

**CONVOCATORIA No 009**

ASOCIACION DE USUARIOS MUNICIPIO DE SUCRE DEPARTAMENTO SANTANDER

**Para:** Integrantes de ASOCIACION de Usuarios de  
**De:** Junta directiva de ASOCIACION de usuarios  
**Motivo:** Invitación a sesión

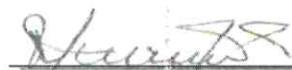
Reciba un cordial saludo.

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 DE COOSALUD EPS**Fecha:** 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023**Hora:** 2 pm

Si desea más información acércate al funcionario de Coosalud, el té brindará mayor información.

Atentamente,

cc 28437400  
Sucre

PRESIDENTE ASOCIACION DE USUARIOS

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE SUCRE**

**FECHA** : **29 de septiembre del 2023**  
**LUGAR** : **OFICINA COOSALUD EPS**  
**HORA** : **2PM**  
**PARTICIPANTES** : **5 personas** (Se anexa firma de los asistentes).  
**OBJETIVO** : **Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.**

Agenda programada para el día:

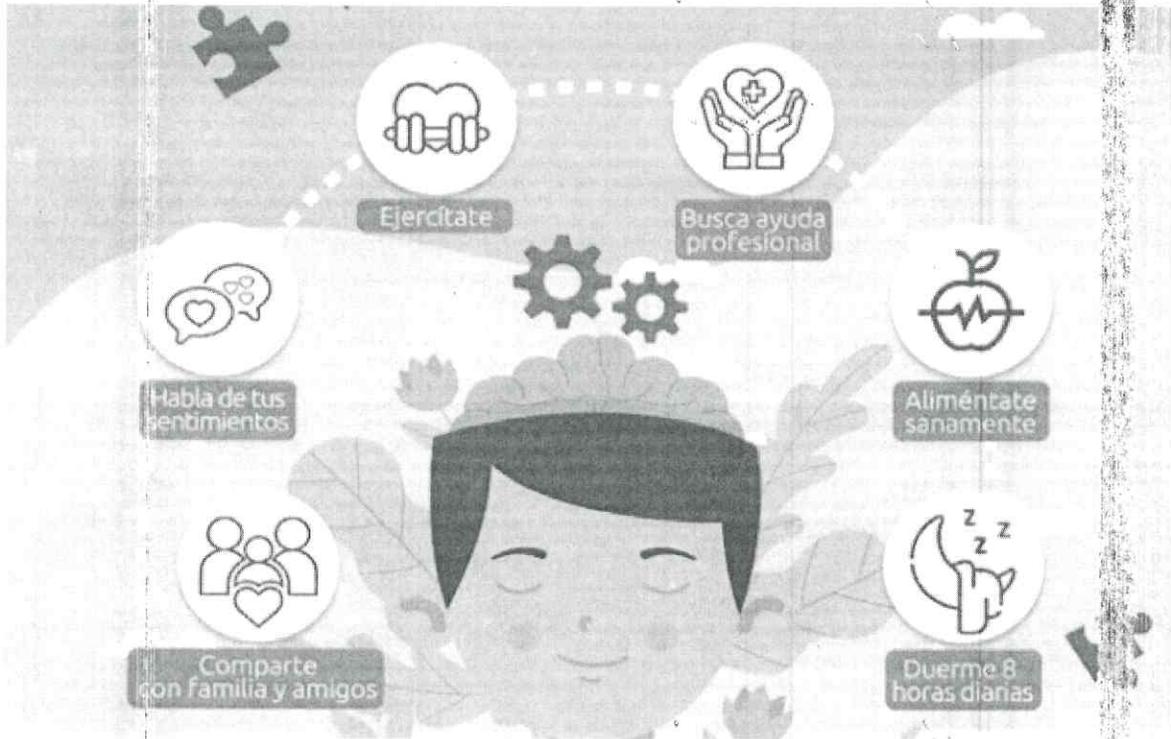
1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día.
3. Evaluación de la capacitación.
4. Apertura del Buzón de sugerencias.
5. Programación de la próxima reunión.

