

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

FECHA : 24/02/2023
LUGAR : Oficina Local
HORA : 04:00 pm
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:
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. ADRIANA JANINE CASTAÑEDA CASTRO 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 Araroca
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de ADRIANA JANINE CASTAÑEDA , colaborador de Coosalud EPS.
3. TEMAS A TRATAR

AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID-19

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.

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.
- 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.

VACUNACION

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

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

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.

CUOTAS MODERADORAS Y COPAGOS AÑO 2023

En el régimen subsidiado del Sistema General de Seguridad Social en Salud no se cobran cuotas moderadoras. Para aplicación de los copagos en el régimen subsidiado se establecen los grupos de corte del Sisbén metodología IV así: el nivel 1 corresponde a los grupos A1 a B7 y el nivel 2 a los grupos C1 a C18. Por lo tanto, los afiliados del régimen subsidiado clasificados en el nivel 2 del Sisbén (C1 a C18), conforme con la metodología IV, deberán cancelar los respectivos copagos para los servicios que se encuentran dentro del Plan de Beneficios en Salud y que se indican a continuación: Tope % del servicio Valor máximo copago Valor límite por evento 10% \$ 530.632 Valor límite por año \$1.061.264 Se cobra copago en: - Procedimiento médico – quirúrgico, ambulatorios y con intervención. - Material médico quirúrgico. - Estudios de histopatología. - Todo tipo de terapia. No se cobra copago en: - Consulta médica general o especializada - Odontología: consulta o tratamiento. - Laboratorio clínico (ambulatorio). - Fórmula de medicamentos (ambulatorio). - Actividades de promoción y prevención. - Enfermedades de alto costo. - Embarazo y parto. - Urgencias. - Menores de 1 año de edad

CUOTAS MODERADORAS Y COPAGOS RÉGIMEN CONTRIBUTIVO 2023 CUOTAS MODERADORAS:

Acuerdo 260/04 Categoría Ingreso base SMLMV Valor 2023 1 Menor a 2 SMLMV \$ 4.100 2 Entre 2 y 5 SMLMV* \$ 16.400 3 Mayor a 5 SMLMV* \$ 43.000 *Salario Mínimo Legal Mensual Vigente (SMLMV*) COPAGOS: *Acuerdo 260/04 Categoría Ingreso base SMLMV* % por evento Valor máximo por evento Valor máximo por usuario/año 1 Menor a 2 SMLMV* 11,50% \$304.583 \$ 610.227 2 Entre 2 y 5 SMLMV* 17,30% \$ 1.220.455 \$ 2.440.909 3 Mayor a 5 SMLMV* 23,00% \$ 2.440.909 \$ 4.881.818 Cuotas moderadoras: cotizantes y beneficiarios. Se aplican en los siguientes servicios: - Consultas médicas y odontológicas. - Exámenes de diagnóstico ambulatorio de laboratorio clínico e imagenología. - Atención domiciliaria. - Medicamentos ambulatorios Copagos: se aplican en todos los servicios excepto: - Promoción y prevención. - Control materno infantil. - Control de enfermedades transmisibles. - Enfermedades catastróficas o de alto costo. - Atención inicial de urgencias. - Servicios sujetos a cuotas moderadoras.

CUOTAS MODERADORAS

Las cuotas moderadoras tienen por objeto regular la utilización del servicio de salud y estimular su buen uso.

RÉGIMEN CONTRIBUTIVO 2023

CUOTAS MODERADORAS: *Acuerdo 260/04

Categoría	Ingreso base SMLMV	Valor 2023
1	Menor a 2 SMLMV*	\$ 4.100
2	Entre 2 y 5 SMLMV*	\$ 16.400
3	Mayor a 5 SMLMV*	\$ 43.000
*Salario Mínimo Legal Mensual Vigente (SMLMV)		

Para constancia firman,

COOSALUD En Pos de tu bienestar	ACTA DE SESIÓN DE ASODEUS	GEU-F-03 Act.08 2022.sep.23
--	----------------------------------	-----------------------------------

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Abraham Munillo			<i>Abraham Munillo</i>
Minam Beltran			<i>Minam Beltran</i>
Alexandro Galus			<i>Alexandro Galus</i>

ADRIANA JANINE CASTAÑEDA
 Gestor Municipal