



Versión: 02
Fecha: 01/04/2020

Proceso: Gestión de calidad
Documento: Acta de Reunión
Código: FCA-001

Acta Nro.	01-PPS-2023	Fecha:	10/02/2023
Lugar:	Gamanuclear		
Tipo de reunión	Reunión Participación Social		

Participantes:

Luis Enrique Vásquez Lobo	
María de la Paz Martínez R. (Responsable SIAU)	
Claudia Patricia Durán Hernández (Líder de calidad)	
Flordelaluz Villamizar (Asistente Administrativa)	

Desarrollo:

Siendo las 2:00 pm se realiza reunión con el fin de presentar a la alta dirección el plan a ejecutar en participación social para aprobar el presupuesto y la designación de roles y responsabilidades respecto al desarrollo de las actividades correspondientes a participación social en salud.

Presentación del plan de PPS para el 2023

Texto que describe la actividad que se va a desarrollar	Fecha de inicio de la actividad	Fecha de finalización de la actividad
Desarrollar reunión de comité para la aprobación de los recursos para participación social dentro del presupuesto institucional para el año 2023	2023-02-10	2023-02-10
Desarrollar reunión de comité para la designación de roles para el desarrollo del programa de participación social para el año 2023	2023-02-10	2023-02-10
Establecer el cronograma de formación del personal de la IPS en temas de participación social	2023-02-14	2023-02-14
Desarrollar el cronograma de formación en participación social orientado al personal de la IPS	2023-03-01	2023-11-30

Buscar material de capacitación con entidades concededoras de temas de gestión social y control presupuestal para divulgarlo a la comunidad	2023-03-01	2023-11-30
Realizar capacitación en enfoque diferencial	2023-06-01	2023-06-30
Establecer el cronograma de formación para la comunidad	2023-02-14	2023-02-14
Desarrollar el cronograma de formación para la comunidad	2023-03-01	2023-11-30
Realizar capacitación en uso de medios	2023-05-02	2023-05-31
Facilitar el blog de la página Web para temas que la alianza quiera divulgar a la comunidad en participación social	2023-02-01	2023-11-30
Publicar en página y en salas de espera las convocatorias del estado para la participación de la población en temas de salud	2023-02-01	2023-11-30
Publicar temas de salud pública y el rol de la comunidad en su gestión	2023-02-01	2023-11-30
Establecer cronograma de capacitación en cultura de bienestar y salud para la comunidad	2023-02-14	2023-02-14
Desarrollar programa de formación en cultura de bienestar y salud	2023-03-01	2023-11-30
Divulgar y promover la participación de la comunidad en los espacios de control social de la gestión pública	2023-03-01	2023-11-30
Revisar y mejorar los canales de comunicación para la divulgación de la información	2023-03-01	2023-11-30
Identificar los veedores de los aseguradores y clientes aliados y divulgar a la comunidad el rol que ellos cumplen	2023-06-01	2023-06-30
Realizar capacitaciones a los funcionarios de la IPS en control social	2023-06-01	2023-11-30
Publicar en redes los mecanismos dispuestos por las entidades para la participación en la gestión del sector salud	2023-03-01	2023-11-30
Realizar jornada de sensibilización a la comunidad en la importancia de la participación para la toma de decisiones	2023-03-01	2023-11-30



Versión: 02
Fecha: 01/04/2020

Proceso: Gestión de calidad
Documento: Acta de Reunión
Código: FCA-001

Presupuesto requerido: \$ 1.030.000

Se aprueba el presupuesto por parte de la alta dirección.

Asignación de roles:

María de la Paz Martínez se ratifica en el rol de responsable del SIAU
Flordelaluz Villamizar se designa como soporte del SIAU

Entre las dos responderán por las siguientes funciones:

- Atender en forma personalizada a los usuarios, garantizando la oportuna canalización y resolución de las peticiones.
- Abrir el buzón de sugerencias y garantizar que se gestionen las PQRS
- Hacer uso de los formatos de registro de peticiones (quejas, sugerencias, reclamos), como instrumento básico para la operación y mejoramiento de los procesos.
- Operativizar los diferentes medios de comunicación que permitan un análisis cualitativo de las necesidades del usuario a través de encuesta, sondeos, buzón de sugerencias.
- Diseñar y desarrollar estrategias orientadas hacia la humanización de los servicios al desarrollo de herramientas de protección de los derechos y deberes derivados de la afiliación al sistema, portafolio de servicios, nuevas concepciones en la relación paciente – prestador.
- Recepcionar, clasificar, procesar, sistematizar, analizar e informar con criterio cualitativo y cuantitativo la información proveniente del usuario, grupo o comunidad que alimentan el proceso de toma de decisiones.
- Consolidar el servicio de atención a través de acciones concertadas que favorezcan su participación activa en el mejoramiento de la calidad de los servicios de salud.
- Poner a disposición de Gamanuclear la información proveniente de los usuarios

Se da por terminada la reunión.

