

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE  
COOSALUD EPS  
DEPARTAMENTO DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE SANTA HELENA DEL OPON**

**FECHA** : 3 MARZO 2023  
**LUGAR** : Oficina de COOSALUD  
**HORA** : 4:00 PM  
**PARTICIPANTES:** 3 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: Temas: Autocuidado y vacunación covid
  - B. Objetivo: Recaltar la importancia del autocuidado y tener todo el esquema de vacunación covid al día
  - C. Actualización Normativa: no
  - D. Información general: Responder a preguntas de los miembros de la ASODEUS sobre el tema o problemática de interés
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

1. **SANDRA MILENA TRASLAVIÑA MARIN** 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 **SANTA HELENA DEL OPON**.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de **SANDRA MILENA TRASLAVIÑA MARIN**, colaborador de Coosalud EPS.
- E. TEMAS DEL MES. **AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCCIA DE LA VACUNACION COVID**

Se mostró unas diapositivas sobre 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



y el buen uso del tiempo libre

### ¡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.



También se habló de la importancia de completar los esquemas de vacunación COVID, y ayudar a promover que todas las personas se vacunen, ya que la única forma de combatir el virus es con las vacunas y que todas son confiables. Debemos abolir los mitos y confiar en las personas que cada día luchan por mantenernos sanos.

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 enfermarse gravemente de COVID-19, así como a otros grupos de alto riesgo.

### **¿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.

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.

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 31 del mes marzo del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

[illegible]

**CONVOCATORIA No 002**

ASOCIACION de usuarios de SANTA HELEN A DEL OPÓN  
DEL DEPARTAMENTO SANTANDER

Para: Integrantes de ASOCIACION de Usuarios de  
De: Junta directiva de ASOCIACION 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: 31 marzo 2023

Hora: 4:00 PM

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

Atentamente,

Gregorio Sanchez  
PRESIDENTE ASOCIACION DE USUARIOS

[illegible]