

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

FECHA: 28/07/2023

LUGAR: OFICINA DE COOSALUD

HORA: 4::00 PM

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

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

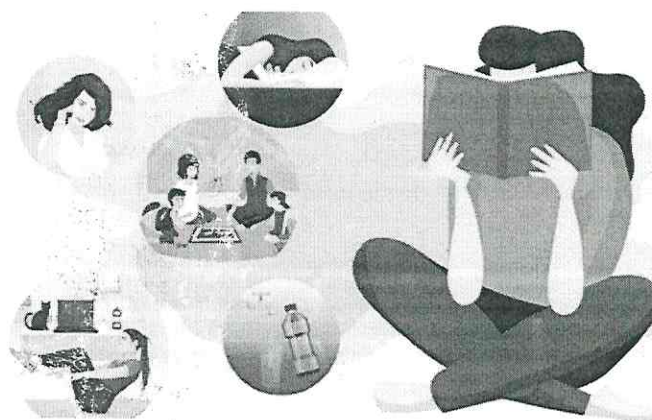
1. HERCILIA VARGAS colaborador de COOSALUD EPS (Empresa Promotora de Salud), da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de LA PAZ SANTANDER
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de HERCILIA VARGAS, colaborador de Coosalud EPS.

3.1. TEMAS DEL MES.

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

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

**1.1.1. 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.

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.

Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.

Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 29 del mes ~~JULIO~~ **Agosto** del año 2023 a las 11:00 AM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

[illegible]