

PRESENTANDO COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (OA)



Damos La Bienvenida Al Hombre Que Desea Dejar De Comer En Exceso Compulsivamente

*Nunca tienes que volver a tomar
otra vez ese primero bocado
compulsivo . . .*



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 nº 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

©1979, 1995 Overeaters Anonymous, Inc.
Derechos reservados

Rev. 1/10 #2905

Preámbulo

Comedores Compulsivos Anónimos es una Hermandad de individuos que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza se están recuperando de la compulsión por el exceso de comida.

Damos la bienvenida a todos aquellos que desean dejar de comer compulsivamente. No hay suscripciones ni cuotas para los miembros; nos mantenemos a nosotros mismos con nuestras propias contribuciones, no aceptamos ni solicitamos contribuciones de fuera. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, partido político, ideología o doctrina religiosa; no entramos en controversias con asuntos ajenos.

Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar este mensaje a aquéllos que todavía sufren.

Al coger este folleto has dado uno de los pasos más importantes en tu vida—a partir de ahora no tienes que tomar ese primer bocado compulsivo otra vez. Nunca más tienes que sentir la culpabilidad por las promesas rotas hechas a ti mismo y a otros, ni experimentar la desmoralización de la compulsión por el exceso de comida.

Hay muchos hombres como tú, que han estado ahí puede, que en el mismo lugar en que tú estás ahora, preguntándose si OA realmente funciona. Ellos conocen también todo sobre la “fuerza de voluntad” y buenas intenciones, dietas y píldoras. Ellos también han tomado decisiones—jurando mantenerlas—solo para luchar y perder una y otra vez. Y también saben de racionalizaciones:

“He trabajado bien hoy—tengo que comer para mantener mi energía”

“En mi familia, todos tenemos una estructura grande”

“Retengo líquidos, tengo glándulas que no funcionan del todo bien, unas células grasas muy peculiares, mi tiroides funciona lento. Con sólo mirar a la comida, engordo”.

Estos hombres, por medio de la Hermandad de OA han aprendido a ver su compulsión por el exceso de comida como una enfermedad, tan definida—de acuerdo a la Asociación Médica Americana—como la diabetes, TB, artritis, y enfermedades cardíacas.

La sociedad, sin embargo, no le dice al diabético, “Tienes la suficiente fuerza de voluntad como para no comer lo que te está enfermando”. Oh no—¡eso es diferente! Pero al comedor compulsivo, la sociedad le dice. “Ya eres un adulto; deja de comer tanto. No tienes que atiborrarte de esa manera—. Deberías avergonzarte. ¿No tienes nada de orgullo?”

La conciencia, en la sociedad, como sabemos, crece lentamente. La AMA declaró el alcoholismo una enfermedad en 1956, pero mucha gente lo ve todavía como una debilidad moral, una fisura en el carácter de una persona, sobre todos los más próximos a él. “Después de todo, yo no tengo que beber

así; ¿por qué tú sí?”

De la misma forma, las personas cercanas a ti—incluso tú mismo—llegarán a la conclusión de que la compulsión por la comida es una enfermedad para otros, pero no para ti.

Encontrarás a otros hombres como tú en OA, hombres que comparten sus problemas y sentimientos, hombres que, con la ayuda de la Hermandad de OA, han aprendido a llevar vidas productivas y gratificantes un día a la vez. Muchos de ellos están experimentando sentimientos de plenitud real, y de amor hacia otros miembros y hacia ellos mismos, por primera vez en sus vidas.

Ray, un trabajador de la construcción, dice:

He sido comedor en exceso compulsivo desde que puedo recordar. Cuando era un muchacho creciendo en una granja en Nebraska, trabajaba duro y comía mucho. No me consideraba a mí mismo como un comedor en exceso compulsivo. Todos nos servíamos la comida de las grandes bandejas de comida que mi madre ponía en la mesa. Recuerdo que si mi padre me gritaba por algo, iba derecho a la nevera. Comer me ayudaba a sentirme mejor. Pero por lo que fuera, no engordaba. Como dije, trabajaba duro y soy grande, mido 193 cm.

Cuando terminé el instituto me fui a la ciudad a buscar trabajo. No tenía ninguna experiencia de trato con el público y el primer trabajo que tuve fue trabajar para una compañía de construcciones que construía casas. Todos los días esperaba ansioso la llegada del camión de la comida. Si llegaba cinco minutos tarde, empezaba a volverme loco. Luego lo veía aparecer en la esquina y me invadía un sentimiento de alivio. Compraba tanto como me atrevía. No quería que los demás compañeros empezaran a darse cuenta de lo que yo comía.

