

ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE OCAMONTE

FECHA : 24 DE FEBRERO DE 2023
LUGAR : OFICINA COOSALUD EPS OCAMONTE
HORA : 3:00 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. Himno
- 3. Exposición de los temas preparados para el día
- 4. Apertura del Buzón de sugerencias
- 5. Programación de la próxima reunión

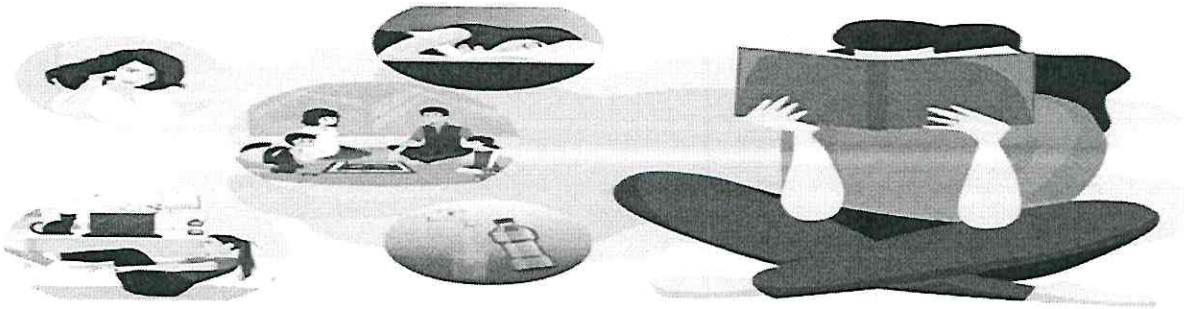
DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- 1. JOSE FABIAN GOMEZ MEJIA 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 OCAMONTE.
- 2. Se procede a escuchar el Himno a COOSALUD.
- 3. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de JOSE FABIAN GOMEZ MEJIA, colaborador de Coosalud EPS.

3.1 TEMAS DEL MES FEBRERO 2023 DE EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID

EL AUTOCUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN COVID

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.



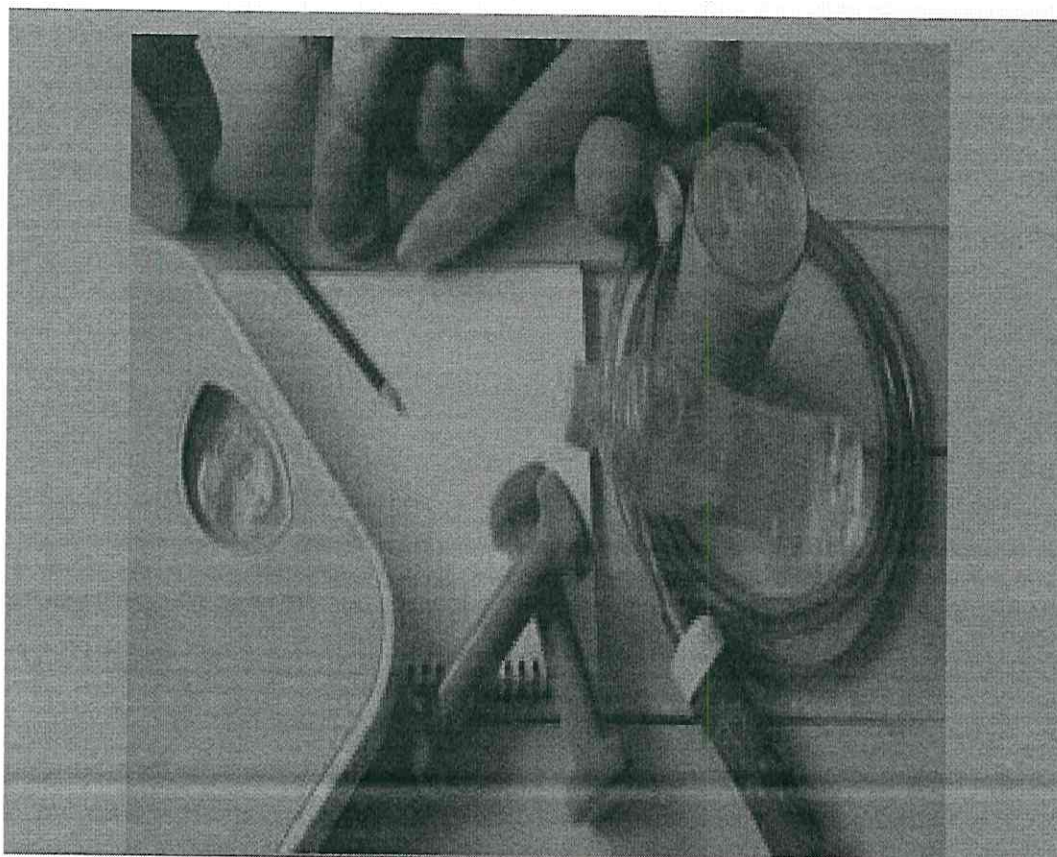
USO DEL TIEMPO LIBRE

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.

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 actividad para auto examinarse y cuidarse.

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.



¡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.



QUE ES LA VACUNACIÓN

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 EN EL CUERPO

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 CONTRA COVID-19

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

4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. La fecha para la próxima reunión se programa para el 24 de febrero de 2023, siguiendo el cronograma establecido por el área de Atención del usuario para el año en curso.

Para constancia firman,

[illegible]