

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

FECHA : **29/09/2023**
LUGAR : Oficina local
HORA : **4:10 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
 - A. Exposición de los temas preparados para el día: salud y bienestar - salud mental convivencia vida buena en familia y comunidad.
 - B. El objeto de la capacitación es dar a conocer salud y bienestar - salud mental convivencia vida buena en familia y comunidad.
 - C. Desarrollo del tema
2. Evaluación de la sesión
3. Apertura del Buzón de sugerencias
4. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Gonzalo Rios 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 Cepitá Santander.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Gonzalo Rios, colaborador de Coosalud EPS.
3. 2.1 Temas del mes. (salud y bienestar - salud mental convivencia vida buena en familia y comunidad).

2.2 Explicación de los temas.

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

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.



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.

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.

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.

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.

4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 de octubre del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

Se anexa registro de asistencia.

