

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DE VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE SANTIAGO DE CALI**

**FECHA** : 29/09/2023  
**LUGAR** : OFICINA TEQUENDAMA  
**HORA** : 3:00pm  
**PARTICIPANTES:** 10 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: (Autocuidado y Calidad de Vida)
3. Información general: El autocuidado es el conjunto de acciones que las personas realizan para mantener su salud y bienestar. Estas acciones pueden ser físicas, mentales, emocionales o sociales.
4. Programación de la próxima reunión

#### **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. Roberto Betancourth 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 Santiago de Cali.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Roberto Betancourth, colaborador de Coosalud EPS.

El autocuidado es el conjunto de acciones que las personas realizan para mantener su salud y bienestar. Estas acciones pueden ser físicas, mentales, emocionales o sociales.

El autocuidado es importante para la calidad de vida porque:

- Ayuda a prevenir enfermedades: El autocuidado puede ayudar a prevenir enfermedades al promover hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado.
- Mejora el estado de salud: El autocuidado puede ayudar a mejorar el estado de salud al tratar las enfermedades de forma temprana y controlar los factores de riesgo.
- Aumenta el bienestar: El autocuidado puede ayudar a aumentar el bienestar al promover el equilibrio emocional y social.

Hay muchas cosas que las personas pueden hacer para promover el autocuidado, incluyendo:

- Hacer ejercicio regularmente: El ejercicio regular es importante para la salud física y mental.
- Mantener relaciones saludables: Las relaciones saludables son importantes para el bienestar emocional y social.
- Manejar el estrés: El estrés es una parte normal de la vida, pero es importante aprender a manejarlo de manera saludable.

El autocuidado es una responsabilidad individual, pero también es importante que las personas tengan acceso a la información y los recursos necesarios para promover su salud y bienestar.

3. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes 10 del año 2023 a las 3:00pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Nelcy Fernando	66919372	Vocal	Nelcy Fernando
Franco Medine	6163585	Vocal	Franco Medine
Modica Floriana	31268924	secretaria	Modica Floriana
Humberto Prieto	16717549	Vocal	Humberto Prieto
Zamora Benitez	1144127587	Vocal	Zamora Benitez
Roberto A. Betancourt	6526608	Coosalud	Roberto A. Betancourt
Honorio Medina R	16710975	Coosalud	Honorio Medina R
Jessica Becerra	114406070	Vicepresidenta	Jessica Becerra
Cristian Salazar	1144182862	Coosalud.	Cristian Salazar
Holmes Mosquera R	94-413743	Presidente	Holmes Mosquera R.