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. **ANA ODILIA ROJAS CAMACHO** 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 SUCRE SANTANDER.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de **ANA ODILIA ROJAS CAMACHO**, colaborador de Coosalud EPS.

**SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN  
FAMILIA Y COMUNIDAD**

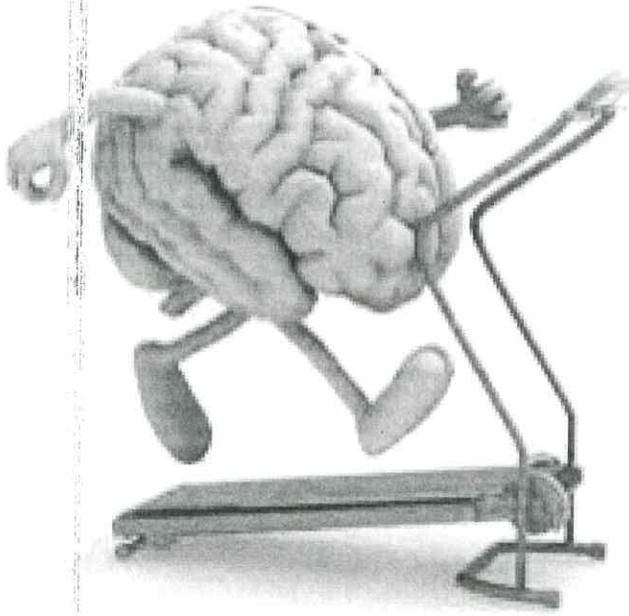
Esta se refiere al estado emocional, psicológico y social de una persona. Incluye cómo piensas, sientes y actúas en respuesta a los diferentes aspectos de tu vida. Una buena salud mental es esencial para el bienestar general de una persona y puede afectar la forma en que interactúa con el mundo que lo 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.

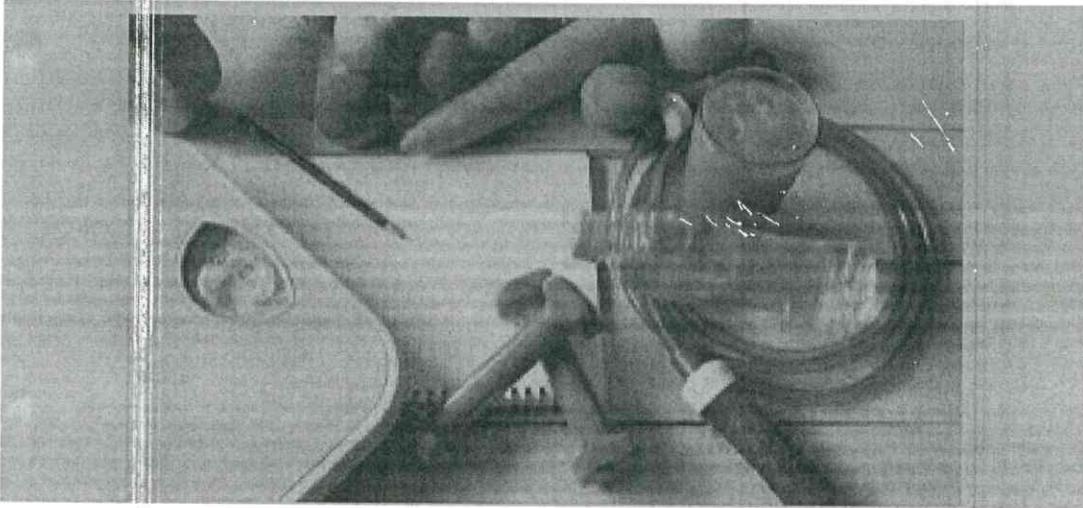
## USO DEL TIEMPO LIBRE

Repartir nuestro tiempo para alcanzar a hacer todo lo que queremos hoy en día es un gran desafío, dejarnos 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.

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.

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



## ¡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 mantienen a 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.



## **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.

### **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.

*¡Gracias!*

