

	ACTA DE SESIÓN DE ASODEUS	GEU-F-03 Act.08 2022.sep.23
--	----------------------------------	-----------------------------------

ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE COOSALUD EPS DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA MUNICIPIO DE DABEIBA

FECHA : 28 septiembre del 2023
LUGAR : OFICINA COOSALUD - DABEIBA
HORA : 2:00 PM
PARTICIPANTES: (9) personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO: Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Carolina Cano Vargas y Martha Roney Puerta Borja colaborador de COOSALUD EPS, da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de Dabeiba.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Carolina Cano Vargas y Martha Roney Puerta Borja, colaborador de Coosalud EPS.

TEMAS DEL MES.
AUTO CUIDADO Y CALIDAD DE VIDA



Educación Emocional	Construcción 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

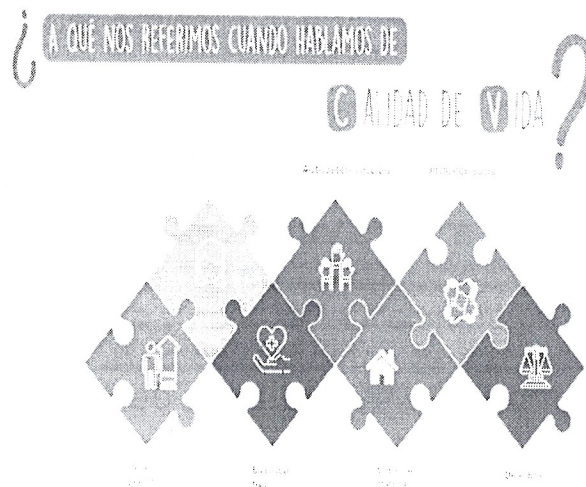
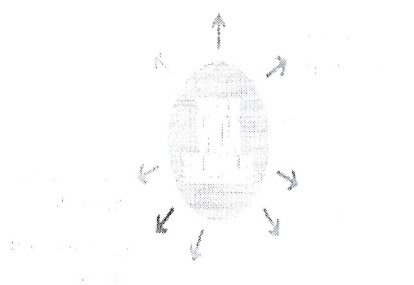
2

