

CONVOCATORIA No 03**ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE CONTRATACION
DEL DEPARTAMENTO 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.

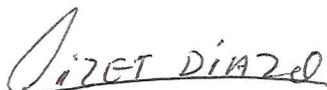
Lugar: Oficina COOSALUD

Fecha: 31 de marzo 2023

Hora: 4:10 pm

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

Atentamente,



PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

NOMBRE DEL USUARIO	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DEL USUARIO
Añu Consuelo Sanabria	30009135	Añu Consuelo Sanabria
Nieves Garzon Arias	1099282213	
LIZET DIAZ	39656097	LIZET DIAZ

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

FECHA : 31 DE MARZO 2023
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS
HORA : 4: 10 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:
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

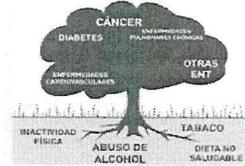
DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. EVA PATRICIA LOPEZ HEREDIA 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 Contratación.
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de EVA PATRICIA LOPEZ HEREDIA, colaborador de Coosalud EPS.
- 3.1. TEMAS DEL MES. **ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES.**
- 3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES
- 3.3. Se da a conocer que son las enfermedades no trasmisibles o mas conocidas como enfermedades Crónicas, cuales son sus causas y cuales son sus tratamientos. También se enfoca en los cuidados que debemos tener para evitar estas enfermedades, cuales son los signos de alarma. Se explican cuales son estas enfermedades para que las puedan identificar cuando se presente alguna de estas con nuestros afiliados. Se explica ruta para manejo de dichas enfermedades.

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:



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

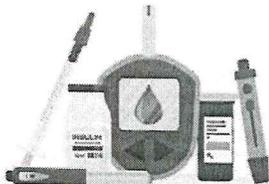
Falta de ejercicio.
Tabaquismo.
Obesidad.
Mala alimentación.
Colesterol alto.
Tensión arterial alta.
Diabetes (de tipo 2).
Estrés.
Enfermedad Renal Crónica
Los factores que no se pueden cambiar son los antecedentes familiares, el sexo (masculino) y la edad avanzada

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 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.



Consulta a un médico si:

- Siente sed al despertar
- Orina con frecuencia
- Pierde hambre la mayoría del tiempo
- Se siente cansado sin motivo
- Se ve irritado sin razón aparente
- Tiene dificultad para ver cosas lejanas
- Se pierden pelos y dientes sueltos
- Ha notado que sus pies no tienen la misma sensibilidad o se han hecho heridas
- Se ha dado cuenta que en su vida se enferma

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 alguna 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 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.



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 28 del mes abril del año 2023 a las 4:10 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