Un día, después de haber estado trabajando durante unos cuatro meses, estaba a punto de subir por una escalera para colocar un tejado y un encargado gritó, “¡Eh!, estás demasiado gordo para subir escaleras. Baja antes de que te mates.” En ese momento deseé estar muerto.

Aquella noche todo lo que quería era escapar de mi propia miseria. Pensé que una película haría

que mi mente se olvidara de mis problemas. No fue la película. Fue lo que compré en el mostrador del cine y que comí en la oscuridad del cine lo que me ayudó a olvidar. Probablemente conocéis el final. En un período bastante corto de tiempo, comida basura en la oscuridad de un cine se convirtió en mi arreglo. Iba al cine un par de veces a la semana.

En poco tiempo, era incapaz incluso de trabajar al nivel del suelo. Dejé mi trabajo antes de que me despidieran. Tenía solamente un par de monos, de la talla 53. Empecé a trabajar en trabajos esporádicos por un anuncio que puse en el periódico. Un día llamó una mujer para que fuera a arreglar una valla. Trabajé todo el día y cuando estaba a punto de irme me invitó a tomar un café. Miré a mi alrededor buscando una silla en la que sentarme—una que fuera lo suficientemente fuerte para sostenerme—cuando ella señaló una y me dijo, “Esa silla me sostenía a mí cuando pesaba 127 kilos”. No podía creer lo que estaba oyendo. Ella era pequeña, y delgada.

Me habló de OA—y de cómo, un día a la vez, ella dejó de comer compulsivamente. Esa noche me llevó a una reunión. La gente se me acercó, extendieron sus manos, y compartieron sus experiencias. ¡Fue un milagro!

Hoy, llevo 28 meses de abstinencia. Estoy trabajando de nuevo en la construcción, y nadie me grita que me baje de la escalera. En las reuniones hablo acerca de mis sentimientos, y por medio del programa de OA estoy aprendiendo a aceptarme y gustarme a mí mismo.

Este es Jim, cuyo primer problema era el alcohol, hasta que fue a AA y allí descubrió que tenía otro:

Había sido un borracho que podía trabajar durante 27 años, un abogado con una creciente clientela. Un síntoma del alcoholismo es la negación, y hasta que un médico me dijo que yo era un alcohólico, no lo supe. Al principio me enfadé. Yo—¡un alcohólico! Luego sentí alivio. Fui a AA y he estado sobrio desde entonces—sobrio del alcoholismo, diría yo. En las reuniones hablaba mucho y comía mucho. Al principio mi forma de comer no me molestaba.

Tenía mis razones, “Por lo menos, no estoy bebiendo. Prometo dejarlo en cuanto lleve más tiempo de sobriedad”. En mi primer cumpleaños de AA, me sentía tan feliz por llevar un año sin beber que no me preocupaba haber ganado 30 kilos. Mis amigos me prepararon una fiesta con todas las cosas buenas que comer. Aquella noche, cuando mi mujer y yo nos íbamos a acostar, me miré en el espejo. Lo que vi fue un cerdo- un Charlie gordo. Había cambiado una adicción por otra. Había dejado el alcohol y cogido la comida. Pero si era así, qué, racionalizaba: la comida no puede matarme de la misma forma que lo hace el alcohol; la comida no altera mi mente como lo hace el alcohol. Pasó bastante tiempo hasta que me di cuenta de que estaba equivocado en los tres asuntos. Seguí comiendo durante todas las reuniones, y cuando íbamos a tomar café, cenaba por segunda vez.

Una noche un compañero de AA se me acercó y me dijo, Muchos de nosotros descubrimos que cuando dejamos de beber empezamos a comer. Vamos a una reunión de OA. Cuando quieras unirte a nosotros, nos sentiremos felices de tenerte”. Yo- ¡un comedor compulsivo! Dentro de mi ira pude decir “no gracias”.

En el camino a casa mis sentimientos me recordaron, “Yo- ¡un alcohólico!” Apenas podía esperar a llegar a casa y llamar a mi nuevo amigo y decirle que quería OA.

Aquella noche dormí mucho mejor de lo que había hecho durante mucho tiempo. De mi experiencia en AA, sabía que admitir ante mi mismo que era un comedor compulsivo era el primer paso para la recuperación. Me sentía aliviado. Tratar de controlar una enfermedad que no puede ser controlada es como tratar de cambiar una ley para que me vaya bien a mí—la voluntad fuera de control.

Lo que hoy sé es que la compulsión por la comida es tan seria como el alcoholismo: altera la mente, y puede matarme. Gracias a Dios, encontré OA a tiempo.

