

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

FECHA : 27/02/2023
LUGAR : OFICINA GUAPOTA
HORA : 11: 00 AM
PARTICIPANTES : 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:
 - B. Actualización Normativa: **EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID**
 - C. Información general:
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. YULY MARCELA SILVA GONZALEZ, 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 GUAPOTA.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de, YULY MARCELA SILVA GONZALEZ colaborador de Coosalud EPS.
 - 3.1. TEMAS DEL MES. **EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID**
 - 3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

El autocuidado es un conjunto de acciones que las personas deben realizar a diario para tener control sobre su salud, empoderarse de ella y poderla cuidar y mejorar. Actualmente la sociedad tiene un gran desafío, y es pasar de tener una actitud pasiva, donde busca que sean otros los que lo mantengan sano, a ser el que busca y se responsabiliza de su propio bienestar.

USO DEL TIEMPO LIBRE

Repartir nuestro tiempo para alcanzar a hacer todo lo que queremos hoy en día es un gran desafío, dejamos de hacer algunas cosas que benefician la salud por darle prioridad al trabajo, a los hijos, a las redes sociales entre otros hábitos no saludables, hacen que nos olvidemos de nuestro bienestar y de cuidar de nosotros mismos.

Hacer pausas activas, comer saludablemente y en los horarios establecidos alejado de dispositivos electrónicos como el celular, hacer ejercicio, ir al médico regularmente y seguir al pie de la letra sus indicaciones, son algunas de las acciones vitales que se dejan pasar por alto pero que practicándolas con juicio pueden marcar la diferencia entre vivir sano o enfermo.

Sus beneficios se experimentan las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Lo único que cuesta es el tiempo que demanda cada actividad para auto examinarse y cuidarse.

Cuando se deja de lado el bienestar personal, por los objetivos laborales y domésticos, el cuerpo empieza a avisar y a dar señales de que está sobrecargado y se manifiesta a través de malestares físicos como debilidad, sensación de ahogo, náuseas, gases, hormigueos, dolores de cabeza, de espalda, entre otros.

COMO ACTUAN LAS VACUNAS EN EL CUERPO

Las vacunas ponen en marcha las defensas naturales del organismo y, de ese modo, reducen el riesgo de contraer enfermedades. Actúan desencadenando una respuesta de nuestro sistema inmunitario, que:

- reconoce al microbio invasor (por ejemplo, un virus o una bacteria);
- genera anticuerpos, que son proteínas que nuestro sistema inmunitario produce naturalmente para luchar contra las enfermedades;
- recuerda la enfermedad y el modo de combatirla. Si, en el futuro, nos vemos expuestos al microbio contra el que protege la vacuna, nuestro sistema inmunitario podrá destruirlo rápidamente antes de que empecemos a sentirnos mal

QUIEN DEBE VACUNARSE CONTRA COVID-19

La OMS recomienda que, mientras el suministro de vacunas sea limitado, se vacune primero a las personas con mayor riesgo de contraer la COVID-19. Ello incluye a las personas que tienen más probabilidades de contraer una

forma grave de la enfermedad si se infectan (personas mayores y personas con afecciones de salud existentes) y a las personas que puedan estar más expuestas al virus (como los trabajadores de la salud). Las embarazadas corren un mayor riesgo de contraer una forma grave de la enfermedad y de tener un parto prematuro si se infectan con el virus de la COVID-19, por lo que la OMS recomienda que también se les dé prioridad en la vacunación, una vez que se haya vacunado a los grupos de mayor prioridad.

¿Qué tipos de vacunas anti-COVID-19 existen? ¿Cómo funcionan?

Científicos de todo el mundo siguen desarrollando muchas vacunas potenciales contra la COVID-19. Todas están diseñadas para enseñar al sistema inmunitario del cuerpo a reconocer y bloquear de forma segura el virus que causa la COVID-19.

Se han desarrollado varios tipos diferentes de vacunas potenciales para la COVID-19, que incluyen:

- Vacunas con virus inactivados o debilitados, que utilizan una forma del virus que ha sido inactivada o atenuada para que no cause la enfermedad, pero genere una respuesta inmunitaria.
- Vacunas basadas en proteínas, que 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 víricos, que emplean un virus seguro que no puede causar la enfermedad, pero que sirve de plataforma para producir proteínas de coronavirus con el fin de provocar una respuesta inmunitaria.
- Vacunas de ARN y ADN: un enfoque vanguardista que usa el ARN o el ADN manipulado genéticamente para crear una proteína que, a su vez, induce una respuesta inmunitaria de forma segura.

Puedo recibir la segunda o tercera dosis con una vacuna diferente a la primera?

Ponerse una segunda o una tercera dosis de una vacuna contra la COVID-19 distinta de las dosis recibidas anteriormente es inocuo y eficaz. Si se le ofrece ponerse una vacuna distinta a las que le han puesto anteriormente, puede vacunarse sin dudar. La OMS considera que, con dos dosis de cualquiera de las vacunas autorizadas para su uso en emergencias, se completa la vacunación primaria.

Al adoptar 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 se les puede administrar una tercera dosis para ayudar a reforzar su inmunidad, una vez que se haya alcanzado un alto nivel de cobertura de los grupos prioritarios. El SAGE ha señalado que también se puede utilizar Pfizer o AstraZeneca para la tercera dosis, si la vacuna original no está disponible

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.

	ACTA DE SESIÓN DE ASODEUS	GEU-F-03 Act.08 2022.sep.23
---	--------------------------------------	-----------------------------------

4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 27 del mes **MÁRZO** del año 2023 a las 11: 00 AM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

