

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA  
COOSALUD EPS-S  
MUNICIPIO DE PEQUE****FECHA: JULIO 07 DE 2023****LUGAR: Oficina de COOSALUD EPS-S****HORA:11:00 AM****ASISTENTES : 14 Número de personas (Se anexa firma de los asistentes).****OBJETIVO : Reunión educativa.**

Agenda programada para el día:

1. Saludo
2. Exposición del tema preparado
3. Evaluación de la capacitación.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN**

1. EI GESTOR MUNICIPAL O EL ASISTENTE/ANALISTA DE ATENCIÓN AL USUARIO OLGA DUQUE, da la bienvenida a los asistentes, le agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.

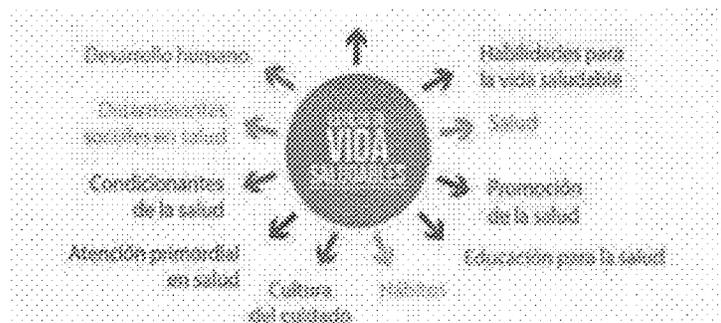
**TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.****AUTOCUIDADO**

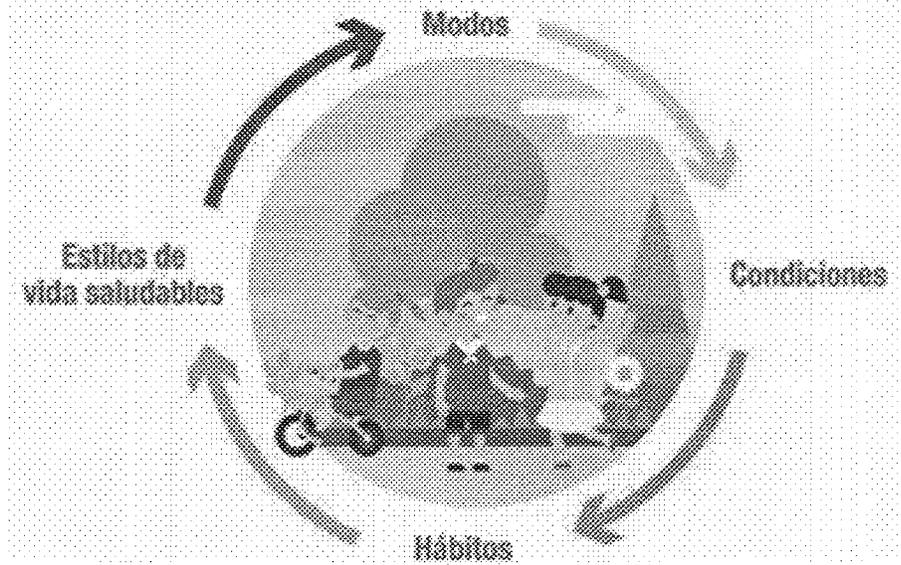
<b>Educación Emocional</b>	Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social. Competencias para la Vida y el Bienestar.
<b>Estilos de Vida Saludable</b>	Actividad Física. Alimentación Equilibrada.
<b>Autocuidados y Accidentalidad</b>	Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño / Higiene Postural / Fotoprotección Accidentalidad: <b>Educación Vial</b> / Seguridad en el Hogar
<b>Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación</b>	Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital. Adicciones a las TIC. Buenas Prácticas y Recomendaciones
<b>Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas</b>	Hábitos que contribuyen a una vida sana. Consumo de Alcohol y Tabaco. Publicidad y Drogas: mitos y creencias.

**Conceptos trazadores para el abordaje de estilos de vida saludables.**

A continuación, se presentan los conceptos trazadores esenciales para el abordaje, comprensión y promoción de los EVS.

Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2013-2021)





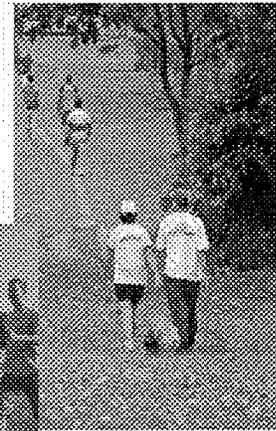
SALUDABLES

Actividad física  
Práctica de deporte  
Ocio activo  
Vida activa



NO SALUDABLES

Sedentarismo  
Tabaco  
Alcohol  
Mala alimentación



**ACTIVIDAD FISICA:**

- Inviertan tiempo diario en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica

- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos

Se considera que el ejercicio es de intensidad moderada si aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan pero aún nos permite hablar

## DESCANSO Y SUEÑO

- descanso y el sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar
- Conveniente dormir 8 horas, cómodamente, en silencio, en un ambiente apacible
- Dispositivos electrónicos apagados (móvil, tablets, televisión)

Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.

1. **Conciencia emocional:** Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. **Regulación emocional:** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. **Autonomía Emocional:** Capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. **Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. **Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

## ALIMENTACION SALUDABLE:

- Mantener el peso adecuado
- Evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol, preferir las grasas de origen vegetal
- Tomar de 6 a 8 vasos de líquido al día
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Hacer ejercicio, mínimo 30 minutos diarios
- Disminuir el consumo de azúcares. Se recomienda consumirla en cantidad moderada. Recuerde que muchos alimentos procesados ya contienen azúcar
- Disminuir el consumo de alimentos procesados cuya etiqueta diga "parcialmente hidrogenado" - porque sin ser saturadas actúan a nivel fisiológico como tales, y evitar al máximo las frituras

**Tema:** Salud y bienestar. Sobre salud mental, convivencia, vida buena en familia y comunidad. Con el Líder de Salud.

2. **Deber:** La importancia de los valores que predica Coosalud y que son aplicables para los afiliados.
3. **Derechos:** Derechos y deberes
4. **Actualizaciones en la Red o oficina:**
5. **Canales internos de comunicación con Coosalud:** utilizar canales internos el uso del #922, el Correo del Defensor, la consulta al Asistente de Atención o al Gestor Municipal.

CAPACITACION  INDUCCION  ENTRENAMIENTO  SOCIALIZACIÓN DE DOCUMENTOS  ACTIVIDAD

FECHA: 7/7/2023 LUGAR: OFICINA COOSALUD

TEMAS INCLUIDOS: Autocuidado

CAPACITADORES: OLGA DUQUE

TIPO DE CAPACITADOR: INTERNO  EXTERNO

HORA DE INICIO: 10: AM HORA FINAL: 11 AM

ASISTENTE	CARGO	SUCURSAL	FIRMA
<u>Ana Tuvia maroz</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Ana Tuvia</u>
<u>Taliana Toboquica 2.</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Taliana</u>
<u>Prudad Agudelo 1</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Prudad Agudelo</u>
<u>Bernarda Davila</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Bernarda Davila</u>
<u>José Inocente Higuita</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>José Higuita</u>
<u>Favio Alda</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Suley Esther Mosquera</u>
<u>Marcy Moreno</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Marcy Moreno</u>
<u>Favio Hernandez</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Favio Alda</u>
<u>Bibiana Bracana</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Bibiana</u>
<u>Jhon Edinson Garamilla</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Jhon Edinson Garamilla</u>
<u>José Esten Hernandez DAVID</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>José Esten Hernandez</u>
<u>Zelinda Ortiz</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Zelinda Ortiz</u>
<u>Dorena Cardona</u>	AFLIADO COOSALUD EPS	ANTIOQUIA	<u>Dorena C.</u>

Olga Duque  
FIRMA DEL CAPACITADOR

Con la firma del presente documento manifiesto de manera libre, previa y debidamente informada que autorizo a COOSALUD para efectuar tratamiento sobre los datos personales aquí recolectados, con la finalidad de llevar un control de asistencia a eventos de capacitación. Declaro que he sido informado de los derechos de consulta, reclamo y rectificación que tengo como titular de mis datos personales conforme a los lineamientos de la política de Tratamiento de Información Personal de la entidad, dispuesta para su consulta en el sitio web: www.coosalud.com, y de conformidad con esta, mis datos personales podrán ser suministrados cuando no exista deber legal o contractual de conservarlos.