



**COMEDORES
COMPULSIVOS ANÓNIMOS**
<https://www.comedorescompulsivos.es/>

Compulsión por la comida
Restringir alimentos
Adicción a la comida
Anorexia
Bulimia
Atracones
Exceso de ejercicio

Cualquiera que sea el problema con la comida podemos proporcionar apoyo continuo a sus pacientes o clientes.

Complementa tus cuidados con Comedores Compulsivos Anónimos

OA funciona, en parte, porque ofrece un sistema de apoyo constante para sus miembros y fomenta la ayuda entre los mismos, disminuyendo así el aislamiento y la soledad. Muchos miembros consideran OA como un complemento de los servicios profesionales que reciben. De hecho, OA no ofrece ayuda médica, nutricional o psicológica y sugiere que los miembros interesados contacten con profesionales cualificados que les ayuden en estas áreas.

Es una publicación de:
Comedores Compulsivos
Anónimos
www.comedorescompulsivos.es
Tf. 650 53 50 33

P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Teléfono: 1-505-891-2664
Fax: 1-505-891-4320
• Email: info@oa.org
Pág. weboa.org

COMUNIDAD PROFESIONAL

COURIER

Noticias de OA para la comunidad profesional

¿Porqué enviar un paciente a OA?

- Marty Lerner, PbD

Durante las dos últimas décadas, he sido un director de clínica privilegiado por relacionarme con personas que sufren desórdenes alimenticios: comer compulsivamente, bulimia, atracones y algunas formas de anorexia. A menudo me preguntan si unirse a OA y “trabajar los pasos” supone la misma beneficiosa promesa para los pacientes con desórdenes alimenticios que para la gente que sufre otras adicciones, como en Alcohólicos Anónimos. Mi lógica respuesta ha sido un rotundo “sí”.



La mayoría de las modalidades de desórdenes alimenticios tienen en común una sensación de impotencia que es la esencia de todas las adicciones. Una lección de nuestros parientes en AA es que no se trata de la frecuencia o la cantidad que se bebe, sino más bien de lo que les ocurre cuando toman un trago. Para un adicto a la comida no se trata de la cantidad o la frecuencia con la que come, o del sobrepeso o bajo peso que pueda tener, sino de lo ingobernable que se ha vuelto su vida a causa de una relación adictiva con la comida.

Una de las ideas erróneas más comunes sobre OA es que la meta de la recuperación es cambiar de talla, asumiendo que el peso es el único síntoma de la enfermedad de la adicción a la comida. Pero no todos los comedores compulsivos tienen sobrepeso, y mucha gente que se purga después de comer o que alterna entre dietas restrictivas y comida en exceso no sufren el síntoma de la obesidad. Según mi experiencia, la forma más pobre de definir un desorden alimenticio es basar el diagnóstico en base a lo que uno pesa. A esto se añade la tendencia de muchos a recuperarse solo en lo que respecta al cambio de peso en vez de mejorar la calidad de vida que resulta de trabajar un programa de recuperación, y empiezas a entender la diferencia entre un club de dietas y una forma de vida a la que se suele llamar recuperación. Como profesional que trabaja en el campo de los desórdenes alimenticios, veo que OA ofrece más que un grupo de apoyo para gente que quiere tener mejor aspecto. Ofrece una oportunidad a los miembros de conseguir importantes

cambios en sus vidas que no serían posibles solamente mediante un tratamiento tradicional.

Lo que diferencia a OA de ser simplemente otro grupo más para perder peso es la raíz de OA en los doce pasos. Estos principios contienen los principales elementos necesarios para recuperarse de la adicción. OA, como sus primos AA, busca solucionar los tres aspectos de la adicción: el daño físico, emocional y espiritual que resultan de la enfermedad adictiva. Comedores Compulsivos Anónimos ofrece una oportunidad agente de todos los tamaños y formas sobre la base común de la búsqueda de una forma de salir del abismo de la adicción a la comida. He descubierto que hacer que nuestros pacientes participen en las reuniones de OA, y animarlos a continuar con las

reuniones cuando vuelven a casa, marca la diferencia entre ayudarles a liberarse por un corto periodo de tiempo de su enfermedad y una solución a largo plazo.

Muchos profesionales y programas de tratamiento hacen un buen trabajo. Ofrecen a los pacientes una oportunidad de recuperar su equilibrio para empezar su camino de recuperación. Sin embargo, muchos profesionales que trabajamos con alcohólicos y adictos, que estamos familiarizados con los desórdenes alimenticios, sabemos que OA y los doce pasos ofrecen algo que un simple profesional o tratamiento no puede ofrecer: una recuperación a largo plazo de “un estado, aparentemente, de desesperación de mente y cuerpo” (Alcohólicos Anónimos, 4ª ed.)

Siguiendo mi propio consejo

- Larry S., MD

Hace ocho años terminé la residencia, pero hasta hace tres años no hice caso al consejo que daba a mis pacientes sobre sus problemas de peso. No me enfrentaba a mi propio problema de peso.

En la escuela de medicina y mediante la residencia tuve conocimiento de las nefastas consecuencias de la obesidad en la salud, pero en el momento que terminé la residencia pesaba 144 Kg. Midiendo 1,70 cm debería pesar 71 Kg. sabía que tenía sobrepeso, pero no le daba importancia, mientras les decía a mis pacientes que la mejor manera de mantener bajo control sus problemas médicos crónicos era perder peso. Adelgacé con planes de dieta, llegando a pesar 118 Kg antes de mi boda, pero a los tres años pesaba de nuevo 143 Kg.

Hace tres años, descubrí un programa que me hizo ver mi peso de una

En OA aprendí que mantener el peso requiere recuperación en tres niveles:

manera diferente y proporciona un recurso para mis pacientes que luchan con el peso:



Comedores Compulsivos Anónimos, un programa de doce pasos basado en el de Alcohólicos Anónimos. Se enfoca en el problema con la comida y en la recuperación de los desórdenes alimenticios. El éxito en OA permite a una persona perder peso y mantener la pérdida en el tiempo.

espiritual, emocional y físico. Descubrí que la espiritualidad es diferente de la religión,

cómo puedo afrontar los sentimientos sin comer para tatarlos y cómo se siente uno teniendo una actividad física que en el pasado me hubiera agotado.

Empecé yendo a una reunión local. La página web de OA ofrece una base de datos sobre reuniones presenciales, por teléfono y mundiales online en [oa.org/find a meeting](http://oa.org/find_a_meeting) (en español www.comedorescompulsivos.es). Las reuniones están abiertas a todos aquellos que quieran averiguar si OA es para ellos. He conocido gente de todas las clases sociales y tallas, gente que, como yo, han tenido problemas con el peso la mayor parte de su vida y desean obtener ayuda.

Asistí a las conferencias de OA, en las que conocí a personas que habían perdido entre 9 y 64 Kg. y mantenían la pérdida durante muchos años; y miembros de OA que controlaban muchos problemas médicos crónicos comiendo adecuadamente y con ejercicio! Su experiencia, fortaleza y esperanza me han ayudado a seguir el programa de OA.

Desde que soy miembro de OA, he perdido más de 45 Kg. Aún estoy obeso, pero sigo perdiendo peso y me siento más

cómodo al recomendarle a mis pacientes que pierdan peso. Cuando un paciente me plantea estos problemas, siento más empatía porque he afrontado mis propios problemas de peso, y mi experiencia en OA me ha proporcionado un recurso más para ofrecer a estos pacientes. Raramente les digo que estoy en OA pero les digo que existe un programa de doce pasos para gente que tiene problemas con la comida y el peso, y que muchos de sus miembros han perdido peso y lo han mantenido durante años. Les doy información sobre OA y les digo que lo exploren y vean si es para ellos. La mayoría de la gente no ha oído hablar de OA y agradece la información.

OA existe desde hace 60 años y está al alcance de todo el mundo. Funciona para todos los tipos de desórdenes alimenticios, pero si nuestros pacientes no lo conocen, no pueden descubrir los milagros que ofrece.

¿Ha llegado el momento de seguir los consejos que damos? Yo los he escuchado y como resultado ¡estoy viviendo una vida más allá de mis más salvajes sueños!

