

- Compulsión por comer
 - Restringir comida
 - Adicción a la comida
 - Anorexia
 - Bulimia
 - Atracones
 - Exceso de ejercicio
- Cualquiera que sea el problema con la comida, podemos proporcionar un apoyo continuo a sus pacientes o clientes

Complementa tus cuidados con Comedores Compulsivos Anónimos

OA funciona, en parte, porque ofrece un sistema de apoyo continuo para sus miembros y los anima a ayudarse unos a otros, saliendo así de su soledad y aislamiento.

Muchos miembros consideran OA un complemento a los servicios profesionales que reciben.

De hecho, OA no tiene conocimientos médicos, nutricionales o psicológicos, y sugiere que los miembros interesados contacten con profesionales cualificados si necesitan ayuda en estas áreas.

“He prestado servicios de enseñanza, asesoramiento y enfermería en profesiones relacionadas con la salud durante más de 40 años. He encontrado una solución en Comedores Compulsivos Anónimos y he tenido la oportunidad de dirigir a otros por el camino de OA.”

- N.J., R.N., M.H.S

COMUNIDAD PROFESIONAL COURIER

Noticias e información sobre OA para la comunidad profesional

El doctor como paciente

¿Cómo he llegado a esto? Tenía 40 años, estaba sentando frente a un médico especialista en pérdida de peso. ¡Pero era yo el paciente! Después de cinco años volvía a su consulta. Mi peso había subido y bajado entre 14 y 27 kilos cada año.

Allí estaba, un prestigioso médico, graduado por la universidad Johns Hopkins, con dos especialidades, importante conferenciante dentro y fuera de mi país, y ahora era un paciente desesperado. Pesaba 132 kg, de 23 a 27 kg más que la primera vez que salí de su consultorio. Había desarrollado una hipertensión maligna con proteinuria, una severa apnea del sueño y una artritis debilitadora.

Tras revisar mi historial, el médico, sabiendo que había tenido éxito con su dieta anteriormente, me hizo una pregunta que atravesó mi gordura hasta llegarme al alma: ¿eres tonto? Me puse rojo y no fui capaz de responder. Me había hecho a mí mismo esta pregunta después de cada atracón.

Un año después de esta visita al médico, mi padre murió. Mi depresión y ansiedad aumentaron junto con los sentimientos de intranquilidad, irritabilidad e insatisfacción descritos en el libro de recuperación *de Alcohólicos Anónimos*. Comía cada vez

más, mis atracones fueron a peor, y llegué a pesar 150 kg.



Saber que soy adicto a la comida y haber descubierto el programa de OA me ha salvado la vida

En diciembre de 2001, redescubrí OA. Allí aprendí que no soy tonto y que tenía fuerza de voluntad más que suficiente para triunfar en la vida, salvo cuando se me mezclaban la comida, los sentimientos, las relaciones, el malestar y los aperitivos. Era un adicto a la comida. Al igual que el alcohol para el alcohólico, la comida era más poderosa que yo con todos mis conocimientos médicos.

Me entregué al programa y empecé a trabajar los doce pasos y a usar las doce herramientas de recuperación de OA, a seguir un plan de comidas saludable y comprometerme con un padrino, que era mi guía en la recuperación. En quince meses perdí 59 kg y mantengo una pérdida de peso de entre 54 y 59 kg desde hace diez años.

El milagro es que no me obsesione con mis alimentos compulsivos. No he tomado azúcar, harinas ni fritos el 99,9 % de las veces en los 4.350 días que llevo en el programa. OA me ha ayudado a recuperar mi salud mental, física y espiritual. Continúo yendo a las reuniones, rindiéndome, haciendo servicio, trabajando con un padrino y siguiendo un plan de comidas. Todos mis indicadores de salud parecen estar bien y soy mejor paciente. Le recomiendo OA a mis pacientes obesos; hablo de mi experiencia;

les animo a visitar la página web de OA, oa.org; ir a seis reuniones de OA en un mes; y buscar un padrino.

Mis conocimientos médicos ahora incluyen la aceptación de que ciertos alimentos y hábitos de comer pueden ser adictivos. Las investigaciones neuroconductuales mediante tomografía cerebral lo siguen probando, y esperamos que esta información llegue a más profesionales de la medicina.