	Compromiso	Responsable	Fecha	Seguimiento
1.	Seguimiento al desarrollo del programa de PPS	SIAU	Mensualmente	

Observaciones:

--



Proceso: Gestión Administrativa - Recursos Humanos
Documento: Cronograma de Capacitación y/o Entrenamiento
Código: FADH-003


Versión: 04
 Fecha: 01/04/2020









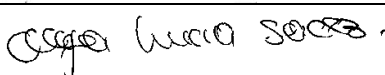

Tema/Actividad	Objetivo														Observaciones		
			Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic			
1	Política de PPS	Divulgar la política de PPS	P			x											
			E			17											
2	Mecanismos de participación en salud	Dar a conocer a los colaboradores los mecanismos de participación social	P						x								
			E						16								
3	Derechos y deberes Política de atención humanizada	Garantizar la percepción del usuario respecto a la atención y el respeto de sus derechos	P										x				
			E										17				
4	Control social	Socializar la importancia del control social	P											x			
			E											17			



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 03
Fecha: 01/04/2020


Fecha	17/03/2023		
Tema	Política de Participación Social en Salud		
Hora Inicio	15:00	16:00	1 hora
Capacitador	María de la Paz Martínez 		








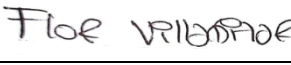
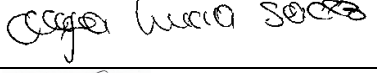

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Nicolás de Jesús Pedraza	
Carlos Andrés Sánchez	
María Dolores Valbuena	
Luisa Pascuas Rodríguez	
María Fernanda Carvajal	
Flor Villamizar Medina	
Claudia Patricia Durán Hernández	
Hernando Rincón Silva	
Olga Lucía Sánchez	
Nathalia Cortés León	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
Fecha: 01/06/2023

Fecha	16 de junio de 2023		
Tema	Mecanismos de participación social		
Hora Inicio	15:00	16:00	1 hora
Capacitador	 María de la Paz Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Nicolás de Jesús Pedraza	
Carlos Andrés Sánchez	
María Dolores Valbuena	
Luisa Pascuas Rodríguez	
Hernando Rincón Silva	
María Fernanda Carvajal	
Claudia Patricia Durán Hernández	
Flor Villamizar Medina	
Olga Lucía Sánchez	
Nathalia Cortés León	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
 Fecha: 01/06/2023


Fecha	17/10/2023		
Tema	Derechos y deberes de los parents Política de atención humanizada		
Hora Inicio	3:00 pm		4:00 pm
Capacitador	Lider de caudad <i>[Signature]</i>		









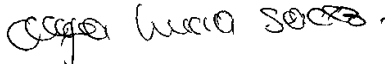

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
<i>[Signature]</i> Carlos Sanchez A	<i>[Signature]</i> C. Sanchez
Hana Fernanda C.	Hana Fernanda C.
Northalia Cotes L.	<i>[Signature]</i>
cega sonchez.	<i>[Signature]</i>
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
MAR PAL MARTINEZ	<i>[Signature]</i>
Nicolas pedroza.	N. pedroza
Hernando anón	<i>[Signature]</i>



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
Fecha: 01/06/2023

Fecha	17 de noviembre de 2023		
Tema	Control social		
Hora Inicio	15:00	16:00	1 hora
Capacitador	 María de la Paz Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Nicolás de Jesús Pedraza	
Carlos Andrés Sánchez	
María Dolores Valbuena	
Luisa Pascuas Rodríguez	
Hernando Rincón Silva	
María Fernanda Carvajal	
Claudia Patricia Durán Hernández	
Flor Villamizar Medina	
Olga Lucía Sánchez	
Nathalia Cortés León	

¿QUIERE SABER MÁS DE GESTIÓN Y CONTROL SOCIAL Y PRESUPUESTAL, PARTICIPACIÓN CIUDADANA?
LO INVITAMOS VISITAR LOS ESPACIOS DE AULA VIRTUAL DEL ESTADO.

ENCUENTRE CAPACITACIONES EN:

Aula Virtual del Estado



DEPARTAMENTO
NACIONAL DE PLANEACIÓN



PROSPERIDAD SOCIAL



DIRECCIÓN NACIONAL
DE DERECHO DE AUTOR

Unidad Administrativa Especial
Ministerio del Interior



Escuela Superior de
Administración Pública



eVa

Espacio Virtual de Asesoría
de Función Pública





Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
Fecha: 01/06/2023

Fecha	Junio de 2023
Tema	Enfoque diferencial.
Hora Inicio	— — —
Capacitador	Mana de la Paz Martinez

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Henny López	
Neila Moreno	Neila Moreno
Luis Fco Galvis	
Jesús Muñoz	Jesús Muñoz
Rita Crstancho	Rita Crstancho
Jose Manuel Calderon	Jose Manuel Calderon
Gerardo Anaya	
Elisa Gómez	Elisa Gómez
Marisela Morales	Marisela Morales
Lilia Casallas	
Eduardo Lueda	
Florentino Lirano	
Wuane Mejia	
German Camargo	
Paula Vera	Paula Vera
Jaime Moron	
Cristina Sanchez	
Nubia Barrero	Nubia Barrero

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Gladys Araujo	Gladys Araujo
Nelson Torres	Nelson Torres
Martha Ordoñez	Martha Ordoñez
Juan Felipe Almeyda	Juan Felipe Almeyda
Alba Cecilia Borja	ALBA BORJA
Luz Dary Amaya	Luz Dary Amaya
Yamile Rodriquet	Yamile Rodriquet
Gilma Pimiento	Gilma Pimiento
Jhon Jairo Barranco	JJB
Martha Garcia	Martha Garcia
Ricardo Ramirez	Riz
Petra Vera	Petra Vera
Matilde Cels	Matilde Cels
Elena Diaz	Elena Diaz
Olga Rueda	OLGA RUEDA
Celina Hernandez	Celina Hernandez
Elsa Ortiz	Elsa Ortiz
Wilson Florez	Wilson Florez
Luis Jose Cardenas	Luis Jose Cardenas
Cecilia Prada	CECILIA PRADA
Hernan Uzarazo	Hernan Uzarazo
Doris Rincon	Doris Rincon
Zaira Moreno	Zaira Moreno



