

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE VALLE DE SA JOSE
MUNICIPIO DE SANTANDER**

FECHA : 28 DE JULIO 2023
LUGAR : OFICINA ANTENCION AL USUARIO
HORA : 4 PM
PARTICIPANTES : 3 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

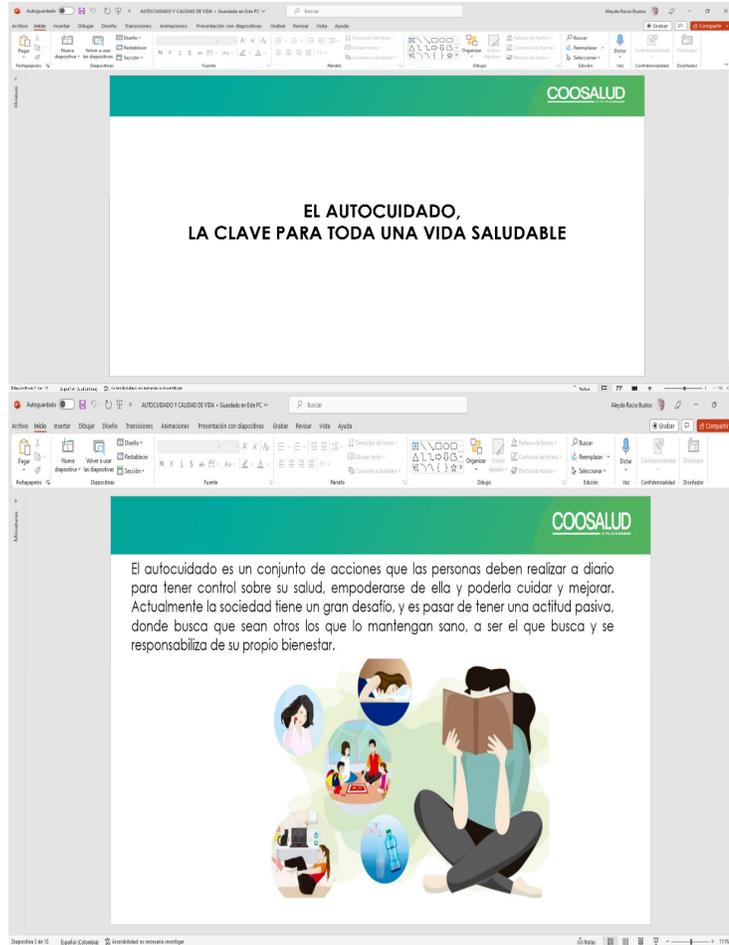
Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
 - 1.1. Capacitación: (" **EL AUTOCUIDADO,
LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE**
 - 1.2.
 - A. , con el objetivo de dar a conocer la nueva actualización establecida para este años en cuanto a la prestaciones del servicios de salud
 - 1.3. Actualización Normativa: (" **EL AUTOCUIDADO,**
 - 1.4. **LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE**
 - 1.5. Información general: (" **EL AUTOCUIDADO,
LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE**
- Evaluación de la sesión
 3. Apertura del Buzón de sugerencias
 4. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. GESTOR MUNICIPAL ALEYDA ROCIO BUSTOS 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 VALLE DE SAN JOSE
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de ALEYDA ROCIO BUSTOS , colaborador de Coosalud EPS.
- 1.6. TEMAS DEL MES. NOMBRAR **EL AUTOCUIDADO,**
- 1.7. **LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA SALUDABLE**
- 1.8.

3.1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES



Autoguardado AUTOCURADO Y CALIDAD DE VIDA - Guardado en Este PC

Archivos Inicio Insertar Diseñar Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda

Grabar Compartir

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.

Dispositivo 4 de 10 Español (Colombia) Accesibilidad es necesario investigar

Autoguardado AUTOCURADO Y CALIDAD DE VIDA - Guardado en Este PC

Archivos Inicio Insertar Diseñar Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda

Grabar Compartir

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.

Dispositivo 5 de 10 Español (Colombia) Accesibilidad es necesario investigar

Autoguardado AUTOCURADO Y CALIDAD DE VIDA - Guardado en Este PC

Archivos Inicio Insertar Diseñar Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda

Grabar Compartir

¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!

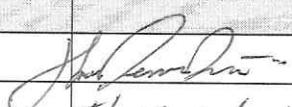
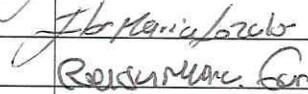
- 1. Bebe mucha agua**
 - Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.
- 2. Haz ejercicio**
 - Crear el hábito 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. 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.



Dispositivo 6 de 10 Español (Colombia) Accesibilidad es necesario investigar

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 25 DE AGOSTO del año 2023 a las 4 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
HILDA RIOS PEÑA	28469942	PRESIDENTA	
FLOR MARIA LOZANO LOZNO	28469959	VOCAL 1	
ROSA MARIA GARCIA CRUZ	28469096	VOCAL 2	

