

CONVOCATORIA No 480

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE Suratá 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 coosalud
Fecha: 28 Julio 2023
Hora: 3:00 p.m

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

Atentamente,

Claudia Milena Saavedra N.
PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

Clara Inés Ortega
Victor Alfonso Gabe
El Dorado G.
Claudia Milena Saavedra N.
Sirle Roulo Ortega

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE SURATA.**

FECHA : 28 JULIO 2023.
LUGAR : OFICINA COOSALUD SURATA.
HORA : 3:00 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. Evaluación de la capacitación-
4. Apertura del Buzón de sugerencias-
5. Programación de la próxima reunión-

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. colaborador de COOSALUD EPS, FAVIOLA VILLAMIZAR 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 SURATA.
2. Se procede a escuchar el Himno a COOSALUD.
3. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de FAVIOLA VILLAMIZAR, colaborador de Coosalud EPS.
 - 1.1. TEMAS DEL MES. AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA.

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.

CONSEJOS UTILES.

1. **Bebe mucha agua**
2. **Haz ejercicio.**
3. **Coma bien.**
4. **Duerma lo suficiente.**

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.

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.

4. Procedemos a realizar la entrega documentos informativos.

Para constancia se anexa listado de asistencia,

