

HOSPITAL LOCAL DE AGUACHICA E.S.E

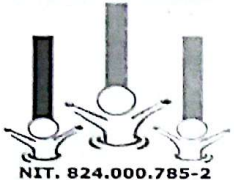
E2 LA

M01

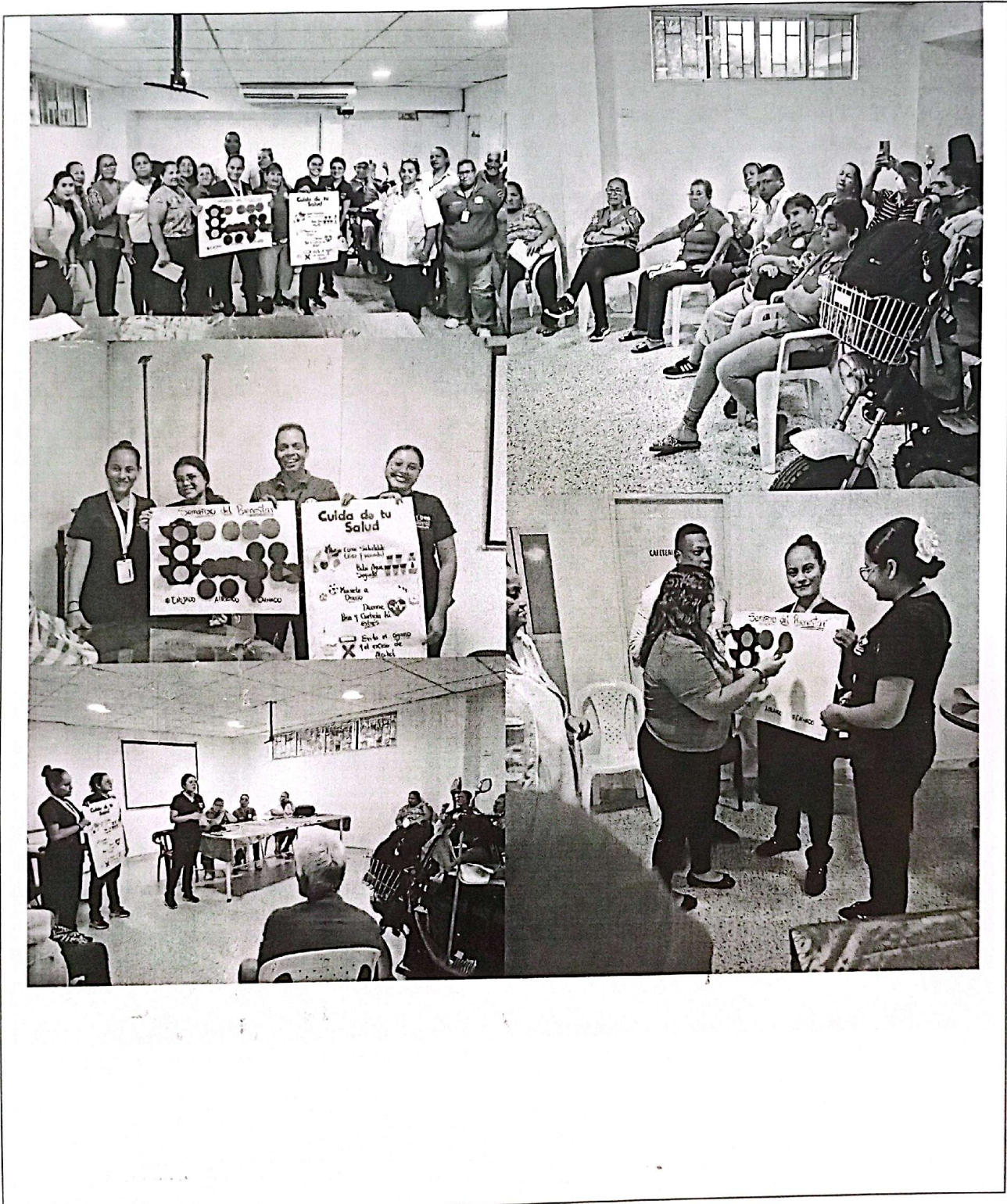
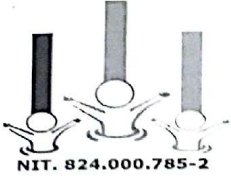
REALIZAR EDUCACION CONTINUADA A LA ASOCIACIÓN DE
USUARIOS DE LA ESE PARA LA PARTICIPACIÓN CON EL SECTOR
SALUD EN TEMAS RELACIONADOS CON EL DERECHO A LA SALUD Y
EL AUTOCUIDADO

