

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

FECHA : Marzo 24 de 2023
LUGAR : Oficina Local
HORA : 04:00 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:
3. Apertura del Buzón de sugerencias
4. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Carmen Acevedo Romero 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 El Guacamayo.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de Carmen Acevedo Romero, colaborador de Coosalud EPS.

TEMAS DEL MES. ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

Se conto con material de apoyo para la explicación del tema donde se dio a conocer que son enfermedades no transmisibles, que son enfermedades cardiovasculares, cuales son los factores de riesgo y los signos de alarma, que es la diabetes y diabetes tipo I y tipo II cuales son los tipos de Cáncer, que son enfermedades respiratorias crónicas y cuáles son los factores de riesgo para desarrollarla

COOSALUD

COOSALUD

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 interseccional e integrado.

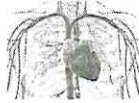


Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:



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 más frecuentes son los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

FACTORES DE RIESGO

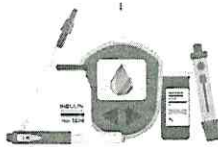
Falta de ejercicio.
Tabaquismo.
Obesidad.
Mala alimentación.
Colesterol alto.
Tensión arterial alta.
Diabetes (de tipo 2).
Estrés.
Enfermedad Renal Crónica.
Los factores que no se pueden cambiar son los antecedentes familiares, el sexo (masculino) y la edad avanzada.

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.

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 obtenida a través de los alimentos no puede ser utilizada 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.

Consulte a su médico si:

- Siente sed extrema.
- Orina con frecuencia.
- Siempre tiene hambre durante el día.
- Sentido de fatiga constante.
- Sus heridas tardan en sanar.
- Experimenta cambios de visión.
- Se cansa al hacer y hacer ejercicio.
- Ha notado cambios en el peso sin quererlo.
- Ha notado cambios en el apetito.



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.

¿Cómo 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)

3. LOS DIFERENTES TIPOS DE CÁNCER

El cáncer es una enfermedad caracterizada por la proliferación anormal y desordenada de células que conduce al crecimiento tumoral 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:

Tipos de cáncer	Pruebas específicas
Cáncer de mama	- Examen clínico de la mama y palpación a partir de los 40 años de edad. - Mamografía con dos vistas a toda mujer entre 40 y 69 años de edad.
Cáncer de cuello uterino	- Examen de Papanicolaou a partir de los 21 años, después de la primera relación sexual. Si el resultado es negativo, se recomienda repetir la prueba cada 3 años hasta los 29 años, y luego cada 5 años hasta los 65 años. Si el resultado es anormal, se debe repetir la prueba más pronto de lo que indica el resultado. - Examen de Papanicolaou y prueba de ácido hialurónico a partir de los 21 años de edad, y luego cada 3 años hasta los 65 años. - Examen de Papanicolaou y prueba de ácido hialurónico a partir de los 21 años de edad, y luego cada 3 años hasta los 65 años.
Cáncer de próstata	Examen de sangre para medir el nivel de antígeno prostático (PSA) a partir de los 40 años.
Cáncer de colon y recto	Examen de sangre para medir el nivel de hemoglobina a partir de los 45 años, y luego cada 5 años hasta los 75 años.

4. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

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.

COOSALUD

¿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.

Al finalizar la charla de capacitación se les pregunta a los asistentes por la comprensión de los temas tratados para profundizar inmediatamente en lo que sea necesario, pero ellos manifiestan entender.

3. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
4. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 21 del mes abril del año 2023 a las 04:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
Maria Fernanda Olarte	52700645	Vocal	Maria Fernanda Olarte
Edilisa Sánchez Álvarez	37338154	Secretaría	Edilisa Sánchez
Erika Unzueta Gortázar	104226832	Vicepresidenta	Erika Gortázar
Luz Stella Alvarado Velasco	1097890050	Vocal	Luz Stella Alvarado
Nancy Polima Velasco	27965129	Presidente	Nancy Polima


CARMEN ACEVEDO ROMERO
 Gestora Municipal