

ACTA DE CAPACITACION CONTINUA  
COOSALUD EPS-S  
MUNICIPIO DE \_\_\_TURBO\_\_\_\_\_

FECHA : 15 de septiembre de 2023  
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S  
HORA : 03:30P.M  
ASISTENTES : Usuarios en sala  
OBJETIVO : Capacitación continua en sala

Agenda programada para el día:

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

### DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

1. El GESTOR MUNICIPAL, Angie Paola Reyes Garces da el saludo a los asistentes, les da los agradecimientos por su asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta.  
Además, les agradece el compromiso para con la institución al postularse y al ser nuevamente elegidos como integrantes de la Liga de Usuarios de **COOSALUD EPS** en el municipio.

2. EXPOSICION DE TEMAS:

#### **AUTOCUIDADO Y CALIDA DE VIDA**

<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 1 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

## 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.

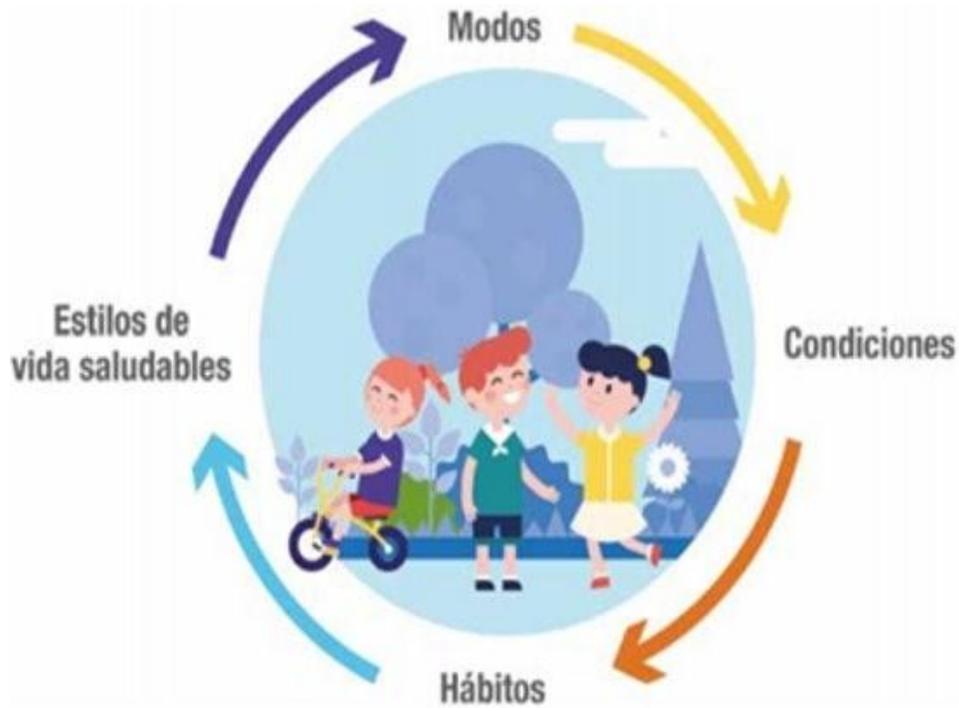
### Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2012-2021)



## ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE CALIDAD DE VIDA?



<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 2 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	



<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 3 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

## SALUDABLES

Actividad física  
Práctica de deporte  
Ocio activo  
Vida activa

## NO SALUDABLES

Sedentarismo  
Tabaco  
Alcohol  
Mala alimentación

### Sedentarismo en Colombia

#### Sedentarismo:

- Población de 13 – 17 años: 26% mínimo actividad física.
- Población de 18 – 64 años: solo el 20.1%

