

# LA JUVENTUD EN OA

Puede que haya encontrado esta página porque es una persona joven preocupada por su comportamiento con la comida o porque es un miembro de OA que busca la manera de ponerse en contacto con jóvenes interesados en OA. Si tiene un problema con la manera compulsiva de comer, es 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. Vaya a la página [Buscar una reunión](#) para encontrar reuniones presenciales en su área local. Los menores de edad *deben* asistir acompañados por un adulto responsable. Vaya 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. Sé sincero/a: ¡lo estás haciendo para TI!

### ¿Tienes un problema con la comida?

1. ¿Tus hábitos alimentarios 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 alimentarios, tu tamaño corporal o los sentimientos de culpa sobre tu aspecto limitan tu vida social?
10. ¿Evitas las actividades físicas por la manera como 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 alimentarios?
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 (descontrolada). Los síntomas van desde la ingestión excesiva de comida a la bulimia o la anorexia. Tanto si lo denominas un trastorno alimentario como una enfermedad, la buena noticia es que existe una solución.