Proceso: Gestión Administrativa - Recursos Humanos
Documento: Cronograma de Capacitación y/o Entrenamiento
Código: FADH-003

Versión: 04
 Fecha: 01/04/2020

Tema/Actividad	Objetivo														Observaciones	
			Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
1	Política de PPS	Divulgar la política de PPS	P			x										
			E			x										
2	Mecanismos de participación en salud	Dar a conocer a la comunidad los mecanismos de participación social	P							x						
			E						x							
3	Derechos y deberes Política de atención humanizada	Dar a conocer a la comunidad sus derechos y deberes y la política de atención humanizada	P									x				
			E								x					
4	PQRS	Divulgar el mecanismo para interponer una PQRS	P											x		
			E											x		



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 03
Fecha: 01/04/2020

Fecha	Marzo de 2023		
Tema	Política de participación social		
Hora Inicio	—	—	
Capacitador	Mama de la Paz Marhnet		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Claudia Patricia Cruz	
Yamire Manzano	
Smith Mejia	
Ferney Velandis	
Amparo Lopez	
Herinando Ruiz	
Alvaro Moreno	
Felix Beltrán	
Saul Gomez	
Marc Peñuela	
Mary Rey	
Santiago Parra	
Francy Marhnet	
M ^a Eugenia Leung	
Herman Tolosa	
Beatriz Muner	
Romelia Arquello	
Alberto Suarez	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
 Fecha: 01/06/2023

Fecha	Junio de 2023		
Tema	Mecanismos de participación social		
Hora Inicio			
Capitador	M4 de la Paz Marina		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Virginia Fernandez	
Virante Guzman	
Sandra Rueda	
Magde Loy	
Helinda Ferrer	
Emilio Valencia	
Josefina Moreno	
Terese Montañez	
Florencia Bermudez	
Zeraida Cote	
Fanny Higuera	
Gabriel Rodriguez	
Alicia Rueda	
Luz Maria Cahile	
Juan Manuel Silva	
Carolina Sepulveda	
Alvaro Condino	
Domingo Sandoval	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
Fecha: 01/06/2023

Fecha	septiembre de 2023
Tema	Derechos y deberes Población de atención humanizada
Hora Inicio	—
Capacitador	Mauro de la Paz Martínez

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Manuel Barreto	
Nelson Romolin	
Nohemi Manjarres	
Juan David Gil	Juan David Gil
Jho Mann	
Rosa Gomez	Rosa Gomez
Nubia Fuentes	
Tania Florez	Tania Florez
Isabel Sanchez	
Jose Domingo Murria	
Deisy Corredor	Deisy Corredor
Iris Mendez	Iris Mendez
Artemio Guza	
Ciro Anille	
Bernardo Rivero	
Alida Rodriguez	Alida Rodriguez
Vidal Ramos	
Manuel Ania	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
 Fecha: 01/06/2023

Fecha	Noviembre de 2023		
Tema	PQRS		
Hora Inicio	—	—	
Capacitador	Alanc Poz Mahnez		

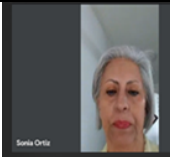
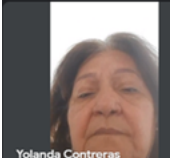
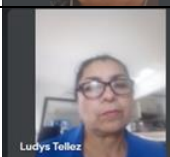


NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Andelto Parada	
Justo Flores	
Mercedes Landozobal	
Sandra Flores	
Jose Francisco Castro	
Pedro Julio Santeau	
Veronica Duran	VERONICA DURAN
Elena Zambrano	Elena Zambrano
Rosa Capacho	Rosa Capacho
Jairo Soto	
Alfonso Sanchez	
Laura Ramirez	
Gelele Nino	
Eddy Parra	
Jesus Mendez	
Ricardo Sanchez	
Alanc Rodriguez	
Virgilio Ruiz	Virgilio



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 03
Fecha: 01/04/2020

Fecha	26/05/2023		
Tema	Uso de medios		
Hora Inicio	16:00	17:00	1 hora
Capacitador	María de la Paz Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Sonia Felipa Ortiz González	
Yolanda Contreras de Luna	
Ludys María Téllez Pérez	
María Elena Ramírez	
María de la Paz Martínez R. (Responsable SIAU)	

NO SE PRESENTARON TEMAS PARA PUBLICAR EN EL BLOG

INVITACIÓN A PARTICIPAR

Entidades territoriales, EPS, IPS, profesionales de la salud y **ciudadanía en general**.

ASUNTO: Socialización virtual departamento de SANTANDER.

