

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

FECHA : 28 DE JULIO
LUGAR : OFICINA DE COOSALUD
HORA : 2 PM
PARTICIPANTES : ___ 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. MARCELA CORREA PATIÑO 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 Yarumal.
2. Se procede a escuchar el Himno a COOSALUD.
3. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Marcela Correa Patiño colaborador de Coosalud EPS

Autocuidado

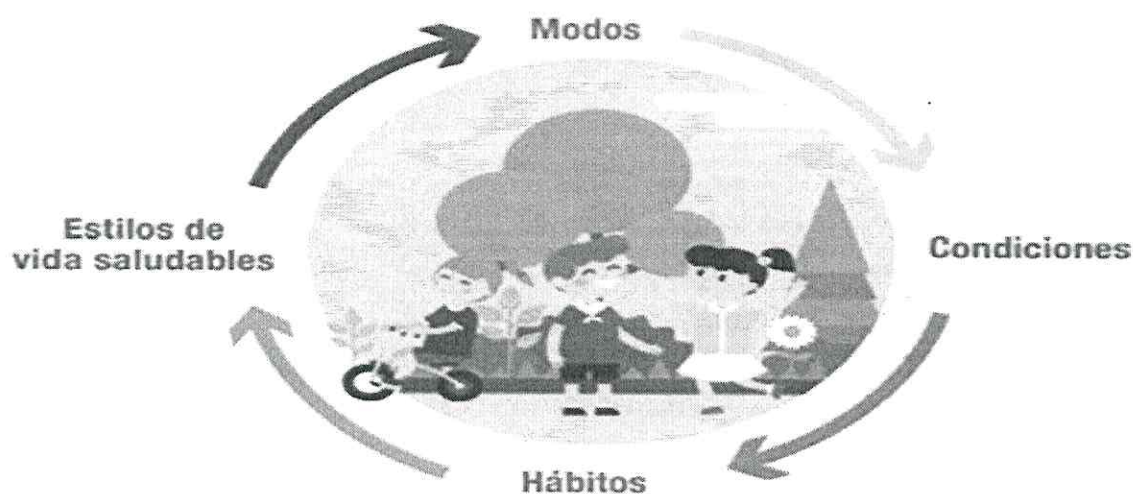
Educación Emocional	Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social. Competencias para la Vida y el Bienestar.
Estilos de Vida Saludable	Actividad Física. Alimentación Equilibrada.
Autocuidados y Accidentalidad	Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene 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)

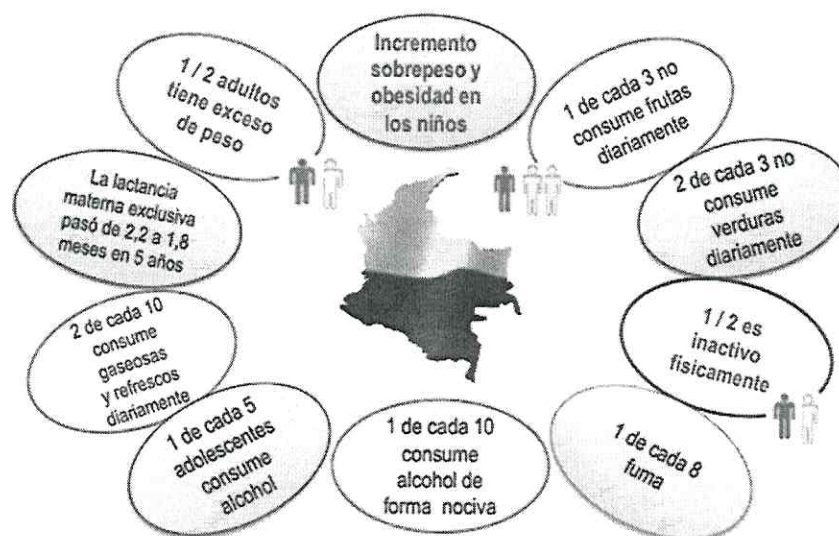




SALUDABLES: Actividad física, Práctica de deporte, Ocio activo, Vida activa

NO SALUDABLES: Sedentarismo, Tabaco, Alcohol, Mala alimentación

Comportamientos de los factores de riesgo en Colombia



Fuente: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia – ENSIN 2005 y 2010.

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%)

Cerebro:

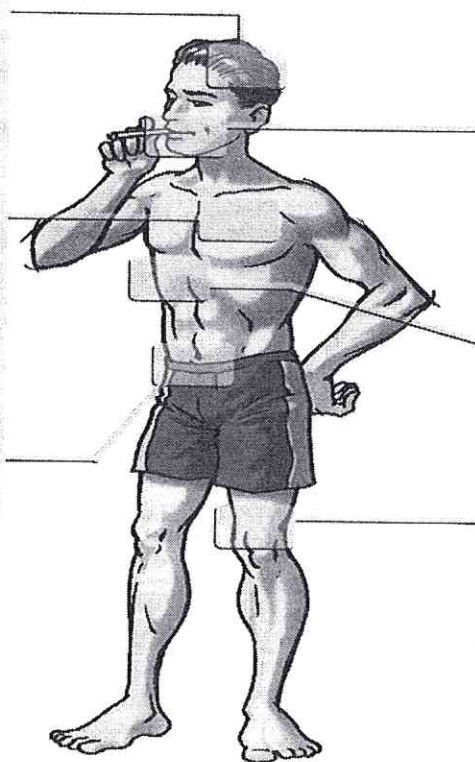
- A largo plazo, produce lesiones cerebrales e incluso demencia.

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.

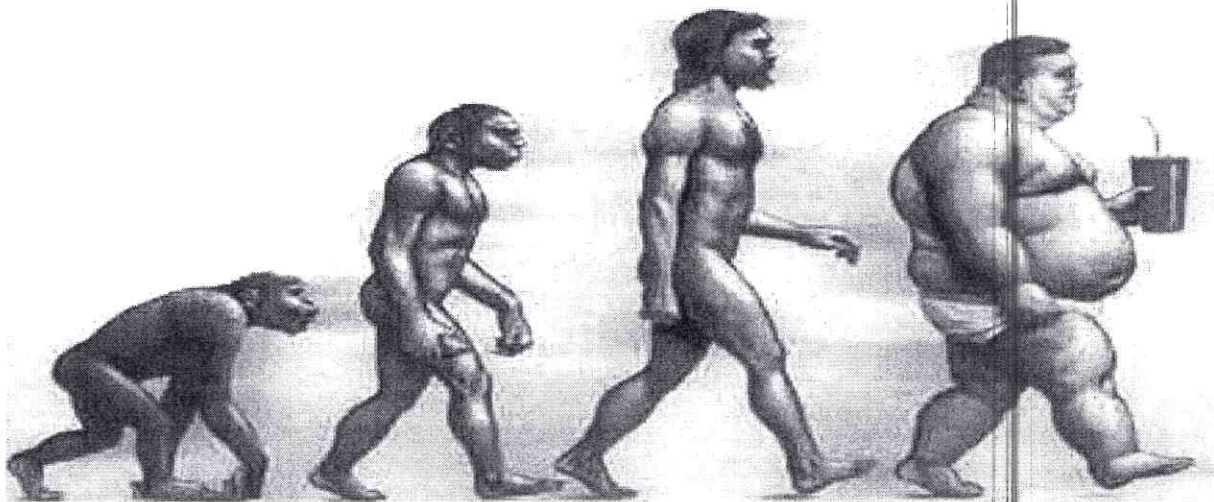
Piernas:

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



- 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.

- 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.



4. Se procede a realizar la evaluación de la capacitación. Se anexan copias.
5. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
6. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 25 de Agosto del año 2023 a las 2 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

[illegible]