Respuesta a preguntas de estudiantes de medicina sobre OA

Como parte de la formación que reciben los estudiantes de medicina en Nueva Zelanda, oradores de OA y otros programas de doce pasos comparten su experiencia personal con la adicción, hablan de sus fraternidades y responden preguntas.

Kay, miembro de OA, con 24 años de abstinencia de comer compulsivamente, participa en el panel por séptimo año. La siguiente entrevista refleja la experiencia de Kay en cinco de las preguntas más

comunes que hacen los estudiantes de medicina:



Pregunta: ¿Qué es la recuperación en OA?

Kay: en grupos de profesionales, subrayo el programa de doce pasos de recuperación y menciono el concepto de un “poder superior”, diciendo, “está más allá de la ayuda humana, y muchos de nosotros hemos intentado toda clase de ayuda humana que no nos ha funcionado”. Menciono los doce pasos de OA, que implican limpiar los escombros de nuestro pasado y vivir de una manera diferente. Admito que no puedo seguir mintiendo y robando y seguir abstinente de comer compulsivamente. Menciono la importancia de dar lo que se me ha dado, que es una de las razones por las que yo hablo a estudiantes de medicina.

Pregunta: ¿Cómo se puede dejar una adicción a la comida al igual que la gente lo hace con otras adicciones?

Kay: explico cómo tengo que apartar todos los alimentos problemáticos igual que un alcohólico tiene que dejar de beber. Tengo un plan de comidas con alimentos medidos y pesados y mi poder superior me da la fortaleza para seguirlo. Comer cualquier otra cosa sería como tomar el primer trago o probar una droga. Los estudiantes pueden decir “¿Comes alguna vez helados?” y yo respondo, “¡No, nunca! Al igual que un alcohólico no puede tomar otra cerveza, yo no puedo comer mis alimentos problemáticos.”

Los alcohólicos a menudo vienen a OA tras haber dejado de beber porque se ha producido una transferencia de adicciones. A menudo menciono los problemas que he tenido con el juego y los tranquilizantes.

Pregunta: ¿Cómo sabré si un paciente es comedor compulsivo?

Kay: es difícil de ver. Habitualmente mentimos. La negación es el principal síntoma de nuestra enfermedad y puedes oír decir a un enorme paciente “Solo con mirar la comida ya engordo”. Podemos presentar otros muchos problemas y estamos probablemente deprimidos. El peso puede ser una pista falsa porque en

diferentes momentos la gente puede ser bien anoréxica, bulímica, con peso normal, medicada y/o con sobrepeso. Algunas personas tienen sobrepeso, pero no son comedoras compulsivas.

Intento incluir las experiencias de diferentes miembros de OA porque muchos miembros han ido a una serie de médicos, psicólogos y otros tratamientos profesionales y OA es su último recurso. Sugiero a los que parecen comedores compulsivos que se pregunten “¿Es la comida un problema para mí?” Independientemente de lo que digan, planto una semilla al hablar de OA. Puede que vuestros pacientes no estén preparados para enfrentar el problema en ese momento y vayan a OA meses más tarde.

Pregunta: ¿Hasta dónde deberíamos (los médicos) contar a nuestros pacientes?

Kay: Simplemente mencionar el nombre de Comedores Compulsivos Anónimos lleva OA a la conciencia de vuestros pacientes como una opción de tratamiento. Podéis hacer un breve esbozo de lo que es OA, sugerirles que llamen al teléfono y hablen con un miembro. Si los pacientes se muestran abiertos, puede sugerírseles que vayan a unas pocas reuniones antes de decidir si OA es para ellos. Si niegan tener un problema o no están interesados, al menos estás plantando una semilla.

Pregunta: Si los estudiantes quieren saber más sobre OA, ¿pueden asistir a las reuniones?