El Ministerio de Salud y Protección Social a través de la Dirección de Regulación de Beneficios, Costos y Tarifas del Aseguramiento en Salud, en cumplimiento de las leyes Estatutarias 1751 de 2015 la cual establece el derecho fundamental a la salud, y la ley 1757 que regula la iniciativa popular, lo invita a participar en el desarrollo de los siguientes temas:

- ✓ Clasificación Única de Procedimientos en Salud - CUPS (Resolución 2775 de 2022)
- ✓ Servicios y tecnologías de salud financiados con recursos de la Unidad de Pago por Capitación (UPC) (Resolución 2808 de 2022)
- ✓ Actualización del procedimiento técnico-científico, participativo, de carácter público, colectivo y transparente que determina las tecnologías y servicios que no serán financiados con recursos públicos asignados a la salud (Resolución 318 de 2023)
- ✓ Herramienta tecnológica MIPRES
- ✓ Espacio para preguntas y respuestas.

Día: 30 de Agosto del 2023. Hora: 9:00 A.M.

Recordemos que esta actividad está dirigida a los diferentes actores del SGSSS como entidades territoriales, EPS, IPS, profesionales de la salud y ciudadanía en general del Departamento de Santander.

El ingreso lo podrá hacer usando el enlace a continuación:
[https://teams.microsoft.com/l/meetupjoin/19%3ameeting_MjU5ZDQ3YTktZWJjNC00OTMyLWI5ZTYtYzU2OGViMjE3ZmMw%40thread.v2/0?](https://teams.microsoft.com/l/meetupjoin/19%3ameeting_MjU5ZDQ3YTktZWJjNC00OTMyLWI5ZTYtYzU2OGViMjE3ZmMw%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22bfb7e13a-7fb7-4016-830cd3716e8dd8b8%22%2c%22Oid%22%3a%220c8c542b-0726-4596-8953-669f7e5fda95%22%7d)

[context=%7b%22Tid%22%3a%22bfb7e13a-7fb7-4016-](https://teams.microsoft.com/l/meetupjoin/19%3ameeting_MjU5ZDQ3YTktZWJjNC00OTMyLWI5ZTYtYzU2OGViMjE3ZmMw%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22bfb7e13a-7fb7-4016-830cd3716e8dd8b8%22%2c%22Oid%22%3a%220c8c542b-0726-4596-8953-669f7e5fda95%22%7d)

[830cd3716e8dd8b8%22%2c%22Oid%22%3a%220c8c542b-0726-4596-8953-](https://teams.microsoft.com/l/meetupjoin/19%3ameeting_MjU5ZDQ3YTktZWJjNC00OTMyLWI5ZTYtYzU2OGViMjE3ZmMw%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22bfb7e13a-7fb7-4016-830cd3716e8dd8b8%22%2c%22Oid%22%3a%220c8c542b-0726-4596-8953-669f7e5fda95%22%7d)

[669f7e5fda95%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetupjoin/19%3ameeting_MjU5ZDQ3YTktZWJjNC00OTMyLWI5ZTYtYzU2OGViMjE3ZmMw%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22bfb7e13a-7fb7-4016-830cd3716e8dd8b8%22%2c%22Oid%22%3a%220c8c542b-0726-4596-8953-669f7e5fda95%22%7d)

Cualquier inquietud comuníquese con el funcionario Francisco Parra

correo electrónico: fparraa@minsalud.gov.co

INVITACIÓN A PARTICIPAR



**CAPACITACION VIRTUAL
PARTICIPACION SOCIAL EN
SALUD**

**TODOS LOS MIERCOLES DESDE EL 03
DE MAYO HASTA EL 07 DE JUNIO DEL
2023 2: 00 PM A 4: 00 PM**

LINK DE LA INSCRIPCIÓN ●●●●●
[HTTPS://FORMS.GLE/QNEHGGVEXWZARRZL8](https://forms.gle/QNEHGGVEXWZARRZL8)


Participación Social
Institución de Salud de Santander


**ASOCIACIÓN DE
SANTANDER**

PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN SALUD

PÚBLICA (PUBLICACIÓN EN CARTELERA AL PÚBLICO)

FEBRERO A JUNIO DE 2023

En nuestro país la constitución política garantiza que los servicios de salud se organicen de forma descentralizada, por niveles de atención y **con participación de la comunidad**; esto permite a los ciudadanos ser partícipes de las decisiones, y velar por sus derechos y deberes en salud.

¿Qué es la participación en salud?

Es un mecanismo mediante el cual diferentes personas, en función de sus necesidades, intereses, recursos y motivaciones, intervienen en el escenario público con la intención de incidir en la definición de los asuntos colectivos y transformar su propio entorno.

En materia de salud, se busca lograr la intervención de la comunidad a través de las personas usuarias del sistema de seguridad social, en la organización, control, gestión y fiscalización de las instituciones y del sistema en su conjunto.

¿Esto es un derecho de todas las personas?

De acuerdo con la legislación colombiana, las personas tienen el derecho de participar a nivel ciudadano, comunitario, social e institucional, con el fin de ejercer sus derechos y deberes en salud, gestionar planes y programas, planificar, evaluar y dirigir su propio desarrollo en salud.

¿Cuál es el papel del Estado?

Por su parte, el Estado contribuye a la organización, promoción y capacitación de las asociaciones profesionales, cívicas, sindicales, comunitarias, juveniles, entre otras, con el propósito de que constituyan mecanismos democráticos de representación en las diferentes instancias de participación, concertación, control y vigilancia de la gestión pública en salud.

¿Cómo pueden participar los ciudadanos sobre los temas de salud?

