

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

FECHA: 25/09/2023

LUGAR: OFICINA DE COOSALUD

HORA: 11:00 AM

PARTICIPANTES: (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: (**SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**)
 - B.)
 - C. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - D. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. YULY MARCELA SILVA GONZALEZ colaborador de COOSALUD EPS (Empresa Promotora de Salud), 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 GUAPOTA SANTANDER
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de YULY MARCELA SILVA GONZALEZ, colaborador de Coosalud EPS.

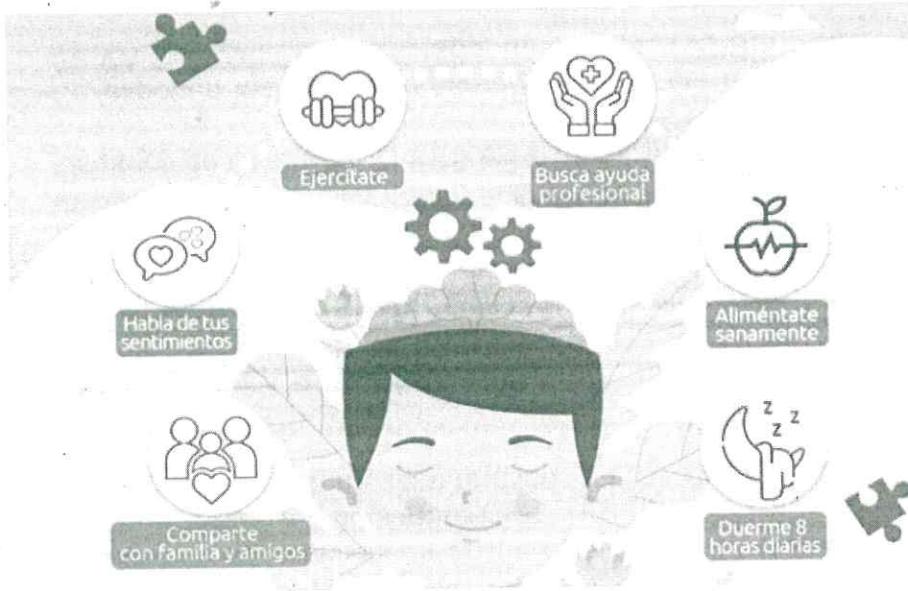
3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.

SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD

EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

4. Esta se refiere al estado emocional, psicológico y social de una persona. Incluye cómo piensas, sientes y actúas en respuesta a los diferentes aspectos de tu vida.

Una buena salud mental es esencial para el bienestar general de una persona y puede afectar la forma en que interactúa con el mundo que lo rodea.



LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL

El ejercicio no solo es provechoso para tu salud física, sino que también puede impactar tu salud mental de forma positiva. Hay estudios que respaldan la idea de que el ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Primero, aclaremos a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental.

¿Cómo puede el ejercicio mejorar la salud mental?

El ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud mental, incluyendo:

Reducción del estrés

Cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores que te hacen sentir bien. Estas endorfinas reducen el estrés y mejoran tu estado de ánimo. Además, aprendes a manejar mejor situaciones estresantes y a lidiar con el estrés de manera más efectiva.

Mejora del estado de ánimo

Los estudios demuestran que el ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos para tratar la depresión en algunas personas. La actividad física aumenta los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro, mejorando el estado de ánimo.

Aumento de la autoestima

Cuando entrenas, puedes sentirte mejor contigo mismo y tu cuerpo. Esto puede hacer que te sientas más seguro y positivo.

Mejora el sueño y reduce la ansiedad

Cuando realizas actividad física, tu cuerpo libera hormonas que sirven para sentirte más relajado y tranquilo. El ejercicio también puede ayudarte a despejar la mente, a disminuir los pensamientos negativos y a reducir la ansiedad, lo que afecta positivamente la calidad de tu sueño.

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.

LA

CONVIVENCIA

FAMILIAR

El hogar es un ambiente propicio para que, tras varios años de convivencia y conocimiento entre sus miembros, se desarrollen valores de amor y unión familiar pero también de respeto al espacio de cada uno, todo ello mediante la adopción de actitudes de armonía, cooperación, tolerancia y honestidad.

RESPETAR EL TIEMPO DEL OTRO

Planificar y organizar en horarios y roles las actividades y responsabilidades en el hogar, es un consejo básico para mejorar la convivencia. Además, con el paso del tiempo los miembros van desarrollando actividades independientes a las del resto, por lo que es importante tomar en cuenta los compromisos de cada integrante para planear

TOLERAR LOS GUSTOS DIFERENTES

Para conseguir una buena convivencia familiar, es imprescindible que padres e hijos respeten la individualidad de cada uno. Por ejemplo, cada quien tiene derecho a expresar sus gustos dentro de su propio dormitorio, así como en la forma de vestir y arreglo persona.

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 30 del mes Octubre del año 2023 a las 11:00 AM en la oficina de COOSALUD EPS.

