

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DE CORDOBA  
MUNICIPIO DE MONTERIA**

**FECHA** : 24 febrero 2023  
**LUGAR** : OFICINA COOSALUD EPS  
**HORA** : 4:30 pm  
**PARTICIPANTES** 5 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: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)

---

---

---

- B. Actualización Normativa: (describa el tema)
- C. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

#### **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. Angela Galvan carrascal 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 Montería.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo Angela Galvan carrascal , colaborador de Coosalud EPS.

En la asistencia sanitaria, el autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

¿Qué es el autocuidado y ejemplos?

Podemos realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuada, cuidar el cuerpo, como por **ejemplo**, realizar tratamientos en la piel, utilizar cremas, utilizar mascarillas para el rostro etc., estirarse y tener una adecuada higiene personal.



### ¿Cuáles son las acciones de autocuidado?

#### Cómo elaborar su plan de acción de autocuidado

- Conocimiento y aprendizaje en materia de salud. ...
- Bienestar mental, autoconciencia y acción. ...
- Actividad física. ...
- Alimentación saludable. ...
- Evitar y mitigar riesgos. ...
- Buena higiene. ...
- Uso racional y responsable de los productos y los servicios de **autocuidado**.

#### Cuál es el objetivo de un autocuidado?

- El autocuidado es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para **promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica**"



**¿Cuáles son los 4 tipos de autocuidado?**

**Diferentes tipos de cuidado personal**

- **Autocuidado físico.** Necesitas cuidar tu cuerpo si quieres que funcione de manera eficiente. ...
- **Autocuidado Social.** La socialización es clave para el autocuidado. ...
- **Autocuidado Mental.** ...
- **Autocuidado Espiritual.** ...
- **Autocuidado Emocional.**



### **1. Autocuidado físico**

Necesitas cuidar tu cuerpo si quieres que funcione de manera eficiente. Ten en cuenta que existe una fuerte conexión entre tu cuerpo y mente. Cuando estés cuidando tu cuerpo, también pensarás y te sentirás mejor.

El autocuidado físico incluye: cómo estás alimentando tu cuerpo, cuánto duermes, cuánta actividad física estás haciendo y qué tan bien estás atendiendo tus necesidades físicas. Asistir a las citas de atención médica, tomar los medicamentos según lo recetado y controlar tu salud son también parte de un buen cuidado personal físico.

### **2. Autocuidado Social**

La socialización es clave para el autocuidado. Sin embargo, a menudo, es difícil hacer tiempo para los amigos y es fácil descuidar las relaciones cuando la vida está ocupada.

Las conexiones cercanas son importantes para tu bienestar. La mejor manera de cultivar y mantener relaciones cercanas es dedicar tiempo y energía a construir relaciones con los demás.

No hay una cierta cantidad de horas que debas dedicar a tus amigos, familia o pareja. Todo el mundo tiene necesidades sociales diferentes. La clave es descubrir cuáles son tus necesidades sociales y crear suficiente tiempo en tu horario para crear una vida social óptima.

### **3. Autocuidado Mental**

La forma en que piensas y las cosas con las que llenas tu mente influyen en gran medida en tu bienestar psicológico.

El autocuidado mental incluye hacer cosas que mantienen tu mente alerta, como los rompecabezas, o aprender sobre un tema que te fascina. Puedes encontrar libros o ver películas que te inspiren y alimenten tu mente.

El autocuidado mental también implica hacer cosas que te ayuden a mantenerte mentalmente saludable. Practicar la autocompasión y la aceptación, por ejemplo, te ayuda a mantener un diálogo interior más saludable.

### **4. Autocuidado Espiritual**

Las investigaciones muestran que un estilo de vida que incluye religión o espiritualidad es generalmente un estilo de vida más saludable.