Existen dos mecanismos de participación en salud: la participación ciudadana y la participación comunitaria.

La **participación ciudadana**, hace referencia a la facultad que tiene toda persona para que, de manera individual y/colectiva, se involucre libremente en los procesos del Sistema General de Seguridad Social en Salud, con el fin de ejercer sus deberes y hacer valer sus derechos.

Para esto existen los servicios de atención a los usuarios de EPS y las IPS, sean públicas privadas o mixtas, y el Servicio de atención a la comunidad, donde la

alcaldía, gobernación o secretaria de salud, organiza un servicio de atención a la comunidad, para atender y en lo posible resolver las peticiones e inquietudes en salud de los ciudadanos.

La **participación comunitaria**, surge cuando grupos de personas, que comparten alguna necesidad, problema o interés y viven en una misma comunidad, tratan activamente de identificar dichos problemas, necesidades o intereses buscando soluciones y tomando decisiones para atenderlos.

Para esto existen las **Veedurías en Salud**, como mecanismo democrático para ejercer vigilancia sobre la gestión pública en salud; **Los COPACOS** (Comité de Participación Social en Salud) como escenario de concertación entre la sociedad y el Estado; y las **Asociaciones de Usuarios**, donde un grupo de afiliados se organiza para velar por la calidad del servicio y la defensa del usuario.

Datos relevantes:

1. La participación ciudadana es la intervención de la comunidad para transformar su entorno, en salud esto es un derecho de todos los usuarios del sistema.
2. Participar en salud mejora la calidad, oportunidad y acceso de los servicios en salud y sus resultados.
3. Se debe participar en salud para que todos los actores del sistema ofrezcan de manera más responsable respuestas a las necesidades de todos los usuarios.

SALUD PÚBLICA (PUBLICACIÓN EN CARTELERAS AL PÚBLICO)

JULIO A DICIEMBRE DE 2023

Alimentación saludable

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente

Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. [Abecé consumo sal](#).

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a

temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.



Proceso: Gestión Administrativa - Recursos Humanos
Documento: Cronograma de Capacitación y/o Entrenamiento
Código: FADH-003

Versión: 04
 Fecha: 01/04/2020

Tema/Actividad	Objetivo														Observaciones	
			Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
1 Lactancia materna	Divulgar hábitos de vida saludables	P		x												
		E		x												
2 Inocuidad y calidad de alimentos	Divulgar hábitos de vida saludables	P				x										
		E				x										
3 La sal en la alimentación	Divulgar hábitos de vida saludables	P									x					
		E									x					
4 El azúcar en la alimentación	Divulgar hábitos de vida saludables	P										x				
		E										x				



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 03
Fecha: 01/04/2020

Fecha	Febrero 2023		
Tema	Lactancia Materna		
Hora Inicio	—	—	
Capitador	María de la Paz Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Cesar Rodriguez	
Carlos Alberto Rey	
Fredy Leon	
Aura Benavidez	
Eric Ribon	
Narc Gonzalez	
Blanca Mantilla	
Adriana Castillo	
Kelly Ortiz	
Amparo Infante	
Orfidia Avila	
Romeo Lozano	
María Teresa Carrero	
Jennifer Rojas	
Paola Galvis	
Alba Ramirez	
Claudio Rojas	
Leyla Peña	



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 03
Fecha: 01/04/2020

Fecha	Abril 2023		
Tema	Inocuidad y calidad de alimentos		
Hora Inicio	_____	_____	_____
Capacitador	Mano Paz Harbuz		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Alix Angarita	Alix Angarita
Jaime Vespa	Jaime Vespa
Jorge Diaz	Jorge Diaz
Julio Cesar Rojas	Julio Cesar Rojas
Monika Mancada	Monika Mancada
Ara Wac Warda	Ara Wac Warda
Isabella Para	Isabella Para
Irma Hernandez	Irma Hernandez
Rosa Patricia Rojas	Rosa Patricia Rojas
Maria Isabel Mojica	Maria Isabel Mojica
Marine Quintero	Marine Quintero
Jose Salazar	Jose Salazar
Yimara Cortes	Yimara Cortes
Lisane Estevez	Lisane Estevez
Fernando Rodriguez	Fernando Rodriguez
Wm Eduardo Castellanos	Wm Eduardo Castellanos
Helge Leon	Helge Leon
Jose Vicente Ardila	Jose Vicente Ardila



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04

Fecha: 01/06/2023

Fecha	Ago de 2023		
Tema	la sal en la alimentación		
Hora Inicio	—	—	
Capacitador	Mané Pat Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Yaly Galeano	Yaly Galeano
Melba Abri	Melba Abri
Conrado Martínez	Conrado Martínez
Wili David Rojas	Wili David Rojas
Xiomara Torres	Xiomara Torres
Herman Toledo	Herman Toledo
Wesley Manrique	Wesley Manrique
Sandra Pedraza	Sandra Pedraza
teresa cogollo	teresa C.
Miguel Díaz	Miguel Díaz
Alfredo Peña	Alfredo Peña
Leonor Murcia	Leonor Murcia
Luz Angélica Díaz	Luz Angélica Díaz
Peatr Ordóñez	Peatr Ordóñez
Olga Rodríguez	Olga Rodríguez
Santiago Álvarez	Santiago Álvarez
Carlos Ivan Rojas	Carlos Ivan Rojas
Ismael Mancera	Ismael Mancera