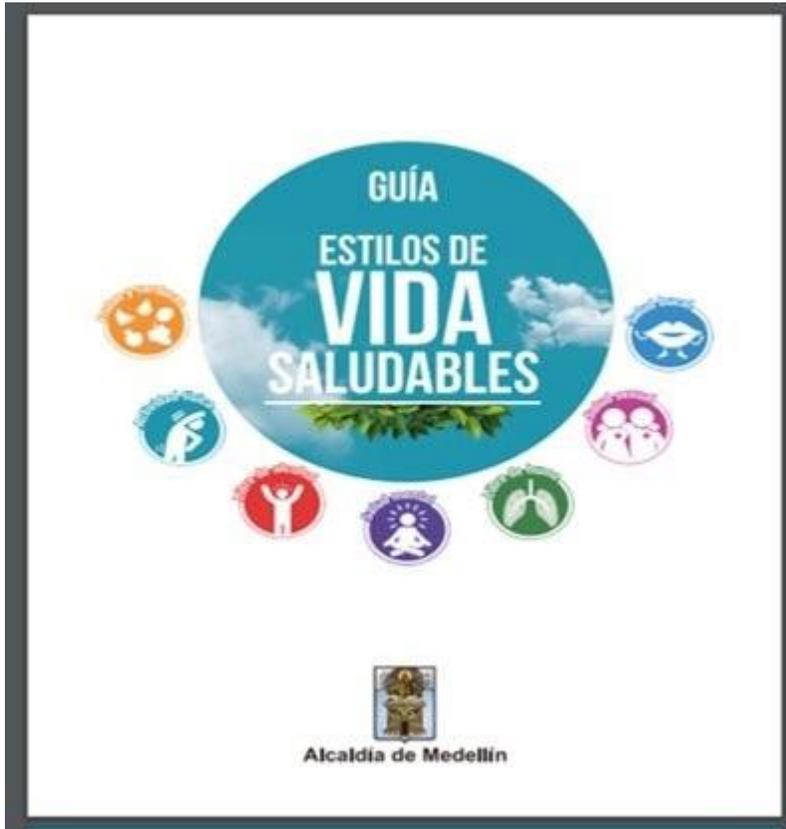
#### Exceso de peso:

- Primera infancia: prevalencia del 6.3%.
- Niños y niñas edad escolar: 24% (ENSIN 2010: 17.5% - ENSIN 2015: 24%)
- Adolescentes: 17.9%, > mujeres.
- Adultos: 37.7%

#### Obesidad:

- Adultos: 18.7%, mayor en las mujeres (22.4%)

<b>Elabora:</b> Directora Endomarketing y Experiencia	<b>Revisa:</b> Director de Procesos y Calidad	<b>Aprueba:</b> Presidente Ejecutivo	Pág. 4 de 11



<b>Elabora:</b> Directora Endomarketing y Experiencia	<b>Revisa:</b> Director de Procesos y Calidad	<b>Aprueba:</b> Presidente Ejecutivo	Pág. 5 de 11



<b>Elabora:</b> Directora Endomarketing y Experiencia	<b>Revisa:</b> Director de Procesos y Calidad	<b>Aprueba:</b> Presidente Ejecutivo	Pág. 6 de 11



<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 7 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	



## **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.

<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 8 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

## DESCANSO Y SUEÑO

El 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.

## SALUD MENTAL



<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 9 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	



- 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 de 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

<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 10 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

- 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
- Evitar el consumo de los alimentos curados, ahumados, quemados. Preferir los alimentos cocidos, asados o al vapor, evitar los fritos
- Preferir carnes magras
- Realizar comidas en horarios regulares, y Consumir alimentos naturales.
- Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar
- Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas
- Una alimentación inadecuada puede ocasionar desnutrición, sobrepeso y predisponer a enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis, cáncer y diabetes.

3. Por último, se realiza la evaluación de la capacitación.

**Cordialmente,**

*Angie Paola Reyes*

---

**Angie Paola Reyes Garces**  
**Gestora Municipal Turbo**  
**Tel 3164525630**  
**Calle 103 A Cra 15 Edificio Machuca**  
**anreyes@coosalud.com**  
**Turbo-Antioquía**

<b>Elabora:</b>	<b>Revisa:</b>	<b>Aprueba:</b>	Pág. 11 de 11
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

<b>MÓDULO:</b>	CAPACITACIÓN ASODEUS
<b>AREA RESPONSABLE:</b>	ASEGURAMIENTO
<b>TEMA:</b>	<b>AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA</b>
<b>NOMBRE:</b>	ANGIE PAOLA REYES GARCES
<b>CARGO:</b>	GESTORA MUNICIPAL
<b>SUCURSAL / AGENCIA:</b>	ANTIOQUIA
<b>FACILITADOR:</b>	Angie Reyes
<b>FECHA:</b>	15 de septiembre de 2023
<b>CALIFICACIÓN:</b>	

