

|                                                                                   |                                         |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
|  | <b>CONVOCATORIA A SESION DE ASODEUS</b> | GEU-F-03<br>Act.08<br>2022.sep.23 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|

### CONVOCATORIA No 03

#### ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE ARAUQUITA DEL DEPARTAMENTO DE ARAUCA

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.

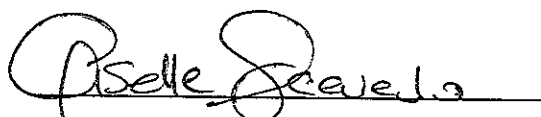
Lugar: OFICINA COOSALUD ARAUQUITA

Fecha: 31 DE MARZO

Hora: 4:00 PM

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

Atentamente,



PRÉSIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

| NOMBRE           | NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN | CARGO     | FIRMA         |
|------------------|--------------------------|-----------|---------------|
| Carmen Rios      | 1116.506.289             | Leader    | Carmen R.     |
| Yolima Guerra    | 68251760                 | Secretary | Yolima G      |
| Irma Gonzalez    | 27879996                 | Vocal     | Irma Gonzalez |
| Cipriano Beltran | 7133168                  | Usoo      | Cipriano B.   |
| Yenny Guerra     | 1116.49386               | Usoo      | Yenny G       |
| Olga Rodriguez   | 63251430                 | Usoo      | Olga R.       |
|                  |                          |           |               |
|                  |                          |           |               |
|                  |                          |           |               |
|                  |                          |           |               |
|                  |                          |           |               |

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DE ARAUCA  
MUNICIPIO DE ARAUQUITA**

**FECHA** : **31 DE MARZO**  
**LUGAR** : ARAUQUITA  
**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: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)
  - B.
  - C.
  - D. Actualización Normativa: (describa el tema)
  - E. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

#### **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. MARIA QUINTO 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 Arauquita.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Maria Quinto, colaborador de Coosalud EPS.
  - 3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.
  - 3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

#### **ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)**

Son afecciones de larga duración con una progresión  
generalmente lenta

##### **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.**

**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

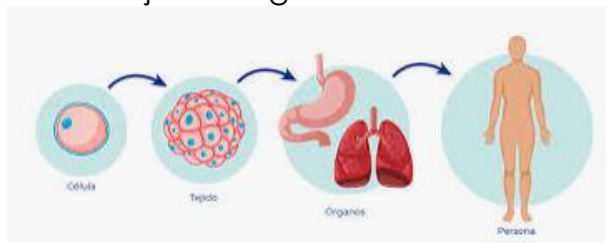
La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados. El azúcar viene de la digestión de los alimentos y por medio de la hormona insulina ingresa a las células para posteriormente transformarse en energía la cual es utilizada para las actividades diarias.



| DIABETES TIPO 1                                                                                                                                                                                                                                           | DIABETES TIPO 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 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 |

### 3. LOS DIFERENTES TIPOS DE CÁNCER

El cáncer es una enfermedad caracterizada **por la proliferación anormal y desordenada de células que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor maligno** en un determinado tejido u órgano.



El cáncer es considerado un problema importante de salud pública en Colombia.

El número de enfermos y personas muertas por esta causa ha ido aumentando en los últimos años.

En Colombia, se tienen definidas pruebas específicas para la detección temprana de los siguientes tipos de cáncer.

| Tipo de cáncer           | Prueba específica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cáncer de mama           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen clínico de la mama cada año a partir de los 40 años de edad</li> <li>Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Cáncer de cuello uterino | <ul style="list-style-type: none"> <li>Citología de cuello uterino a partir de los 21 años hasta los 30 años (Esquema 1-1-3). También se recomienda para mujeres que hayan iniciado vida sexual activa antes de los 21 años según recomendación médica.</li> <li>A partir de los 30 años y hasta los 65 años, la citología se debe combinarse con las pruebas de detección del Virus de Papiloma Humano ADN/VPH.</li> <li>Técnicas de inspección visual del cuello uterino, para mujeres entre 25 a 50 años de edad, residentes en regiones con difícil acceso a los servicios de salud.</li> <li>Estrategia "Ver y Tratar": Incluye la realización de técnicas de inspección visual y tratamiento inmediato Ej.: Crioterapia.</li> </ul> |
| Cáncer de próstata       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de 50 años.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Cáncer de colon y recto  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de sangre oculta en heces cada 5 años y colonoscopia cada 10 años (en población con riesgo de cáncer), a partir de los 50 años.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 4. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS

**Enfermedad pulmonar  
obstructiva crónica**

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica o EPOC, hace referencia al grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración. Entre estas enfermedades se encuentran el enfisema, la bronquitis crónica y, en algunos casos, el asma.

**¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollarla?**

**Contaminación ambiental y exposición laboral:** la exposición a gases, vapores o polvos orgánicos o inorgánicos derivados de procesos industriales, combustión de motores o calefacciones, entre otros.

**Antecedentes de tuberculosis:**

**Enfermedades respiratorias inferiores en la infancia**

**Factores genéticos**

**Fumar**

**Prevención**

- No fumar
- Evitar la exposición al humo de tabaco producido por otras personas que fuman
- Evitar la exposición a contaminantes en el ambiente de trabajo y en la vivienda
- Crear ambientes más saludables promoviendo estilos de vida saludables



3. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes ABRIL del año 2023 a las 4:00 PM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

[illegible]