ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS
ASODEUS DE COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE CHOCO
MUNICIPIO DE QUIBDO

FECHA	:	28 de julio de 2023.
LUGAR	:	Oficina de Quibdó
HORA	:	3:00 de la tarde.
PARTICIPANTES	:	5 personas (Se anexa firma de los participantes).
OBJETIVO	:	Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

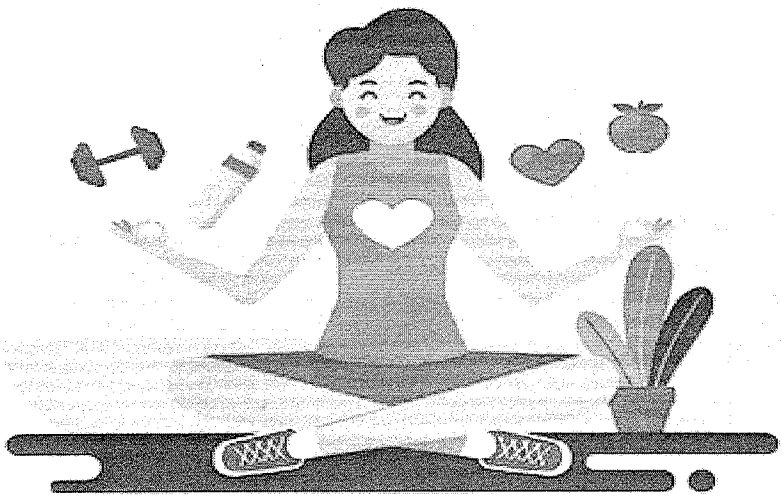
1. Bienvenida.
2. Himno a Coosalud EPS.
3. Exposición de los temas preparados para el día.
4. Evaluación de la capacitación.
5. Apertura del buzón de sugerencias.
6. Informe de PQRSF recibidos en COOSALUD EPS-S durante el mes de Julio de 2023.
7. Programación de la próxima reunión.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Las gestoras **MONICA CUERVO Y YANETH MENDOZA** da el saludo, les da los agradecimientos por su participación y da a conocer el objetivo de la misma.

2. Procedemos a escuchar el himno a Coosalud.

3. La exposición de los temas preparados para el día está a cargo de **MONICA CUERVO MARTINEZ**, gestora los cuales se denominan: **AUTOCUIDADO**



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito **y responder honestamente,** esto puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como cuestionar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

Ahora, hemos construido una definición: El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

Teniendo esto en cuenta, mientras que un masaje puede ser una forma de autocuidado (¡al menos para mí!), también puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir. Recuerda, el autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

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.
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.

Teniendo esto en cuenta, mientras que un masaje puede ser una forma de autocuidado (¡al menos para mí!), también puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir. Recuerda, el autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

- **Mejorar mi productividad:** Con el autocuidado, aprendes a decir "no" a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.
- **Mejorar mi autoestima:** Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.
- **Conocerme mejor:** Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos, descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, para entendernos mejor.
- **Tener más para dar:** Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás.

CUIDADOS Y PREVENCION

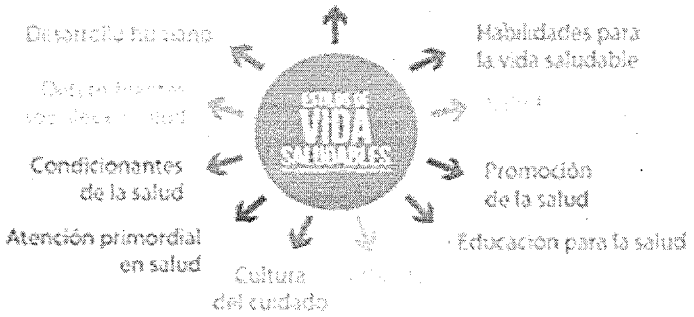
- Alimentación saludable
- Realizar actividad física de forma regular
- Evitar Consumo de tabaco y bebidas alcohólicas
- Eliminar la ingesta en exceso de bebidas alcohólicas

- Control del estrés, hipertensión y diabetes

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)



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%)

4. Procedemos a realizar la evaluación de la capacitación. Se anexa copia.

5. Se abre el buzón de sugerencias y felicitaciones y se elabora el acta.

6. Continuamos con el informe de los PQRSF recibidos durante el mes de julio de 2023 en COOSALUD, en el municipio de Ciudad Bolívar:
   6.2. Sugerencias: No se recibió ninguna.
   6.3. Reclamos: No se recibió ninguno.

7. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el jueves 31 de agosto de 2023 a las 3:00 de la tarde.

Para constancia firman,

Monica Cuervo M.
c.c. 35899231

MONICA CUERVO MARTINEZ
Gestora municipal
COOSALUD EPS-S
Quibdó

Jasira Jordan
c.c. 26274220

JASIRA JORDAN
presidenta Asociación de Usuarios
COOSALUD EPS-S
Quibdó

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Yasira Jordan P.	26274220	Presidenta	Yasira J.
Miguel Angel C.D.	1000401096	Vicepresidente	Miguel A.
Monica Cerpa M	35899231	Gestora	Monica Ce.
Yaneth Mendoza L	1076320369	Gestora	YANETH M