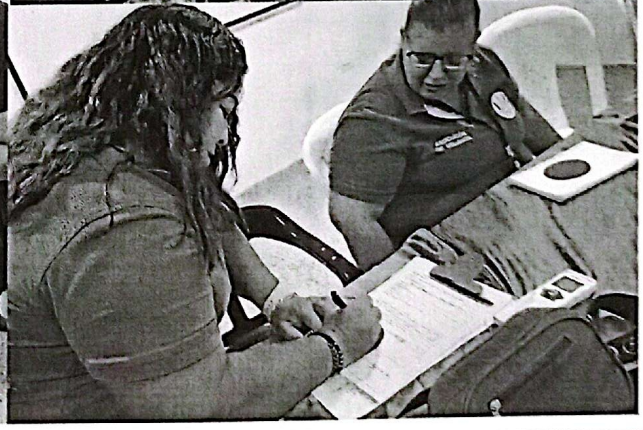
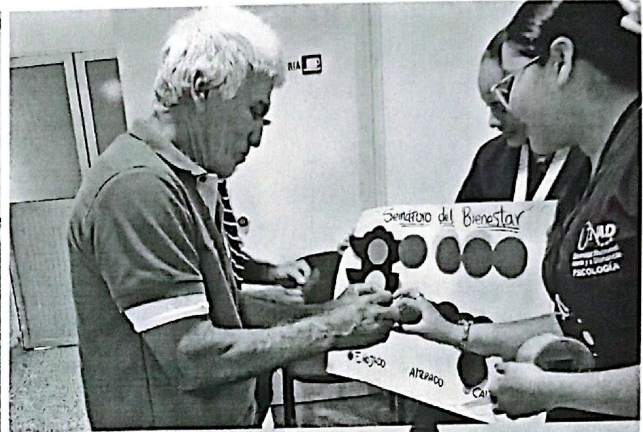
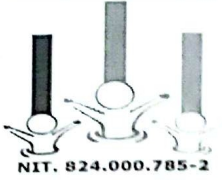
ASOCIACIÓN DE USUARIOS

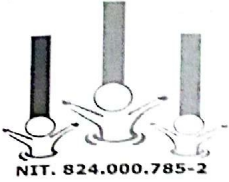
PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD 2025

 <p>HOSPITAL LOCAL DE AGUACHICA E.S.E. NIT. 824.000.785-2</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD	Código	SGC-310-F-04
		Versión	02
		Descripción	Formato
		Fecha	02-01-2025
ACTA DE CAPACITACIONES Y O SOCIALIZACIONES		Página 1 de 5	

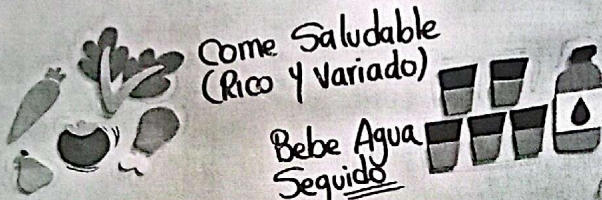
DATOS GENERALES			
Fecha: 08/04/2025	Hora Inicio: 2:00 pm	Hora Final: 5:00 pm	Número de Acta: 3
Tipo de Reunión	Ordinaria	X	Temas: BIENESTAR Y CUIDADOS DE SALUD
	Extraordinaria		
Objetivo	Promover el bienestar integral mediante la concientización sobre la importancia de los cuidados de salud física y mental, entregando herramientas prácticas que favorezcan hábitos saludables, la prevención de enfermedades y el equilibrio entre la vida laboral y personal.		
CONTENIDO			
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es Bienestar y Cuidados de la Salud? - Importancia de la Salud Física y Mental - Equilibrio entre la vida laboral y personal - Prevención de Enfermedades - Hábitos Saludables 			
RECURSOS			
Físicos: Carteleros			
Participantes: Asociación de Usuarios			
DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN			
<p>Se inicia la actividad con una pequeña presentación y saludo. Comienza la capacitación / Charla tocando temas sobre importancia del bienestar y los cuidados de la salud, resaltando los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienestar Mental y Emocional: Se promueve la importancia de cuidar la salud mental en todos los entornos. Se abordan estrategias para manejar el estrés, prevenir el agotamiento (burnout) y fomentar un estado emocional equilibrado mediante técnicas como el mindfulness, la meditación o el autocuidado emocional. 2. Hábitos de Vida Saludables: Se refuerzan prácticas básicas pero fundamentales como una alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la actividad física regular y la correcta hidratación. Estos hábitos son clave para prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento diario. 3. Salud en el Entorno Laboral: Se destacan aspectos prácticos como la ergonomía, la higiene postural y la importancia de realizar pausas activas. Se busca prevenir lesiones musculares, fatiga visual y otros problemas asociados al trabajo prolongado en oficinas o espacios físicos exigentes. 4. Prevención de Enfermedades y Adicciones: Se fomenta la detección temprana de factores de riesgo (como hipertensión, colesterol alto, obesidad) y se promueve la realización de chequeos médicos regulares. Además, se trabajan temas como la prevención del tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y otras adicciones. 5. Cultura de Bienestar Organizacional: Se incentiva la creación de un entorno laboral saludable a través de una comunicación positiva, el trabajo en equipo, el respeto mutuo y el desarrollo de programas de bienestar dentro de la organización. Esto contribuye directamente a la motivación, la productividad y la retención del talento. 			
EVALUACIÓN DE ADHERENCIA			
En una escala de 1 a 10 se califica en 10 la participación de los grupos y personas en general, participación y escucha activa, comunicación asertiva.			

