

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

FECHA : 31/07/2023
LUGAR : Oficina local de Coosalud
HORA : 4:00 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: EL AUTOCUIDADO, LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE-DEBERES Y DERECHOS-PROMOCION AFILIACION
 - B. Actualización Normativa
3. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Elizabeth Cadena, 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 Zapatoca.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Elizabeth Cadena, colaborador de Coosalud EPS.
 - 2.1 TEMAS DEL MES. MOVILIDAD, PRESTACIONES ECONOMICAS, CATEGORIA CUOTAS MODERADORAS- DEBERES Y DERECHOS-PROMOCION AFILIACION
 - 2.2 EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

EL AUTOCUIDADO, LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE

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

Cuidar de sí mismo diariamente es un seguro gratuito de la salud. 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 actividad para auto examinarse y cuidarse.

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 y al wifi, que 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.

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.

Ser conscientes de cómo funciona nuestro cuerpo, sus reacciones a lo que hacemos diariamente y sus necesidades, es el primer paso para desarrollar hábitos que beneficien la salud mental y física en el mediano y largo plazo.

1. Alimentarse bien: Llevar una dieta saludable y balanceada de acuerdo con el peso, edad y actividad es difícil para algunas personas, por eso se recomienda consultar un nutricionista que le brinde opciones de alimentos que garanticen todos los nutrientes necesarios que demanda tu cuerpo de acuerdo con tu estilo de vida.

2. Organizar el tiempo y los objetivos: Priorizar y organizar las tareas diarias ayuda a que pienses primero en ti y no te dejes llevar por las urgencias laborales que sobrecargan la rutina. Haz una lista de las actividades que te permiten auto cuidarte y pon alarmas si algunas se te olvidan fácilmente.

3. Realizar actividad física: Bajarse del bus y caminar 5 cuadras hacia la casa pueden hacer la diferencia cada día. Utiliza las escaleras, tu bicicleta y senderos peatonales que te permitan no solo moverte más, sino hacer pausas activas.

4. Evitar hábitos nocivos para la salud: Fumar, consumir alcohol y sustancias psicoactivas alteran la salud.

5. Asistir al médico periódicamente: Realizar controles o exámenes médicos es vital para la detección de enfermedades. Si ya tienes un diagnóstico, es bueno seguir las recomendaciones del especialista y si ves que algún medicamento te cae mal, regresa a consulta lo antes posible.

6. Ser feliz: Sentirse bien consigo mismo es algo que hace feliz a las personas, al igual que manifestar lo que se siente, sonreír, ser amable con los demás y pensar positivo.

7. Cuidado personal: La higiene y el cuidado del cuerpo es una de las actividades más importantes del día: cepillarse los dientes, lavarse las manos, ducharse a diario, entre otras.

DEBERES Y DERECHOS

Para nuestra EPS es de vital importancia mantener usuarios capacitados en deberes y derechos, esto nos permite conocer de cerca sus inconformidades, satisfacciones o sugerencias y permitirá al afiliado conocer sus derechos y velar por su cumplimiento.

Sabemos que al capacitarlos tendremos afiliados actualizados con los conocimientos adecuados y determinar el nivel de conocimiento de los usuarios sobre sus deberes y derechos nos permite como institución valorar que

falencias tenemos y en cuales debemos trabajar más. Los derechos y deberes de los usuarios son un factor fundamental en un sistema de salud y la vez un indicador de la calidad del servicio, por tal motivo nosotros como instituciones tenemos la responsabilidad de promover su conocimiento

PROMOCION DE LA AFILIACION

El objetivo de este proceso es promover el acceso al SGSSS, fortaleciendo las estrategias de promoción de la afiliación en el municipio de Zapatoca, con especial énfasis en la población pobre y vulnerable.

El equipo de la promoción de la afiliación del grupo de aseguramiento, realizamos procesos educativos sobre el SGSSS, dicha estrategia permite que las personas conozcan más sobre conceptos y generalidades del sistema de salud, rutas de afiliación, traslados, movilidad, portabilidad entre otros.

El proceso educativo se logra a través de articulaciones institucionales y comunitarias y la intervención de los grupos capacitados que tienen el compromiso de crear estrategias para multiplicar la información y permite que las personas conozcan más sobre sus deberes y derechos en salud.

Por otro lado, el equipo de promoción de la afiliación cuenta con articulación interinstitucional para llevar a cabo eventos de afiliación.

Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 25 del mes Agosto del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

REGISTRO FOTOGRAFICO



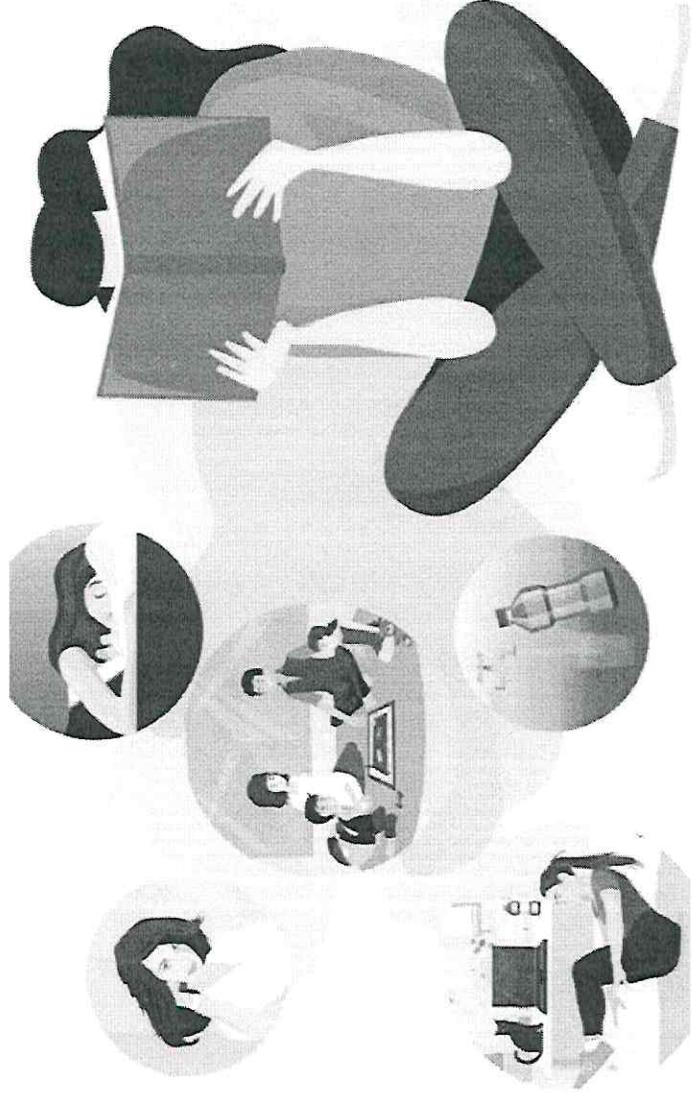
DEPARTAMENTO:	SANTANDER	FECHA (AAAA/MM/DD):	2023/07/31
MUNICIPIO:	ZAPATOCA		
MATERIAL ENTREGADO:	EL AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA	EDUCATIVO	<input checked="" type="checkbox"/> INFORMATIVO <input checked="" type="checkbox"/>

N°	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	28496936	Yannet Suarez Duarte	Yannet Suarez Duarte
2.	63519126	Yenny Tatiana Acevedo D	Yenny Tatiana Acevedo D
3.	63493172	Claudia Jeén Gonzalez	Claudia Jeén Gonzalez
4.	63-322-731	Cecilia Leon Vasquez	Cecilia Leon Vasquez
5.	5220467	Maria Georgina Sosa Lopez	Georgina Sosa Lopez
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			

COOSALLU
EN POS DE TI

**EL AUTOCUIDADO,
LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE**

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.

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.

¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!

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.



1. Bebe mucha agua

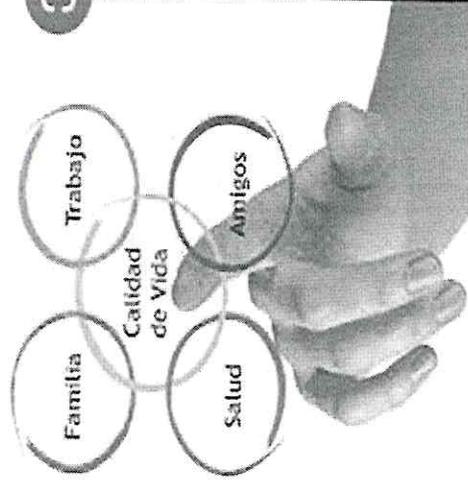
- Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.

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.

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 social.



No hay dudas de que la percepción del estado de salud en cualquier individuo influirá considerablemente en la Calidad de Vida percibida y 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 con previa, resistencia a la enfermedad y preocupación por la salud futura.

CONVOCATORIA No 07ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE ZAPATOCA DEL
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

Para: Integrantes de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
De: Junta directiva de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
Motivo: Invitación a sesión

Reciba un cordial saludo.

Nos complace invitarlo a participar en la reunión de la ASOCIACIÓN DE USUARIOS de nuestra zona, con el fin de dar a conocer los avances que hemos tenido en nuestro Plan de acción y otra información que consideramos de interés compartir con cada uno de ustedes.

Lugar: Oficina Local Coosalud
Fecha: 31/07/2023
Hora: 4:00 pm

Si desea mayor información sobre esta convocatoria, puede acercarse al colaborador de Coosalud EPS.

Atentamente,

Georgina Sosa
PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

