

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

FECHA : 28 DE JULIO DE 2023
LUGAR : COOSALUD ARAUCA KR 18 N 21 -42
HORA : 4 :00 PM
PARTICIPANTES : 4 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:
Capacitación: (AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA)

- A. Actualización Normativa: (AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA)
- B. Información general: ()
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. DEIVY CALDERON HERNANDEZ 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 ARAUCA
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de DEIVY CALDERON HERNANDEZ, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA
 - 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.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 1 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

El autocuidado es un conjunto de acciones que las personas deben realizar a diario para tener control sobre su salud, empoderarse de ella y poderla cuidar y mejorar. Actualmente la sociedad tiene un gran desafío, y es pasar de tener una actitud pasiva, donde busca que sean otros los que lo mantengan sano, a ser el que busca y se responsabiliza de su propio bienestar.



USO DEL TIEMPO LIBRE

Repartir nuestro tiempo para alcanzar a hacer todo lo que queremos hoy en día es un gran desafío, dejamos de hacer algunas cosas que benefician la salud por darle prioridad al trabajo, a los hijos, a las redes sociales entre otros hábitos no saludables, hacen que nos olvidemos de nuestro bienestar y de cuidar de nosotros mismos.

Hacer pausas activas, comer saludablemente y en los horarios establecidos alejado de dispositivos electrónicos como el celular, hacer ejercicio, ir al médico regularmente y seguir al pie de la letra sus indicaciones, son algunas de las acciones vitales que se dejan pasar por alto pero que practicándolas con juicio pueden marcar la diferencia entre vivir sano o enfermo.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 2 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

USO DEL TIEMPO LIBRE

Repartir nuestro tiempo para alcanzar a hacer todo lo que queremos hoy en día es un gran desafío, dejamos de hacer algunas cosas que benefician la salud por darle prioridad al trabajo, a los hijos, a las redes sociales entre otros hábitos no saludables, hacen que nos olvidemos de nuestro bienestar y de cuidar de nosotros mismos.

Hacer pausas activas, comer saludablemente y en los horarios establecidos alejado de dispositivos electrónicos como el celular, hacer ejercicio, ir al médico regularmente y seguir al pie de la letra sus indicaciones, son algunas de las acciones vitales que se dejan pasar por alto pero que practicándolas con juicio pueden marcar la diferencia entre vivir sano o enfermo.

USO DEL TIEMPO LIBRE

Sus beneficios se experimentan las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Lo único que cuesta es el tiempo que demanda cada



Cuando se deja de lado el bienestar personal, por los objetivos laborales y domésticos, el cuerpo empieza a avisar y a dar señales de que está sobrecargado y se manifiesta a través de malestares físicos como debilidad, sensación de ahogo, náuseas, gases, hormigueos, dolores de cabeza, de espalda, entre otros.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 3 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!

1. Bebe mucha agua

- Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.

2. Haz ejercicio

- Crear el hábito de hacer actividad física semanalmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestro estado de ánimo y nos hace felices. El ejercicio físico oxigenará tu cuerpo, permitiéndote tener una vida sana y una salud mental excepcional.

3. Come bien

- Comer bien es muy importante para nuestra salud. Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa mantendrá nuestro cuerpo en forma y fuerte.

4. Duerme lo suficiente

- Dormir lo suficiente es fundamental para nuestro cuerpo. El sueño juega un papel vital en nuestro cuerpo y mente. Dormir lo suficiente aumentará nuestra productividad y reducirá los niveles de estrés. Procura dormir más de 7 horas cada noche.



CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida relacionada con la salud pretende valorar aspectos de la enfermedad relacionados con la vida diaria del paciente y en qué modo se ve afectada por la presencia de la enfermedad en cuestión. La valoración habrá de ser multidimensional y se acepta generalmente incluir, al menos, 4 dimensiones a evaluar: física, funcional, psicológica y social.



Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 4 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

No hay dudas de que la percepción del estado de salud en cualquier individuo influirá considerablemente en la Calidad de Vida percibida o bienestar psicológico. En el caso de los enfermos crónicos, debemos esperar que la salud percibida pase a ocupar un papel determinante en dicho bienestar.



LAS AREAS A SER CONSIDERADAS A ESTUDIAR LA CALIDAD DE VIDA

- 1. Función física.** Capacidad de realizar las actividades físicas diarias, desplazamiento y cuidado personal.
- 2. Sensación de bienestar.** Sufrimiento psicológico, como bienestar emocional, afecto, ansiedad y depresión.
- 3. Función social.** Participación en actividades y relaciones sociales. Funcionamiento en las actividades sociales habituales con la familia, los amigos y los vecinos. Participación y realización de las funciones sociales habituales: trabajar, llevar a cabo tareas domésticas, cuidar de los niños, ir a la escuela y/o participar en actividades comunitarias.
- 4. Función intelectual.** Habilidad y capacidad para razonar, pensar, concentrarse y recordar.
- 5. Evaluación del propio estado de salud.** Impresión subjetiva del estado de salud actual o previa, resistencia a la enfermedad y preocupación por la salud futura.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 5 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

COOSALUD En Pos de tu bienestar	ACTA DE SESIÓN DE ASODEUS	GEU-F-03 Act.08 2022.sep.23
---	----------------------------------	-----------------------------------

5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes Julio del año 2023 a las 4:00pm en la oficina de COOSALUD.EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
DOMINGO MONSALVE	17587162		DOMINGO M.
ORLANDO PERAZA	17583196		Orlando Peraza
Marco Sergio	17580508		Orlando peraza
Himelda Cordero	68292051		Himelda Cordero

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 6 de 6
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	