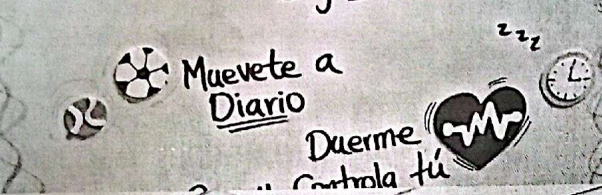


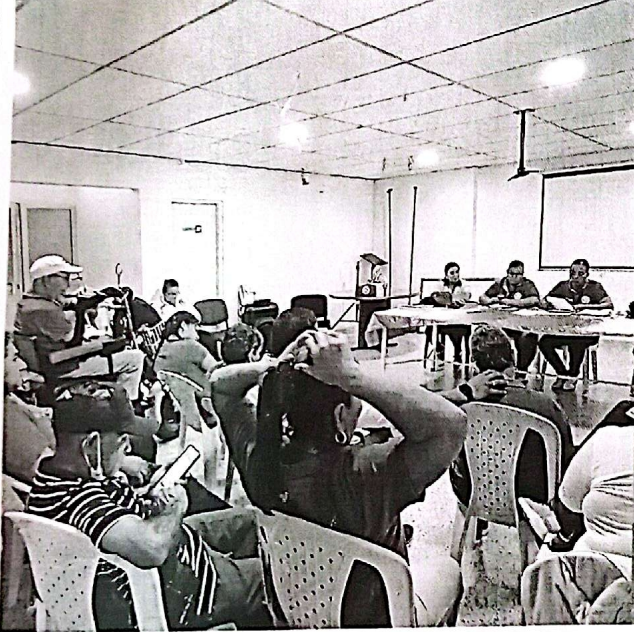




Cuida de tu Salud


 Come Saludable
(Rico y Variado)
 Bebe Agua
Seguido


 Muevete a
Diario
 Duerme
Controla tú



TEMA: BIENESTAR Y CUIDADOS DE LA SALUD

OBJETIVOS: Promover el bienestar Integral y la Importancia de los cuidados de Salud Física y Mental

FECHA: 08/04/2025

ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO		EDAD	IDENTIFICACIÓN	CORREO ELECTRONICO	DIRECCIÓN	TELEFONO	EAPB	ETNIA				GRUPO POBLACIONAL DE PERTENENCIA				FIRMA	
		HOMBRE	MUJER							INDIGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENGUERO	RAZAL	OTROS	DESPLAZADOS	VICTIMAS	DESNOVIJADOS	MUJER CAREZA DE HOGAR		PERSONA EN CONDICION
1	Yuliett Molina				49667132	Molinataro Yuliett	Kia 44 Barrio Nuevo	3216674618											Yuliett M
2	Gloria E Pacheco				49656891		Kio. 31-6-3	3117711130											Gloria E
3	Esther Mercedes	✓		68	10918416	Esther Mercedes	W. 5vo 6319 Cra 8 500	318836622											Esther M
4	Luis A. Chaves	✓			129917692	Luis A Chaves	Cra 251-63	3149777											Luis A
5	Yenny Cicda				100325257	Yenny Cicda	Cra 9-434	323091342											Yenny Cicda
6	Luis Alexander Santiago				18922676	Luis Alexander	Calle 9-934	318450688											Luis Alexander
7	Esther M Roda				4965064	ASOCIACION	Cra 13-11461	216312728											Esther M
8	Adrian Ortiz				2346557	ASOCIA	Cra 13-11461	312260515											Adrian
9	Marilita Vanegas				11971079	ASOCIACION		310769005											Marilita
10	Nubly Y. Jarama		✓		49667993	ASOU H.L.A.	Calle 11-11461	3218081118											Nubly
11	Gladiel S. Lopez				49658049	ASOU H.L.A.	Cra 10 #14-29	3147408895											Gladiel S
12	Miriam Valdivia		✓		28715844	ASOCIACION Y	Calle 3 #33-14	3148627412											Miriam
13	Arley S. Duran		✓		26917340	CALLE 8 AN	#3741-11461	3227213907											Arley S
14	Maria Camila Galvis		✓		10658810	22 Calle 8 AN	Cra 17 #11-11461	3117800890											Maria C
15	Guimara Elisca		✓		49668185	comunidad	Cra 17 #11-11461	3117800890											Guimara
16	Isabel Yari Cerna		✓		40662932	ASOCIACION	Cra 17 #11-11461	312542145											Isabel Y
17	Fredy D. Vanegas			50	91473525	Fredy D. Vanegas	Cra 17 #11-11461	314909021											Fredy D
18	Jose M Ramirez	✓		59	91245288	Verdors Salud		318490070											Jose M
19																			
20																			
21																			