

## Eje 2: Empoderamiento de la ciudadanía y las organizaciones sociales en salud

Capacitar y/o socializar a los integrantes de las asociaciones de usuarios el proceso de certificación de discapacidad, mecanismos de participación ciudadana (asociación de usuarios y rendición de cuentas), carta de derechos y deberes y carta de desempeño, sistema de afiliación transaccional SAT, temas de interés en salud pública, resolución 330 de 2017, definición de política de participación social en salud PPSS, oficina virtual, salud pública y atención de poblaciones PAPSIVI y poblaciones vulnerables, enfoque de derecho diferencial y de género.

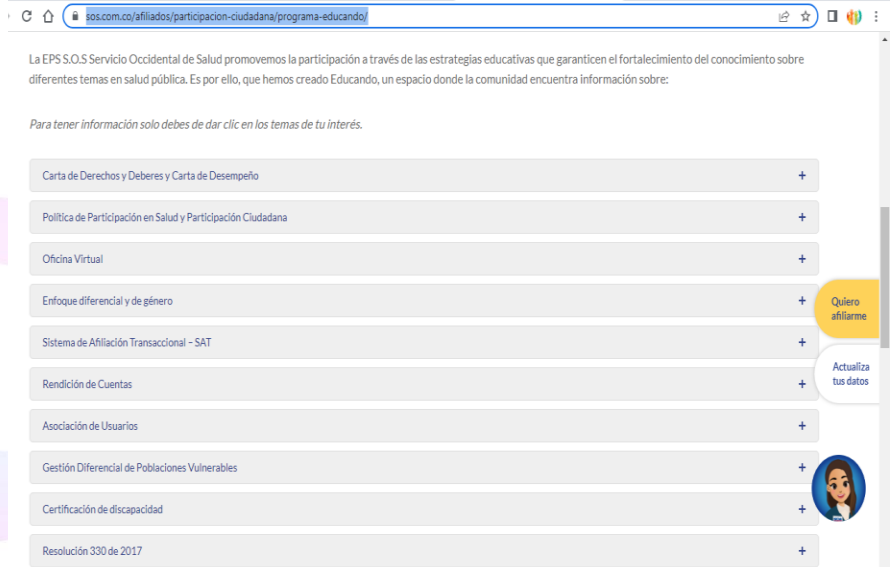
Para el desarrollo de las actividades definidas en el 2022, se realizó cronograma capacitaciones a las asociaciones de usuarios, socializando las mismas en reuniones mensuales, jornadas de capacitación adicionales y publicación de información en nuestro *Programa Educando* el cual se encuentra en la página web [www.sos.com.co](http://www.sos.com.co) (ingresa haciendo clic [aquí](#)). Se adjuntan algunas evidencias.



**PROGRAMA Educando**

El rol que usted ejerce como integrante de la asociación de usuarios es muy importante para la divulgación y educación a nuestros usuarios, es por eso que la EPS S.O.S lo invita a compartir la información que hemos dispuesto en el **Programa Educando que se encuentra en la página web [www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)**

Para acceder a la información te invitamos a dar clic aquí 



La EPS S.O.S Servicio Occidental de Salud promovemos la participación a través de las estrategias educativas que garanticen el fortalecimiento del conocimiento sobre diferentes temas en salud pública. Es por ello, que hemos creado Educando, un espacio donde la comunidad encuentra información sobre:

Para tener información solo debes de dar clic en los temas de tu interés.

- Carta de Derechos y Deberes y Carta de Desempeño
- Política de Participación en Salud y Participación Ciudadana
- Oficina Virtual
- Enfoque diferencial y de género
- Sistema de Afiliación Transaccional - SAT
- Rendición de Cuentas
- Asociación de Usuarios
- Gestión Diferencial de Poblaciones Vulnerables
- Certificación de discapacidad
- Resolución 330 de 2017

Quiero afiliarme

Actualiza tus datos

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.

Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SA



CONSTANCIA DE CAPACITACIÓN

EPS: EPS S.O.S SEDE ARMENIA Fecha: 30-SEP-2022 Tema: REUNION ASOCIACION USUARIOS

Nº	Nombres y Apellidos	Identificación	Celular	Firma
1	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
2	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
3	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
4	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
5	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
6	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
7	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
8	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
9	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
10	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
11	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
12	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
13	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
14	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
15	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
16	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
17	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
18	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

Objetivos de la Reunión

Objetivo  
Reunión Mensual de Asociación de Usuarios, concerniente al mes de Septiembre del 2022, EPS S.O.S sede Armenia