Para verificar los conocimientos adquiridos en la capacitación, conteste cada una de las siguientes preguntas formuladas por el facilitador.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<b>1. Cuales son los tipos de autocuidado</b>	-Autocuidado físico  -Autocuidado mental  -Autocuidado social  -Autocuidado emocional
<b>2. Mencione los hábitos saludables</b>	-Sedentarismo  -Tabaco  -Alcohol  -Mala alimentación
<b>3. Menciones los hábitos no saludables</b>	-Actividad física -Practica de deporte -Ocio activo -Vida activa

Evalúe la satisfacción de la capacitación, conteste de la manera más honesta posible las siguientes preguntas. Toda sugerencia adicional que nos aporte se la agradeceremos e intentaremos realizar los mejoramientos pertinentes en las próximas actividades. Por favor, evalúe en la escala 1-5.

**1. UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS DE LA CAPACITACIÓN.** Importancia y utilidad que han tenido para usted los temas tratados en la capacitación (1: Inútiles, 2: Poco útiles, 3: Moderadamente útiles, 4: Útiles, 5: Muy útiles):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

**2. METODOLOGIA UTILIZADA EN EL CURSO.** Respecto a los métodos y estrategias utilizadas por el facilitador para impartir los contenidos fue (1: Pésimas, 2: Malas, 3: Aceptables, 4: Buenas, 5: Excelentes):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. **GRADO DE MOTIVACIÓN DEL FACILITADOR.** El nivel de participación y de motivación ofrecido por el facilitador fue (1: Muy bajo, 2: Bajo, 3: Regular, 4: Alto, 5: Muy alto):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. **CLARIDAD DE LA EXPOSICIÓN.** Respecto al lenguaje utilizado y el orden dado al curso, usted considera que fueron en general (1: Pobres, 2: Confusos, 3: Mediocres, 4: Buenos, 5: Excelentes):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. **NIVEL DE ASIMILACION Y COMPROMISO PERSONAL CON LOS TEMAS TRATADOS.** Evalúese a usted mismo en el grado de motivación e interés personal para atender y seguir la capacitación y sus actividades (1: No estuve atento, no captó mi interés, 2: Estaba interesado, pero me distraje fácilmente, 3: Solo me concentré por momentos, 4: Estuve atento todo el tiempo, pero no me animé a participar, 5: Estuve atento todo el tiempo, participé activamente).

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. **CALIDAD DEL MATERIAL ENTREGADO.** El material que le fue entregado como apoyo a la capacitación fue (1: De muy pobre contenido, 2: Malo, no se entendía nada, 3: Regular, pudo ser mejor; 4: Bueno, ayudó mucho; 5: Excelente, no pudo ser mejor):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

7. **CALIDAD DE LAS AYUDAS AUDIOVISUALES.** Las ayudas audiovisuales (diapositivas, carteleras, videos, etc.) utilizadas por el facilitador fueron (1: Pésimas, 2: Malas, 3: Regulares, 4: Buenas, 5: Excelentes):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

8. **INFRAESTRUCTURA Y COMODIDAD DEL LUGAR DE CAPACITACIÓN.** El sitio elegido para adelantar la capacitación fue (1: Pésimo, 2: Malo, 3: Regular, 4: Bueno, 5: Excelente):

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

9. **CUMPLIMIENTO DEL HORARIO Y DEL PROGRAMA.**

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

10. **SUGERENCIAS Y COMENTARIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN:**

Angie Paola Reyes

FIRMA FACILITADOR \_\_\_\_\_

DEPARTAMENTO:	ANTIOQUIA	FECHA (AAAA/MM/DD):	09-2023
MUNICIPIO:	TURBO		
MATERIAL ENTREGADO:	AUTOCONCIENCIA Y CALIDAD	EDUCATIVO	<input checked="" type="checkbox"/> INFORMATIVO