Mike dice:

Hasta que dejé de fumar no supe que era un comedor compulsivo. Volviendo hacia atrás en el

tiempo, recuerdo cómo había momentos en que siendo un niño comía compulsivamente. Fui a visitar a mi padre y a mi madrastra (mis padres se habían divorciado cuando tenía sólo unos pocos meses) y, solo en la casa, me comí una tarta entera. En otro momento ahorré mi paga para comprarme una caja de caramelos, que me comí en un día. Pero eso es todo lo que puedo recordar. Era un niño delgado- alto para mi edad, y nervioso. Aprendí pronto que el tabaco me ayudaba a relajarme, parecer mas tranquilo. Siempre podía coger un cigarrillo cuando sentía que volvían los malos sentimientos. Fumé durante mas de 30 años. Los médicos me habían dicho durante años que dejara de fumar. Una vez lo hice. No sé cómo. Sabía que uno de los efectos secundarios era comer. Juré que no lo haría. Me senté en bibliotecas. Fui a la playa. Me iba de casa, Poco a poco empecé a comer en exceso.

Una vez que empecé a comer, algunas veces, no podía parar. Algunas veces, después de un atracón, me despertaba en medio de la noche, acalorado y sudoroso, mi garganta quemando de una indigestión. No necesité ganar mucho peso para darme cuenta de que estaba enganchado con las cadenas de la compulsión por la comida. No sabía lo que hacer.

Una noche en la televisión oí a un médico hablar acerca de la compulsión por el exceso de comida y OA. Pensé que OA era para la gente que pesaba cien, ciento cincuenta, doscientos kilos. Yo no estaba tan gordo, puede que unos 6 ó 7 kilos de más. El médico lo llamó enfermedad. También dijo que no tenía que ser muy obeso para tener la enfermedad de la compulsión por la comida.

Al día siguiente encontré el número de OA en el listín telefónico. Me dijeron dónde podía encontrar una reunión y esa misma noche fui. Después de la reunión me acerqué a un hombre que había contado una historia que se parecía a la mía. Se convirtió en mi padrino. Hoy, sé que la compulsión por la comida tiene distintas apariencias. Con la ayuda de OA se puede detener- un día a la vez. Me gusta lo que un amigo mío de OA dice, “Lo único real es ahora. Ayer es historia, mañana es una fantasía”

Richard necesitó un ataque al corazón para ponerse de rodillas:

Parte de la enfermedad de la compulsión por la comida es la negación. Mido 178 cm y pesaba 145 kilos. No creía que era un comedor compulsivo. Mi esposa me suplicaba que hiciera dieta. Ella preparaba comidas bajas en calorías pero yo las arrojaba al suelo exigiendo que diera “una comida decente a un hombre que trabajaba duro”. Trabajar duro, ¡ja! Yo era un conductor de autobús, apenas utilizaba las calorías que me comía. Muchas noches, después de cenar salía a comprar comida basura y me la comía frente a ella, sólo para demostrarle quién era el jefe.

Físicamente me sentía bien, con falta de aliento cuando subía escaleras, pero bueno, ¿no le pasaba a todo el mundo? Los dolores de mi pecho eran “acidez”. Me inventaba excusas así para todo.

Una noche me desmayé. Mi esposa llamó a una ambulancia y me llevaron al hospital. El diagnóstico: una coronaria. Esta vez mi médico no me dijo, como había hecho durante años, “Creo que sería una buena idea si perdieras peso”. Dijo, “Pierde peso o muere. Te sugiero que llames a OA”.

En el hospital tuve mucho tiempo para pensar en sus palabras. Comedores en exceso Compulsivos Anónimos-el nombre tenía un sonido prohibido. Yo no era una de esas personas. Pero sabía que no podía controlar mi forma de comer. Me había sido demos-trado una y otra vez. Intentaba comer una ración y terminaba comiendo esa cantidad montones de veces. No tenía fuerza de voluntad, eso era seguro.

Cuando salí del hospital llamé a OA y fui a una reunión. No estaba preparado para lo que vi. La gente sonreía. Parecían felices. Parecían relajados. No parecía que se estuviesen peleando con la comida. Durante la reunión escuché palabras como “entregalo”, “buena voluntad”, un día a la vez”, y “suelta riendas”.

He perdido 61 kilos, pero lo mejor de todo es que la compulsión me ha sido quitada. Ya no tengo antojos. Mi médico me dijo, “ves, lo conseguiste”.

Sacudí mi cabeza, “No, OA y yo lo hicimos”. La

gente sin compulsión, incluso los médicos, no lo comprenden, pero hay muchas personas que lo hacen. Las conocí en OA.

Hay tantas historias diferentes en OA como personas hay. Cada una es un individuo único, pero comparten una enfermedad común y juntos ellos se abstienen. Tienen una libertad que recompensa sus vidas con sensibilidad, humanidad y crecimiento.

Eres bienvenido a unirte.

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.

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.

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