

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

FECHA : 28/02/2023
LUGAR : Oficina local de Coosalud - teleconferencia
HORA : 4:00 Pm
PARTICIPANTES : 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:
 - A. Capacitación: AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACION COVID - DEBERES Y DERECHOS-PROMOCION AFILIACION
 - B. Actualización Normativa
3. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Elizabeth Cadena, 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 Zapatoca.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Elizabeth Cadena, colaborador de Coosalud EPS.
 - 2.1 TEMAS DEL MES. AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACION COVID – DISSENTIMIENTOS-DEBERES Y DERECHOS- PROMOCION DE LA AFILIACION
 - 2.2 EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

AUTOCUIDADO

El autocuidado es una practica estimulada por la organización mundial de la salud OMS, que refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida.

El autocuidado debe estar vinculado a la teoría de la prevención de la salud y cuanto contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, además de ayudar a la sostenibilidad financiera del sistema de salud.

Si se extendiera la practica del autocuidado, el ahorro en la economía en materia de salud seria considerable. El dinero invertido en consultas medicas no necesarias y en la atención de enfermedades no graves en las salas de emergencia y los centros de atención primaria, podría utilizarse en otras necesidades médicas y así generaríamos un sistema sanitario más sustentable y eficiente.

La utilización responsable de medicamentos de venta libre, no solo genera una disminución sustancial de los costos para el sistema de salud sino que además optimiza los recursos gubernamentales, disminuye los costos para los usuarios, y mejora la calidad de vida con productos destinados a reducir el riesgo de enfermedades.

El autocuidado es un conjunto de acciones que las personas debemos realizar a diario para tener control sobre la salud, empoderarse de ella, 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.

Cuando cada uno de nosotros cuida de si mismo se logra hacer conciencia del cuerpo y sus necesidades, lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima, trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

AUTOCUIDADO FISICO

Podemos realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuadas y cuidar el cuerpo.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Las actividades que se pueden desarrollar para fomentar el autocuidado emocional son; desarrollar la autoestima, poder observar y conocer nuestras capacidades y debilidades, auto perdonarse, tener una actitud positiva, la autocompasión, ir a psicoterapia, escribir, conectar con uno mismo por medio de la meditación, pintar, poniendo limites, expresando lo que se siente, no reprimir las emociones.

AUTOCUIDADO MENTAL

Las actividades que podemos realizar para fomentarlo son: Leer, tener pensamientos positivos, estimular la creatividad, abrirse al conocimiento etc.

AUTOCUIDADO SOCIAL

Las actividades que podemos realizar son: dar y recibir afecto, saber pedir ayuda, aprender a decir que no, ser escuchado, dedicar tiempo para nosotros, realizar actividades gratificantes, tener tiempo para los demás, tener contacto social, rodearte de personas que te nutran, hacer actividades recreativas.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACION COVID

Que es la vacunación: Es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas y fortalecen el sistema inmunitario.

Tras vacunarnos nuestro sistema inmunitario produce anticuerpos, como ocurre cuando nos exponemos a una enfermedad, con la diferencia que las vacunas contienen solamente microbios (como virus y bacterias) muertos o debilitados y no causan enfermedades ni complicaciones.

La mayoría de las vacunas se inyectan, pero otras se ingieren vía oral o se nebulizan en la nariz.

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 LA 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.

SON SEGURAS LAS VACUNAS CONTRA LA 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 enfermar gravemente de COVID-19, así como a otros grupos de alto riesgo.

QUE TIPOS DE VACUNA ANTI COVID 19 EXISTEN Y COMO 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.

DISENTIMIENTOS

Entre los lineamientos técnicos del Ministerio de Salud y Protección Social, hay un apartado que explica el manejo que debe dársele al consentimiento informado.

El consentimiento informado es un procedimiento que para muchos colombianos es conocido, para otros va a ser un procedimiento nuevo. Consiste en que a cada persona se le dé la información necesaria y suficiente para poder tomar una decisión frente al proceso de vacunarse, para que autorice la vacunación.

la vacunación en Colombia es voluntaria y por eso todas las personas que no deseen vacunarse contra la covid19 deben diligenciar y firmar el documento para no aceptar la aplicación del biológico. A través de este se le entrega al ciudadano toda la información de riesgo-beneficio, indicaciones y contraindicación, así como los procesos médicos.

Aunque la persona se presente con el formato diligenciado y firmado, es deber del personal del punto de vacunación suministrar la información respectiva y confirmar si quedó comprendida.