Proceso: Gestión Administrativa – Recursos Humanos
Documento: Reporte de Capacitación y Entrenamiento
Código: FADH-001

Versión: 04
Fecha: 01/06/2023

Fecha	Septiembre de 2023		
Tema	El azúcar en la alimentación		
Hora Inicio	—	—	
Capitador	Mané Paz Martínez		

NOMBRE PARTICIPANTE	FIRMA
Daniel Felipe Díaz	Daniel Díaz
Isabel Sánchez	Isabel Sánchez
Ludit López	Ludit López
Joel Merchán	Joel Merchán
Mané Edith Arenas	Mané Edith Arenas
Shirley Tamayo	Shirley Tamayo
Beatriz Cordera	Beatriz Cordera
Pedro Arcevedo	Pedro Arcevedo
Bernardo Rivas	Bernardo Rivas
Barbara Albarraón	Barbara Albarraón
Irene Pedroza	IRENE PEDROZA.
Emiliano Aragón	Emiliano Aragón
Hector Escobedo	Hector Escobedo
Rocio Solano	Rocio Solano
Juana Estrada	Juana Estrada
Ana Villamizar	Ana Villamizar
Amanda Correa	Amanda Correa
Ramona Guerrero	Ramona Guerrero

LO INVITAMOS A EJERCER CONTROL SOCIAL A TRAVÉS DE

Espacio de participación	Principales funciones en control y veeduría	Periodos de participación
<p>Comités de participación comunitaria:</p> <p>Es un espacio de concertación entre los diferentes actores sociales y el Estado. Deberán existir en todos los municipios y distritos.</p> <p>Son presididos por el alcalde de cada entidad territorial. En los resguardos indígenas el comité será presidido por la máxima autoridad indígena respectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Intervenir en las actividades de planeación, asignación de recursos y vigilancia y control del gasto en todo lo atinente al Sistema General de Seguridad Social en Salud en su jurisdicción respectiva. ✓ Consultar e informar periódicamente a la comunidad de su área de influencia, sobre las actividades y discusiones del comité y las decisiones de las juntas directivas de los respectivos organismos o entidades de salud.- Verificar que los recursos provenientes de las diferentes fuentes de financiamiento se administren adecuadamente y se utilicen en función de las prioridades establecidas en el Plan de Salud de la comunidad del área de influencia del respectivo organismo o entidad ✓ Velar porque los recursos de fomento de la salud y prevención de la enfermedad, destinados a la gestión social de la salud, se incluyan en los planes de salud de la entidad territorial y se ejecuten debidamente, conforme a las disposiciones legales sobre la materia. 	<p>Los representantes ante los comités de participación comunitaria serán elegidos para períodos de tres años; podrán ser reelegidos máximo por otro período y deberán estar acreditados por la organización que representen</p>

LO INVITAMOS A EJERCER CONTROL SOCIAL A TRAVÉS DE

Espacio de participación	Principales funciones en control y veeduría	Periodos de participación
<p>Alianzas o asociaciones de usuarios:</p> <p>Es una agrupación de afiliados del régimen contributivo y subsidiado, que velan por la calidad del servicio y la defensa del usuario</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar en las juntas directivas de las empresas promotoras de salud e instituciones prestatarias de servicios de salud, sean públicas o mixtas, para proponer y concertar las medidas necesarias para mantener y mejorar la calidad de los servicios y la atención al usuario. En el caso de las privadas, se podrá participar, conforme a lo que dispongan las disposiciones legales sobre la materia. ✓ Vigilar que las decisiones que se tomen en las juntas directivas, se apliquen según lo acordado. ✓ Informar a las instancias que corresponda y a las instituciones prestatarias y empresas promotoras, si la calidad del servicio prestado no satisface la necesidad de sus afiliados. ✓ Informar a las instancias que corresponda y a las instituciones prestatarias y empresas promotoras, si la calidad del servicio prestado no satisface la necesidad de sus afiliados ✓ Ejercer veedurías en las instituciones del sector, mediante sus representantes ante las empresas promotoras y/o ante las oficinas de atención a la comunidad. 	<p>Las alianzas o asociaciones de usuarios elegirán sus representantes en asamblea general, y entre los elegidos de éstas si hubieren varias asociaciones o alianzas de usuarios, para períodos de dos años.</p>

