

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

**FECHA : 31 JULIO 2023**

**LUGAR : OFICINA LOCAL DE COOSALUD**

**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:
3. Apertura buzón
4. Programación de la próxima reunión

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

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. ONOFRELINA LOPEZ ALBARRACIN, 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 ENCINO SANTANDER.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de ONOFRELINA LOPEZ ALBARRACIN, colaborador de Coosalud EPS.





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.

3. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.

4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 25 del mes AGOSTO del año 2023 a las 3:30 PM en la oficina de COOSALUD EPS ENCINO.

Para constancia firman,

<b>NOMBRE</b>	<b>NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN</b>	<b>CARGO</b>	<b>FIRMA</b>
MARIA ANA RINCON	28119768	VICEPRESIDENTA	INCAPACIDAD MEDICA POR OPERACIÓN
MARIA NACY RINCON MARTINEZ	46453809	SECRETARIA	PRESENTE OFICINA
ANA YOLIMA HERNANDEZ	28120055	VOCAL	PRESENTE OFICINA

MARIA SENOBIA LEON BASTILLA	63362967	VOCAL	PRESENTE OFICINA
DERLY YAZMIN HERNNADEZ	1098436885	PRESIDENTE	AUSENTE CITA MEDICA
ROSALIA DUEÑAS DUEÑAS		VOCAL	PRESENTE OFICINA









X + Crear

Firmar

Buscar texto o herra



CONVOCATORIA A SESION DE ASODEUS

GEU-F-02  
Act.06  
2020.nov.06

CONVOCATORIA No 08264202307

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE Encano 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.

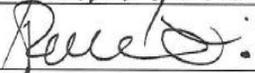
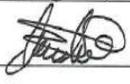
Nos complace invitarlo a participar en la reunión de la ASOCIACIÓN DE USUARIOS de nuestra zona, con el fin de dar a conocer los avances que hemos tenido en nuestro Plan de acción y otra información que consideramos de interés compartir con cada uno de ustedes.

Lugar: oficina local de coosalud

Fecha: 31 Julio 2023

Hora: 3:30 pm

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

NOMBRE DEL USUARIO	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DEL USUARIO
Ana Yolima Hernandez	28170085	
Maria Nancy Rincón	46453809	Maria Nancy Rincón
Rosalía Duenas	28119772	
Maria Senobia León Bastilla	63.362.969	Maria Senobia León Bastilla
Lina López A	5303260	

Para constancia firman



Onofreina López Albarracín  
Gestor Municipal  
Tel: (7)6433344 Ext. 14119 Cel: 3209281547  
olopez@coosalud.com  
Calle 4 N° 3-31 Encino