

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE SAN VICENTE DE CHUCURI**

FECHA : 22/02/2023
LUGAR : Oficina local de Coosalud
HORA : 4:00 Pm
PARTICIPANTES: 7 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:22/02/2023

NOTA: Participa la señora Luz Esther Bravo, profesional de apoyo PASS la cual es funcionaria de la alcaldía municipal de san Vicente de chucuri.

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
 - A. Capacitación
 - B. Actualización Normativa
 - 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. Maria Alejandra Galvis Gomez, 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 San Vicente de Chucuri.

2 DESARROLLO DE LOS TEMAS DEL MES AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID-19

AUTOCUIDADO.

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.

BEBE MUCHA AGUA

Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.

HAZ EJERCICIO

Crear el hábito de hacer actividad física semanalmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestro estado de ánimo y nos hace felices. El ejercicio físico oxigenará tu cuerpo, permitiéndote tener una vida sana y una salud mental excepcional.

COME BIEN

Comer bien es muy importante para nuestra salud. Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa mantendrá nuestro cuerpo en forma y fuerte.

DUERME LO SUFICIENTE

Dormir lo suficiente es fundamental para nuestro cuerpo. El sueño juega un papel vital en nuestro cuerpo y mente. Dormir lo suficiente aumentará nuestra productividad y reducirá los niveles de estrés. Procura dormir más de 7 horas cada noche.

SON SEGURAS LAS VACUNAS CONTRA COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 autorizadas por la OMS son seguras para la mayoría de las personas mayores de 18 años, incluidas las que padecen afecciones preexistentes de cualquier tipo, como los trastornos autoinmunitarios. Entre estas afecciones se incluyen la hipertensión, la diabetes, el asma, las enfermedades pulmonares, hepáticas y renales, y las infecciones crónicas estables y controladas.

La vacuna de Pfizer puede administrarse con seguridad a niños a partir de los 5 años. Tanto la vacuna de Moderna como la de Pfizer están autorizadas para utilizarse en niños a partir de los 12 años.

Se están realizando ensayos clínicos sobre el uso de otras vacunas contra la COVID-19 en niños y adolescentes, de modo que la OMS actualizará sus recomendaciones si las evidencias obtenidas o la situación epidemiológica justifican la introducción de cambios en las políticas.

Se puede ofrecer la vacunación a los niños de 5 años en adelante con comorbilidades que les hagan correr un riesgo considerablemente mayor de enfermarse gravemente de COVID-19, así como a otros grupos de alto riesgo.

¿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.

3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

2. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
3. Apertura del Buzón de sugerencias.
4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 29 del mes marzo del año 2023 a las 4:00pm en la oficina de COOSALUD EPS.

FOTOGRAFIAS



Para constancia firman,

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☒
3. 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, es esto el tiempo libre? ☒
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, trasnochar e ingerir licor. ☐



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación?

es para protegerse de enfermedades.

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19?

Los Adultos mayores

o con enfermedades de Base.

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☐
3. 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, es esto el tiempo libre? ☒
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, traspasar e ingerir licor. ☐



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación? es introducir el cuerpo con algunas enfermedades

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19? personas con alguna enfermedad primero después todo el personal

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☒
3. 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, es esto el tiempo libre? ☒
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, trasnochar e ingerir licor. ☐



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación?

Es la protección que inmuniza nuestro organismo de virus y bacterias que pueden afectarnos.

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19?

Todos, pero se tiene prioridad especial con adultos mayores, y personas con enfermedades de base, o personal que labura en hospitales y clínicas.

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☒
3. 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, es esto el tiempo libre? ☒
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, trasnochar e ingerir licor. ☒



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación?

Es el control de salud para toda persona sentirse sana

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19?

todo persona adulta y que no sufra ninguna molestia

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒ V
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☐ F
3. 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, es esto el tiempo libre? ☐ F
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, trasnochar e ingerir licor. ☐ F



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación?

La vacunación es un método para protegernos de enfermedades y para estar inmunes a nuevos virus.

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19?

Todas las personas pero las principales son aquellas que tienen enfermedades de base y adultos y aquellos que trabajan en la salud.

Preguntas falso o verdadero, conteste con una V si es verdadero o una F si es falso.

1. 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. ☒ V
2. El tiempo libre sirve para dormir y comer. ☐ F
3. 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, es esto el tiempo libre? ☒ V
4. Estos consejos son útiles, comer chatarra, no hacer ejercicio, trasnochar e ingerir licor. ☐ F



Pregunta abierta

¿Qué es la vacunación?

Es una forma de protegernos contra las enfermedades, y nos ayudan a activar las defensas.

¿Quién debe vacunarse contra el COVID 19?

Todas las personas; pero sólo aquellas que presentan enfermedades de base no deben hacerlo.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Nancy Calderón B	1102722-462	Secretaria	Nancy Calderón
Maria Luisa Martínez	28401915	presidenta	Maria Luisa Martínez
Elma Yarelli Salas	37651217	Vicepresidenta	Elma Yarelli Salas
Ennedy Arias Pedraza	63317478	Fiscal	Ennedy Arias P
Ramón Gómez	5756455		Ramón Gómez
Carlos Rojas	13642259	Vocal	Carlos Rojas
Luz Esther Bravo B	37656193	Profesional de Apoyo PASA	Luz Esther Bravo

CONVOCATORIA 03

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE San Vicente Chucuj DEL DEPARTAMENTO
DE Santander

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 Coosalud

Fecha: 29-03-2022

Hora: 4:00Pm

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

Atentamente,

Maria Luisa Martinez R.

PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

[illegible]