

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE URAMITA**

FECHA: 01 SEPTIEMBRE del 2023

LUGAR: Oficina de COOSALUD EPS-S

HORA:10:00AM

ASISTENTES: 13 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. EL GESTOR MUNICIPAL O EL ASISTENTE/ANALISTA DE ATENCIÓN AL USUARIO CLAUDIA NANCLARES, 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.

Autocuidado y Calidad de Vida.

Deber:

Propender por el autocuidado, el de su familia y el de su comunidad

Derechos:

Indagar sobre el conocimiento que tienen los usuarios sobre sus derechos y ajustar sus conocimientos a la normatividad.

Actualizaciones en la Red u oficina:

Si las ha habido. Indicar que en cartelera está la información. Verificar que esté y que sea la actual.

Canales internos de comunicación con Coosalud:

Promover el uso del #922, el Correo del Defensor, la consulta al Asistente de Atención o al Gestor Municipal, a fin de que se reduzca el uso de los canales de los entes de control (Secretarías de salud, Alcaldías, Superintendencia, etc).

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

SALUDABLES

Actividad física
Práctica de deporte
Ocio activo
Vida activa

Sedentarismo en Colombia

Sedentarismo:

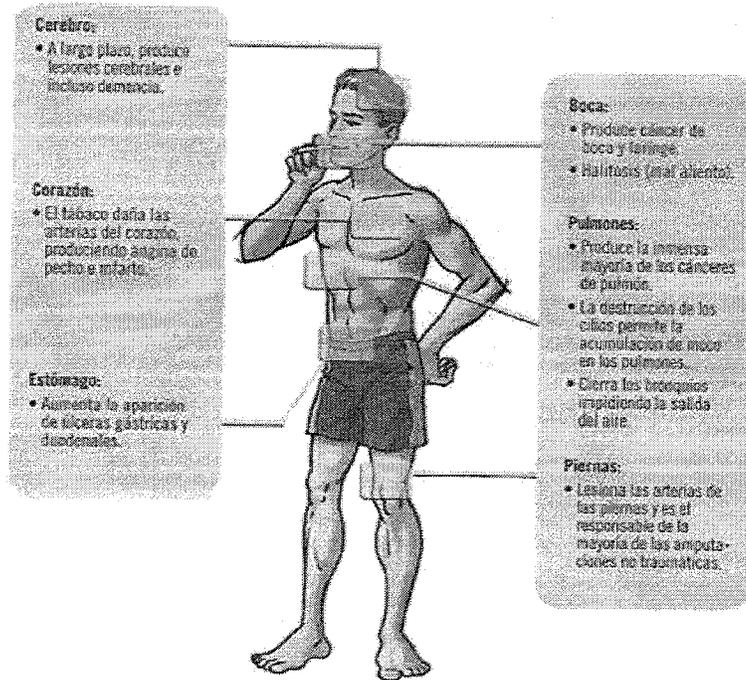
- Población de 13 – 17 años: 26% mínimo actividad física.
- Población de 18 – 64 años: solo el 20.1%

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%)



- 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

- 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)
-

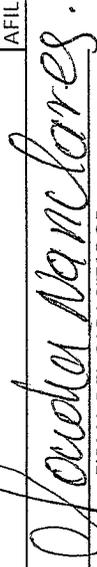
Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.

- 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.

- 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.

- 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.

Fecha de actualización septiembre 24 de 2022

CAPACITACION <input checked="" type="checkbox"/>		INDUCCION <input type="checkbox"/>	ENTRENAMIENTO <input type="checkbox"/>	SOCIALIZACIÓN DE DOCUMENTOS <input type="checkbox"/>	ACTIVIDAD <input checked="" type="checkbox"/>
FECHA: 01 DE SEPTIEMBRE DE 2023					
TEMAS INCLUIDOS: <i>Auto cuidado y calidad de vida AUTOCUIDADO</i>					
CAPACITADOR(ES): <i>CLAUDIA NANCLARES</i>					
TIPO DE CAPACITADOR:		INTERNO <input type="checkbox"/>	EXTERNO <input type="checkbox"/>	HORA DE INICIO: 10:00AI	HORA FINAL: 11:00AM
ASISTENTE	CARGO	SUCURSAL	FIRMA		
<i>Claudia Yaneth Higuera</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Claudia Yaneth H</i>		
<i>Andy David Morena</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Andy David Morena</i>		
<i>Gloria Lenide Urrego D</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>GLD</i>		
<i>Adriela Torres Torres</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Adriela T.</i>		
<i>Angela MARIA Gomez Gomez</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>ANGELA MARIA G.</i>		
<i>Sandra Cristina Ramirez C</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Sandra Ramirez C</i>		
<i>Yareth Yamile Restrepo MA</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Yamie POMA</i>		
<i>Javier Carlos Restrepo A</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Javier PPOA</i>		
<i>Rosangela Echavarria U</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Rosangela E-U</i>		
<i>LUZ Miriam Usuga</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>LUZ miriam U</i>		
<i>Hermilda Loarza de G</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Hermilda L</i>		
<i>Wicely Guisado Loarza</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Wicely G</i>		
<i>Carmen Sierra</i>	AFILIADO	ANTIOQUIA	<i>Carmen</i>		
 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 suprimidos cuando no exista deber legal o contractual de conservarlos.

