



TESTIMONIO

UN DÍA A LA VEZ

“Lo que más me sirvió cuando inicié mi programa de recuperación fue la gran esperanza que me dio saber que no tenía que luchar con mi comida por mucho tiempo, solo vigilar mis 24 horas era suficiente y para hacerlo contaba con la ayuda de otros que entendían mi enfermedad. He bajado 10 kilos y me siento útil y feliz.”

COOPERACIÓN NO AFILIACIÓN

...Hay muchos programas de tratamiento para personas con desórdenes alimenticios disponibles fuera de OA. Muchos reconocen el valor de los Doce Pasos y toman medidas para llevar a sus pacientes o clientes a las reuniones de OA. Aunque las empresas ajenas pueden recomendar a OA, OA no recomienda a ninguna de ellas. Le damos la bienvenida a todos los que lleguen a nuestras reuniones con el deseo de dejar de comer compulsivamente, no importa en que otras formas de tratamiento puedan estar envueltos como individuos. OA no está afiliada con ninguna otra forma de tratamiento o terapia.



CONVENCIÓN 2012 DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS DE COLOMBIA

Tema: Comedores Compulsivos Anónimos una solución para los trastornos de alimentación (sobrepeso, anorexia y bulimia)
 "CCA un camino para volver a vivir"
 Octubre 13, 14 y 15 de 2012
 Medellín - Colombia
<http://convencionoa.blogspot.com/>

ENCUENTRO DE PROFESIONALES AMIGOS DE CCA

Sábado 13 de octubre de 2012
Hora 10:00 a.m
Hotel Intercontinental

Para todos los profesionales interesados: médicos, psicólogos, siquiátras, nutricionistas, deportólogos, fisiatras, endocrinólogos, jefes de personal, cirujanos, enfermeras, educadores y entidades como: gimnasios, centros de estética, hospitales, clínicas, centros de salud, colegios, universidades, fábricas, empresas, centros de acupuntura etc

CONTENIDO

- Pag. 1 PRESENTACIÓN
- Pag. 1 PREÁMBULO
- Pag. 2 POR QUE SOMOS ANÓNIMOS
- Pag. 2 ¿QUE HACE Y QUE NO HACE CCA?
- Pag. 3 AUTODIAGNÓSTICO
- Pag. 3 ¿ES OA PARA USTED?
- Pag. 3 PREGUNTAS
- Pag. 4 TESTIMONIO
- Pag. 4 COOPERACIÓN NO AFILIACIÓN

PREÁMBULO

Comedores Compulsivos Anónimos es una fraternidad de personas que a través de compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas, se están recuperando de comer compulsivamente. Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente, a los que se atiborran y vomitan y a los que aguantan hambre. No hay cuotas ni honorarios. Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones, no solicitamos ni aceptamos donaciones externas. Comedores Compulsivos Anónimos no está afiliado a ninguna organización, sea esta privada o pública, movimiento político, ideológico o religioso, no opinamos acerca de asuntos externos. Nuestro propósito primordial es abstenemos de comer compulsivamente y llevar este mensaje de recuperación a todos aquellos que aún sufren.

Respetados amigos:

En razón de su profesión, ¿tiene usted frecuente contacto con personas que sufren de trastornos alimenticios con algunas de las siguientes manifestaciones?: continúan comiendo en exceso a pesar de su control de peso y en contra de las recomendaciones médicas; vomitan o se laxan para no engordar; no comen lo necesario para estar delgados; y que debido a lo anterior pueden tener incapacidades para desempeñarse en sus actividades cotidianas.

CCA no se ocupa de los aspectos médicos de la obesidad, bulimia o anorexia; sin embargo complementa los objetivos del tratamiento médico de los trastornos alimenticios. No somos expertos en nutrición, siempre enviamos a nuestros miembros a su doctor para que los guíe. Comedores Compulsivos Anónimos (CCA) es una comunidad de personas que se reúnen en grupos de apoyo para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.

Los miembros de CCA tenemos un problema común: "nos relacionamos de manera inadecuada con la comida". En los grupos aprendemos las diferentes manifestaciones de nuestra malsana relación con la comida y cómo establecer una relación adecuada con ésta, lo cual redundará en nuestro bienestar integral.

En CCA entendemos que los trastornos de alimentación son una enfermedad en tres niveles: físico, emocional y espiritual y consideramos que al igual que el alcoholismo esta puede ser detenida. Aunque hay un aspecto espiritual en CCA no somos un programa religioso. Todo el mundo es bienvenido. El único requisito para ser miembros de CCA es tener el deseo de recuperarnos de nuestros trastornos alimenticios.