N°	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	1045507537	BIBIANA FLOREZ BELTRAN	BIBIANA FLOREZ
2.	39308189	CANDELARIA PAEZ DIAZ	CANDELARIA P
3.	1045526496	YONARISACA ZABALA CARBALLO	YVAGUELINE
4.	1200713505	MICHEL DAYANA PEREZ CARBALLO	YVAGUELINE
5.	1200717812	LUIS ESALDO FUENTES SUAREZ	MARIS SUAREZ
6.	39315615	LUZ ESMEDIS MEDINA	LUZ MEDINA
7.	39418563	YORLADYS GOEZ JIMENEZ	YORLADYS GOEZ
8.	121691474	YUBIRZOL ESCOBAR	YUBIRZOL
9.	184289114	ELIECARI CORTIN	ELIECARI
10.	1068432970	VALENA RAOLA	VALENA
11.	11089781	ARISTINA ANAIRE SUAREZ	ARISTINA
12.	102944056	YONER A. CORDERO DIAZ	YONER A.
13.	10000000	32201320	YOMADIS
14.	16742713	MARIA ROSARIO CRUZ	MARIA ROSARIO
15.	139320975	EDY JOHANA MOYA	SANTA FE
16.	1005512757	SAMUEL ASPRILLA MOYA	SANTA FE
17.	121585347	NEEL PARRA ALENDA	NEEL
18.	1066178284	TERRA JOHANA BAJEL BOHARQUEZ	TERRA
19.	1045526706	PAOLA ALBOROZ MASFUELA	SINDY P.
20.	18421648	JOSAE PARRA MARTINEZ	JOSAE
21.	139317391	IRIS DEL CARMEN PAEZ DIAZ	IRIS PAEZ
22.	1045524224	ANDRES FELIPE GONZALEZ MEDRANO	ANDRES B.
23.	1046543191	GERONIMO MEDRANO PAEZ	GERONIMO M.
24.	39425973	MARCELO USUGA	MARCELO USUGA
25.	1045484834	KELLY JOHANA MURILLO MARTINEZ	KELLY MURILLO
26.	110454286233	YESSICA PAOLA CAICEDO	YESSICA
27.	89312063	ANGELA ADRIANA ATCHORTEA	ANGELA ATCHORTEA
28.	139299090	LELOUIS MARIE CAROLINA YARON	ADELA
29.	1045518136	LORENA CHIMA	LORENA CHIMA
30.	1028015687	BRAYAN CHAVEZ	BRAYAN CHAVEZ
31.	17989335	JOSÉ MASFUELA	JOSÉ
32.	12166979	MARIA ALBA SANTOS ESPINOSA	MARIA ALBA S.E.
33.	1045507899	ELIS JOHANA GUEIRO	ELIS GUEIRO
34.	1033392597	URIEL DAVID PEREIRA GUENA	URIEL PEREIRA
35.	1046538083	ISABELLA PEREIRA GUEIRO	ISABELLA
36.	39299712	LUZ MARINA BARRERA DE YARENO	GLADYS YARENO
37.	1045504309	DARLYS CUESTA MORENO	MASIMILIANO CORDOBA
38.	11977304	YANETH MARINA	YANETH
39.	139309075	YANETH MARINA CORDOBA	YANETH
40.	1645525302	NATALIA BANDA MIRANDA	NATALIA B.

DEPARTAMENTO:	ANTIOQUIA	FECHA (AAAA/MM/DD):	09-2023
MUNICIPIO:	TURBO		
MATERIAL ENTREGADO:	Auto cuidado y calidad	EDUCATIVO	<input checked="" type="checkbox"/> INFORMATIVO

N°	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	139322000	Luz Elena Jairo Cruz	Luz Elena
2.	32356427	Erika Liliam Padilla Morales	Erika P.
3.	11799166	Fran克林, Blendo	Fran克林
4.	11045496588	Yeldis Catherine Mosquera	Yeldis Mosquera
5.	1045522565	Damaris Florez Correa	Damaris
6.	39317121	Janeth Salas Escudero	Janeth Salas
7.	1045416706	Aus Andrea Patricia Cruz	Aus Andrea
8.	11981072	Walter Siqueira	Walter
9.	1028006384	Mildreth Yolima Hernandez Perez	Mildreth hdz
10.	1704550196	Keli Yamara Cordoba Cordoba	Keli Cordoba
11.	39295577	Olga Asenilla Caicedo	Olga
12.	1045507769	Luz Yenith Martinez Plata	Luz Yenith
13.	1104510000	71.972.297	1104510000
14.	1045506785	Dirla Rosa Yunquez Belen	Dirla Rosa
15.	39312765	Jaquelin Romero	Jaquelin R.
16.	1045536907	Fabian Daviana Mora Agesta	Fabian Mora
17.	1045547354	Marisabel Cordoba Menz	Marisabel
18.	1148438299	Carina Arcus Diaz	Carina Arcus
19.	39312353	Mirellis Torres	Mirellis
20.	39300949	Mary Garcia Herrera	Mary Garcia H.
21.	3930973	Carmen Alicia Alborado P	Carmen Alicia P
22.	914983889	Carla	Carla
23.	39308189	Carla Patricia Perez Diaz	Carla Patricia P
24.	11937758	Graciliano Ruiz - Moreno	Graciliano
25.	1045518113	Dionelis Cordoba Martinez	Dionelis C.M.
26.	39308394	Bianca Hays Mejia Santos	Bianca Hays S.
27.	1045493613	Elys Yohana Cuadrado	Elys Yohana
28.	8424044	Edilma Perea Lara	Edilma
29.	8424044	39313666	Edilma
30.	31979149	Elio Escobar G.	Elio
31.	39418563	Yoladis Goetz	Yoladis Goetz
32.	39321810	Elys Yecenia M.	Elys Yecenia
33.	43898705	Maria Eugenia Romero	Maria Eugenia R.
34.	1033308	Fernando Luna	Fernando
35.	10769065	Luz Aida Nover	Luz Aida
36.	1045516182	Guerra Lina	Guerra Lina
37.	39303450	Hana Isabel Gomez Vallejo	Hana Isabel
38.	1045516206	Muleidas Renteria Lemos	Muleidas R.
39.	1045501324	Blanda Osorio Bernal	Blanda Osorio
40.	1045505112	Eneida Barrera Sanchez	Eneida B.S.

DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA FECHA (AAAA/MM/DD): 09-2023  
 MUNICIPIO: TERBO  
 MATERIAL ENTREGADO: Auto cuidado y calidad EDUCATIVO  INFORMATIVO

N°	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	471925330	Wilson Castillo Diaz	Wilson Castillo
2.	839315014	Olga Lina Alchertau	Olga Lina
3.	431989335	JOSE	JOSE
4.	439298948	Anabela	Anabela
5.	41045519740	EISI REYES	EISI
6.	41131959048	maria paula camargo	paula
7.	1002086431	Tulia Fernando Cardozo	Tulia Cardozo
8.	102092874	Ana gilda QUIROZ	Ana gilda
9.	1045526684	Yuliana Morelo Urea	Yuliana
10.	49.302076	Ducelly USUGA OCHOA	Ducelly
11.	3007934743	Yanelis Calderin Gutierrez	Yanelis C.
12.	4002206757	Martí Cela Torres Chaverria	Martí Cela T
13.	1039284485	Liliana Yuleidi Pino Holguin	Liliana Pino H.
14.	29313118	Maná Janna Aspilla Chada.	MARIA
15.	41032195046	Angel Galeano Padeco.	Angel Galeano.
16.	39319.331	Marelvis Pacheco Burrios	Marelvis Pacheco B.
17.	1046538218	Shaira B. Blanco Berrio	Shaira Blanco
18.	1039481930	Britany sofia palmera Benitez	Britany sofia
19.	1039481017	Juan José Graciano Benitez	Juan José
20.	1039496545	Daniela Benitez Gonzalez	Daniela
21.	11028039900	Daniela Hoyos molina	Daniela Hoyos J.
22.	4024111049	Janeth Pitolva 39156523	Janeth Pitolva
23.	4.1045511042	Lujano Diedo Muñoz.	Lujano Diedo M.
24.	89.309.360	Cludia Potos	Cludia
25.	1045512523	Jorge Mario Carozo	Jorge Mario
26.	439.315018	Olga Lina A	Olga Lina
27.	1045524688	Eliana Tatiana Lucas	Eliana Lucas
28.	439311791	Alba Luz Patiño Rodas	Alba Patiño
29.	41006200752	Isamar Panameño Viveros	Isamar
30.	41046543954	Arionna Carolina Panameño	Isamar
31.	426153858	Ana Rosa Tordecilla	Ana Tordecilla
32.	104521543	Angy Daylano Pérez Arguelle	Angie P.
33.	12022843	Alexander Calero Salas	Alexander
34.	4393141073	AURA LUCIA Hurtado	Aura Lucia
35.	1045421419	Katherine Vanessa Motato Moreno	Katherine Motato
36.	1028000887	Justin Andres Pino Blandon	Justin
37.	100773750	Disney Garcia	Disney G.
38.	1003931190	Kelly Johana Cordoba Palacios	Kelly
39.	1045493889	Rosalinda Arena Ramirez	Rosalinda
40.	719.13201	Emilia	Emilia