Si el usuario no lo lleva impreso, el prestador de servicios de salud deberá entregar el formato y, de igual manera, brindar la información indicada, incluido el hecho de que es una decisión voluntaria y preguntarle si acepta vacunarse.

En cualquiera de los dos casos, si la respuesta es negativa se dejará registro de la negación a vacunarse en el mismo formato y en el PAIWEB. Además, se le indicará a la persona que no pierde su derecho a vacunarse cuando manifieste libre y autónomamente su voluntad; para esos efectos podrá solicitar al prestador de servicios de salud que le agende una cita nuevamente.

DEBERES Y DERECHOS

Para nuestra EPS es de vital importancia mantener usuarios capacitados en deberes y derechos, esto nos permite conocer de cerca sus inconformidades, satisfacciones o sugerencias y permitirá al afiliado conocer sus derechos y velar por su cumplimiento.

Sabemos que al capacitarlos tendremos afiliados actualizados con los conocimientos adecuados y determinar el nivel de conocimiento de los usuarios sobre sus deberes y derechos nos permite como institución valorar que falencias tenemos y en cuales debemos trabajar más. Los derechos y deberes de los usuarios son un factor fundamental en un sistema de salud y la vez un indicador de la calidad del servicio, por tal motivo nosotros como instituciones tenemos la responsabilidad de promover su conocimiento

PROMOCION DE LA AFILIACION

El objetivo de este proceso es promover el acceso al SGSSS, fortaleciendo las estrategias de promoción de la afiliación en el municipio de Zapatoca, con especial énfasis en la población pobre y vulnerable.

El equipo de la promoción de la afiliación del grupo de aseguramiento, realizamos procesos educativos sobre el SGSSS, dicha estrategia permite que las personas conozcan más sobre conceptos y generalidades del sistema de salud, rutas de afiliación, traslados, movilidad, portabilidad entre otros.

El proceso educativo se logra a través de articulaciones institucionales y comunitarias y la intervención de los grupos capacitados que tienen el compromiso de crear estrategias para multiplicar la información y permite que las personas conozcan más sobre sus deberes y derechos en salud.

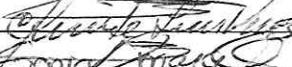
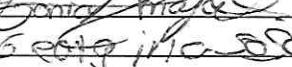
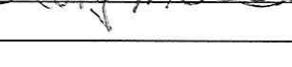
Por otro lado, el equipo de promoción de la afiliación cuenta con articulación interinstitucional para llevar a cabo eventos de afiliación.

3. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 31 del mes Marzo del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

DEPARTAMENTO: SANTANDER FECHA (AAAA/MM/DD): 2023/07/28

MUNICIPIO: ZAPATOCA

MATERIAL ENTREGADO: Autocuidado y la Importancia de la Vacunación COVID EDUCATIVO INFORMATIVO

N°	DOC. IDENTIFICACION	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1.	63519126	Yenny Tatiana Acaredo Durán	
2.	63-322-731	Elestilde León Vargas	
3.	22640362	Sonia Ymaja Quintero	
4.	52201757	María Georgina Sosa Lopez	
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			

REGISTRO FOTOGRAFICO



REGISTRO FOTOGRAFICO



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.

USO DEL TIEMPO LIBRE

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



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.

¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!

1. 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.

2. Haz ejercicio

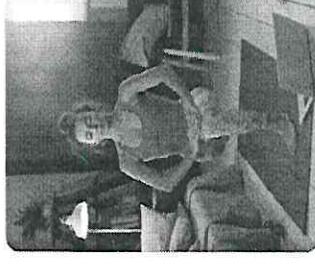
- Crear el hábito de hacer actividad física semanalmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestro estado de ánimo y nos hace felices. El ejercicio físico oxigenará tu cuerpo, permitiéndote tener una vida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

3. 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.

4. 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.



QUE ES LA VACUNACIÓN

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Tras vacunarnos, nuestro sistema inmunitario produce anticuerpos, como ocurre cuando nos exponemos a una enfermedad, con la diferencia de que las vacunas contienen solamente microbios (como virus o bacterias) muertos o debilitados y no causan enfermedades ni complicaciones.

La mayoría de las vacunas se inyectan, pero otras se ingieren (vía oral) o se nebulizan en la nariz.

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.

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 enfermar 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 proteínicas 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 dudarlo. 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.

CONVOCATORIA No 02

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE ZAPATOCA 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 COOSALUD
Fecha: 28/02/2023
Hora: 4:00 pm

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

Atentamente,

Georgina Sosa
PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