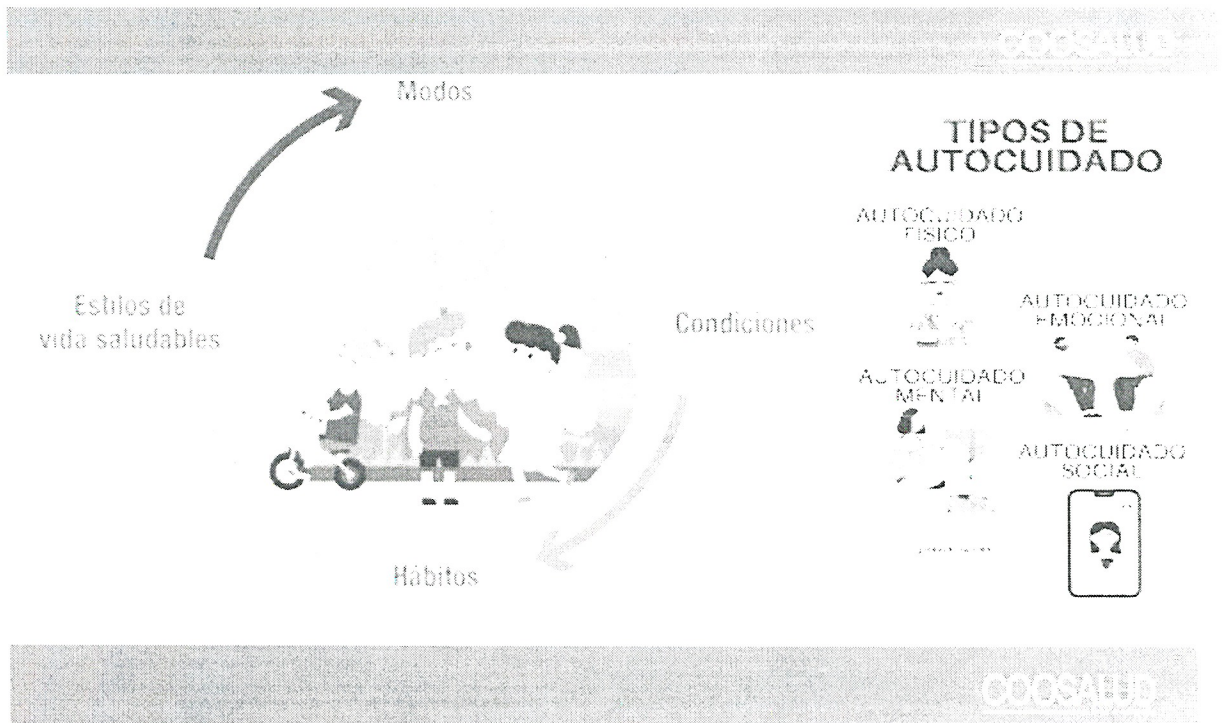


Conceptos trazadores para el abordaje de estilos de vida saludables

A continuación se presentan los conceptos trazadores para el abordaje de competencias y estilos de vida saludables.

Revista Colombiana de Salud Pública (RCSLP) 2019; 23: 1-17





SALUDABLES

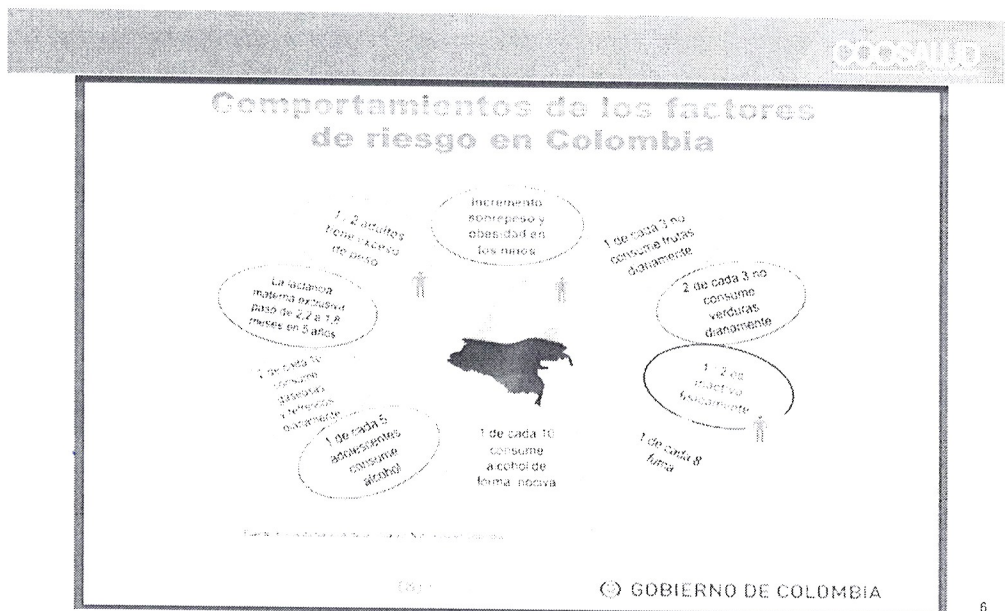
Actividad física
 Práctica de deporte
 Ocio activo
 Vida activa



NO SALUDABLES

Sedentarismo
 Tabaco
 Alcohol
 Mala alimentación





6

Sedentarismo en Colombia

Sedentarismo:

- Población de 13 – 17 años: 26% mínimo actividad física.
- Población de 18 – 64 años: solo el 20,1%

