

CONVOCATORIA No 296

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE LA BELLEZA DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER

Para: Integrantes de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
De: Junta directiva de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
Motivo: Invitación a sesión

Reciba un cordial saludo.

Nos complace invitarlo a participar en la reunión de la ASOCIACIÓN DE USUARIOS de nuestra zona, con el fin de dar a conocer los avances que hemos tenido en nuestro Plan de acción y otra información que consideramos de interés compartir con cada uno de ustedes.

Lugar: Oficina La Belleza Santander

Fecha: 27 MARZO de 2023

Hora: 4:00 p.m.

Si desea mayor información sobre esta convocatoria, puede acercarse al colaborador de Coosalud EPS.

Atentamente,



PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE LA BELLEZA**

FECHA : 29 de marzo de 2023
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 11:00 a.m.
ASISTENTES : 4 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Varios
6. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **YOMARA ANDREA ROJAS HERNANDEZ** colaborador de COOSALUD EPS, da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de La Belleza.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de **YOMARA ANDREA ROJAS HERNANDEZ**, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. ENFERMEDADES CRONICAS CONOSIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.

EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.



Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:



1. LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La enfermedad cardiovascular se refiere a las enfermedades del corazón y a las enfermedades del sistema de vasos sanguíneos (arterias, capilares, venas) de todo el organismo, tales como el cerebro, las piernas y los pulmones. "Cardio" se refiere al corazón y "vascular" al sistema de vasos sanguíneos.



➤ Las enfermedades cardiovasculares más frecuentes son los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

FACTORES DE RIESGO

Falta de ejercicio, Tabaquismo, Obesidad, Mala alimentación, Colesterol alto, Tensión arterial alta, Diabetes (de tipo 2), Estrés, Enfermedad Renal Crónica. Los factores que no se pueden cambiar son los antecedentes familiares, el sexo (masculino) y la edad avanzada.

SIGNOS DE ALERTA

Dolor de pecho, Falta de aire, Fatiga desproporcionada, Desmayos, Sensación de taquicardia, Dolores o calambres en las piernas con la actividad física, Debilidad o entumecimiento de las piernas, Úlceras en los pies o en las piernas que no cicatrizan, Cambio del color de la piel.

2. DIABETES

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados. El azúcar viene de la digestión de los alimentos y por medio de la hormona insulina ingresa a las células para posteriormente transformarse en energía la cual es utilizada para las actividades diarias.



DIABETES TIPO 1

El azúcar obtenido a través de los alimentos no puede ser utilizado de la manera usual por el cuerpo humano debido a la destrucción de las células productoras de insulina. Esto lleva a niveles altos de azúcar o glucosa en la sangre, o hiperglicemia.



- Consulte a su médico si:
- Siente sed e inusual.
 - Orina con frecuencia.
 - Siente hambre al ingerir los alimentos.
 - Siente cansancio sin motivo.
 - Se le irrita la piel sin razón aparente.
 - Baja de peso sin intención.
 - Se cansa con facilidad y siente fatiga.
 - Hay heridas que no sanan o heridas que se infectan fácilmente.
 - Se le ha caído alguna vez un diente sin causa.

DIABETES TIPO 2

Se presenta más frecuentemente en la edad adulta y se debe a que el organismo no produce suficiente insulina o a que las células la ignoran. Los síntomas son parecidos a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. Hasta hace poco, este tipo de diabetes sólo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

¿Como prevenirla?

Si tiene más de 45 años es necesario hacer una revisión periódica de sus niveles de azúcar en sangre. También, si presenta alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Ser mayor de 45 años
- Diabetes en el embarazo
- Familiares con diabetes
- Tensión arterial alta
- El colesterol bueno (HDL), menor a 35 mg/dL; el colesterol malo (Triglicéridos), mayor a 250 mg/dL o más
- Obesidad y perímetro abdominal mayor a 100 cm
- Sedentarismo (no practicar ejercicio o ninguna actividad física)

