P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Telephone: 505-891-2664
Fax: 505-891-4320
Email: info@oa.org
Website: oa.org

Comedores Compulsivos Anónimos O.A.
Paseo de la Castellana, 123-Dcha.-7º-B
28046 MADRID

C O M U N I D A D P R O F E S I O N A L

THE COURIER

Información y noticias para la comunidad profesional 2016

En un año un 31% de pérdida de peso y más

- *Carolann B. New York*

El 22 de Agosto de 2015 celebré el aniversario de un año de un acontecimiento que cambio mi vida: el comienzo de mi trayecto en Comedores Compulsivos Anónimos. Nunca podría haberme imaginado que un nuevo camino – libre de comer compulsivamente – se abriría para mí.

El viaje empezó cuando Joan, mi terapeuta, me habló de OA y me sugirió que lo intentara. Hasta entonces, todos los caminos que había seguido conducían a un callejón sin salida.

Mis problemas con la comida comenzaron pronto, a los ocho años. Para parecer lo que yo pensaba que era ser delgada durante mi adolescencia, empecé a restringir y a la vez darme atracones. Así empezó el vaivén. Tenía algunos periodos en que perdía de peso, pero eran inevitablemente seguidos por aumentos aun mayores. Cuando crecí y doblé mi peso hasta llegar a 117 kilos, el problema ya no sólo era la vergüenza y el auto odio o tener mal aspecto. El continuar por este camino sólo podía llevarme a tener problemas de salud, como diabetes y enfermedades del corazón.

Cuando Joan me preguntó por qué seguía dándome atracones y no tuve respuesta, supe de corazón que tenía que seguir su sugerencia y darle una oportunidad a OA. Aun tardé dos semanas en ir a mi primera reunión. Allí fui recibida con calidez y sinceridad y recibí el regalo de la esperanza.

Desde entonces mi vida ha cambiado, no sólo físicamente sino también emocional y espiritualmente. He perdido 36 kilos hasta ahora, lo cual nos alegra mucho a mi médico y a mí. Tengo un apoyo de OA, 24 horas al día, 7 días a la semana, con reuniones regulares, llamadas telefónicas, textos y correos, puedo compartir a cerca de mi programa

para perder peso y sobre cualquier otra cosa, buena o mala, que ocurra en mi vida.

También me veo de una forma completamente diferente. Ahora hasta me quiero. La raíz de todo este cambio es el desarrollo de una relación de dependencia con mi Poder Superior, al que elijo llamar Dios.

Nunca podré agradecer a Joan lo suficiente por todo lo que ha hecho durante años. Mis sesiones de terapia son aún una parte importante de mi vida. Más aun, este último año el camino en OA me ha dado libertad de la esclavitud de la comida y todo lo relacionado con ella. Con la ayuda de Dios me propongo seguir este camino el resto de mi vida.



La terapia más exitosa con clientes

Nancy J. Davis, es una trabajadora social clínica en Beberly, Massachutsetts. Algunos de sus clientes están en programas de doce pasos, incluyendo OA. Hablamos con ella acerca de cómo OA ha ayudado a sus clientes.

¿Cómo conociste OA?

Uno de mis clientes tenía adicción a la comida y yo estaba buscando algún recurso que proporcionara la clase de apoyo que veía en otros programas de doce pasos. Supe de OA y adquirí literatura que podía darle a mi cliente.

¿Envías pacientes a OA?

Desde luego que sí. Tengo varios clientes que están en OA y veo como el programa está funcionando en sus vidas. Puedo compartir su experiencia con otros clientes que están luchando con los problemas de comer compulsivamente. Una de mis clientes, que es un miembro veterano de OA, me ha autorizado a dar su número de teléfono a la gente que quiere saber más acerca del programa. No hay nada más efectivo que hacer que un miembro de OA en recuperación hable a alguien que está luchando debido a que el miedo a menudo impide a la gente que está sufriendo estar abierta a aceptar ayuda y aprender más. Quisiera siempre poder hacer que mis clientes tengan la oportunidad de hablar con alguien de OA para conocer cómo funciona el programa.

¿Cómo has visto que OA beneficia a tus clientes?

