

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

FECHA : 22 DE SEPTIEMBRE
LUGAR : OFICINA ATENCION 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: **SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**
 - 1.2.
con el objetivo de dar a conocer la nueva actualización establecida para este año en cuanto a la prestaciones del servicios de salud
 - 1.3. Actualización Normativa **SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**
 - 1.4.
 - 1.5. Información general **SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**
 - 1.6.
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. 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.

- 1.7. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES **SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**
- 1.8. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES SOCIALIZA EL TEMA CORRESPONDIENTE DE LA SIGUIENTE MANERA

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.

Autoguardado SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD Guardado en Este PC

COOSALUD

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.



Autoguardado SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD Guardado en Este PC

COOSALUD

¿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 dolor 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.

Autoguardado SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD Guardado en Este PC

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.

Autoguardado SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUN... Guardado en Este PC

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

Portapapeles Pegar Nueva diapositiva Volver a usar las diapositivas Restablecer Sección Fuente Párrafo Dibujo

Buscar Grabar Presentar en Teams Compartir

Minisaturas

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.

Diapositiva 7 de 14 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar

Autoguardado SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUN... Guardado en Este PC

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

Portapapeles Pegar Nueva diapositiva Volver a usar las diapositivas Restablecer Sección Fuente Párrafo Dibujo

Buscar Grabar Presentar en Teams Compartir

Minisaturas

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.



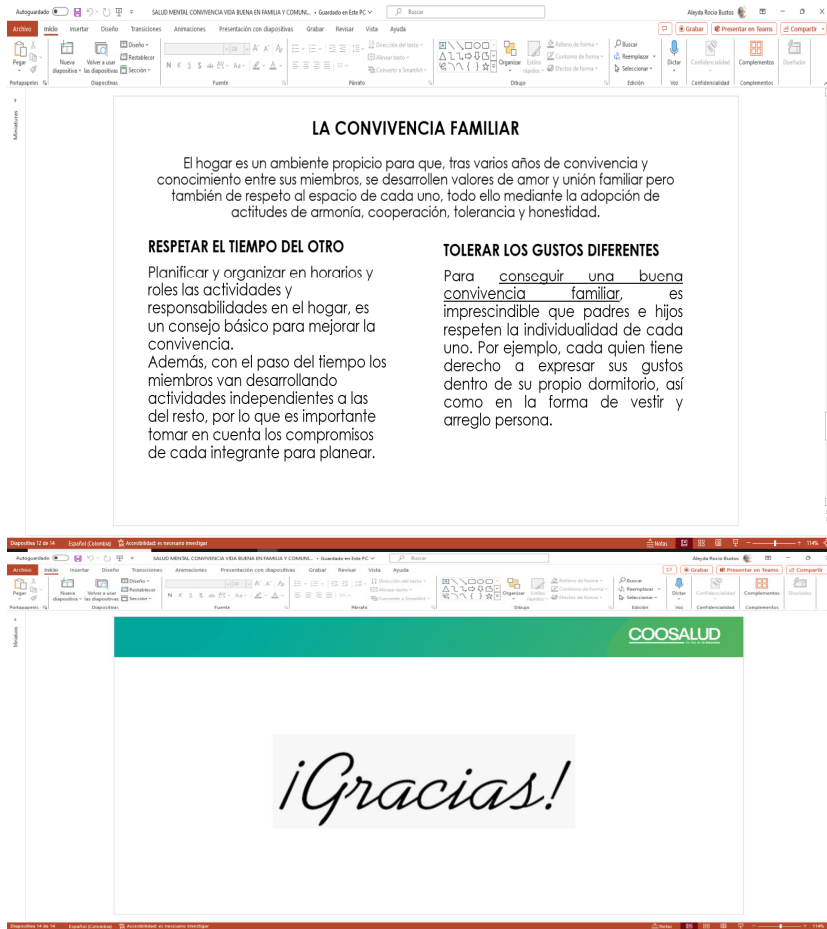
COOSALUD

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 ÁREAS A SER CONSIDERADAS A ESTUDIAR LA CALIDAD DE VIDA

- Función física.** Capacidad de realizar las actividades físicas diarias, desplazamiento y cuidado personal.
- Sensación de bienestar.** Sufrimiento psicológico, como bienestar emocional, afecto, ansiedad y depresión.
- 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.
- Función intelectual.** Habilidad y capacidad para razonar, pensar, concentrarse y recordar.
- 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.



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 24 del mes Octubre 2023 del
 6. a las 4 pm en la oficina de COOSALUD EPS.
- Para constancia firman,

5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes Octubre del año 2023 a las 4 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Rosa Muna Gago	28469096	Vocal 2	Rosa Muna Gago
Hilario Goslery	28469942	Presidente	Hilario Goslery
Florencia Muna Gago	2849989	Vocal	Florencia Muna Gago

