

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DEL CESAR  
MUNICIPIO DE CHIRIGUANA**

**FECHA** : 24/11/2023  
**LUGAR** : OFICINA MUNICIPAL  
**HORA** : 2:00 PM  
**PARTICIPANTES** : 1 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: TEMA: DEBERES Reflexiones sobre como he cuidado mi salud en el año.
  - B. DERECHOS Indagar sobre el conocimiento que tienen los usuarios sobre sus derechos y ajustar sus conocimientos a la normatividad.
3. Programación de la próxima reunión

#### DESARROLLO DE LA REUNIÓN

ONIRIS TORRES 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 CHIRIGUANA.

1. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Oniris Torres, colaborador de Coosalud EPS.
  - C. TEMAS DEL MES.: DEBERES Reflexiones sobre como he cuidado mi salud en el año.
  - D. DERECHOS Indagar sobre el conocimiento que tienen los usuarios sobre sus derechos y ajustar sus conocimientos a la normatividad.

#### **12 consejos de la OMS para gozar de una buena salud**

3. Seguir una dieta saludable.
4. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera.
5. Vacunarse.
6. No consumir tabaco en ninguna de sus formas.
7. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.
8. Gestionar el estrés para una mejor **salud** física y mental.
9. Mantener una buena higiene.
10. ¿Cuál es la importancia de cuidar tu salud?
11. Cuidar su salud es uno de los mejores cosas que puedes hacer. Te ayudará a