Nuestra meta es recuperarnos y lo logramos en los grupos de apoyo al aplicar un programa de Doce Pasos. La primera reunión de CCA se celebró en 1960 en California EE. UU. Actualmente CCA funciona en más de 75 países y cuenta con cerca de 6.700 grupos. CCA implementa un programa ya experimentado, basado en los principios de Alcohólicos Anónimos.

Miles de personas ya han conseguido y han logrado mantener un peso corporal saludable siguiendo este programa de recuperación.

POR QUÉ SOMOS ANÓNIMOS

El anonimato es la base espiritual de nuestro programa, siempre anteponiendo los principios a las personalidades. Esto significa que CCA por sí misma no es anónima, pero sus miembros sí. CCA protege la identificación de los miembros en el mundo de afuera. El anonimato al nivel de prensa, radio, cine, redes sociales y televisión significa que nunca dejamos que se usen nuestros rostros o apellidos una vez que nos identificamos como miembros de CCA. Esto protege a ambos, al individuo y a la comunidad.



¿QUE HACE Y QUE NO HACE CCA?

CCA no compite con la comunidad profesional, sugiere que los miembros que necesiten, contacten profesionales calificados que les ayuden como complemento en su programa de recuperación.

¿QUE NO HACE CCA?

- No es club de dietas o calorías
- No recomienda dietas o tratamientos para los desórdenes alimenticios.
- No recomienda a sus miembros ante entidades particulares.
- No tiene afiliación política, religiosa, ni opiniones médicas,
- No lleva archivos de sus miembros
- No hay control del peso de sus miembros o básculas en las reuniones.
- No utiliza literatura en las reuniones que no sea aprobada por la Conferencia Mundial de OA.

¿QUE HACE CCA?

- Ofrece comprensión de los problemas que enfrentan las personas que tienen trastornos de la alimentación.
- Ofrece aceptación de la persona que experimenta trastornos de la alimentación, como es ahora, como era y como será.
- Permite salir del aislamiento mejorando la relación con las demás personas.
- Permite mejorar la autoestima, aceptación y comprensión de uno mismo.
- Permite servir a otros que experimentan trastornos de la alimentación.
- Ofrece comunicación. La aceptación que se comparte en CCA permite la identificación con otros, estableciéndose la
- Ofrece una vida feliz y útil

AUTODIAGNÓSTICO

Cada persona que llega a CCA lo invitamos para que se haga su propio diagnostico, respondiéndose las siguientes preguntas

¿ES OA PARA USTED?

Solo usted puede decidir. Nadie más puede tomar esa decisión por usted. Nosotros quienes actualmente estamos en CCA hemos descubierto una manera de vivir que nos permite vivir sin necesidad de comer en exceso. Creemos que comer excesivamente por compulsión es una enfermedad progresiva, pero que tal como el alcoholismo y otras enfermedades similares de adicción, puede ser detenida. Recuerde que no hay por que avergonzarse al admitir que se tiene un problema, y que lo importante es hacer algo para solucionarlo.

PREGUNTAS:

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ¿Come usted cuando no tiene hambre? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Se da usted parrandas de comida sin razón aparente? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Tiene usted sentimientos de culpa y remordimiento después de comer en exceso? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Dedica usted demasiado tiempo y atención a la comida? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Anticipa usted con placer y expectación los momentos en que pueda estar solo para comer? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Planea usted con anticipación estas parrandas secretas? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Come usted con mesura delante de otros y luego compensa por ello cuando está solo? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Está su peso afectando su manera de vivir? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Ha tratado usted de hacer dieta por una semana (o más), sin haber logrado su meta? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Se resiente usted con los consejos de otras personas que le dicen, "usa un poco de fuerza de voluntad" para dejar de comer excesivamente? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 11. A pesar de la evidencia en contrario, ¿continúa usted afirmando que puede hacer dieta "por sí mismo" cuando lo desea? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Siente usted ansias de comer a una hora definida del día o de la noche, aparte de la hora de las comidas? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Come usted para escapar de las preocupaciones o los problemas? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Alguna vez le ha tratado su médico por exceso de peso? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |

¿Cuál es el resultado? Si contestó Sí a tres o más de estas preguntas es probable que usted tenga el problema de comer en exceso compulsivamente o que lo tendrá en un futuro cercano. Hemos encontrado que la manera de detener este problema compulsivo es practicar los doce pasos del programa de recuperación de CCA.