

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE CHIMÁ**

FECHA : Julio 28 de 2023
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 05:00PM
ASISTENTES : 7 (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión educativa.

Agenda programada para el día:

1. Saludo
2. Exposición del tema preparado
3. Evaluación de la capacitación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

1. Enio Mogollon Villadiego da la bienvenida a los asistentes, les agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.

TEMAS DEL MES : Salud Mental

1.1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

¿Cómo funciona la red de atención en salud mental?

Consiste en actividades conjuntas e interactivas con el equipo de salud mental y psiquiatría ambulatoria, tales como reuniones clínico – técnicas y atención conjunta de pacientes. La periodicidad de esta actividad debe ser al menos de una sesión al mes por equipo de salud general o establecimiento.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos

Elabora: Directora Endomarketing y Experiencia	Revisa: Director de Procesos y Calidad	Aprueba: Presidente Ejecutivo	Pág. 1 de 3
--	--	---	-------------

decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

¿Qué son las enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. Los problemas mentales son comunes, más de la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con un trastorno mental en algún momento de su vida. Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

También puede modificar su salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación, usar técnicas de relajación y ser agradecido.

¿Puede cambiar con el tiempo mi salud mental?

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarlo y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 2 de 3
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

¿Cómo sacar una cita con el psicólogo en la EPS?

Lo que debes hacer es solicitar una cita con tu médico de cabecera, con el fin que te realice una valoración inicial y de ser necesario una remisión hacia el psicólogo; ya con la remisión, tu EPS se encarga de indicarte que debes hacer posteriormente para acceder a la cita.

¿Cuándo ir a urgencias por salud mental?

Urgencia en salud mental es toda situación transitoria que irrumpe y altera las funciones psíquicas, el desempeño habitual y que supone un alto nivel de padecimiento, de tal manera que la persona, el entorno y/o el personal sanitario, consideran que requiere atención inmediata.

3. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 31 del mes Agosto del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

Elabora: Directora Endomarketing y Experiencia	Revisa: Director de Procesos y Calidad	Aprueba: Presidente Ejecutivo	Pág. 3 de 3
--	--	---	-------------

