

 UIMIOSALUD^{SAS} Mejoramos su Calidad de Vida	ACTA DE REUNIONES Y COMITÉS			Código: GCA-FR-027-1
				Vigente desde: 16/07/2025
				Página 1 de 2

Tipo De Reunión:	SOCIALIZACIÓN DERECHO A LA SALUD					
Agencia:	Santa marta sede 1			Consecutivo		E3Ld
Fecha:	17/09/2025	Hora:	Inicio	02:00	Final	03:00
Lugar de Reunión:	Agencia sede 1			E3Ld		
Líder de la Reunión:	Trabajo social					
Asunto (S):	Socialización de Hábitos saludables y autocuidado. (PREVENCION)					

AGENDA		
No.	Tema	Cargo Responsable
1	Verificación del quórum	Trabajo social
2	Recursos utilizados	Trabajo social
3	Población en general	

No.	4.TEMAS DE SOCIALIZACIÓN	Eficaz	
		Si	No
4.1	Hábitos saludables y autocuidado	X	
4.3	Importancia del autocuidado.		

DESARROLLO DE LOS TEMAS

- 1. Verificación del Quórum:** Durante el mes de septiembre se llevó a cabo actividades de prevención de enfermedades y la importancia de estilos de vida saludable; que reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas.
- 2. .**
- 3. Objetivo:** Concientizar a los usuarios en el reconocimiento de la importancia del autocuidado personal y estilos de vida saludables.
- 4. Recursos utilizados:**
 - *Computador
 - *Impresora
 - * Red social
 - * Refrigerio
- 5. Población:** Población en general.

6. ¿Autocuidado y prevención de la salud? Busca refiere a la práctica de cultivar relaciones saludables, participar en actividades sociales y comunitarias, y establecer límites claros para tu bienestar emocional, implicando conectar con personas que te apoyen, hacer actividades recreativas y aprender a decir "no" para proteger tu energía y priorizar tus necesidades, fortaleciendo así tu red de apoyo y tu salud mental y física

¿Por qué es importante el autocuidado personal? Es fundamental para mejorar la salud física y mental, aumentar la autoestima y la resiliencia, reducir el estrés y prevenir enfermedades.

Conclusión: Se logra el objetivo de generar conciencia con los usuarios, frente a los temas de participación social, prevención en salud y autocuidado y estilos de vida saludables.

Anexos



LUCHA CONTRA EL CANCER DE MAMA

