

AUTOCUIDADO

Es el cuidado que una persona realiza para promover su propio bienestar físico, mental y emocional.

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO



Dormir lo suficiente



Alimentarse saludablemente



Hacer ejercicio



Gestionar el estrés



El autocuidado es esencial para mantener un estilo de vida equilibrado y saludable.



Veedurías Ciudadanas



Comités de Ética y Humanización



Mesas de Participación Social on Salud



Auditorías vínbles o públicas

**REGISTRO DE ASISTENCIA
ACTIVIDADES EDUCATIVAS DE ATENCIÓN
MULTIDISCIPLINARIA**

CODIGO: GAA-FR-030-3

Vigente desde:
25/06/2024

Hoja 1 de 1

Fecha:

Septiembre 2025

Agencia:

SANTA MARTA 1

Tema:

Actividad y estilos de vida saludable.

Nombre Completo	No. de Identificación	EAPB	Médico Tratante	Firma Usuario
Jaqueline King Valencia	36548431	COOSALUD	Franco	Jaqueline King
Monis Ortega	36726800	COOSALUD	Roxina	Monis Ortega
Claudia Crespo	52446012	COOSALUD	Franco	Claudia Crespo
Maribel Ribera	30897236	COOSALUD	Franco	
Aleyda Isabel Meneses	26664294	COOSALUD	Roxina	Alicia Diaz
Dr. Francisco Payares Florian	12548686	COOSALUD	Roxina	Dr. Payares
Alfred Aguilera Becerra	12550247	COOSALUD	Roxina	Alfred Aguilera
Jorge David Padilla Ortega	913868	COOSALUD	Roxina	Jorge Padilla O.
Silvia Fariñas	32468745	COOSALUD	Dangon	Silvia Fariñas
Elio Rodriguez	36693301	COOSALUD	Madiego	Elio Rodriguez
Osvaldo Emilio Gomez Perez	7630057	COOSALUD	Dangon	Osvaldo Perez
Blanca Olivia Tellez	27747776	COOSALUD	Madiego	Blanca Olivia
Nombre del funcionario que realiza la actividad: Belkis Galiana Zuñiga		Cargo: TRABAJO SOCIAL		