LO INVITAMOS A EJERCER CONTROL SOCIAL A TRAVÉS DE

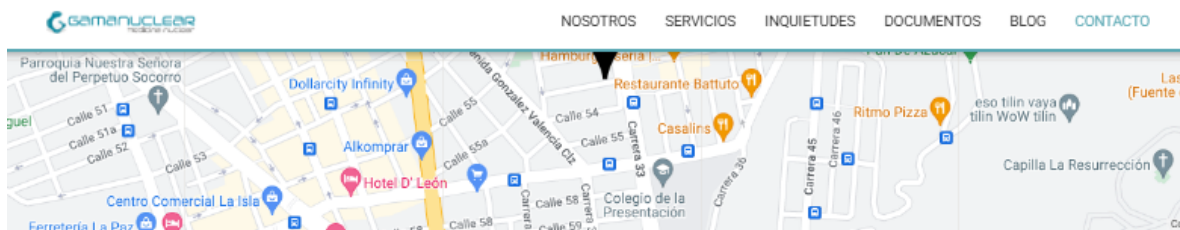
Espacio de participación	Principales funciones en control y veeduría	Periodos de participación
Comités de ética hospitalaria	<ul style="list-style-type: none">✓ Divulgar entre los funcionarios y la comunidad usuaria de servicios los derechos y deberes en salud.✓ Velar porque se cumplan los derechos y deberes en forma ágil y oportuna.✓ Proponer las medidas que mejoren la oportunidad y la calidad técnica y humana de los servicios de salud y preserven su menor costo y vigilar su cumplimiento✓ Atender y canalizar las veedurías sobre calidad y oportunidad en la prestación de servicios de salud.✓ Atender y canalizar las inquietudes y demandas sobre prestación de servicios de la respectiva institución, por violación de los derechos y deberes ciudadanos en salud.	Los representantes ante los comités de ética hospitalaria serán elegidos para períodos de tres años y podrán ser reelegidos máximo hasta por dos períodos consecutivos.

LO INVITAMOS A EJERCER CONTROL SOCIAL A TRAVÉS DE

Espacio de participación	Principales funciones en control y veeduría	Periodos de participación
<p>Consejo Territorial de Seguridad Social en Salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El Consejo Territorial de Seguridad Social en Salud es un espacio de toma de decisiones, en el que se desarrollan políticas concertadas frente al Sistema General de Seguridad Social en Salud, que asesora a las direcciones de salud de las respectivas jurisdicciones, en la formulación de los planes, estrategias, programas y proyectos de salud en la orientación de los sistemas territoriales de seguridad social en salud. ✓ Velar por la participación comunitaria mediante el impulso a la formación de alianzas o asociaciones de usuarios y comités de participación que hagan congruente la política nacional a nivel territorial. 	<p>Los miembros no gubernamentales del Consejo Territorial de Seguridad Social en Salud, serán designados por un periodo de dos años contados a partir de la fecha de su posesión ante la máxima autoridad local.</p> <p>Dentro de sus miembros de debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un representante por las asociaciones o alianzas de usuarios de la jurisdicción. - Un representante de las comunidades indígenas de la entidad territorial que será elegido por la propia comunidad de acuerdo con sus usos y costumbres.

Canales de comunicación

PÁGINA WEB



CONTÁCTENOS

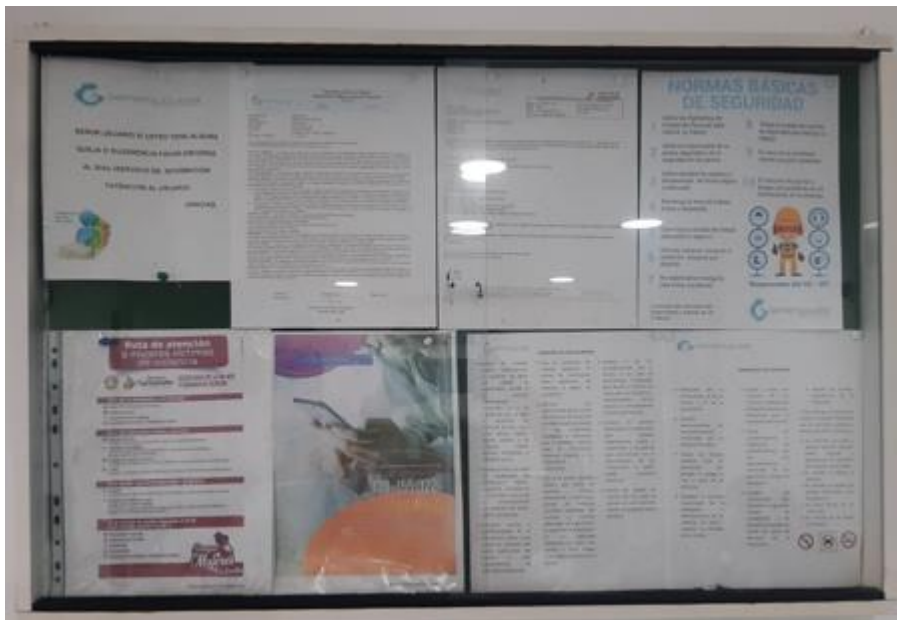
<input type="text" value="Nombre *"/>	<input type="text" value="Su mensaje *"/>
<input type="text" value="Email *"/>	
<input type="text" value="Su teléfono *"/>	

ENVIAR MENSAJE

FACEBOOK



CARTELERA INSTITUCIONAL



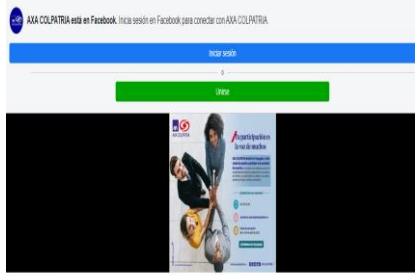
VEEDURÍAS EN SALUD

El control social en salud podrá ser realizado a través de la veeduría en salud, que deberá ser ejercida a nivel ciudadano, institucional y comunitario, a fin de vigilar la gestión pública, los resultados de la misma, la prestación de los servicios y la gestión financiera de las entidades e instituciones que hacen parte del Sistema General de Seguridad Social en Salud, así:

- En lo ciudadano a través del servicio de atención a la comunidad, que canalizará las veedurías de los ciudadanos ante las instancias competentes, para el ejercicio de sus derechos constitucionales y legales.
- En lo comunitario mediante el ejercicio de las funciones de los Comités de Participación Comunitaria;
- En lo institucional mediante el ejercicio de las funciones de las asociaciones de usuarios, los Comités de Ética Médica y la representación ante las juntas directivas de las instituciones prestatarias de servicios de salud y las entidades promotoras de salud.
- En lo social mediante la vigilancia de la gestión de los Consejos Territoriales de Seguridad Social y en los Consejos Territoriales de Planeación, los cuales tendrán la obligación de dar respuesta a los requerimientos de inspección y comprobación que cursen formalmente cualquiera de las organizaciones comunitarias mencionadas anteriormente.