- Anónimo

Recomiendo OA de todo corazón

Soy un médico de familia ejerciente en Calgary (Canadá). Como todos los demás que ejercen en el ámbito de la salud, tengo una alta proporción de pacientes obesos y con sobrepeso. La mayoría saben que necesitan adelgazar y mantener un peso saludable. De hecho, suelen ser expertos en materia de pérdida de peso y alimentación. No es que tengan sobrepeso porque no sepan qué hacer con la comida, tienen sobrepeso porque no pueden seguir un plan de comidas saludable más allá de un periodo de tiempo limitado.

Estos pacientes luchan con una poderosa vergüenza oculta. No entienden por qué el conocimiento no es suficiente para ayudarles a combatir el exceso de peso. La mayoría han probado todas las dietas conocidas y leído todos los libros sobre dietas, solo para tener un éxito temporal seguido de una recaída. Estos pacientes no se dan cuenta de que su problema con la comida es solo la punta del iceberg. Sus problemas a menudo no son físicos, sino también emocionales y espirituales. He descubierto que cuando encuentran la sanación a nivel emocional y espiritual, es más probable que la encuentren también a nivel físico.

Un poderoso recurso que puede ayudarlos a hacer esta conexión es Comedores Compulsivos Anónimos. OA es un grupo de doce pasos que considera la compulsión por la comida como un proceso adictivo y está basado en el programa

de Alcohólicos Anónimos. Aborda el problema de por qué una persona come compulsivamente y ofrece un programa de recuperación que conduce no solo a la recuperación física sino también emocional y espiritual. Se mantiene a sí misma a través de las aportaciones de sus miembros, está disponible en muchos centros urbanos y rurales, y es completamente inclusivo.

Aprendí que, al encontrar la salud en un nivel emocional y espiritual, es más probable encontrarla también en el nivel físico



Equilibrio: cuerpo, mente, espíritu

Me he sentido muy feliz con lo que OA ha hecho por mis pacientes. De corazón recomiendo OA a mis pacientes con sobrepeso, y a aquellos pacientes que luchan con los atracones y la distorsión de la imagen corporal, sin importar lo que pesen.

- Monica Skrukwa, MD

Un poderoso componente del tratamiento

Al reflexionar sobre mi carrera como psicoterapeuta y psicoanalista, recuerdo con cariño mi primer trabajo con alcohólicos en recuperación, muchos de los cuales tenían transferencia de adicciones.

Trabajaba con alcohólicos y drogadictos y me aseguraba de que asistían a programas de desintoxicación y rehabilitación y reuniones de AA o NA que no requerían ningún esfuerzo mental. Si estaban en activo usando el alcohol o las drogas para automedicarse, no trabajaría con ellos. Tenían que estar sobrios y abstinentes durante un año y asistiendo al menos a tres o cuatro reuniones de AA o NA por semana.

Pero no podía decirle a la gente que sufría de comer compulsivamente y darse atracones que dejara de comer. ¡Necesitan la comida para vivir! Hablar con ellos sobre las cualidades adictivas de la compulsión por la comida era un reto. La comida nos alimenta, pero para el comedor compulsivo, adopta una perversa cualidad bastante diferente de la alimentación. Les destruye.



Antes, no existía la rehabilitación para el comedor compulsivo. Ahora, esos programas se llaman “granjas para gordos” o “balnearios”, donde la gente tiene que hacer dieta y contar calorías. En la compulsión por la comida no se

trata de una dieta, se trata de la relación que una persona tiene con la comida. Tiene su origen muy temprano en la vida y se va deformando con toda clase de sentimientos, pensamientos y comportamientos destructivos.

Comedores Compulsivos Anónimos es un poderoso componente del tratamiento para el comedor compulsivo. He llegado a la conclusión de que es vital para la recuperación de un comedor compulsivo y complementa eficazmente la psicoterapia. Añadir el componente de los doce pasos ayuda a las personas a salir de su aislamiento, vergüenza, culpa, soledad y la sensación de que solo ellos tienen ese problema.

