

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

FECHA: 31/07/2023

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: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)

AUTOCONOCIMIENTO
CALIDAD DE VIDA

- B. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - C. 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. YOMARA ANDREA ROJASHERNANDEZ 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 LA BELLEZA SANTANDER
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de YOMARA ANDREA ROJASHERNANDEZ, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.

**AUTOCONOCIMIENTO, LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA
SALUDABLE**

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

DESARROLLO DE LOS TEMAS DEL MES.

USO DEL TIEMPO LIBRE



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.

consejos útiles

- 1. Bebe mucha agua:** El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio.
- 2. Haz ejercicio:** Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida
- 3. Come bien:** 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 aumentará nuestra productividad y reducirá los niveles de estrés. Procura dormir más de 7 horas cada noche.

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.

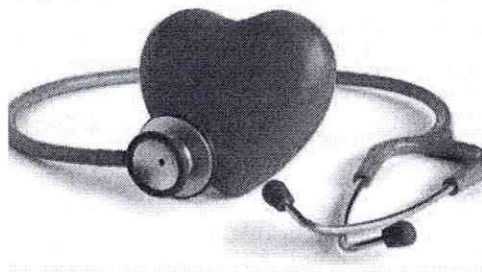


CALIDAD DE VIDA



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.



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 31 del mes AGOSTO del año 2023 a las 11:00 AM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

CAPACITACION ☒ INDUCCION ☐ ENTRENAMIENTO ☐ SOCIALIZACIÓN DE DOCUMENTOS ☐ ACTIVIDAD ☐

FECHA:

LUGAR:

TEMAS INCLUIDOS:

CAPACITADORES:

TIPO DE CAPACITADOR:

INTERNO

IP

EXTERNO

IP

HORA DE INICIO:

4:00 PM

HORA FINAL:

ASISTENTE

CARGO

SUCURSAL

FIRMA

Maily Main Teller

1097666733

Santander

[Firma]

Tajiro Gabano Castellanos

79573740

Santander

Tajiro Castellanos

Albela Garcia

1098641390

Santander

Albela Garcia

[Firma]
 FIRMA DEL CAPACITADOR

Con la firma del presente documento manifiesto de manera libre, previa y debidamente informada que autorizo a COOSALUD para efectuar tratamiento sobre los datos personales aquí recolectados, con la finalidad de llevar un control de asistencia a eventos de capacitación. Decido que he sido informado de los derechos de consulta, reclamo y rectificación que tengo como titular de mis datos personales conforme a los lineamientos de la política de Tratamiento de Política de Tratamiento de Información Personal de la entidad, dispuesta para su consulta en el sitio web: www.coosalud.gov.co, y de conformidad con esta, mis datos personales podrán ser suministrados cuando no exista dicho consentimiento de consentimiento.

	CONVOCATORIA SESIÓN ASOCIACION DE USUARIOS	GEU-F-02 Act.03
---	---	--------------------

CONVOCATORIA No 299

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE LA BELLEZA 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 La Belleza Santander

Fecha: 31 julio de 2023

Hora: 11:00 a.m.

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

Atentamente,



PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS