tantas calorías como de-

mi propia familia decía cosas malas de mí. Como comer y luego vomitar no fuera suficiente, para asegurarme de quemar todas las calorías, también hacía 16 kilómetros en bici hasta que estaba a punto de desmayarme.

Hoy soy la persona más joven en los grupos a los que voy. Tengo tendencia a olvidar mi edad en esas salas porque a diferencia de la mayor parte de gente del mundo, las personas en las salas me comprenden y me aceptan. Ya no siento la necesidad de ir a fiestas e hincharme la cara con comida basura como todos los demás. Es un concepto difícil de explicar, pero elijo no comer muchas clases de alimentos. Estoy segura de que sabrán genial, pero nunca me siento bien después, y pensamientos insanos dirigen mi cabeza otra vez.

No estaría donde estoy hoy sin OA, sin los miembros de OA y sin mi Poder Superior. El mejor consejo que tengo es seguir viniendo y vivir un día a la vez. Tan repetitivas como han llegado a ser estas frases, son verdad. Un día a la vez, mi Poder Superior me cuida, siempre que le deje hacerlo.

Joe

Cuando nací, no podía comer. Esto preocupó a mis padres porque empecé a perder peso en lugar de ganarlo. Me llevaron a un médico que, después de examinarme, les dijo que mi estómago no estaba todavía desarrollado.

Mi familia me llevó a casa y me alimentaron con una cucharita. Al final, su deseo se cumplió: yo podía comer por mí mismo. Naturalmente, mi capacidad para comer agradó mucho a mis padres. De hecho, eran tan felices que continuaron animándome para que comiera.

Y lo hice. Comí hasta que estuve gordo. Yo odiaba estar gordo, así que comía para sentirme mejor. No tenía amigos y la gente se reía de mí. También comía por todo esto. Comía por cualquier cosa—o por nada.

Cuando empecé a ir a la escuela, las cosas empeoraron. Yo antes sólo estaba gordo. Ahora la gente decía que estaba gordo y feo. A medida que iba creciendo, las cosas fueron a peor. Me sentía como si estuviera viviendo una pesadilla. Incluso

mi propia familia decía cosas malas de mí.

Cuando empecé el segundo curso, tres de mis primos vinieron a vivir con nosotros. Cuando intentaba jugar o hacer algo con ellos y con mi hermana, me decían: “Estás demasiado gordo para hacer esto” o “Eh, gordito, estate quieto ahí abajo y acércame las cosas hasta aquí arribaj. De esta forma, si te caes, el ruido no será demasiado fuerte!”.

Intentaba ignorar comentarios de este tipo, pero me dolían. No parecía justo que yo fuera tan gordo, y todos mis parientes: madre, padre, hermanos, primos, abuelos y abuelas fueran delgados. Era el único gordo de la familia.

Vine a OA cuando no tenía todavía 13 años, pesando 70 kg. Había probado muchas dietas, pero ninguna me ayudó a mantener los kilos perdidos. Era una ruina físicamente y en todos los demás sentidos. Aquí estaba yo, un niño que aún no había llegado a la adolescencia, utilizando la misma talla de pantalones que mi padre. Había descosidos en todas mis camisas porque se me quedaban pequeñas.

Estaba asustado cuando fui a mi primera reunión de OA. Entonces, cuando me senté, pensé que todo el mundo era raro.

Ahora, después de todas las reuniones a las que he ido, y de la ayuda que he recibido, sé que si en mi primera reunión todos eran raros yo también lo era porque soy como ellos. Tengo la misma enfermedad.

Pero no creo que aquella gente sea rara en absoluto. Creo que son encantadores.

Con la ayuda de OA, yo cambié. De ser un niño sin amigos, me convertí en uno con muchos amigos. Mi mote cambió también, de “Gordito” a “Pantalones Anchos” al principio, y después a “Flaco”. Amo cada minuto de estos motes.

Jamielee

Soy Jamielee, una comedora compulsiva. He estado en OA un poco más de tres años, y hace poco celebré dos años de abstinencia de atracones, harina refinada y azúcar.

Vine a OA cuando cumplí 16 años porque es-

taba cansada y enferma de odiar mi cuerpo y de permitir que la comida controlase mi vida. Había probado unas pocas dietas que aumentaron mi desorden alimenticio y me llevaron a ganar peso. Me motivaba a mí misma a hacer dietas para reforzar mi pobre autoestima. Me decía que no valía nada porque estaba gorda, pero tendría una vida perfecta cuando estuviese delgada. Compraba ropa de mi "tamaño perfecto" para motivarme a hacer ejercicio, y restringía mis comidas para compensar mis atracones, así que perdía peso a pesar de mi imperioso deseo de comer.