Al igual que otras adicciones, el comer compulsivamente es una forma de medicar los sentimientos. A diferencia de otras adicciones, se trata de hambre emocional. Embota sentimientos, tragándoselos junto con palabras y pensamientos. El comer en exceso debilita la capacidad de pensar, respirar, digerir, procesar y sentirse vivo. Es agotador.

Un comedor compulsivo me dijo que se sentía avergonzado de sentirse tan diferente y feo. “La gente que bebe o usa drogas tiene un aspecto normal, pero yo no. Para ellos es mucho más fácil. Se puede ver que yo soy diferente y que no encajo”.

Reflexionando en estas palabras, pienso que no es fácil para nadie luchar con una adicción, pero a algunos les da esa impresión. Sabemos que estar fuera de OA aísla a las personas; se inundan de autocompasión, auto-odio, ira y envidia. Yendo a las reuniones de OA, consiguiendo un padrino o madrina, y trabajando este programa de recuperación, uno aprende sobre su relación con la comida y esa poderosa concienciación facilita el cambio.

- Vivian Eskin, PbD

El dentista recomienda OA

Mi implicación en Comedores Compulsivos Anónimos empezó hace varios años cuando un paciente mío preguntó si alguna vez habíamos tratado o reconocido en uno de nuestros pacientes un desorden alimenticio. Después de nuestra charla nos sugirió que tuviéramos a mano las hojillas de las quince preguntas de OA (ver oaquiz.org) y nos dieron varias copias. Desde entonces, tenemos estas preguntas en el área de recepción para nuestros pacientes y las preguntas han sido de gran ayuda en nuestra práctica en muchos aspectos.

Tener OA como complemento ha sido de gran valor porque nos da la oportunidad de dar información a nuestros pacientes de una forma que no parezca amenazante ni enjuiciadora. También abre el diálogo con nuestros pacientes, si lo desean. Les permite abordar el tema de sus desórdenes alimenticios sin confrontaciones.

Mientras que muchos médicos pueden sacar el tema de los desórdenes alimenticios con sus pacientes (porque la gente cree que su médico trata a la persona en su integridad), los dentistas pueden tenerlo más difícil porque mucha gente se resiste a abrir esta puerta.

Con el paso de los años la práctica en la odontología ha cambiado radicalmente. Han quedado atrás los días en que los dentistas eran "carpinteros de la boca". Ahora estamos preparados para trabajar en áreas diversas como en la asistencia privada, salud pública, hospitales y otros centros de tratamiento. También estamos preparados para tratar al paciente en su integridad, no solo la boca; aún mucha gente piensa que estamos limitados a la cavidad oral, haciendo que los pacientes sean reacios a tratar estos asuntos íntimos.

Tener a OA como complemento ha sido de gran valor porque nos da la oportunidad de dar información a nuestros pacientes de una forma que no parece amenazante ni enjuiciadora



Algunas personas muestran signos obvios de desórdenes alimenticios, como la bulimia. Con ellos es fácil sacar el tema sobre su condición. La hojilla de las quince preguntas de OA puede hacer que la gente se abra a hablar de nuevo del tema y proporciona más información a estos pacientes que no están preparados para confiar esta información a su dentista. Nos gustaría hacerle más fácil a la gente recurrir a su dentista como fuente de ayuda y Comedores Compulsivos Anónimos ha ayudado a cubrir este aspecto tan importante en nuestra práctica.

- Anónimo

Preámbulo de OA

Comedores Compulsivos Anónimos es una comunidad de personas que, compartiendo su mutua experiencia, fortaleza y esperanza, se están recuperando de su compulsión por la comida.

Damos la bienvenida a todos aquellos que desean dejar de comer compulsivamente. No se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, partido político, ideología, o doctrina religiosa; no tenemos opinión sobre asuntos externos.

Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y de los comportamientos compulsivos con la comida, así como llevar el mensaje de recuperación a través de los doce pasos de OA a aquellos que todavía sufren.

Posters gratuitos para salas de espera y centros de tratamiento



OA ofrece gratuitamente posters descargables que pueden ayudar a los pacientes y clientes a reconocer su compulsión por comer y los comportamientos compulsivos con la comida, y a encontrar una solución en la fraternidad de Comedores Compulsivos Anónimos.

