

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

**FECHA :** Septiembre 29 de 2023  
**LUGAR :** Oficina Local  
**HORA :** 04:00 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
2. Exposición de los temas preparados para el día:
3. Programación de la próxima reunión

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

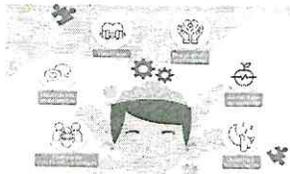
1. Carmen Acevedo Romero colaborador de COOSALUD EPS, da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de El Guacamayo.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Carmen Acevedo Romero, colaborador de Coosalud EPS.

**TEMA DEL MES. SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**

Se conto con material de apoyo para la explicación del tema donde se dio a conocer:



Esto 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 interactúas con el mundo que la rodea.



**LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL**

El ejercicio no solo es provechoso para la salud física, sino que también puede impactar la 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, discutamos a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental.



**¿Cómo puede el ejercicio mejorar la salud mental?**

El ejercicio hace varias mejoras beneficiosas para la salud mental, incluyendo:

- Mejora el estado de ánimo.** Cuando hacemos ejercicio, se liberan algunas hormonas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. Estas hormonas mejoran la regulación de la serotonina y melatonina, que ayudan a regular el sueño y el estado de ánimo.
- Reduce el estrés.** El ejercicio ayuda a reducir el estrés al liberar hormonas que ayudan a reducir el nivel de cortisol y la presión arterial.
- Mejora la memoria.** El ejercicio mejora la memoria al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, lo que ayuda a mejorar la memoria y la concentración.
- Reduce el riesgo de depresión y ansiedad.** El ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.** Cuando hacemos ejercicio, se liberan hormonas que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.
- Reduce el riesgo de trastornos de salud mental.** El ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.



**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.

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

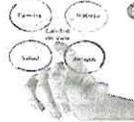
1. **Bebe mucha agua**  
Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenemos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.
2. **Haz ejercicio**  
Crear el hábito de hacer actividad física regularmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestra 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. Consume 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.



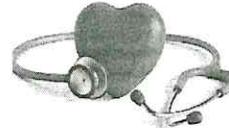
**COOSALUD**

**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.



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.



**COOSALUD**

**COOSALUD**

**LAS ÁREAS 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.

**RESPECTAR 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 planificar.

**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 personal.

**MANTENER EL ORDEN**

- El respeto por los espacios compartidos es fundamental en una convivencia sana. Generalmente, los conflictos surgen por compartir estos espacios en forma desordenada. Por el contrario, el orden permite a los integrantes sentirse respetados e igualmente los hace ser respetuosos con los espacios y pertenencias del resto de la familia.
- Pero el orden debe estar presente no sólo en las cosas, la ropa o la habitación, sino en la vida, las acciones y las actividades. La estructura familiar se reconocerá desde un principio y tu hijo adquirirá fortaleza y seguridad mental. También tendrá confianza en sí mismo, podrá solucionar sus tareas y labores con mayor facilidad, y su atención y concentración serán mayores.

**PASAR TIEMPO EN FAMILIA**

- No basta con tolerar y respetar al otro; para conseguir una buena convivencia familiar, los miembros de tu familia se deben conocer. Esto implica compartir tiempo de ocio y participar en actividades que propicien la alegría y el disfrute colectivo.
- También puedes organizar noches familiares una vez a la semana para jugar con videojuegos o juegos de mesa, platicar o resolver algún tema importante entre todos, o sólo cenar. Lo importante es destinar un espacio a la convivencia familiar que sea un compromiso tan importante como asistir a la escuela o al trabajo.

Al finalizar la charla de capacitación se les pregunta a los asistentes por la comprensión de los temas tratados para profundizar inmediatamente en lo que sea necesario, pero ellos manifiestan entender.

3. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes octubre del año 2023 a las 04:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Enica Garza B	1014226872	Vicepresidenta	Enica Garza
Edilisa Sánchez Alvarez	37-339-034	Secretaria	Edilisa Sánchez
Luz Stella Lizardo V.	1017.890.050	Vocal	Luz Stella Lizardo V.
Nancy Yolima V.	27965129	Presidenta	Nancy Yolima V.
Murica Fernanda Olaya	52700645	Vocal	Murica Fernanda

  
CARMEN ACEVEDO ROMERO  
Gestora Municipal