

ACTA No. 008

FECHA	LUGAR/MODALIDAD DE REUNIÓN	HORA DE INICIO
25 de agosto del 2022	Microsoft Teams	03:30 pm

I. OBJETIVO DE LA REUNIÓN Y ORDEN DEL DÍA**OBJETIVO:**

Capacitar a la Asociación en cuidados de la salud mental.

ORDEN DEL DÍA:

1. Validación de asistencia.
2. Presentación por parte de Nelson Perez, profesional de servicio de la entidad.
3. Preguntas.

II. ASUNTOS TRATADOS

Se da inicio a la capacitación con la presentación por parte de Nelson Perez en donde se exponen:

- Definiciones.
- Importancia de una buena salud mental.
- Factores de riesgo.
- Qué hacer si se tiene sospecha de padecer una enfermedad mental.
- Prevención
- Apoyo para tener una buena salud mental.

Se adjunta la presentación en la presente acta.

Rafael Diaz pide la palabra para dar a conocer las novedades de los Centros Médicos, manifestando que, atendiendo las sugerencias de los usuarios, se implementará un autoservicio en donde se podrán realizar autorizaciones medicas sin desplazarse a una oficina. Indica que se arrancará con un piloto ubicado en algunas sedes estratégicas. Indica que se están ultimando detalles y se les estará confirmando la hora cero. Se reciben buenos comentarios por parte de los asistentes.

No se tienen más puntos por tratar.

III. COMPROMISOS**RESPONSABLES****IV. PROXIMA REUNIÓN**

23/09/2022 03:30 pm

V. OBSERVACIONES O INQUIETUDES PRESENTADAS DURANTE LA REUNIÓN.

Ninguna.

VI. FIRMA ASISTENTES**INTEGRANTES****NOMBRES****FIRMAS**

Funcionario de la UMD

Nelson Norvey Perez Cruses

Microsoft Teams

Usuario de la UMD

Carlos Sussman Peña

Microsoft Teams

ASOCIACIÓN DE USUARIOS CENTROS MEDICOS UMD– ACTA DE REUNIÓN

Presidente de la asociación	Adriana Mejia	Microsoft Teams
Usuario de la UMD	Nemeried Perez	Microsoft Teams
Suplente de Presidente asociación	Diana Araceli Ortegon Barragan	Microsoft Teams
Funcionario de la UMD	Rafael Diaz Reyes	Microsoft Teams
Usuario de la UMD	Maria Alejandra Colmenares	Microsoft Teams
VII. INASISTENCIA		
Usuario de la UMD	Jackson Garnica	Motivos personales.
VIII. Hora de terminación		
04:30 pm		



CAPACITACIÓN SALUD MENTAL

Asociación de Usuarios Centros Medicos UMD

25/08/2022



CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL

SALUD MENTAL



La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001a, p. 1).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?



¿QUE ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?.

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento.

Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

Una mala salud mental, puede ocasionar problemas como: Trastornos de la alimentación, Trastornos de la personalidad, trastornos de estrés- post-traumático, trastorno de ansiedad, entre otros.



FACTORES DE RIESGO.

Sociales

- muerte de un ser querido.
- Problemas financieros
- Relaciones sociales.

Físicos

- Enfermedades crónicas.
- Alteraciones hormonales.
- Cáncer.
- Discapacidades

Genéticos

- Predisposición genética.
- Enfermedades de neurodesarrollo.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

- Buscar ayuda con algún familiar y/o amigo, la soledad es una mala consejera.
- Visita a tu médico o psicólogo, las terapias de conversación pueden ayudar de manera significativa al mejoramiento de tu salud mental o si por el contrario requieres de ayuda de algún medicamento.
- Crear hábitos que ayuden a tu mente estar relajada y ocupada.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD MENTAL.



Expresar las emociones. La sana y asertiva expresión emocional como piedra angular de bienestar y catarsis.



Cuida de ti mismo: Comer de manera saludable, Descanso adecuado, evitar el tabaquismo, y el consumo de sustancias, así como mantener actividad física constante.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD MENTAL.



Mantén una vida saludable y activa: Realiza tus pasatiempos favoritos, como: hacer ejercicio, actividades académicas y conductas orientadas a metas



Busca actividades centradas en el presente como forma de bienestar: Practica técnicas de relajación, como: leer un libro, escuchar música o hacer ejercicios de respiración y meditación.

APOYO PARA UNA BUENA SALUD MENTAL.

www.porquequieroestarbien.com

**Porque
quiero
estar bien...
Cuido mi cuerpo
y mis emociones**



Ingresa a **PorqueQuieroEstarBien.com**
llámanos al **300 912 5231**
o escríbenos al WhatsApp **320 616 2424**

**Merezco
una vida
libre de
maltrato**

**Cuido
mi cuerpo
y mis
emociones**

**Mejoro mis
relaciones
personales**

**Cuido mi
Salud Sexual
y Reproductiva**

APOYO PARA UNA BUENA SALUD MENTAL.



