

|                                                                                                                                     |                                                      |  |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|
|  <b>UIMIOSALUD</b><br>Mejoramos su Calidad de Vida | <b>Formato</b><br><b>ACTA DE REUNIONES Y COMITÉS</b> |  | <b>Código:</b> GCM-FR-027-1         |
|                                                                                                                                     |                                                      |  | <b>Vigente desde:</b><br>14/09/2020 |
|                                                                                                                                     | <b>Página</b> 1 de 4                                 |  |                                     |

|                             |                                                                                  |                     |               |         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|---------|
| <b>Tipo De Reunión:</b>     | IMPORTANCIA DE LA SALUD PUBLICA, DIA INTERNAIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. |                     |               |         |
| <b>Agencia:</b>             | SANTA MARTA 2                                                                    | <b>Consecutivo:</b> | E3LC          |         |
| <b>Fecha:</b>               | 10-09-2024                                                                       | <b>Hora:</b>        | <b>Inicio</b> | 08:0 AM |
|                             |                                                                                  |                     | <b>Final</b>  | 4:00PM  |
| <b>Lugar de Reunión:</b>    | ATENCIONES DE USUARIOS ASISTENTES A CITA DE CONTROL.                             |                     |               |         |
| <b>Líder de la Reunión:</b> | SOCIALIZACIÓN – TRABAJO SOCIAL                                                   |                     |               |         |
| <b>Asunto (S):</b>          | IMPORTANCIA DE LA SALUD PUBLICA, DIA INTERNAIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. |                     |               |         |

| AGENDA |                                        |                   |
|--------|----------------------------------------|-------------------|
| No.    | Tema                                   | Cargo Responsable |
| 1      | Socialización prevención del suicidio. | Trabajo Social    |
| 2      | Técnicas de prevención del suicidio.   | Trabajo Social    |
| 3      | Dejado atrás los malos pensamientos.   | Trabajo Social    |

| No. | COMPROMISOS ANTERIORES        | Eficaz |    |
|-----|-------------------------------|--------|----|
|     |                               | Si     | No |
| 1   | No se evidencian compromisos. |        | X  |

## DESARROLLO DE LOS TEMAS

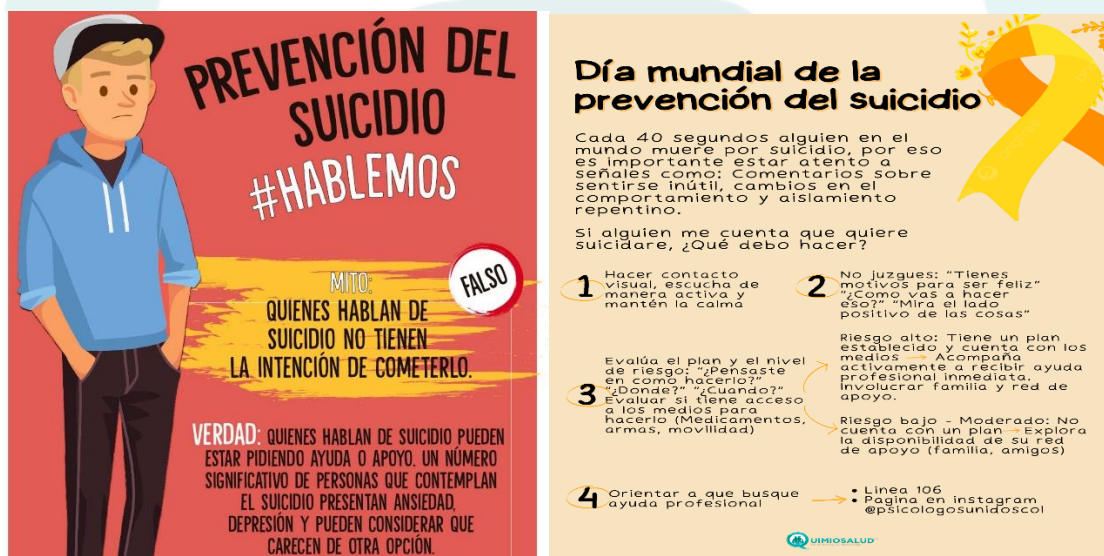
### 1: SOCIALIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:

