**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

**COOSALUD EPS**

**DEPARTAMENTO DE VALLE DEL CAUCA**

**MUNICIPIO DE BUENAVENTURA**

**FECHA : SEPTIEMBRE 2023**

**LUGAR :** COOSALUD BUENAVENTURA

**HORA :** 3:00PM

**PARTICIPANTES : 2** 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. CLAUDIA VANESSA OCORO VENTE 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 BUENAVENTURA.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de CLAUDIA VANESSA OCORO VENTE, colaborador de Coosalud EPS.
   1. **TEMAS DEL MES. AUTOCUIDADES EN SALUD.**
3. DESARROLLO DEL TEMA: Se realiza una presentación en la cual se indica Manera de como incorporar nuestros hábitos y conductas que permitan mejorar y mantener la calidad de vida complementando con tratamientos médicos. Implica: alimentación, higiene, trabajo, descanso, chequeos de promoción y prevención, vida sexual y emocional. **ALIMENTACION SANA Y BALANCEADA**, No exceso de grasas, No exceso de harinas, Alto consumo de frutas, Alto consumo de Verduras, Tomar agua diariamente. **MANTENIMIENTO CORPORAL** Asear cuerpo diariamente una o dos veces por día, Asear boca y dientes tres veces al día, Lavar las manos frecuentemente, Utilizar elementos de protección personal (virus), Actividad física caminata o ejercicio 3 o 4 veces a la semana, 20 minutos, Se realiza evaluación y se retroalimenta sobre brechas existentes. **EVITAR CONSUMO DE SUSTANCIAS ALUCINOGENAS**, Alcohol, Drogas, Cigarrillo. **PROMOCION Y PREVENCION,** Asistir a citas médicas de chequeo preventivo, Asistir a citas de control manejo de enfermedades de base, Iniciar y terminar tratamientos médicos, Realizar exámenes de rutina citología, antígeno prostático, serologías, mamografías, etc.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes OCTUBRE del año 2023 a las 3:00PM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN** | **CARGO** | **FIRMA** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |