

**CONVOCATORIA No 009**

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE BARRANCABERMEJA 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 CONVOCATORIA PARA LA RENOVACION DE LA ASOCIACION DE USUARIOS del municipio de Barrancabermeja, lo anterior en cumplimiento del decreto 1757 de 1994, la asociación de usuarios se constituirá con el numero plural de usuarios, de los convocados a la asamblea de constitución por la respectiva institución y podrá obtener su reconocimiento como tal por la autoridad competente, de acuerdo con las normas legales vigentes.

A continuación, le informamos el lugar en el cual se llevará a cabo la asamblea, de manera que usted como afiliado participa activamente de la misma.

Lugar: OFICINA DE COOSALUD BARRANCABERMEJA

Fecha: 29 DE SEPTIEMBRE 2023

Hora: 08:00am

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

Atentamente



MARIA ANGELICA ARIAS RUEDA

Atención usuario Municipio Barrancabermeja

**COOSALUD EPS-S  
MUNICIPIO DE BARRANCABERMEJA**

**FECHA** : 29 DE SEPTIEMBRE 2023  
**LUGAR** : Oficina de COOSALUD EPS-S  
**HORA** : 09:05 AM  
**ASISTENTES** : (Se anexa firma de los asistentes)  
**OBJETIVO** : CAPACITACION E INFORMACION A USUARIOS AFILIACIONES Y  
**NOVEDADES**

- 1.Saludo de bienvenida.
- 2.Himno a COOSALUD.
- 3.Exposición de los temas preparados para el día.
- 4.Entrega de Folletos
- 5.Apertura de Buzón de sugerencias

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

El GESTOR MUNICIPAL, **MARIA ANGELICA ARIAS RUEDA**, da el saludo da bienvenida a los asistentes, les da los agradecimientos por su asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la misma. Además, les agradece el compromiso a los integrantes de la asociación de Usuarios de COOSALUD EPS-S en el MUNICIPIO.

Procedemos a escuchar el Himno a COOSALUD, el cual se seguirá poniendo al inicio de todo acto grupal que tenga relación con la institución.

La exposición de los temas preparados para el día está a cargo de **GESTOR MUNICIPAL**.

Se socializa tema con afiliados en sala. **Autocuidado y Calidad de Vida**



MARIA ANGELICA ARIAS RUEDA  
GESTOR MUNICIPAL BARRANCABERMEJA

**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!

## 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

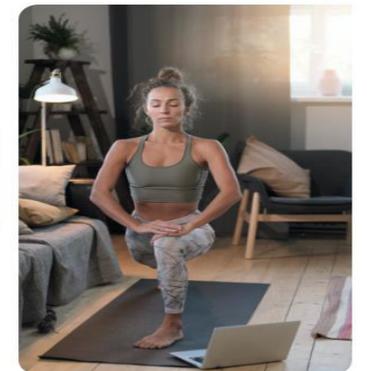
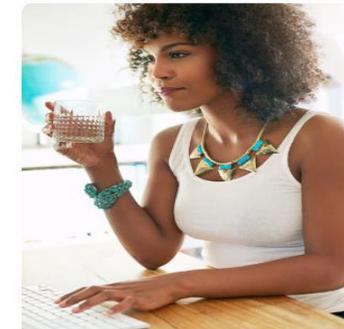
- Crear el hábito de hacer actividad física semanalmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestro estado de ánimo y nos hace felices. El ejercicio físico oxigenará tu cuerpo, permitiéndote tener una vida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



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.

*¡Gracias!*