PUEDES PARTICIPAR A TRAVÉS DE NUESTRA ALIANZA DE USUARIOS O A TRAVÉS DE LAS ASOCIACIONES DE LOS ASEGURADORES

<p>SANITAS</p> <p>https://www.epssanitas.com/usuarios/web/nuevo-portal-eps/participacion-ciudadana#gsc.tab=0</p> 	<p>SURA</p> <p>https://www.epssura.com/asociacion-de-usuarios-menucompania-254</p> 
<p>UISALUD</p> <p>https://uis.edu.co/uis-uisalud-usuarios-es/</p> 	<p>SALUD TOTAL</p> <p>https://saludtotal.com.co/plan-de-beneficios-en-salud/que-es-la-asociacion-de-usuarios/</p> 

AXA COLPATRIA	COLMÉDICA
<p>https://m.facebook.com/AXACOLPATRIA/photos/a.188510637931043/5095156507266407/</p>  <p>AXA COLPATRIA ¿Qué es la asociación de usuarios, cuyo objetivo es velar por el cumplimiento de los derechos e intereses de los usuarios, recibir desde 1 de abril. ¿Cuántos contig!</p>	<p>https://www.colmedica.com/Paginas/asociacion-usuarios-cm.aspx</p> <p>¿Quién puede ser miembro de la asociación de usuarios?</p> <p>De conformidad con lo dispuesto en el Decreto 1757 de 1994, podrán formar parte de la Asociación, con carácter de asociados, todas las personas naturales que acrediten la calidad de usuarios activos en COLMÉDICA MEDICINA PREPAGADA y que manifiesten libremente su voluntad de inscribirse a la asociación. Se entiende como usuario activo, aquel que ha recibido algún servicio en los Centros Médicos Colmedica de BOGOTÁ (administrados por la UNIDAD MÉDICA Y DE DIAGNÓSTICO S.A.), en el último año calendario. Para adquirir la calidad de asociado se requiere la condición de mayoría de edad y presentar la solicitud por escrito ante la Junta Directiva.</p> <p>¿Cómo puedo inscribirme a la Asociación de Centros Médicos UMD?</p> <p>Correo electrónico. El mensaje deberá ser enviado a la siguiente dirección electrónica: asociacionusuariosumdc@gmail.com en un tiempo máximo recibirá un correo electrónico por parte de la asociación de usuarios donde se le notifique la recepción de la solicitud y registro de la misma. Por favor incluir su nombre completo, identificación, dirección y número telefónico de contacto.</p>

FUNCIONES DE LA VEEDURIA:

1. Contribuir a una gestión adecuada de los organismos de salud.
2. Propiciar decisiones saludables por parte de las autoridades, la empresa privada, las entidades públicas y la comunidad.
3. Fomentar el compromiso de la colectividad en los programas e iniciativas en salud.
4. Velar una utilización adecuada de los recursos.
5. Coordinar con todas las instancias de vigilancia y control la aplicación efectiva de las normas y velar por el cumplimiento de las mismas.
6. Impulsar las veedurías como un mecanismo de educación para la participación.
7. Vigilar lo relacionado con adquisición y entrega permanente y oportuna de medicamentos, procedimientos, medios diagnósticos, etc.
8. Realizar control social en salud (a nivel ciudadano– institucional – comunitario)
9. Realizar vigilancia de la gestión pública
10. Realizar vigilancia sobre a prestación de los servicios
11. Vigilar la gestión financiera de las instituciones del Sistema General de Seguridad Social en Salud.
12. Servir de control a la corrupción
13. Evitar abusos de poder

PUBLICACIÓN EN REDES NO REALIZADA

PARTICIPA..... MIRA POR QUÉ ES IMPORTANTE



¿Qué es la participación ciudadana en la salud?

La participación ciudadana, hace referencia a la facultad que tiene toda persona para que, de manera individual y/colectiva, se involucre libremente en los procesos del Sistema General de Seguridad Social en Salud, con el fin de ejercer sus deberes y hacer valer sus derecho

¿Qué importancia tiene la participación ciudadana en Colombia?

La participación ciudadana facilita la intervención de la ciudadanía y partes interesadas en la gestión pública, permitiendo el control social (seguimiento y evaluación de las políticas públicas), el diálogo, el acceso a la información y la mejora continua de la entidad.

¿Cómo influye la participación comunitaria en la atención de salud?

La participación comunitaria se está convirtiendo en fundamental para desarrollar e impulsar acciones de promoción de la salud de ámbito local. Sin embargo, se necesitan herramientas para la implementación de estrategias e intervenciones con enfoque participativo que estén basadas en la evidencia.