



**HOSPITAL LOCAL  
DE AGUACHICA E.S.E.**


**ES LB**

**M02**

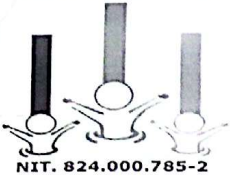
**DISEÑO DE FOLLETOS DONDE SE DESCRIBA TEMAS DE BIENESTAR Y  
CUIDADOS DE LA SALUD PARA LOS INTEGRANTES DE LA  
ASOCIACIÓN DE USUARIOS Y COMUNIDAD EN GENERAL**

**ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

**PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD 2025**

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD</b>	Código	SGC-310-F-004
		Versión	02
		Descripción	Formato
		Fecha	02-01-2025
<b>ACTA DE CAPACITACIONES Y O SOCIALIZACIONES</b>		Página 1 de 5	

DATOS GENERALES			
Fecha: 13 / 11 / 2025	Hora Inicio: 02:30 am	Hora Final: 04: 30 pm	Número de Acta:
Tipo de Reunión	Ordinaria	X	Temas: BIENESTAR Y CUIDADOS EN LA SALUD
	Extraordinaria		
Objetivo	Fortalecer los conocimientos, habilidades y actitudes de los participantes para promover el bienestar integral y los cuidados en salud, mediante la adopción de prácticas saludables, el autocuidado y la participación activa en la gestión de su propia salud y la de la comunidad, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a un entorno institucional más humanizado.		
CONTENIDO			
Temas a tratar:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción al bienestar y la salud.</li> <li>• Hábitos de vida Saludable</li> <li>• Autocuidado y prevención.</li> <li>• Procesos institucionales</li> </ul>			
RECURSOS			
Físicos: Locación, Auditorio Hospital Local de Aguachica ESE Tecnológicos: Computador, Video Beam Humanos: Líder SIAU Participantes: Asociación de usuarios del Hospital local Aguachica			
DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN			
<b>Introducción al Bienestar y la Salud</b>			
<b>¿Qué es el bienestar integral?</b>			
El bienestar integral es un estado de equilibrio en las diferentes dimensiones de la vida de una persona:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Física:</b> funcionamiento adecuado del cuerpo, prevención de enfermedades y adopción de hábitos saludables.</li> <li>• <b>Mental:</b> capacidad para manejar pensamientos, tomar decisiones y mantener claridad emocional.</li> <li>• <b>Emocional:</b> reconocimiento y manejo adecuado de emociones como alegría, tristeza, estrés o frustración.</li> <li>• <b>Social:</b> calidad de las relaciones, apoyo familiar, comunitario y sentido de pertenencia.</li> </ul>			
El bienestar no es solo "sentirse bien", sino mantener un equilibrio que permita vivir con salud, satisfacción y calidad de vida.			



### Importancia del autocuidado en la vida diaria

El autocuidado es el conjunto de acciones que cada persona realiza para proteger su salud y prevenir enfermedades, estas son:

- Mantener hábitos saludables.
- Asistir a los controles médicos.
- Reconocer señales de alarma.
- Tomar decisiones informadas sobre la salud.

Practicar el autocuidado fortalece la autonomía, evita complicaciones y mejora el bienestar personal y familiar.

### Hábitos de Vida Saludable

#### Actividad física: beneficios y recomendaciones

La actividad física ayuda a:

- Controlar el peso.
- Reducir riesgos de enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión.
- Mejorar la energía y la movilidad.
- Favorecer el bienestar emocional.

#### Recomendación general:

Al menos **150 minutos de actividad moderada a la semana**, como caminar, bailar, montar bicicleta o hacer estiramientos.

#### Alimentación consciente y equilibrada

Una buena alimentación debe:

- Incluir frutas, verduras, proteínas, granos enteros y agua.
- Evitar exceso de azúcar, sal, grasas y alimentos ultra procesados.
- Mantener horarios regulares.
- Practicar la "alimentación consciente": comer despacio, reconocer el hambre real y evitar atracones por ansiedad.

#### Sueño reparador: por qué es clave

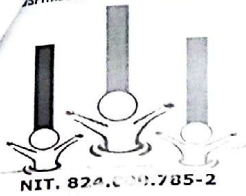
Dormir bien permite:

- Recuperar energía.
- Regular emociones y memoria.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Mantener un metabolismo equilibrado.

**Recomendado:** entre **7 y 9 horas por noche**, en un ambiente tranquilo y sin pantallas antes de dormir.







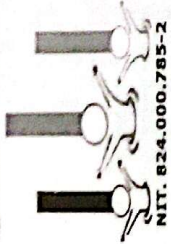
# SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD

Código	SGC-310-F-004
Versión	02
Descripción	Formato
Fecha	02-01-2025

## ACTA DE CAPACITACIONES Y O SOCIALIZACIONES

Página 5 de 5





**2. FICHA TÉCNICA**  
**REGISTRO CAPACITACION REALIZADA POR OFICINA DE ATENCIÓN AL USUARIO SIAU**  
**RESOLUCION 2063 DE 2017**  
**DECRETO 321 DE 2018**  
**POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD DEL DEPARTAMENTO DEL CESAR**

ENTIDAD: HOSPITAL LOCAL DE AGUACHICA

TEMA: Bienestar y cuidados en Salud, Derechos en Salud.

FECHA: 13 Noviembre - 2018.

CONFERENCISTA: Leily's Mendoza. (NOTIFICACIONISTA).

REGISTRO DE ASISTENCIA

NOMBRE	CEDULA	CARGO	TELEFONO	AREA	FIRMA
Georgetta Salazar	42658249	asociacion	314740888	H.L.A	Georgetta
Yolbeth Molina Toro	49667132	Asociacion	3216674618	H.L.A.	Yolbeth M.T.
Edonia Esperanza Pacheco	49656891	Asociacion	311771130	H.L.A	Edonia
Francisca Maldonado	2875844	Asociacion	3145627442	H.L.A	Francisca
LUIS A SANTIAGO	18927616	ASOCIACION	3124506881	H.L.A	Luis
Roberto Corvalle	49668185	Asociacion		H.L.A	Roberto
José Manuel Fariñez	91245288	Asociacion H.L.A	3235714890	H.L.A	José Manuel
Lizbeth Ariza	49662932	Asociacion	3215920930	H.L.A	Lizbeth
Daniela Tuirón Pérez	249659980	Asociacion	3158498091	H.L.A	Daniela
Leily's de la Cruz	26917340	Asociacion	3227273917	H.L.A	Leily's
Roberto Burbules	73196884	Asociacion	322628745	H.L.A	Roberto