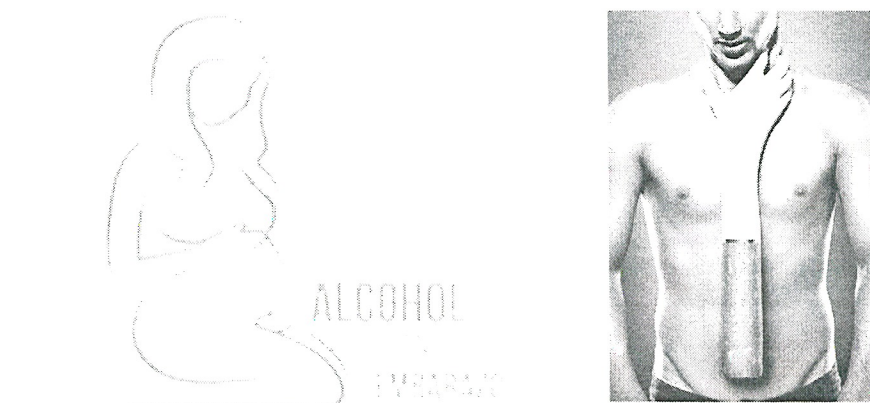
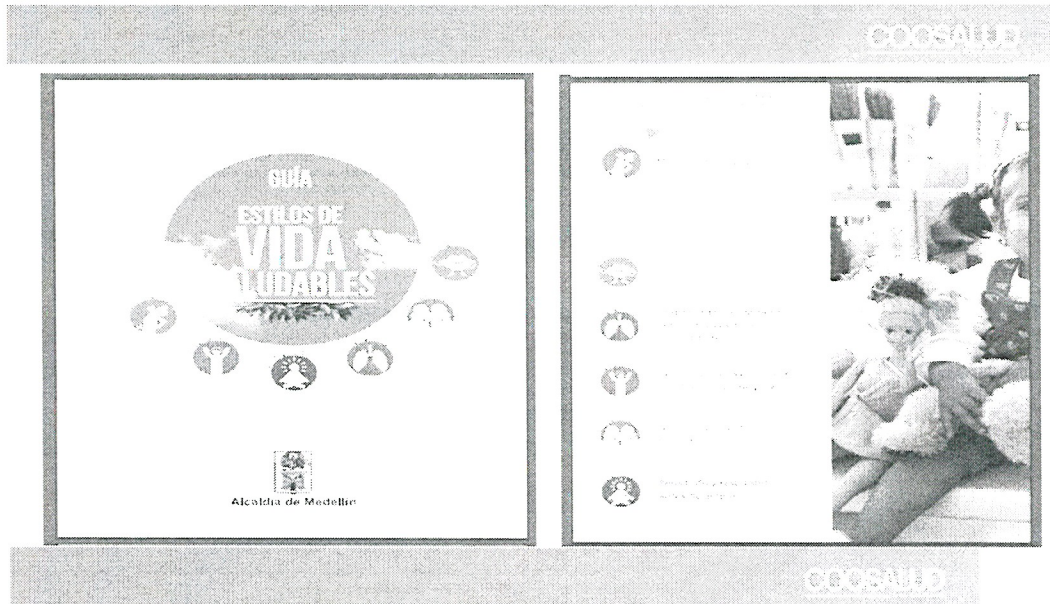
Exceso de peso:

- 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%)

7



9

Cerebro:

- A largo plazo, produce problemas de memoria e inteligencia y puede causar demencia.

Corazón:

- El alcohol daña las arterias del corazón, produce un efecto negativo de presión arterial.

Estómago:

- Aumenta la aparición de úlceras, gastritis y duodenitis.

Boca:

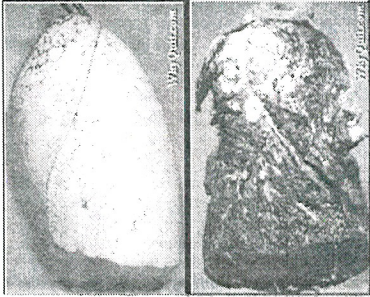
- Produce cáncer de boca y garganta.
- Influye en el crecimiento.

