

ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE SAN VICENTE DE CHUCURI

FECHA : 27/09/2023
LUGAR : Oficina local de Coosalud
HORA : 3:50 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:
 - A. Capacitación: SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD
 - B. Información general:
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Sandra Milena Sinuco Zarate 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 San Vicente de Chucuri.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Sandra Milena Sinuco Zarate, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD
 - 3.2. EXPLICACIÓN DEL TEMA.

Esta 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 interactúa con el mundo que lo rodea.

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL

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

¿Cómo puede el ejercicio mejorar la salud mental?

El ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud mental, incluyendo:

Reducción del estrés

Cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores que te hacen sentir bien. Estas endorfinas reducen el estrés y mejoran tu estado de ánimo. Además, aprendes a manejar mejor situaciones estresantes y a lidiar con el estrés de manera más efectiva.

Mejora del estado de ánimo

Los estudios demuestran que el ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos para tratar la depresión en algunas personas. La actividad física aumenta los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro, mejorando el estado de ánimo.

Aumento de la autoestima

Cuando entrenas, puedes sentirte mejor contigo mismo y tu cuerpo. Esto puede hacer que te sientas más seguro y positivo.

Mejora el sueño y reduce la ansiedad

Cuando realizas actividad física, tu cuerpo libera hormonas que sirven para sentirte más relajado y tranquilo. El ejercicio también puede ayudarte a despejar la mente, a disminuir los pensamientos negativos y a reducir la ansiedad, lo que afecta positivamente la calidad de tu sueño.

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.

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.

RECOMENDACIONES UTILES.

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.

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.

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.

RESPETAR 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 planear.

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 persona.

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.
3. Se cuenta con la participación de la funcionaria Luz Esther Bravo SAC por parte del ente territorial. Comparte material educativo y tema desarrollo (Que es el bienestar en salud).

Diapositiva comparto al wt de cada uno.

4. Se procede a evaluar la sesión. Se realiza evaluación verbal, cada participante da su aporte.

Se abre el buzón de sugerencias (Se omite en el momento porque esta se realiza por parte de la secretaria de asodeus los viernes de cada semana)

Como estamos de celebración del mes de amor y amistad se propuso traer un producto saludable para compartir al amigo saludable.

Se entrega invitación convocatoria renovación ASODEUS está programada para el próximo
Fecha. 30/11/2023

Hora. 8:00 am

Lugar. Oficina local San Vicente

5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 25 del mes octubre del año 2023 a las 3:45 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman.

[illegible]

REGISTRO FOTOGRAFICO



Sanabely Linares Zúñiga

DEPARTAMENTO:	SANTANDER	FECHA (AAAA/MM/DD):	10/09/2023
MUNICIPIO:	SAN VICENTE DE CHUCURI		
MATERIAL ENTREGADO:	INV. CONVOCATORIA ADOLESC	EDUCATIVO	INFORMATIVO ☒

Nº	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	37651277	Ilma Yoneth Salazar Torres	Ilma Yoneth Salazar Torres
2.	59522678	Román Carlos Pineda	Román Carlos Pineda
3.	63317478	Ennedy Anías Pedraza	Ennedy Anías Pedraza
4.	28401915	Maria Luisa Martinez Ramirez	Maria Luisa Martinez Ramirez
5.	37656193	Luz Esther Bravo B.	Luz Esther Bravo B.
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			

CONVOCATORIA No 01

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE SAN VICENTE DE CHUCURI DEL
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

Para: USUARIOS AFILIADOS COOSALUD EPS SAN VICENTE DE CHURURI
De: COOSALUD EPS SUCURSAL SANTANDER SEDE SAN VICENTE
Motivo: CONVOCATORIA RENOVACIÓN ASOCIACIÓN DE USUARIOS

Reciba un cordial saludo.

Nos complace invitarlo a participar en la **CONVOCATORIA PARA LA RENOVACION DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS** del municipio de San Vicente de Chucuri (Período 30-11-2023 a 30-11-2025), lo anterior en cumplimiento del **Decreto 1757 de 1994**, la asociación de usuarios se constituirá con un número plural de usuarios, de los convocados a la Asamblea de Constitución por la respectiva institución y podrán obtener su reconocimiento como tal por la autoridad competente, de acuerdo con las normas legales vigentes.

Es fundamental que previo al evento nos comunique por correo electrónico (mgalvis@coosalud.com - ssinuco@coosalud.com) o en la oficina de atención al usuario, su interés por participar en dicho evento.