Kay: todos los grupos de OA en Nueva Zelanda están deseando que las nuevas generaciones de profesionales de la medicina estén más concienciadas de la ayuda disponible en nuestra fraternidad. Los estudiantes de medicina habitualmente están interesados en nuestras historias y sorprendidos por los duros momentos por los que hemos pasado. También compartimos nuestras experiencias en el trato con la profesión médica y a los estudiantes le parece de utilidad. Siempre animo a los estudiantes de medicina a

escuchar experiencias en una sala llena de comedores compulsivos. OA está abierta a todo el mundo, no tenemos cuotas, aunque las reuniones son autosuficientes para cosas como el alquiler de la sala y la

literatura. Las otras fraternidades de doce pasos hacen lo mismo. En los últimos años hemos tenido al menos dos estudiantes del grupo de debate que han venido a una reunión y lo encontraron beneficioso.

Preámbulo de OA

Comedores Compulsivos Anónimos es una fraternidad de hombres y mujeres que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, se están recuperando de la compulsión por la 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 a través de 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 en asuntos ajenos. Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y de comportamientos compulsivos con la comida, y llevar el mensaje de recuperación a través de los doce pasos de OA a aquellos que todavía sufren.

Yo también recomiendo OA

- D.S., RN, PbD

Como enfermera he observado a mi compañera y amiga, Vanessa, mantener una pérdida de peso de 36 Kg y un cambio de vida permanente durante 23 años como resultado de pertenecer a Comedores Compulsivos Anónimos. Vanessa luchaba con la obesidad, dietas yo-yo, problemas de salud y baja autoestima durante años. A menudo le he oído decir "No sé qué es lo que no funciona en mí, una vez que empiezo a comer, simplemente no puedo parar". Desde que se unió a OA hace 24 años, nunca ha tenido que volver a decirlo.

Sin tener experiencia personal en un programa de doce pasos, sentía un cierto desdén y distanciamiento en cuanto a la capacidad de ese programa en ayudar a gente con problemas tan graves como el alcoholismo, la compulsión por comer o la

drogadicción. Tras años de hablar de programas de doce pasos con Vanessa, he llegado a la conclusión de que esta clase de programa puede tener, y de hecho tiene efectos permanentes, produce un cambio de vida, y puede ser usado como complemento a la atención profesional.



He visto a Vanessa pasar de ser una repetidora de buffet a hacer tres comidas moderadas al día, sin nada entre horas y sin alimentos compulsivos. Durante más de 20 años la he visto decir “No, gracias” a cada ofrecimiento de postres deliciosos hechos por los miembros de nuestro club de bridge. La he visto pasar de una talla XL a una bonita XS y, sorprendentemente, mantener esta talla durante más de 20 años. La he visto comprometida con el ejercicio, sin saltarse nunca la rutina diaria –cuando íbamos a reuniones en ciudades desconocidas, cruceros y cuando no se sentía muy bien-.

Lo más importante es que, cuando sus estudiantes, pacientes y otros

profesionales de la salud en la universidad en la que enseñamos han pedido consejo sobre sus problemas de peso, Vanessa ha compartido su experiencia, fortaleza y esperanza. Es imposible calcular cuántas vidas se han beneficiado de su orientación, pero estoy segura de que son muchas.

Yo también sugiero Comedores Compulsivos Anónimos a mis pacientes cuando la obesidad es un problema de salud. Basándome en mi experiencia personal con mi amiga y otros miembros de OA, recomiendo Comedores Compulsivos Anónimos a la gente que necesita una manera probada con éxito para conseguir y mantener un peso sano.

Folletos para los profesionales

Lea más sobre cómo OA apoya al paciente en la recuperación de la compulsión por comer y los comportamientos compulsivos con la comida.

Visite <http://comedorescompulsivos.es/>

- **Presentando OA a los profesionales de la salud** – Explica cómo OA complementa la atención profesional. Incluye un cuestionario para clientes y pacientes sobre los comportamientos con la comida.
- **¿Es la comida un problema para usted?** –Un folleto para pacientes que Incluye quince preguntas para averiguar si una persona es comedora compulsiva, una descripción del programa de OA, testimonios de miembros y los doce pasos.
- **Informe sobre encuesta a los miembros 2017** – informe basado en una muestra aleatoria de miembros de OA que resume los diferentes tipos de problemas que los miembros de OA tienen con la comida; pérdida de peso y conseguir un peso saludable; y sobre todo la experiencia de encontrarla recuperación física, emocional y espiritual de la compulsión por comer y los comportamientos compulsivos con la comida.