

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

FECHA : **24 de Febrero del 2023**
LUGAR : Oficina Coosalud Municipio La Esperanza
HORA : 4:00 pm
PARTICIPANTES : **5** 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: El Autocuidado y la importancia de la vacunación covid.
 - 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

1. Diana Carolina Ramirez Arenas 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 La Esperanza Norte de Santander.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Diana Carolina Ramirez Arenas, colaborador de Coosalud EPS.

3.1. TEMAS DEL MES. EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACION COVID.

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

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.

¿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 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.

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 24 del mes de Febrero del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,



CONVOCATORIA No 08.

ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE LA ESPERANZA DEL
DEPARTAMENTO DE NORTE 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 DE COOSALUD.
Fecha: 24 - DE FEBRERO DEL 2023.
Hora: _____

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

Atentamente,

Sandra Mora

PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

[illegible]