**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS**

DEPARTAMENTO DE COSEM
MUNICIPIO DE Chimichagua

FECHA : 15-09-2023
LUGAR : Oficina Coosalud
HORA : 2:30 PM
PARTICIPANTES : 03 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:
 - A. Capacitación: (describe el nombre y objetivo de la capacitación)
AV to Cuidado y calidad de vida
 - B. Actualización Normativa: (describe el tema)
 - C. Información general: (describe el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Juan Carlos Nolas 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 Chimichagua
2. Se exponen los temas preparados para el día 10 a 2023 cargo de JPS carbon. vez colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.
 - 3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES
3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.

AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y que nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida a medida que envejecemos.

el autocuidado y la salud natural serán cada vez más imprescindibles. Tal y como dijo el doctor Miquel Pros en una entrevista en el blog de Dimefar, “habíamos hecho creer a los pacientes que la salud estaba en manos del médico, quien les recetaría una pastilla para cualquier cosa: para dormir mejor, contra la ansiedad, para reducir el colesterol o la hipertensión... Hemos abusado de los medicamentos y hoy tenemos gente polimedicada”. Por ello, “el paciente tiene que escuchar al médico, pero también recuperar la responsabilidad sobre su salud, no solo echando mano del botiquín de casa, sino también reaprendiendo a comer y adoptando buenos hábitos”. Una alimentación equilibrada que prescinda de alimentos procesados y se base en la dieta mediterránea, prescindir del tabaco, el uso responsable de fármacos, la práctica de ejercicio físico moderado y la búsqueda de un estado emocional de relajación son pilares básicos para la **preservación de la salud.**

En este sentido, la naturaleza pone a nuestra disposición todos los ingredientes que necesitamos para llevar una vida saludable. Este es el espíritu que rige nuestro desempeño para elaborar **complementos alimenticios que proporcionen alternativas no agresivas a pacientes y profesionales de la salud.**