Cuando me obsesionaba por mi peso y mi cuerpo, era muy egoísta. Por ejemplo, en todo lo que pensaba cuando iba a casa de un familiar era cómo tener un buen aspecto para que la gente me dijera que había perdido peso. Siempre me sentía como una extraña, como que valía menos que la demás gente a mi alrededor, pero pensaba que si podía adelgazar sería mucho más que ellos en todo.

La comida consumía todos mis pensamientos y acciones. Veo ahora que comer compulsivamente me daba un consuelo temporal, seguido por más dolor en el corazón según mi forma de comer empeoraba. Según sucedían los atracones, necesitaba más comida para producir un efecto similar. Me atracaba con un producto dulce parcialmente descongelado mientras descongelaba un producto de bollería en el microondas para esconderlo en mi habitación para luego. Escribía promesas de dejar la comida; escuchaba cintas grabadas por mí misma diciendo no a los atracones y luego me atracaba igualmente; veía episodios de TV sobre pérdida de peso y me atracaba en seguida. Pedía a mi familia que me detuvieran si me veían empezar a comer después de determinada hora, pero esperaba a que se durmieran y luego me daba atracones. Obviamente no tenía una relación sana con la comida.

Hoy día mi vida es tremendamente distinta para mejor. Veo lo únicos que somos todos y yo misma, y lo acepto en vez de condenar las faltas. He podido mantenerme abstinentemente mientras me trasladaba al otro lado del país para asistir a una escuela que apoya mi amor por el canto. He podido disfrutar de amistades enriquecedoras y honestas en OA.

He tenido madrinas cariñosas que me han apoyado y me han ayudado en mi compromiso diario con la espiritualidad y la honestidad. He conocido gente interesante y encantadora de diferentes países y antecedentes que comparten mi compulsión y ahora comparten mi búsqueda de una forma mejor de vivir.

Todos los aspectos de mi vida han sido renovados como resultado de OA. Tengo una nueva relación con un Poder Superior y con mis padres, amigos y conmigo misma. He aprendido cómo andar a través del miedo en vez de correr, y ahora vivo una vida que está abierta completamente en vez de encerrada dentro de una caja o una bolsa.

Estoy agradecida por ser un miembro de OA y por experimentar el apoyo y el amor que está a nuestro alrededor.

Amy

Soy una comedora compulsiva, bulímica y anoréxica de 17 años, agradecida y en recuperación. Recuerdo haber utilizado la comida como compañera después de la escuela en quinto grado. Nunca estuve gorda pero mi inseguridad me hacía vulnerable ante la crueldad de la gente. A causa de mi fracaso por no gustar en la escuela, buscaba diariamente consuelo en la comida. Pronto me di cuenta de que si comía mucho engordaría, así que empecé a comer grandes cantidades y a hacer ejercicio como una loca. Fue intenso. A menudo me sentía enferma después, pero la molestia me confortaba porque pensaba que era una señal de que no engordaría. Muchas veces me daba atracones de alimentos sanos como la fruta o frutos secos, pensando que contrarrestarían los alimentos "malos".

En el instituto aprendí formas de complacer a todos y fingir que yo valía la pena, sintiéndome todo el tiempo como un fraude y resentida con ellos por no gustarles tal como era. Pero nunca les mostraba mi verdadero yo: una chica vulnerable, asustada e insegura. Yo no sabía quién era yo porque estaba demasiado absorbida por la comida.

A los 13 años escribí todo lo que comía durante el día. Los días en que seguía un rígido plan, me

sentía orgullosa y satisfecha, pero los que no... ¡cuidado!

A los 14 descubrí las píldoras de dieta. Funcionaron durante un tiempo, pero pronto empecé a tomarlas después de un atracón en vez de antes, y me sentaban muy mal. También usaba laxantes. Estos me permitían comer a placer, pero después de sentir que me moría varias veces sentada en el asiento del water, las dejé.

A los 15, empecé a abusar del ejercicio, pensando que era una obsesión sana. No importaba lo cansada que estaba, para deshacerme de la comida me iba al gimnasio o me ponía a 40° de calor.

A los 16 la gente se volvió cruel con mi delgadez. Para mí era importante gustar, así que empecé a comer cantidades enormes delante de mis amigos y nada durante el resto del día. La gente me felicitaba por la cantidad de comida que podía comer, y eso me animaba a darme más atracones.

En la Facultad, estaba desesperada por hacer amigos. Creía que si los impresionaba por lo mucho que comía, les gustaría. Mis atracones eran constantes y vomitaba por lo menos una vez al día. Todos los días me despertaba diciendo: "hoy voy a ser más fuerte", pero por la noche estaba en la ducha vomitando cantidades copiosas de comida y pensando: "Mañana seré más fuerte". Nunca se me ocurrió que lo único que estaba mal en mi vida era mi falta de fuerza de voluntad respecto a la comida; era la raíz de mi pena y mi dolor.

