

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE EL BARICHARA**

FECHA: 28 DE MARZO 2023

LUGAR: OFICINA DE COOSALUD

HORA: 04:00 PM

PARTICIPANTE: 5 personas

OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día

ENFERMEDADES CRÓNICAS CONOCIDAS COMO ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

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 intersectorial 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:

CÁNCER
DIABETES
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
OTRAS ENT

INACTIVIDAD FÍSICA
ABUSO DE ALCOHOL
TABACO
DIETA NO SALUDABLE



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 cólicos 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.



COOSALUD

DIABETES TIPO 1

El azúcar obtenido a través de los alimentos no puede ser utilizado 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.

Características más específicas:



Síntomas de la diabetes

El niño muestra síntomas como pérdida de peso, sed excesiva, aumento de la frecuencia de orinar, cansancio y visión borrosa.

- Tener sed a menudo
- Pérdida de peso
- Necesidad de ir al baño con frecuencia
- Sentirse cansado o un poco
- Ser difícil saber con seguridad
- Pérdida de peso sin explicación
- Su peso es bajo y entre la sangre
- Ha notado que los ojos no tienen la misma claridad o se ven borrosos
- No resulta fácil que se vea en la persona

COOSALUD

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.

¿Como 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)

COOSALUD

3. LOS DIFERENTES TIPOS DE CÁNCER

El cáncer es una enfermedad caracterizada por la proliferación anormal y desordenada de células que conduce al crecimiento de un tumor 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.

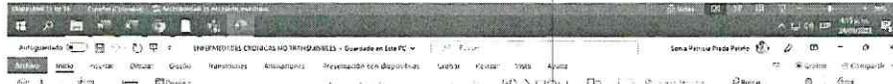
Las zonas de mayor riesgo para la presentación del cáncer en general están concentradas en el Eje Cafetero, Antioquia, Valle del Cauca, Santander y Norte de Santander, Bogotá y Meta.





En Colombia, se tienen definidas pruebas específicas para la detección temprana de los siguientes tipos de cáncer

Tipo de cáncer	Prueba específica
Cáncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> Examen clínico de la mama desde los 40 años de edad Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad
Cáncer de cuello uterino	<ul style="list-style-type: none"> Citología de escudo cervical a partir de los 21 años hasta los 30 años (Esquema 1-1-3). También se recomienda para mujeres de entre 30 y 35 años según recomendación médica. A partir de los 31 años y hasta los 65 años la citología se debe combinar con los pruebas de detección del Virus de Papiloma Humano (VPH). Técnicas de mapeo con visual del cuello uterino para mujeres entre 35 y 64 años de edad, incluidas en regiones con alta carga de los cánceres de cuello uterino. Estrategia "ver y tocar" incluye la realización de técnicas de inspección visual e instrumentado (visuales y tacto) en Colombia.
Cáncer de próstata	<ul style="list-style-type: none"> Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal a partir de 50 años.
Cáncer de colon y recto	<ul style="list-style-type: none"> Prueba de sangre oculta en heces (POH) y colonoscopia cada 10 años de padecimiento con riesgo de cáncer, a partir de los 50 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.



¿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 calefactores, 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.



1. Apertura del Buzón de sugerencias
2. Programación de la próxima reunión
- 3.