La gente en programas de doce pasos se está siempre trabajando y veo que son los que tienen más éxito en un tratamiento terapéutico. Les insisto a mis clientes que no van a encontrar todo lo que necesitan sólo a través de la terapia, especialmente si están luchando con un comportamiento adictivo o compulsivo. Para los comedores compulsivos en exceso

y otros comportamientos compulsivos con la comida, tener un padrino/madrina, un plan de comida, reuniones y una comunidad de apoyo, claramente supone un apoyo esencial para mis clientes de OA.

¿Cuál piensas que sería la mejor manera en que OA y sus miembros lleguen a otros profesionales de la salud?

Formo parte de un grupo en prácticas y nos reunimos mensualmente con otros terapeutas que tienen consulta privada. Estas reuniones podrían ser oportunidades de dar a conocer OA a otros terapeutas. El grupo de prácticas puede tener literatura disponible e información para establecer contacto con reuniones en su área.

Nota del editor:

OA celebra reuniones que son abiertas a todo el mundo que quiera saber más acerca de OA – incluyendo estudiantes, profesionales de la salud y psicólogos. Para tener información de las reuniones en tu área, ir a Encontrar una Reunión en oa.org.



WorldService 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

¡Mejorar la experiencia en la sala de espera!

Comedores compulsivos anónimos publica

Lifeline

Una revista en color que sale diez veces al año.

En *Lifeline*, los miembros de OA comparten la experiencia, fortaleza y esperanza que encuentran en OA. Los suscriptores consideran *Lifeline* "una reunión sobre la marcha". Sus pacientes o clientes pueden beneficiarse de *Lifeline* mientras están en la sala de espera. Reciba diez revistas al año por 23 dólares. Para suscribirse, ir a bookstore.oa.org y buscar "subscripción" o llamar al 1-505-891-2664 para pedido telefónico.



Sensibilización y auto-evaluación
Poster para áreas espera y de tratamiento

Descarga nuestro poster gratuitamente para ayudar a pacientes y clientes a reconocer el comer en exceso y otros comportamientos compulsivos con la comida y a buscar apoyo en OA. El poster dirige a los pacientes y clientes a las *Quince Preguntas de OA*, una herramienta de autoevaluación que se puede encontrar en oaquiz.org y puede ser personalizada para incluir la información del contacto local para grupos y reuniones.
También están disponibles posters imprimidos de cuatro colores para comprar. Buscar "poster" en Bookstore.oa.org.



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, reduciendo por tanto su aislamiento y soledad.

Muchos miembros consideran a OA un complemento de los servicios profesionales que reciben. De hecho, OA no tiene conocimientos especializados sobre temas médicos, nutricionales o psicológicos y sugiere que los miembros interesados acudan a profesionales especializados para obtener ayuda en esas áreas.

Folletos para profesionales

Lea más acerca de la hermandad de OA y los comportamientos compulsivos en oa.org en Para los Profesionales o pida estos folletos en bookstore.oa.org:

Presentando OA a los profesionales de la salud - Explica cómo OA complementa la atención profesional. Incluye un cuestionario para clientes y pacientes acerca de los comportamientos con la comida.(0,30 euros cada uno)

¿Es la comida un problema para ti? – Incluye 15 preguntas para determinar si alguien es comedor compulsivo, una descripción del programa de OA, testimonios de miembros y los Doce Pasos. (0,30 euros cada uno)

Encuesta a los miembros en 2010 - resume los tipos de problemas que tienen los miembros de OA con la comida; si han perdido o ganado peso o no y como OA les ha ayudado a recuperarse emocional, física y espiritualmente.

Orientar y dar apoyo para hacer elecciones

-Jim Gates. New York

Estoy impresionado por los sorprendentes logros que he visto en los miembros de OA. Siento un gran respeto por los programas de doce pasos y lo que han contribuido a las vidas de tanta gente y a nuestra sociedad.

Trabajando con los clientes en mis prácticas de salud y bienestar, he estudiado muchas filosofías y técnicas de curación del cuerpo y del alma. Sostengo la idea de que la mayoría de nuestros problemas surgen de las emociones negativas, que a su vez son causadas por los problemas resultantes de no estar en armonía con nuestra parte espiritual.