OA me ha ayudado a creer en mi propio y único Dios, y con amor él me ha liberado de la carga de la comida y me ha dado una oportunidad de descubrir las causas reales de mi pena y frustración. Al experimentar el alivio por la comida, puedo ser honesta respecto a mis intenciones. Con fe, sé que actuaré según estas intenciones de una forma que me traerá paz interior. Ya no siento lástima ni por otros ni por mí. Soy digna de la confianza y el amor que la Hermandad de OA me da, y ahora puedo dar humildemente a otros.

Sigo fortaleciendo mi conexión con Dios y por eso puedo vivir cada día con fe. Vivir con fe es todo lo que necesito para estar abstinentemente y vivir una vida plena, un día a la vez.

Al ir creciendo, mi vida era básicamente perfecta. Tenía un hermano mayor con el que jugar, mis padres estaban juntos, y vivíamos en una comunidad rica, donde se me daban oportunidades de crecer y desarrollarme. Era inteligente, atlética, bonita y sociable.

“¿Cómo pudo una chica como yo desarrollar un desorden alimenticio?” me preguntaba a mí misma mientras me purgaba en un water sucio o me sentaba sola en mi habitación después de haber rechazado una invitación a una fiesta simplemente porque había comida. Mi persecución de la delgadez se había apoderado de mi vida. Pero ¿cómo? No había sido asaltada sexualmente. Mis padres nunca me hicieron pasar por un divorcio dramático. Nadie querido se me había muerto. El único problema en mi vida era que mi padre y yo peleábamos constantemente y no teníamos ninguna relación. ¿Qué pasaba? No tenía ninguna excusa en absoluto para “permitirme” coger un desorden alimenticio.

Poco me imaginaba yo que esta mentalidad alimentaba mi autocompasión y sentimientos de no valer, que a su vez se presentaban como atracones y restricciones. Estaba demasiado ocupada culpándome a mí misma (y a mi padre) por mi enfermedad para buscar medidas para tratarla.

Estuve en este ciclo durante dos años hasta que toqué fondo. Tenía que elegir entre recuperación y muerte; elegí recuperación. Acudí a mi madre y a unas amigas que me llevaron a OA. (Más tarde descubrí que éste fue mi primer acto de rendición, por el que permití a mi Poder Superior ponerse al mando).

Había tratado una y otra vez de arreglar mis peligrosos hábitos alimenticios por medio de la fuerza de voluntad. Trataba de comer sin purgarme después, pero hacía más restricciones y comía menos. Traté de no hacerlo y en su lugar iba a correr durante una hora. No hace falta decir que cada intento fallaba y yo volvía al ciclo de atracón/purga/restricciones. No podía conseguir la sobriedad de seguir un plan de comidas saludable por medio de mi propio autocontrol.

Aquí es cuando llegué a OA. La gente estaba dispuesta a prepararme mis comidas y a servirme las cantidades correctas durante dos meses. Alrededor un mes después me di cuenta de que no me hincharía como un globo ni engordaría por comer otra vez. Una vez que llegó la sobriedad física y mental, pude empezar prepararme mis propias comidas. Decidí hacerlo bajo supervisión durante un mes más para mantenerme consciente cuando la enfermedad se deslizara otra vez en mis pensamientos.

He estado siguiendo un plan de comidas, con la guía de mi Poder Superior durante un tiempo. Se me ha devuelto la salud y el sano juicio. A veces trato de volver atrás, pero siempre vuelvo al camino cuando recuerdo a quién realmente he de poner al mando.

¿Hay una Solución?

Una de las cosas que estos miembros jóvenes de Comedores Compulsivos Anónimos (OA) tienen en común es el hecho de que ellos no lo hicieron solos. Tú tampoco tienes que hacerlo solo.

OA te dará las herramientas que necesitas para abstenerte de comer compulsivamente.

En las reuniones, encontrarás amigos que comprenden y están dispuestos a escuchar y compartir lo que tienen. Un padrino cuidará especialmente de ti, y te ayudará a vivir y a abstenerse un día a la vez.

El teléfono, escribir y los emails te mantendrán en contacto con tu madrina/padrino y otros miembros de OA. El teléfono es particularmente importante cuando sientes la tentación de comer compulsivamente, quieras compartir un problema, o simplemente te apetezca hablar.

El anonimato es la promesa de privacidad. Cuidamos la identidad de los demás. Lo que compartas en una reunión, ahí se queda. Lo que compartes con un miembro no sale de ahí. A quién ves

en una reunión es confidencial. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) es un lugar seguro donde puedes ser tú mismo.

¿Puedes hacer esto? Sí, sí puedes. Te pedimos solamente que seas honesto, y que sigas viniendo a las reuniones. Creemos que en OA te sentirás en casa. No tienes que luchar solo otra vez.