

# SOBRE OA

## ¿Qué es OA?

OA es una Hermandad de hombres y mujeres que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza se están recuperando de su compulsión por la comida.

Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni honorarios, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones y no solicitamos ni aceptamos ayudas externas. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, movimiento político, ideología o doctrina religiosa. OA no tiene opinión referente a asuntos ajenos.

Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas con la comida y llevar este mensaje de recuperación por medio de los Doce Pasos de OA a aquellos que todavía sufren.

## ¿Quién pertenece a OA?

En Comedores Compulsivos Anónimos se encuentran miembros con un enorme sobrepeso, incluso con obesidad mórbida; con sobrepeso moderado, con un peso medio y por debajo de su peso; miembros que todavía mantienen un control periódico sobre su comportamiento alimentario o que son totalmente incapaces de controlar su modo de comer compulsivo.

Los miembros de OA experimentan muchos patrones diferentes de comportamiento con respecto a la comida. Estos «síntomas» son tan variados como nuestros miembros. Entre ellos están:

- obsesión con el peso, la talla y la forma corporal
- atracones de comida o comer constantemente
- preocupación por las dietas reductoras
- pasar hambre
- abuso de laxantes o diuréticos
- ejercicio excesivo
- inducción del vómito después de las comidas
- masticar y escupir la comida
- uso de píldoras adelgazantes, pinchazos u otras intervenciones médicas para el control del peso
- incapacidad para dejar de comer determinados alimentos tras tomar el primer bocado
- fantasías con la comida
- vulnerabilidad ante los programas de adelgazamiento rápido
- preocupación constante por la comida
- uso de la comida como recompensa o como consuelo.

Nuestros síntomas pueden variar, pero compartimos un lazo común: somos impotentes ante la comida y nuestras vidas son ingobernables. Este problema común ha llevado a los miembros de OA a buscar y encontrar una solución común en los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y las nueve herramientas de Comedores Compulsivos Anónimos.

## ¿Cómo adelgazan y mantienen un peso saludable los miembros de OA?

El concepto de abstinencia es la base del programa de recuperación de OA. Al admitir la incapacidad de controlar la ingestión compulsiva en el pasado y abandonar la idea de que todo lo que se necesita es «un poco de fuerza de voluntad», se hace posible abstenerse de comer compulsivamente, día a día.

Aunque un régimen puede ayudarnos a adelgazar, con frecuencia intensifica la compulsión de comer en exceso. La solución ofrecida por OA no incluye consejos de dieta. No proporcionamos dietas, servicios de consejeros, hospitalización ni tratamientos; OA tampoco participa ni realiza investigaciones o cursos en el campo de los trastornos alimentarios. Para adelgazar, es aceptable cualquier plan de alimentación aprobado por un médico.

Se anima a los miembros de OA interesados en aprender sobre nutrición o que buscan consejo profesional, que consulten con profesionales cualificados. Podemos usar dicha ayuda libremente, con la seguridad de que OA nos apoya a cada uno de nosotros en nuestros esfuerzos por recuperarnos.

## ¿Qué ofrece OA?

Ofrecemos aceptación y apoyo incondicional a través de las reuniones de OA, siempre disponibles, que son autosuficientes mediante contribuciones voluntarias.

En OA creemos que tenemos una enfermedad con tres aspectos: físico, emocional y espiritual. Decenas de miles de personas han descubierto que el programa de Doce Pasos de OA logra la recuperación en esos tres niveles.

Los Doce Pasos encierran un conjunto de principios que, si se siguen, fomentan el cambio interior. Los padrinos y madrinan nos ayudan a comprender y a aplicar dichos principios. Puesto que las viejas actitudes están descartadas, con frecuencia descubrimos que ya no hay ninguna necesidad de abusar de la comida.

Aquellos de nosotros que escogemos recuperarnos día a día practicamos los Doce Pasos. Al hacerlo, conseguimos un nuevo modo de vida y una libertad duradera de nuestra obsesión por la comida.

Tanto para los recién llegados como para los veteranos, [Nuestra Invitación a Ti](#) resume lo que OA ofrece y cómo puede ayudar a encontrar la recuperación al comedor compulsivo que todavía sufre.

## ¿Por qué OA es anónimo?

El anonimato permite a la hermandad gobernarse a sí misma a través de los principios y no de las personalidades. El estatus social y económico no tiene importancia en OA; todos somos comedores compulsivos. El anonimato con respecto a la prensa, la radio, la televisión y otros medios de comunicación garantiza que no se descubra la pertenencia a la hermandad de OA.

## ¿Cómo se financia OA?

Comedores Compulsivos Anónimos no tiene cuotas ni inscripciones. Es totalmente autosuficiente gracias a la venta de literatura y a las contribuciones de los miembros. La mayoría de los grupos «pasan la cesta» en las reuniones para cubrir gastos. OA no solicita ni acepta contribuciones externas.

## ¿Es OA una organización religiosa?

OA no es una sociedad religiosa, ya que no requiere una creencia religiosa definida como condición para ser miembro. OA tiene entre sus miembros a personas de muchas fes religiosas, así como ateos y agnósticos.

El programa de recuperación de OA se basa en la aceptación de determinados valores espirituales. Sus miembros son libres de interpretar dichos valores como mejor consideren, o no pensar en ellos en absoluto si así lo eligen.

Muchas personas que vienen a OA tienen reservas para aceptar cualquier concepto referente a un poder superior a ellas. La experiencia de OA ha demostrado que aquellos que mantienen una mente abierta acerca de este tema y siguen asistiendo a las reuniones de OA no tendrán dificultades para crear su propia solución para este asunto tan personal.

## ¿Dónde puedo encontrar a OA?

Vaya al apartado [Buscar una reunión](#) en este sitio web y siga las instrucciones para encontrar una reunión en su zona. O puede ponerse en contacto con la Oficina del Servicio Mundial en el teléfono (505) 891-2664 o enviar un [correo electrónico](#) para más información. También puede buscar Comedores Compulsivos Anónimos en su guía de teléfono local y en la sección de sociedad de su periódico local o la sección de eventos de su comunidad.

## ¿Cómo comenzó OA?

La idea de OA se le ocurrió a la fundadora Rozanne S. en una reunión de Jugadores Anónimos (GA) a la que asistió con un amigo jugador compulsivo en 1958. A medida que los miembros de GA compartían sus historias, escuchó su historia, no de juego, sino de comedora compulsiva. Supo entonces que el programa de Doce Pasos y de Doce Tradiciones fundado por Alcohólicos Anónimos (AA) y adaptado por GA le ofrecía una oportunidad de cambiar su vida y reducir su peso de 69 kilos a un tamaño que se ajustara a su estatura de 1,57. Hasta 1960, cuando su peso ya había aumentado hasta los 73 kilos, no pudo encontrar a otras personas que compartieran sus convicciones.

Su encuentro casual con una vecina, Jo S, dio a Rozanne fuerza numérica, incluso aunque fuera sólo una persona. Juntas encontraron a otra comedora compulsiva, Bernice S., y convocaron la primera reunión de OA en Los Ángeles, California, el 19 de enero de 1960. En la actualidad, cerca de 6,500 grupos de OA se reúnen cada semana en más de 75 países. Dividida en diez regiones mundiales y con aproximadamente 54,000 miembros en todo el planeta, OA ayuda a miles de comedores compulsivos a encontrar una nueva vida.