Una ventaja de OA es que funciona claramente a nivel espiritual para propiciar la curación. OA también funciona bien con nuestra necesidad de conexión humana. A un nivel más profundo, creo que la gente quiere dos cosas: felicidad y libertad de hacer sus propias elecciones en la vida. La base de ambas es el sentido de autoestima y de tener un lugar en el mundo, lo cual tiene que estar conectado a nuestra parte espiritual para ser real y duradero.

Cuando tenemos dificultades para avanzar en la vida, es bueno considerar si estamos yendo contra nuestros propios sentimientos. ¿Lo que queremos hacer va en contra de nuestra autoestima o la apoya? ¿Nos conduce o no a la felicidad y a la libertad?

Yo creo que la parte espiritual de una persona está basada en el amor y el respeto, tanto por uno mismo como por los demás. A medida que seguimos el camino espiritual, debería aumentar nuestro sentido de bienestar y nuestra felicidad. Estar más feliz es la mejor señal de que estamos en armonía con nuestra parte espiritual.



Cuando afrontamos retos en nuestras vidas, incluso retos en OA, podemos considerar que todos queremos felicidad y libertad. Con reflexión, estudio e introspección podemos identificar mejor nuestros sentimientos y ver lo que nos lleva a tener mejores o peores sentimientos. Este proceso de identificar nuestros auténticos sentimientos, aceptarlos y dejar que nos guíen hacia una mayor felicidad es el proceso espiritual de dejar entrar el amor de Dios y sentir autoestima.

La felicidad es interesante porque es una elección. Podemos elegir ser felices o podemos elegir negar la felicidad y culpar a otras personas o condiciones. Podemos decir que seríamos felices si tuviésemos más dinero, más salud o fuésemos más delgados. Ocasiones habrá en que teniendo todas estas cosas, encontramos alguna otra razón para no ser felices. No nos damos cuenta de que la felicidad es una elección hasta que no tenemos una relación con nuestra parte espiritual. Entonces podemos ver que la conexión con Dios es todo lo que necesitamos para ser felices porque es también una conexión con nosotros mismos, nuestra autoestima y una fuente de felicidad y libertad.

Dios está siempre presente, siempre amándonos, siempre guiándonos; no obstante no dejamos entrar ese amor. Esto es una elección, al igual que la felicidad lo es. Con el tiempo podemos abandonar nuestros hábitos y empezar a hacer elecciones diferentes. Para hacerlo necesitamos guía y apoyo. El programa de doce pasos puede ser una maravillosa fuente de la que obtener esa guía y ese apoyo.

Preámbulo de OA

Comedores Compulsivos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres, que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros comedores compulsivos a recuperarse.
El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de comer compulsivamente. No se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. OA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos abstinentes y ayudar a otros comedores compulsivos a alcanzar la abstinencia



Comer compulsivamente, restringir, adicción a la comida, anorexia, bulimia, darse atracones o hacer exceso de ejercicio – no importa el problema que sea con la comida, podemos proporcionar un continuo apoyo a sus pacientes o clientes.

"Soy un nutricionista que ha estado tratando a una participante en OA el año pasado. Yo creo que su éxito en la pérdida de peso, así como una mejoría de su salud en general, es debida en gran parte a Comedores Compulsivos Anónimos"

- G.B., Nutricionista

"Mi psicóloga me sugirió que asistiese a una reunión de OA. Ella cree en la conexión entre la salud física y mental. Gracias a Dios la escuché. He cambiado drásticamente en poco tiempo."

- G.K., Illinois

"Como psicoterapeuta de grupo, soy especialmente sensible a las dinámicas que permiten funcionar bien a un grupo y las que tienden a alterar o destruir el funcionamiento del grupo. La sabiduría de las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos (adaptadas con permiso de las Tradiciones de Alcohólicos Anónimos), que guían las reuniones de OA y la Hermandad como un todo, me ha impresionado. Estas tradiciones protegen tanto el bienestar de cada miembro como el de la Hermandad."

J.D.R., MD, FASAM, FAGPA

COMEDORES COMPULSIVOS ANONIMOS

www.oa.org