

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

**FECHA** : **31 JULIO 2023**  
**LUGAR** : **OFICINA COOSALUD SIMACOTA**  
**HORA** : **2:00 PM**  
**PARTICIPANTES:** **4 personas (Se anexa firma de los asistentes).**  
**OBJETIVO** : **Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.**

Agenda programada para el día:

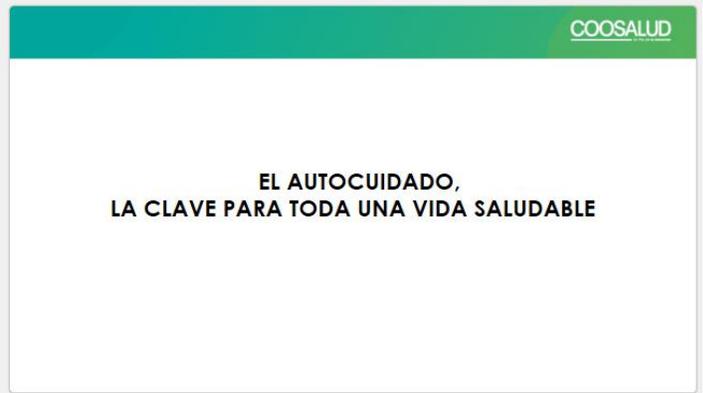
1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
  - A. Capacitación: **AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA**
  - B. Actualización Normativa: No aplica
  - C. Información general: la clave para toda una vida saludable, uso del tiempo libre, calidad de vida, consejos.
  - D. Evaluación de la sesión
3. Apertura del Buzón de sugerencias
4. Programación de la próxima reunión
5. Notas adicionales

#### **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. JESUS DAVID TRUJILLO ROJAS 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 SIMACOTA.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de JESUS DAVID TRUJILLO ROJAS, colaborador de Coosalud EPS.
  - E. TEMAS DEL MES: **AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA**
    - 3.1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES



1



2

**COOSALUD**

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.

**COOSALUD**

**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.

**COOSALUD**

**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.

5

**COOSALUD**

**¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!**

**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. Duermes 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.

6

Sección sin título

**COOSALUD**

**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.

**COOSALUD**

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.

3.2.

**COOSALUD**

**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.

**COOSALUD**

*¡Gracias!*

- Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
- Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes agosto del año 2023 a las 2:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

<b>COOSALUD</b> En Pos de tu bienestar	<b>REGISTRO DE ENTREGA DE MATERIAL EDUCATIVO, DIVULGATIVO O INFORMATIVO</b>	GEU-F-08 Act. 07 2022.sep.26
---	---	------------------------------------

DEPARTAMENTO:	SANTANDER	FECHA (AAAA/MM/DD):	Julio		
MUNICIPIO:	SIMACOTA				
MATERIAL ENTREGADO:	ASODEUS	EDUCATIVO	X	INFORMATIVO	X

Nº	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	28411311	Oba Patricia Permen Ortiz	Oba Patricia Permen Ortiz
2.	91101956	Jose Proclat Roble	Jose Proclat Roble
3.	5763138	Luis Jose Perez C.	Luis Jose Perez C.
4.			
5.	1101686869	Jesus David Trujillo	Jesus David Trujillo
6.			
7.			
8.			
9.			

**Notas adicionales:**

- Se reporta dentro del acta, las inconformidades que los asociados han recibido de parte de los usuarios para validar una solución y apoyo para así garantizar la prestación de los servicios a los usuarios en Simacota teniendo en cuenta lo siguiente:
  - 1- En cuanto a los viáticos, no se esta garantizando el pago correcto a los usuarios que viajan de SIMACOTA a SOCORRO y viceversa. Se exige tiquete de pago para así Transsander pueda ser galante de la devolución de dinero a los usuarios y que sin este soporte ellos no realizan ningún pago.
  - 2- No se está garantizando el transporte publico (taxi) por parte de Transsander, ya que la persona que presta este servicio por la institución no es formal con los usuarios y se demora o no le soluciona a los usuarios.
  - 3- En cuanto al Hospedaje, da a conocer que se esta violando la privacidad y la salud de los usuarios, el quedarse y compartir habitación con otras personas que puedan estar enfermas, eso no les parece y solicitan que se le garanticen otro lugar donde les pueda ofrecer habitación individual o dos personas.
  - 4- Los servicios que se prestan y tienen que ser direccionados en Bucaramanga y San Gil, teniendo en cuenta que el SOCORRO pueda ser quien preste estos servicios sin que el usuario se vea afectado en su bolsillo. Servicios tales como:  
Neurología, fisiatría, otorrino, cardiología, oftalmología, cirugía vascular, tomas de examen de ayuda HOLTER, ECOCARDIOGRAMAS, PRUEBA DE ESFUERZO, MONITEREO DE PRESION AMBULATORIO.
  - 5- Dar mas oportunidad en agendamiento de citas de OTORRINO ya que a la fecha solo dan prioridad a tres usuarios de cada municipio y siendo ellos los afectados, ya que les toca esperar un buen tiempo para pasar por el especialista mencionado.

Los representantes de ASODEUS aclaman que estas inconformidades sean solucionados para beneficio de la comunidad, ya que, si no son escuchados, recogerán firmas para que los representantes de COOSALUD, incluyendo la gerente pueda dar una respuesta, gestión y entablar compromisos en pro de los usuarios de SIMACOTA.