

Presentando OA a los profesionales de la salud





***¿Tiene Usted
pacientes cuyo
peso les está
causando
problemas de
54%
salud?***

Comedores Compulsivos

Anónimos

“
O
v
e
r
e
a
t
e
r
s
A
“
n
o
n
y
m
o
u
s

• No trata los aspectos médicos de la obesidad sino la naturaleza compulsiva del comer en exceso.



• Es un complemento del cuidado médico.



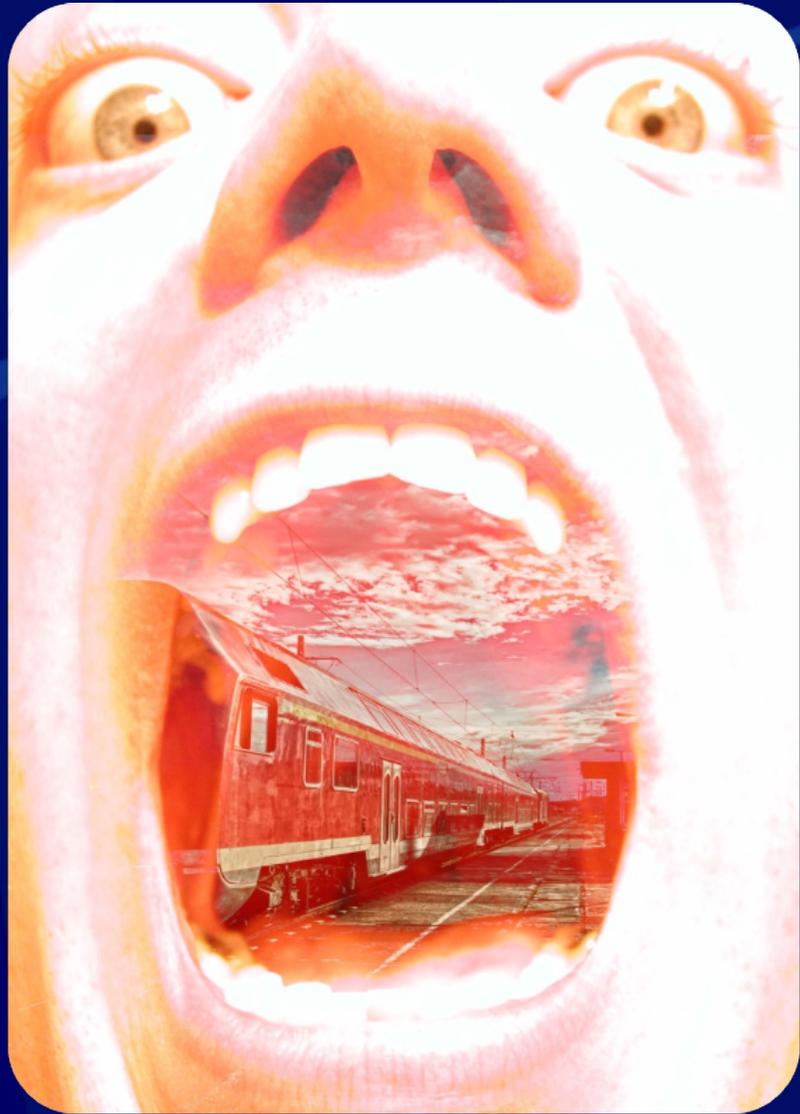
• Recordamos siempre que se busquen la opinión médica como guía para elaborar cualquier plan de comidas.

¿Cuándo comienza OA?

- **Es en 1960 cuando tiene lugar la primera reunión en Los Ángeles.**



- **En 1980 se inicia en Madrid**
- **En 2016 en La Orotava, Tenerife.**
- **En 54 países unos 7000 grupos con 54.000 personas**
- **Es un programa experimentado basado en los principios de Alcohólicos Anónimos.**



¿Quiénes somos ?

Los hombres y mujeres que trabajamos este programa tenemos un problema que es:

“La compulsión por la comida”

- **Empezamos a comer y no sabemos parar,**
- **A pesar de que no queremos darnos un atracón nos lo damos**
- **Cuanto mas comemos**

La compulsión por la comida una enfermedad

- Es en 1992 cuando la OMS la reconoce como enfermedad.



Comedores compulsivos cree que es una enfermedad con tres aspectos:

- **Físico,**
 - **Emocional**
 - **Espiritual.**
- **Que como el alcohol o las drogas puede ser detenida pero no curada.**



¿cómo puedo saber si soy comedor compulsivo?

¿Come Ud cuando no tiene hambre? 1.

¿Se da atracones de comida sin razón aparente? 1.

¿Tiene remordimientos después?

Dedica demasiado tiempo y pensamientos a la comida? 1.

Espera con placer los momentos en que puede comer solo? 1.

Planea esos atracones secretos por adelantado?

¿Come razonablemente cuando está con otras personas y se aprovecha cuando está solo? 1.

¿Está su peso afectando a su manera de vivir? 1.

¿Ha intentado hacer dieta durante una semana o más solo para dejarlo sin llegar a su meta?

