

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

FECHA : FEBRERO 24 DEL 2023
LUGAR : OFICINA LOCAL DE CIMITARRA
HORA : 4:00 PM
PARTICIPANTES : 06 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:
 - A. Capacitación: TRATO DIGNO Y HUMANIZADO
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. HUGO DE JESUS RINCON MATEUS 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 Cimitarra
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de HUGO DE J. RINCON MATEUS, colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES: **EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACION COVID.**
 - 3.2. **DESARROLLO DEL TEMA DEL MES:**
 - **Definición de Autocuidado:** Conjunto de Acciones a realizar a diario para tener el control sobre la salud, empoderarse de ella y poderla cuidar y mejor.
 - **Uso del Tiempo Libre:** Tenemos el gran desafío de repartir nuestro tiempo para alcanzar hacer todo lo que queremos, dejamos de hacer cosas que benefician nuestra salud por darle prioridad al trabajo o a los hijos, a las redes sociales y otros hábitos no saludables, nos lleva a olvidarnos de nuestro bienestar y cuidar de nosotros mismos. Realizar pausas activas, comer

saludablemente, alejarnos de los dispositivos electrónicos, hace ejercicios, ir al médico, son acciones vitales que practicándolas como juicio marcan la diferencia entre vivir sano o enfermo.

- **Consejos Útiles:** Beber mucha agua, hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente
- **Que es la Vacunación:** Forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades, las vacunas activan las defensas naturales, y fortalece el sistema inmunitario. Con las vacunas nuestro sistema inmunitario produce anticuerpos, ya que las vacunas contienen solamente microbios (virus o bacterias) muertos o debilitados y no causan enfermedad ni complicaciones. La mayoría de vacunas se inyectan, otras se ingieren (vía oral) o se nebulizan en la nariz
- **Como actúan las Vacunas en el Cuerpo:** Ponen en marcha las defensas naturales del organismo, reduciendo la enfermedad, desencadena una respuesta en el sistema inmunitario que, reconoce el microbio invasor, genera anticuerpos, proteínas, que luchan contra las enfermedades.
- **Quien debe vacunarse contra el Covid-19:** Incluye las personas que tienen mas probabilidades de contraer una forma grave de la enfermedad y a las personas que puedan estar mas expuestas al virus(trabajadores de la salud), embarazadas,
- **Son seguras las Vacunas contra el Covid -19:** Son seguras para personas mayores de 18 años, la vacuna de Pfizer puede administrarse a niños a partir de los 5 años. Pfizer y Moderna pueden utilizarse en niños a partir de los 12 años. Se puede ofrecer la vacunación a niños de 5 años en adelante con comorbilidades que le hagan correr un riesgo mayor a contraer el Covid-19
- **Qué tipos de Vacunas anti-Covid-19 existen? ¿Cómo funcionan?:** Científicos de todo el mundo siguen desarrollando vacunas potenciales contra la COVID-19, diseñadas para enseñar al sistema inmunitario del cuerpo a reconocer y bloquear de forma segura el virus. Existen Vacunas con virus inactivos o debilitados utilizan una forma de virus inactivo o atenuada para que no cause la enfermedad, vacunas basadas en proteínas, utilizan fragmentos inofensivos de proteínas o carcasas de proteínas que imitan al virus COVID-19 con el objetivo de obtener una respuesta inmunitaria segura. Vacunas de vectores viricos empleando un virus seguro que no puede causar la enfermedad, sirviendo de plataforma para producir proteínas de coronavirus con el fin de provocar una respuesta inmune. Vacunas de ARN Y ADN, manipulado genéticamente para crear una proteína que a su vez induce una respuesta inmunitaria de forma segura.
- **¿Puede recibir la segunda o tercera dosis con una vacuna diferente a la primera?** Ponerse una segunda o una tercera dosis de una vacuna distinta de las dosis recibidas anteriormente es inocuo y eficaz, La OMS considera que con dos dosis de cualquiera de las vacunas autorizadas para su uso en emergencias, se completa la vacunación primaria. Adopar un calendario de vacunación heterólogo, los países pueden aprovechar al máximo las vacunas cuando los suministros son limitados. A las personas mayores de 60 años que hayan recibido dos dosis de Sinovac y Sinopharm también pueden recibir una tercera dosis para ayudar a reforzar su inmunidad, se puede utilizar Pfizer o AstraZeneca para la tercera dosis si la vacuna original no está disponible.

[illegible]