

## ¿Qué es FA?

FA es un programa basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. No se cobran honorarios y no se tiene que pesar en las juntas de FA. FA es una organización de individuos, quienes por mutua experiencia y apoyo se están recuperando de la enfermedad de la adicción a la comida.

## ¿Quién se puede hacer miembro de FA?

Los miembros de FA son hombres y mujeres de todas edades, de los Estados Unidos y de otros países. Algunos hemos sido obesos; otros son personas que no quieren comer; bulímicos, u obsesionados con la comida o su peso y que no hemos podido vivir nuestras vidas libremente. Entre nosotros ha habido personas que han llegado a pesar hasta 62 libras, y también más de 400 libras, también personas de peso normal, obsesionados con la comida y las dietas.

## ¿En realidad funciona este programa?

Típicamente, los miembros de FA han probado un gran número de soluciones a sus problemas con la comida, incluyendo (para muchos de nosotros) muchos años de dietas y ejercicios. En FA, finalmente hemos encontrado la solución duradera. Miembros de FA han mantenido su peso normal, y han encontrado libertad de la obsesión por más de veinte y cinco años. Entre más miembros nuevos entran al programa, hay más y más personas con cinco o diez años de recuperación y así el programa continúa creciendo.

**Si quiere saber, conteste las siguientes preguntas y contéstelas lo más honestamente posible:**

1. ¿Ha querido dejar de comer sólo para descubrir que no puede?
2. ¿Piensa constantemente en la comida o en su peso?
3. ¿Se encuentra constantemente probando una o otra dieta, o un plan de alimentación diferente sin resultados duraderos?
4. ¿Come mucho solo para después deshacerse de la comida vomitando, haciendo ejercicio, purgas o en otras formas?
5. ¿Come diferente en privado que en frente de otras personas?
6. ¿Alguna vez un doctor o un miembro de su familia le ha hablado sobre su peso o manera de comer?
7. ¿Come cantidades grandes de comida?
8. ¿Su problema de peso se debe a que come o "pica" todo el día?
9. ¿Come para escapar de sus sentimientos?
10. ¿Come cuando no tiene hambre?
11. ¿Alguna vez ha tirado comida sólo para sacarla de la basura y comérsela de todos modos?
12. ¿Come en secreto?
13. ¿Ayuna o limita estrictamente lo que come?
14. ¿Alguna vez se ha robado la comida de otros?
15. ¿Ha escondido la comida para asegurarse de tener "suficiente"?
16. ¿Ha tenido la necesidad de hacer ejercicio excesivamente para controlar su peso?
17. ¿Cuenta obsesivamente las calorías que quema contra las calorías que consume?
18. ¿Frecuentemente se siente culpable y con remordimiento por lo que ha comido?
19. ¿Está esperando empezar su vida cuando "baje de peso"?
20. ¿Ha perdido las esperanzas acerca de su relación con la comida?

**Si su contestación fue "sí" a cualquiera de las preguntas, puede ser que usted sea adicto a la comida.**

## Lea lo que nuestros miembros dicen acerca de FA:

*"Mi vida fue una constante batalla con el peso hasta que llegué al programa de FA a la edad de cuarenta y tres. Siempre quería ser delgada. Y desde la edad de dieciséis, mi vida fue de una dieta a otra..."*

*"Me hice miembro de FA porque estaba gorda, era infeliz, y no podía dejar de comer. Nunca podía comprender como podía tener éxito en tantos aspectos de mi vida, pero nunca podía tener control con la comida. La comida era mi escape..."*

*"Después de más de siete años de batallar con anorexia, bulimia, y comer excesivamente, encontré a FA. La comida se cambió del centro de mi vida a su propio lugar, y al fin fui libre de vivir mi vida..."*

*"Mi hija de cuatro años de edad paso sus primeros dos años con un papá "ausente" sin importar si estaba trabajando o en casa. Tenía una mayor relación con la televisión que con mi hija. Finalmente, durante un día de fiesta grande, después de tanto comer, levanté el teléfono, le llame a un padrino, y entré a las puertas de FA y a una nueva vida."*

## ¿Busca una solución?

Considere asistir a una de estas reuniones semanales cerca de usted:

### Lunes, 8-9:30 a.m., Walnut Creek

St Paul's Episcopal Church  
1924 Trinity Avenue

Ann C. 925-891-4961 ♿

### Martes, 7-8:30 p.m., Concord

John Muir Medical Center (Martinez U 18 room)  
2540 East Street

Lynda C. 925-899-1911

### Martes, 7-8:30 p.m. Oakland

Kaiser Hospital, (Lower Level)  
3600 Broadway

Erin D. 510-368-1753/ James P. 510-427-3327 ♿

### Martes, 8-9:30 a.m., Walnut Creek

Community of Christ Church  
1786 2<sup>nd</sup> Avenue

Robin P. 925-872-4957/Stephen S. 925-513-3015 ♿

### Martes, 3:30-5 p.m., Walnut Creek

Community of Christ Church  
1786 2<sup>nd</sup> Avenue

Mary R. 925-285-2389 / Marti M. 925-413-9211 ♿

### Miércoles, 9:30-11 a.m. Walnut Creek

The Church of Latter Day Saints  
2369 Overlook Drive

Pat D. 925-872-9031/Andrea G. 415-850-4898 ♿

### Miércoles, 7-8:30 p.m., Walnut Creek

Shell Ridge Community Church  
200 La Casa Via

Ramona P. 925-876-0960 / Demetra S. 510-604-1210 ♿

### Miércoles, 7-8:30 p.m., San Pablo

West County Health Center, (Conf. Rm.B.)  
13601 San Pablo Avenue

Pamela M. 510-932-7573/ Lillie W. 510-685-1607 ♿

### Miércoles, 8:30-10:00 a.m., Alamo

San Ramon United Methodist Church  
902 Danville Blvd. (Room 205)

Shelby M. 925-963-7037/Linda Grace C. 925-324-2807 ♿

### Jueves, 7-8:30 p.m., Antioch

Kaiser Antioch Medical Center  
Sand Creek Building, (Conf. Center)  
4501 Sand Creek Road

Anna K. 925-626-3556/Jeanne D. 925-513-7881 ♿

### Jueves, 7-8:30 p.m. Oakland

Kaiser Hospital, Lower Level  
3600 Broadway

Carol R. 510-560-0651/Pamela M. 510-932-7574

♿

### Viernes, 9-10:30 a.m., San Leandro

San Leandro Veterans Memorial Building,  
1105 Bancroft Avenue

Jim B. 510-295-8549/Fredrika N. 510-798-4872 ♿

### Sábado 7:30-9:00 a.m. Walnut Creek

Hillside Covenant Church,  
2060 Magnolia Way

Michelle B. 925-366-8171/Joann W. 925-285-3437

♿

### Sábado 8-9:30 a.m. Walnut Creek

Community of Christ Church  
1786 2<sup>nd</sup> Avenue

Robin P. 925-872-4957/Demetra S. 510-604-1210

♿

### Sábado 9:30-11 a.m., Berkeley

Good Shepherd Episcopal Church  
1823 9<sup>th</sup> St.

Sarah C. 510-220-9229/Pamela H. 510-872-2481

♿

### Sábado 8-9:30 a.m., Oakland

Kaiser Hospital  
3600 Broadway, (lower level, Rm. A )

Monica G. 510-919-1322

♿

### Domingo, 8:30-10 a.m., Oakland

Kaiser Hospital, (lower level, Rm. A )  
3600 Broadway

Jim B. 510-295-8549/Angela M. 510-847-3702

♿

### Domingo,

### 7-8:30 p.m., Walnut Creek

United Methodist Church  
1543 Sunnysvale Avenue

Danielle S. 925-683-5577/ Karyn K. 925-260-9154

♿

# ¿Tiene problemas en controlar su forma de comer?

¿Tiene sobre peso o es muy delgado?

¿Está obsesionado con su peso y las dietas?

¡No está solo!

Hoy, sí hay una solución.

**ADICTOS A LA COMIDA ANÓNIMOS**

*en Recuperación*

**Food Addicts in Recovery Anonymous**  
Sin cobro, y sin tener que pesarse.

**Condados Del Este De LaBahia**  
**- East Bay**

Para una lista completa de reuniones visite  
nuestro sitio web:

[www.foodaddicts.org](http://www.foodaddicts.org)

Oficina de Servicio Mundial de FA

800-600-6028 or 415-248-9347

[fa@foodaddicts.org](mailto:fa@foodaddicts.org)

Revisado mayo de 2019

♿ = accesible para personas en sillas de ruedas