A continuación, le informamos el lugar en el cual se llevará a cabo la asamblea, de manera que usted como afiliado participe activamente de la misma.

Lugar: Oficina local San Vicente
Fecha: 30-11-2023
Hora: 8 am

De antemano agradecemos el interés prestado, recordándole que para **COOSALUD EPS** su apoyo es fundamental en el ejercicio de participación social.

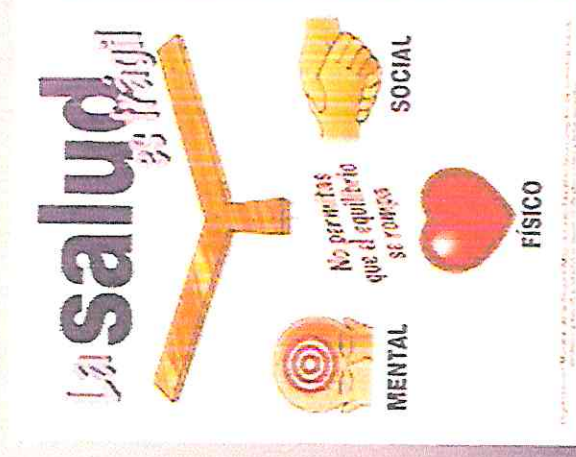
Atentamente,



SANDRA MILENA SINUCO ZARATE
Atención al Usuario

¿QUÉ ES EL BIENESTAR EN SALUD

BIENESTAR SIGNIFICA ESTAR SANO, DESDE EL PUNTO DE
VISTA, FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR?

- Alimentar la mente de manera positiva
- Alimentación sana y equilibrada
- Organizar el tiempo
- Vivir el presente
- Relajarse
- Dormir bien
- Realizar actividad física
- Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer nuevas personas.



Aliméntate de forma saludable y balanceada, incluyendo en tu dieta frutas y verduras.



Mantente hidratado durante todo el día.



Realiza ejercicio físico como mínimo 30 minutos al día.



Cuida tu higiene personal diaria y evita enfermedades.



Ten un horario de sueño establecido, respetando los ciclos de sueño.



Mantén un entorno familiar saludable, que atienda y respete tus necesidades afectivas.



Organiza tu tiempo para evitar ponerte en situaciones de estrés innecesarias.



Date un tiempo para ti, úsalo para relajarte practicando tus actividades favoritas.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA SALUD Y BIENESTAR?

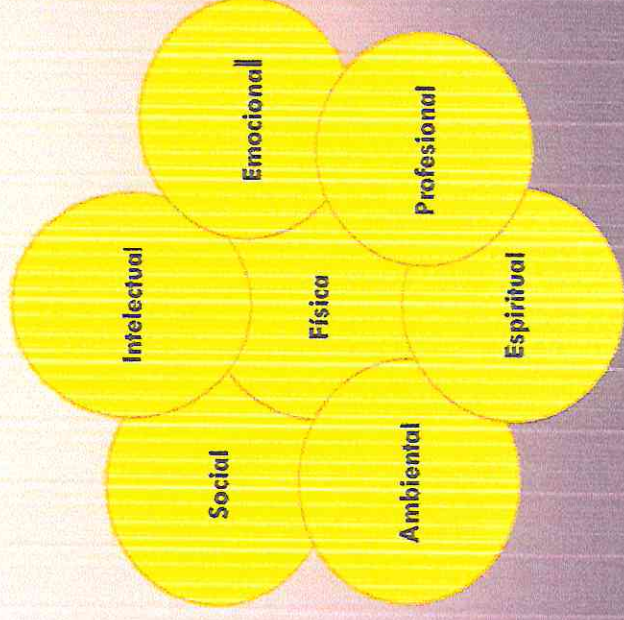


- Nuestro bienestar físico y mental, es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal, y con ello contribuir positivamente con la sociedad.



¿CUÁLES SON SUS COMPONENTES DE SALUD Y BIENESTAR?

- El bienestar puede incluir siete dimensiones diferentes: Física, emocional, profesional, espiritual, intelectual, ambiental y social.



CONVOCATORIA 03

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE SAN VICENTE DEL DEPARTAMENTO
DE SANTANDER

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 COCAE SAN VICENTE
Fecha: 25 / OCTUBRE / 2023.
Hora: 3:45 pm.

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

Atentamente,

Maria Luisa Martinez Ramirez
PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

[illegible]