Para descargar un poster ve a oa.org/documents, "Posters para información pública". Algunos dirigen directamente los pacientes a *Las quince preguntas*, una herramienta de autoevaluación que se encuentra en oaquiz.org, que puede personalizarse para incluir el contacto local de información de OA.

También se pueden adquirir posters impresos profesionalmente, a todo color. Busque en bookstore.oa.org, unidad 759.

Encuentra más recursos en OA.ORG

Ve a oa.org, "Para el profesional" para aprender más y descargar estos útiles recursos

- **Encuesta a los miembros 2017**, incluye un informe sobre la eficacia del programa y la influencia en los miembros al buscar ayuda profesional.
- **¿Es la comida un problema para ti?**, presente OA a sus pacientes con este folleto y ayúdeles a autoexaminarse con nuestras quince preguntas.
- **Comer compulsivamente. Una visión desde el interior**, lea sobre las manifestaciones de comer compulsivamente.
- **Presentando OA a los profesionales de la salud**, aprenda más sobre OA y cómo puede complementar los cuidados que usted proporciona.

También puede enviar pacientes y clientes a oaquiz.org para las quince preguntas y a os.org/encuentra una reunión, para más información sobre reuniones locales, telefónicas y online.

(En España: comedorescompulsivos.es)

¿Por qué enviar un paciente a OA?

Soy médico y comedor compulsivo con anorexia y bulimia en recuperación agradecido.

Llegué a rastras a Comedores Compulsivos Anónimos hace cinco años. Había estado dándome atracones y purgándome de cinco a quince veces diarias, todos los días durante varios años. Ningún grado de autoconocimiento ni de fuerza de voluntad había frenado mis desórdenes alimenticios, tampoco el conocimiento adquirido durante mis estudios de medicina.

A sugerencia de un terapeuta encantador, y tras mucha resistencia por mi parte a “un sitio así”, fui a mi primera reunión. Aunque había visto a varios terapeutas en el pasado, este había estado sobrio durante varios años en Alcohólicos Anónimos y fue el primero en hablarme de OA. Antes de su recomendación, no sabía que existía algo como OA, aunque era un estudiante de cuarto de medicina en ese momento.

Durante los últimos cuatro años, día a día, no he necesitado atracarme, purgarme o matarme de hambre. Esto lo atribuyo al descubrimiento de un Poder Superior amoroso y al resultado de trabajar los doce pasos de OA (basados en el programa de doce pasos de recuperación de AA), lo mejor que pude en todas las áreas de mi vida.

No pude hacerlo solo, necesité amor incondicional, aceptación, guía y apoyo de otros comedores compulsivos que trabajan los doce pasos en la fraternidad de OA.

Aquí encontré gente inteligente que comprendía mi vergüenza y orgullo y mi devastadora impotencia ante la comida, gente con todo tipo de profesión, color, talla, figura y otras diferencias. Aquí encontré personas que

comprendían mi comportamiento porque lo vivían. Sufrían física, emocional y espiritualmente de la esclavitud de la comida, igual que yo. Ellos habían estado donde yo estaba, pero algunos tenían ahora una nueva forma de vida más satisfactoria y me dijeron que podía unirme a ellos, con tal de estar dispuesto a seguir unos simples principios. En OA encontré la solución a los desórdenes alimenticios con los que había estado luchando con escaso éxito durante toda mi vida.



Muchos médicos han recomendado Alcohólicos Anónimos a los pacientes que se estaban matando con la bebida. Desafortunadamente, pocos médicos recomiendan OA a los pacientes que se están matando con la comida.

Tengo la esperanza de que este boletín anime a los profesionales de la salud a recomendar Comedores Compulsivos Anónimos a los pacientes que sufren de la enfermedad de comer compulsivamente en sus diferentes manifestaciones.

- K.D., MD

Una publicación de Overeaters Anonymous, Inc., World Service Office • P.O. Box 44020 • Rio Rancho, NM 87174-4020 Phone: 1-505-891-2664; Fax: 1-505-891-4320; email: info@oa.org; website: oa.org

Traducción, 2018, de literatura aprobada de OA, Comedores Compulsivos Anónimos.

Se puede reproducir y distribuir sin el permiso escrito de Overeaters Anonymous, Inc.