

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE CIENAGA DE ORO**

FECHA : 28 DE JULIO DE 2023
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 4:00 P.M.
ASISTENTES : 10 (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. EL GESTOR MUNICIPAL O EL ASISTENTE/ANALISTA DE ATENCIÓN AL USUARIO JOHANA RAMIREZ FUENTES, da la bienvenida a los asistentes, les agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.

1.1. TEMAS DEL MES: SALUD MENTAL

3.1. 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

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 1 de 4
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

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 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

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 2 de 4
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

- 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 problema 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
- 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

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 3 de 4
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

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.

2. Al finalizar la charla de capacitación se debe preguntar a los asistentes por la comprensión de los temas tratados para profundizar inmediatamente en lo que sea necesario.
3. Se debe enviar la evidencia a la Asistente Nacional de Atención al Usuario
4. Responsables:
 - A. Despliegue: Gestor Municipal/Asistente Atención al Usuario en Sucursal
 - B. Entrega de evidencias a la Asistente Nacional de Atención al Usuario: Gestor Municipal/Asistente Atención al Usuario en Sucursal
 - C. Cargue en carpetas de 497: Asistente Nacional de Atención al Usuario.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 4 de 4
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

LISTADO DE ASISTENCIA

GTH-F-25
Act. 06
2020, Nov. 06

CAPACITACION ☒		INDUCCIÓN ☐	ENTRENAMIENTO ☐	SOCIALIZACIÓN DE DOCUMENTOS ☐	ACTIVIDAD ☐
FECHA: 28 de Julio 2020					
TEMAS INCLUIDOS: Salud Mental					
CAPACITADOR(ES): Johana Ramirez					
TIPO DE CAPACITADOR: ☒ INTERNO ☐ EXTERNO					
LUGAR: Oficina Coosalud EPS					
HORA DE INICIO: 4:00pm HORA FINAL: 5:00pm					
ASISTENTE	CARGO	SUCURSAL	FIRMA		
Ingrís Zuñiga	Usuarió	Cordoba	Ingrís Zuñiga		
Yamiles Diaz Macera	Usuario	Cordoba	Yamiles Diaz		
Jose Vidales	Usuario	Cordoba	Jose Vidales		
Never Gonzalez	Usuario	Cordoba	Never Gonzalez		
Yiseth Zabaleta	Usuario	Cordoba	Yiseth Zabaleta		
Angela Fuentes	Usuaría	Cordoba	Angela Fuentes		
Daniela Escobedo	Usuaría	Cordoba	Daniela Escobedo		
Yolanda Ramirez	Usuaría	Cordoba	Yolanda Ramirez		
Juana Pastora	Usuaría	Cordoba	Juana Pastora		
Eulalia Cardenas	Usuaría	Cordoba	Eulalia Cardenas		

Johana Ramirez
FIRMA DEL CAPACITADOR

Con la firma del presente documento manifiesto de manera libre, previa y debidamente informada que autorizo a COOSALUD para efectuar tratamiento sobre los datos personales aquí recolectados, con la finalidad de llevar un control de asistencia a eventos de capacitación. Declaro que he sido informado de los derechos de consulta, reclamo y rectificación que tengo como titular de mis datos personales conforme a los lineamientos de la política de tratamiento de Política de Tratamiento de Información Personal de la entidad, dispuesta para su consulta en el sitio web: www.coosalud.com, y de conformidad con esta, mis datos personales podrán ser suprimidos cuando no exista deber legal o contractual de conservarlos.

¿Qué es la Salud mental?

Es el Bienestar emocional, psicológico y social

¿Cómo funciona la red de salud mental?

Se realizan actividades colectivas con el equipo de salud mental

¿Qué puede afectar mi salud mental?

falta de empleo, de dinero, problemas familiares, personales etc

Yiseth Zabalaza
Tl 1068663043.

¿Qué es la Salud mental?

Es el Bienestar emocional, psicológico y social.

¿Cómo funciona la red de salud mental?

Se Realizan actividades conjuntas con el equipo de Salud mental.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

La puede afectar falta de dinero, de empleo, problemas personales, familiares etc

Never Gonzalez

C.C. 1.003457019

¿Qué es la Salud mental?

San Nuestro Bienestar emocional, Psicológico y Social.

¿Cómo funciona la red de salud mental?

Se realizan actividades conjuntas con el equipo de Salud mental.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

falta de empleo, de dinero, Problemas familiares, con los vecinos, orientación Sexual etc.

Jose VIDAL S
CC 15044289

¿Qué es la Salud mental?

Es nuestro Bienestar emocional, psicológico y Social.

¿Cómo funciona la red de salud mental?

Se realizan actividades conjuntas con el equipo de Salud mental por lo menos una vez al mes

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Problemas personales, familiares, falta de dinero, falta de empleo, orientación sexual etc

Yamiles Diaz Macra
CC 25875010

¿Qué es la Salud mental?

Es nuestro Bienestar emocional,
psicológico y social

¿Cómo funciona la red de salud mental?

Son actividades conjuntas con el
equipo de salud mental por lo
menos una vez a la mes.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Problemas económicos, familiares,
orientación sexual, con la sociedad

Ingrís Zúñiga
C.C. 25878394.