- En algunas ocasiones los problemas pueden hacer creer que la vida no tiene sentido o no vale la pena vivirla, no olvides que es posible superar este malestar y está bien buscar apoyo en otras personas.
- Los conflictos de pareja o las rupturas amorosas pueden ocasionar dolor intenso, desesperanza, enojo y muchas emociones negativas y hacer creer que no se puede volver a ser feliz. Busca ayuda para afrontar esta situación transitoria y se puede superar.
- Hablar lo que se siente es el primer paso para encontrar la solución a los problemas y nos hace sentir mejor.

### 2: TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

La Organización Mundial de la Salud realiza estas recomendaciones:

- Restricción del acceso a los medios más frecuentemente utilizados para el suicidio (por ejemplo, plaguicidas, armas de fuego y ciertos medicamentos).
- Información responsable por parte de los medios de comunicación.
- Identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias, dolores crónicos y trastorno emocional agudo.
- Capacitación de personal de salud no especializado, en la evaluación y gestión de conductas suicidas.
- Seguimiento de la atención prestada a personas que intentaron suicidarse y prestación de apoyo comunitario.
- Apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado.
- Introducción de políticas orientadas a reducir el consumo nocivo de alcohol.



### 3: DEJANDO ATRÁS LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

- Una manera de manejar los pensamientos negativos es sustituirlos por pensamientos que lo hagan sentirse mejor. Imaginemos que acaba de enterarse de que tiene un problema de salud. Usted puede pensar "Mi vida ya nunca será como lo era antes" o "Este es el comienzo del fin para mí". Esto probablemente lo hará sentir bastante mal y debilitará su cuerpo, justo cuando necesita que esté fuerte.

|                                                                                                                                      |                                                      |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>QUIMIOSALUD</b><br>Mejoramos su Calidad de Vida | <b>Formato</b><br><b>ACTA DE REUNIONES Y COMITÉS</b> | <b>Código: GCM-FR-027-1</b><br><b>Vigente desde:</b><br><b>14/09/2020</b><br><b>Página 3 de 4</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Esto va a ser un desafío durante un tiempo, pero si tengo paciencia puedo aprender a adaptarme y aún disfrutar de mi vida".
- Esto es un contratiempo para mí, pero puedo recuperarme de él si me doy tiempo".
- Debido a la conexión entre el cuerpo y la mente, sus pensamientos verdaderamente pueden afectar su salud. Si usted se dice a sí mismo cosas más alentadoras, le está diciendo al cerebro que produzca sustancias químicas que pueden:
  - Reducir la presión arterial.
  - Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
  - Fortalecer el sistema inmunitario para que pueda luchar contra las infecciones y las enfermedades.
  - Reducir su nivel de estrés y hacer que usted se sienta menos ansioso.
  - Ayudar a evitar los problemas de estómago, el insomnio y el dolor de espalda.
  - Hacer que se sienta más feliz y optimista sobre el futuro.

### 1. Difusión redes Grupo corporativo



### 2. Difusión en estados de teléfonos corporativos para lograr un mayor alcance de usuarios.

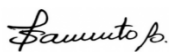


**Población:** ASOCIACION DE USUARIOS E INTREGANTES.

### 1. Conclusiones.

Se realiza socialización con los usuarios y el equipo de la sede con el fin de generar conciencia en la prevención del suicidio. Con el fin de contribuir de forma eficaz ante este flagelo de salud pública.

Para Qumiosalud es de suma importancia, mantener y promover una buena salud mental, con el fin mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos.

| Asistentes        |                |                 |                                                                                       |
|-------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre            | Cargo          | Institución     | Firma                                                                                 |
| DUBERLIS CARRILLO | TRABAJO SOCIAL | QUIMIOSALUD SAS |  |
| TANIA SARMIENTO   | TRABAJO SOCIAL | QUIMIOSALUD SAS |  |
| BELKIS ZUÑIGA     | MEDICA EXPERTA | QUIMIOSALUD SAS |  |