Pulmones:

- Produce la enfermedad pulmonar crónica y el cáncer de pulmón.
- En los fumadores de los cuales se sabe la causa principal de muerte por cáncer.
- Crea los bronquios irritados de la calidad del aire.

Piernas:

- Estimula los músculos de la cintura y el abdomen, lo que reduce la fuerza de los músculos de la espalda.



10

Actividad Física

- 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

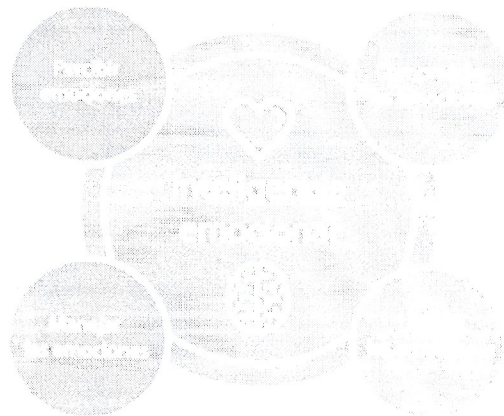
11

- 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)

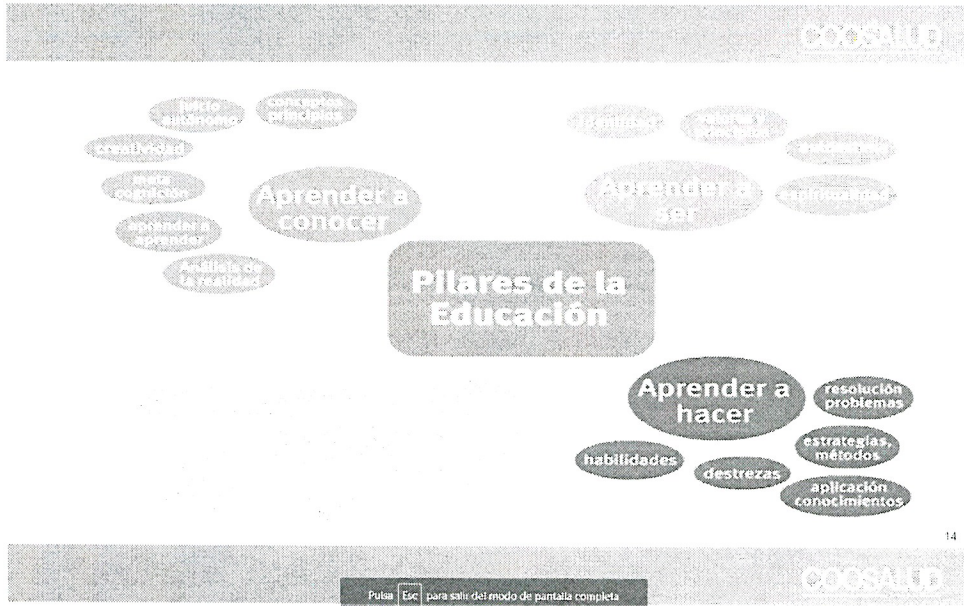
Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.

12

Salud Mental



13



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.

Alimentación 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

Alimentación Saludable	
-------------------------------	---

- 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.

17

3. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.

4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 mes de octubre del año 2023 a las 2:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Marta Consuelo	21690782	Presidenta	Marta Consuelo
Sora de Jesus Restrepo	21691918	Vicepresidente	Sora Restrepo
Rosa Margarita E.	43415193	Vocal	
Lisandro Toboquín	15405164	Vocal	
Marta Aurora Ospina	43 485 268	Vocal	MARIA.AU.
CAROLINA CANO U	1000533098	Gestor	CAROLINA CANO