¿Le molesta cuando le dicen que “use la fuerza de voluntad” para dejar de comer en exceso?

A pesar de las evidencias en contra, ¿ha continuado afirmando que puede hacer dieta “por su cuenta” cuando quiera?

¿Necesita comer a horas del día o noche que no son horas de comida?

¿Come para escapar de problemas y preocupaciones?

¿He estado en tratamiento alguna vez por obesidad o algún problema relacionado con la comida?

¿Su comportamiento con la comida le hace desgraciado a Ud o a otros?

Que pretende conseguir

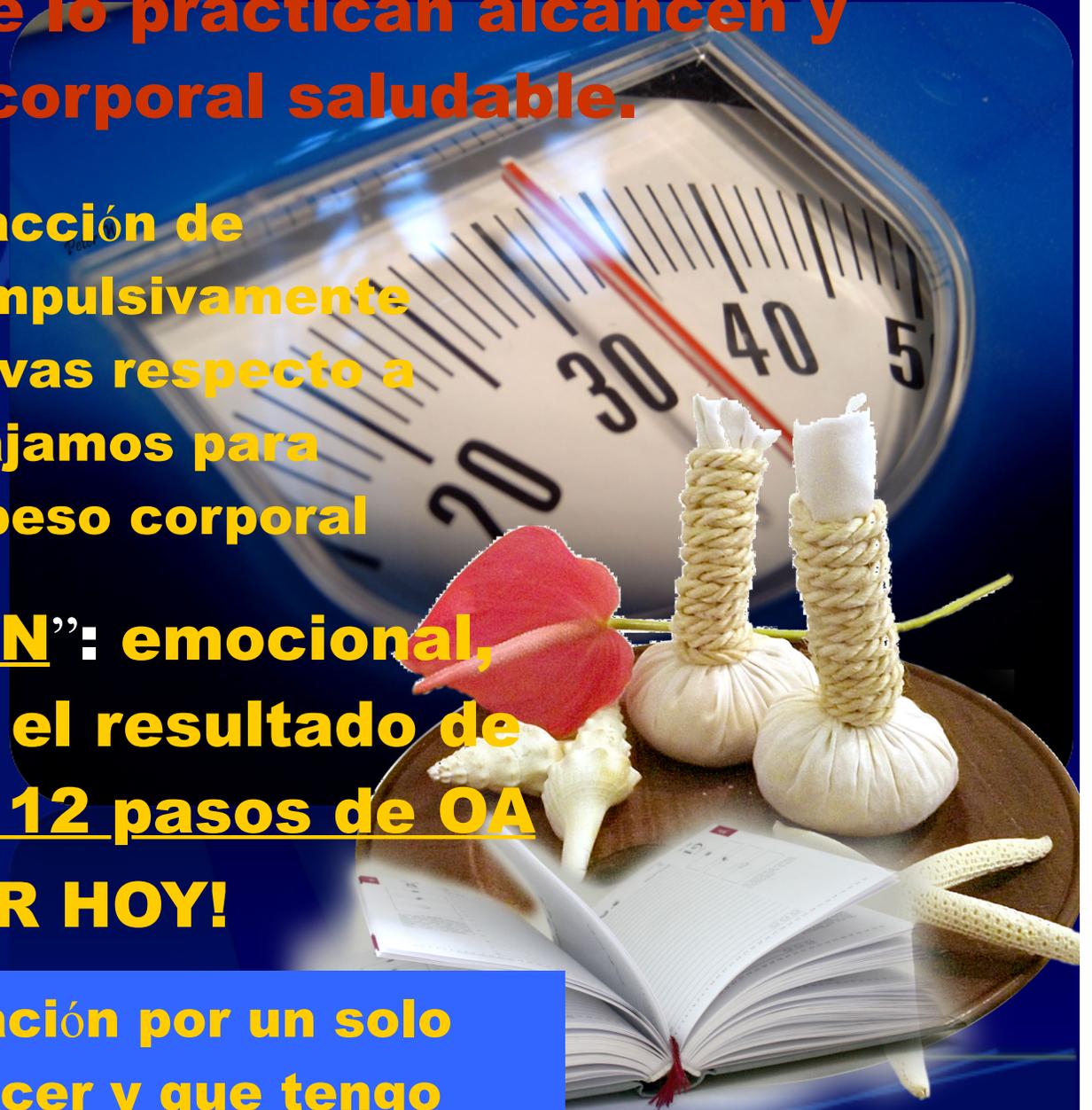
Que las personas que lo practican alcancen y mantengan un peso corporal saludable.

● **“ABSTINENCIA”** : Es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de conductas compulsivas respecto a la comida mientras trabajamos para alcanzar o mantener un peso corporal saludable.

● **“LA RECUPERACIÓN”** : emocional, espiritual y física es el resultado de vivir el programa de 12 pasos de OA

!SOLO POR HOY!

Enfocamos la recuperación por un solo día. Hoy ¿que puedo hacer y que tengo que hacer?



¿Que herramientas utilizamos?

- 1. Plan de
- 1. Reunione
- 1. Literatura: 12 pasos, etc...
- 1. Apadrinamiento
- 1. Teléfono.
- 1. Escribir.
- 1. Plan de acción.
- 1. Anonimato.



1. Servicio.

¿Que es un plan de comidas?

o **Comprar, Cocinar, no comprar**

DEFINE

Qué.

Cuándo.

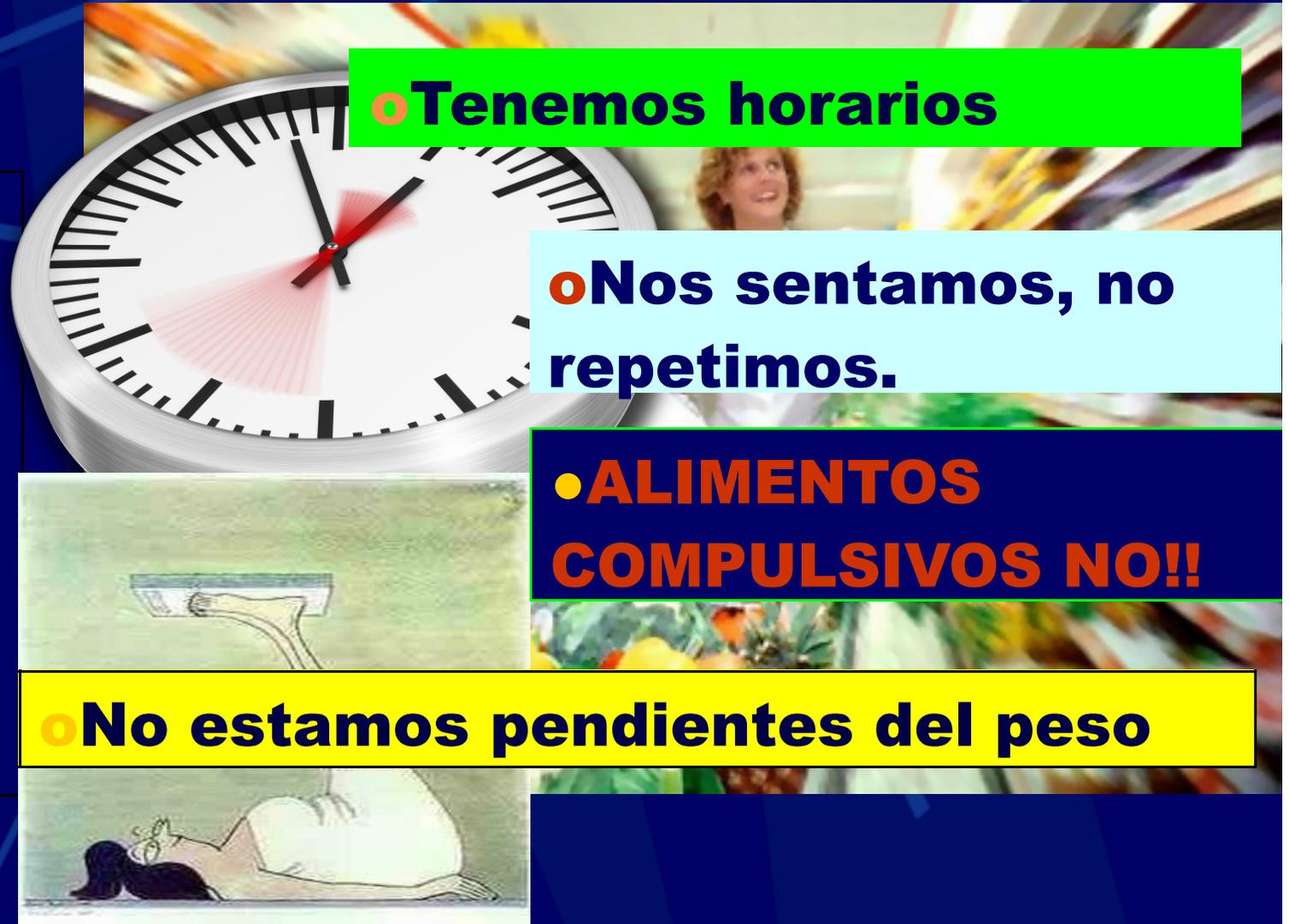
Cuánto.

Cómo.

Dónde

Porqué

COMEMOS



o **Tenemos horarios**

o **Nos sentamos, no repetimos.**

o **ALIMENTOS COMPULSIVOS NO!!**

o **No estamos pendientes del peso**

“OA NO FACILITA PLANES DE COMIDA”

recomendamos que se acuda a un profesional de la nutrición

Nos reunimos

Para compartir nuestra Experiencia,

Fortaleza

Esperanza para solucionar nuestro

problema común y ayudar a otros a recuperarse.

En La Orotava, los lunes de 11:30 a 12:30

los jueves de 17:15 a 18.45

Asociación de Vecinos
Candelaria del Lomo



¡¡GRACIAS POR SU ATENCION!!

Disponemos de un teléfono de contacto:

644436994

Una dirección de correo:

ootenerifegrupoorotava@outlook.es

Página web:

www.comedorescompulsivos.es

Oavirtual: Reuniones por whatsapp

617284545

