

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE CAUCASIA**

FECHA : 29/09/2023
LUGAR : OFICINA COOSALUD
HORA : 4:00PM
PARTICIPANTES : 5 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 capacitación
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. YENIFER AGUDELO REYES 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 CAUCASIA, ANTIOQUIA,
2. Se procede a escuchar el Himno a COOSALUD.
3. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de_YENIFER AGUDELO REYES, colaborador de Coosalud EPS.

TEMAS

- 1.1. AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

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.

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)





SALUDABLES

Actividad física
Práctica de deporte
Ocio activo
Vida activa



NO SALUDABLES

Sedentarismo
Tabaco
Alcohol

Mala alimentación



Comportamientos de los factores de riesgo en Colombia



Fuente: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia



Comiendo frutas y verduras



Usando cepillo y seda dental a diario



Respetando los ambientes 100% libres de humo de cigarrillo



Celebrando cada momento sin el consumo de alcohol

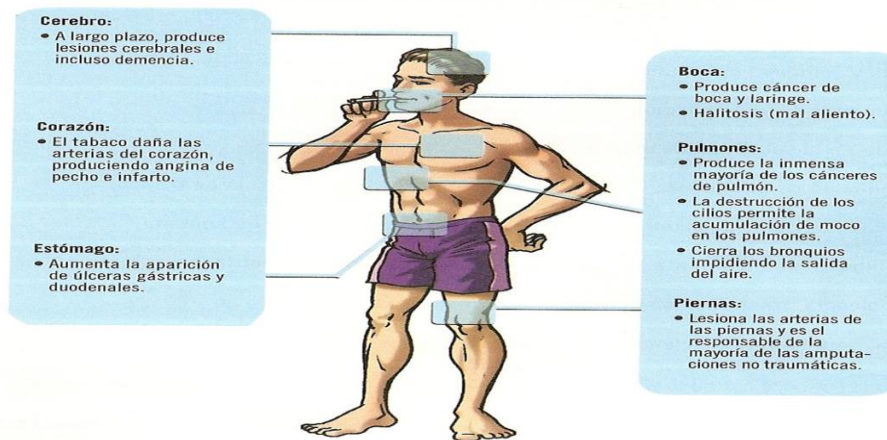


Amor y respetando tu cuerpo



Pensando y respirando antes de actuar





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

- 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.

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
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.

EVALUACION

- ¿Que es la Portabilidad?
- ¿Por cuánto tiempo puedo realizar Portabilidad?
- Mencione tres datos que se deban suministrar para realizar portabilidad.

4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes 10 del año 2023 a las 4:00pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

COOSALUD En Pos de tu bienestar	CONVOCATORIA A SESION DE ASODEUS	GEU-F-02 Act.06 2020.nov.06
------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

NOMBRE DEL USUARIO	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DEL USUARIO
Alba Rivera U.	4277140	Alba Rivera
Blanca Arandaño	25808024	Blanca Arandaño
Martha Linares	39-27216	Martha Linares
Yennifer Agüero	06405074	Yennifer Agüero
Nicolás Cordero Lobo	15309243	Nicolás Cordero

Zoom