

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

FECHA : 29 de septiembre de 2023
LUGAR : Carrera 104 No 98 B-94 calle principal Alcaldía
HORA : 04:30 p.m.
PARTICIPANTES: 6 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. Capacitación
4. Evaluación de la sesión
5. Apertura del Buzón de sugerencias
6. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Erika Milena Villafañe Morales** 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 Chigorodó
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de **Erika Milena Villafañe Morales**, colaborador de Coosalud EPS.

3.1. TEMAS DEL MES: AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES



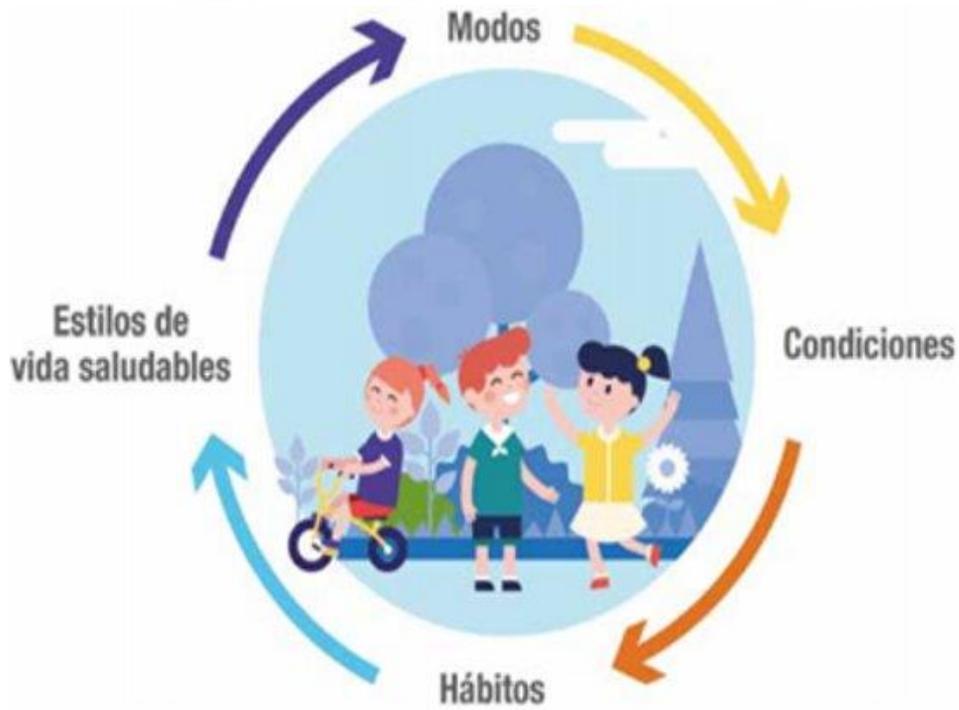
Conceptos trazadores para el abordaje de estilos de vida saludables

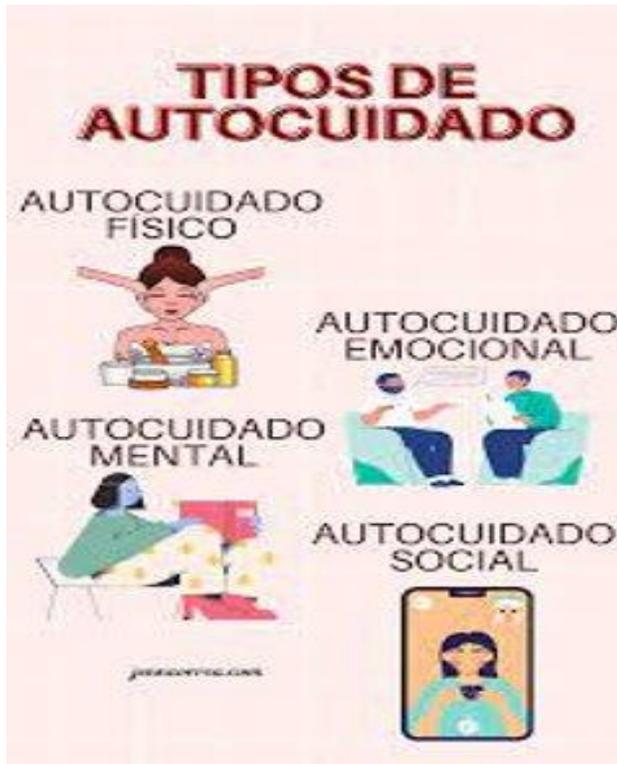
A continuación, se presentan los conceptos trazadores esenciales para el abordaje, comprensión y promoción de los EVS.

Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2012-2021)



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





~~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%)



Alcaldía de Medellín

Un clic sobre el icono y vas directo al inicio del hábito saludable elegido.

-  **Moviendo tu cuerpo**
-  **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**
-  **Amando y respetando tu cuerpo**
-  **Pensando y respirando antes de actuar**





Cerebro:

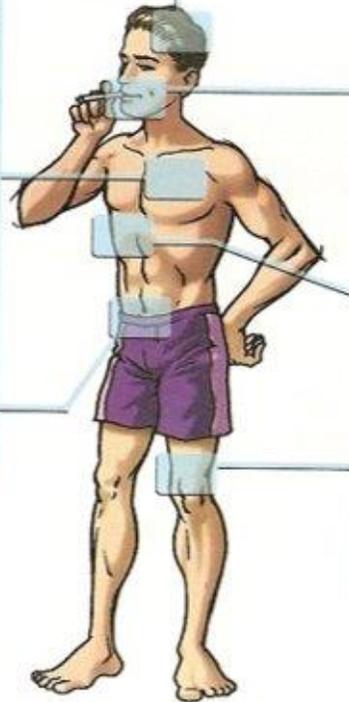
- A largo plazo, produce lesiones cerebrales e incluso demencia.

Corazón:

- El tabaco daña las arterias del corazón, produciendo angina de pecho e infarto.

Estómago:

- Aumenta la aparición de úlceras gástricas y duodenales.



Boca:

- Produce cáncer de boca y laringe.
- Halitosis (mal aliento).

Pulmones:

- Produce la inmensa mayoría de los cánceres de pulmón.
- La destrucción de los cilios permite la acumulación de moco en los pulmones.
- Cierra los bronquios impidiendo la salida del aire.

Piernas:

- Lesiona las arterias de las piernas y es el responsable de la mayoría de las amputaciones no traumáticas.



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.

SALUD MENTAL





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.

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes octubre del año 2023 a las 04:30 p.m. en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE DEL USUARIO	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DEL USUARIO
DEIBYS YOVANI AVILAZ PEÑA	1047409303	Deiby Avila Peña
DANIELA HUERTA TERAN	1038818408	Daniela Huertas Teran.
LUZ ELENA LOZANO	32293108	Luz Elena Lozano
DIANA ANDREA ARANGO SALAZAR	29118693	Diana Andrea Arango Salazar
ADALBERTO TABORDA SARABIA	9060895	Adalberto Taborda
MONICA VIVIANA RESTREPO TILANO	39426004	Monica Restrepo
DORA ELENA USUGA	32287564	