

CONVOCATORIA No 01

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE JESUS MARIA DEL DEPARTAMENTO DE SANTNADER

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 local de Coosalud

Fecha: 31 de Marzo de 2023

Hora: 3:00 PM

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

Atentamente,



PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

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

FECHA : 31 de Marzo de 2023
LUGAR : Oficina Local de Coosalud
HORA : 3:00 PM
PARTICIPANTES : 6 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. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - C. 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

BLANCA MEDINA RODRIGUEZ 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 JESUS MARIA

1. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de BLANCA MEDINA, colaborador de Coosalud EPS.

3.1. TEMAS DEL MES.

ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

3.2 EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)
Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de

cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.



Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son :



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.



Las enfermedades cardiovasculares mas frecuentes son los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

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

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.

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

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.

Síntomas de la diabetes

Deseo frecuente de orinar

Sed excesiva

Pérdida de peso

Visión borrosa

Fatiga

Dolor de estómago, náuseas vómitos

Hambre excesiva

Consulte a su medico si:

- Siente sed a menudo
- Orina con frecuencia
- Siente hambre la mayoría del tiempo
- Siente cansancio sin motivo
- Sus heridas sanan con lentitud
- Baja de peso sin explicación
- Su piel es seca y siente picazón
- Ha notado que los pies no tienen la misma sensibilidad o ha tenido hormigueo
- Se ha dado cuenta que su visión es borrosa

DIABETES TIPO 2

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.

¿Como prevenirla?

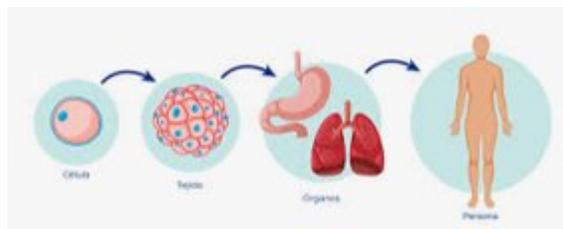
Si tiene más de 45 años es necesario hacer una revisión periódica de sus niveles de azúcar en sangre. También, si presenta alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Ser mayor de 45 años
- Diabetes en el embarazo
- Familiares con diabetes
- Tensión arterial alta
- El colesterol bueno (HDL), menor a 35 mg/dL; el colesterol malo (Triglicéridos), mayor a 250 mg/dL o más
- Obesidad y perímetro abdominal mayor a 100 cm
- Sedentarismo (no practicar ejercicio o ninguna actividad física)

e 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.

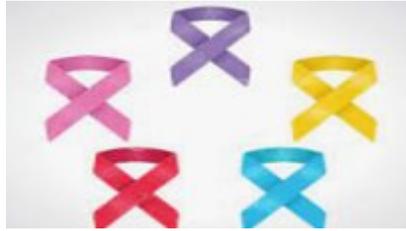
3. LOS DIFERENTES TIPOS DE CÁNCER

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.

Las zonas de mayor riesgo para la presentación del cáncer en general están concentradas en el Eje Cafetero, Antioquia, Valle del Cauca, Santander y Norte de Santander, Bogotá y Meta.



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"> Examen clínico de la mama cada año a partir de los 40 años de edad Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad
Cáncer de cuello uterino	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. Estrategia "Ver y Tratar": Incluye la realización de técnicas de inspección visual y tratamiento inmediato Ej.: Crioterapia.
Cáncer de próstata	<ul style="list-style-type: none"> Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de 50 años.
Cáncer de colon y recto	<ul style="list-style-type: none"> 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.

4. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS



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. Dejar de fumar
- Evitar la exposición a 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.

2. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
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 de Abril del año 2023 a las 3:00 PM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