Temas Tratados en la reunión

Nombre	Descripción
Droguería Cruz Verde sede Armenia	Se socializan temas relevantes con respecto al prestador Droguería Cruz Verde sede Armenia, donde se evalúan inconformidades por parte de la Asociación de Usuarios e IPS Viva 1A Comfandi
Derechos y Deberes como afiliado a la EPS S.O.S	Se socializa información con respecto al folleto de Derechos y Deberes como afiliado a la EPS S.O.S; información tomada de la normatividad vigente Resolución 229 del año 2020.
[Redacted]	Doctora [Redacted] interviene solicitando información sobre la articulación que debe tener la IPS con la Droguería, respecto a los medicamentos desabastecidos, para evitar reprocesos que perjudican tiempos de entrega de medicamentos y directamente al paciente

Comentarios Relevantes

Nombre	Descripción
[Redacted]	[Redacted]

ACTA DE REUNIÓN ASOCIACIÓN DE USUARIOS

Código: FTGPC020  
Versión: 1  
Fecha de Actualización: 25/01/2021

Área de Reunión	Presencia	Privacidad
Sede Cali SOS	Experiencia al evento	Privado

Nombre y Firma	Asistente Horas (H)	Opinión Horas (H)	Nombre y Firma	Asistente Horas (H)
[Redacted]	x		[Redacted] Presidenta Comfandi	sesión virtual
[Redacted]	x		[Redacted]	x
[Redacted]	x		[Redacted]	
[Redacted]	x		[Redacted]	
[Redacted]	x		[Redacted]	
[Redacted]	No asistió		[Redacted]	
[Redacted]	No asistió		[Redacted]	
[Redacted]	x		[Redacted]	

Objetivo de la reunión  
Capacitación oficial virtual EPS SOS y matriz de contacto virtual de Comfandi

Lugar: SOS EPS, Sede Calle 5  
Fecha reunión: 11 de Octubre de 2022  
Hora inicio: 2:00 pm  
Hora Fin: 4:00 pm

Notas por: [Redacted]

CERTIFICADO DE ASISTENCIA

Código: FT-GP-020-001  
Presencia y Fecha de actualización: 13/07/2018

Curso: Capacitación Rendición de Cuentas y Asociación de Usuarios  
Lugar: Popayán Tolú  
Fecha: 29 octubre 2022  
Duración: 2 horas

Nº	Identificación	Nombre	Apellido	Cargo	Área	Sede	Firma
1	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	SECRETARIA USUARIOS ASOCIACION	Tolú	[Redacted]	[Redacted]
2	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	VOCAJ COMITÉ USUARIOS ASOCIACION	Tolú	[Redacted]	[Redacted]
3	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	CASTAÑEDA ASOCIACION	Tolú	[Redacted]	[Redacted]
4	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	DIRECCION EPS COMFANDI	Tolú	[Redacted]	[Redacted]
5	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	AUX DE OFICINA	SOS	[Redacted]	[Redacted]

Objetivo de la reunión  
Reunión de Asociación de Usuarios de la EPS SOS - Sede Bogotá

Virtual

Lugar:  
Unirse con Google Meet  
meet.google.com/imu-oqdz-hci  
Unirse por teléfono  
(CO) +57 1 8956275 PIN:  
384 334 485#

Fecha reunión: 27-jul-22

Hora inicio: 9:30 am  
Hora Fin: 11:00am

Notas por: [Redacted]

Próxima reunión: 2-ago-22

Quien cita: [Redacted]

- Temas tratados en la reunión
- Temas RELEVANTES de la reunión
- Orden del día:
1. Llamado a lista y verificación del Quórum
  2. Lectura del Acta anterior y aprobación
  3. Revisión de compromisos
  4. Temas de interés salud pública
  5. Entrega de medicamentos : Cruz Verde
  6. Actualización de información: Carta de Derechos y Deberes al Usuario y Carta de Desempeño
  7. Rendición de Cuentas 2022
  8. Proposiciones y varios

ACTA No.27 de Diciembre del 2022

REUNION ASOCIACION DE USUARIOS REGIONAL CAUCA

OBJETIVO: LUGAR: meet.google.com/ajqhtbte-wmb  
Reunión regular de FECHA: 27/12/22  
Asociación de HORA INICIO: 9:30am HORA FIN: 10:30am

AGENDA:  
1. Lectura y aprobación del orden del día  
2. Capacitación sobre Certificados de Discapacidad  
3. Situaciones puntuales  
4. Cierre

LIDER: Directora Cauca  
SECRETARIO: [Redacted]

NOMBRE	CARGO	PARTICIPANTES	FIRMA
[Redacted]	Presidenta Aso usuarios	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	Secretaria Aso Usuarios	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	Aso Usuario Nra Cauca	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	Jefe Regional Cauca SOS	[Redacted]	[Redacted]

Se adjunta pantalla evidenciando la asistencia

DESARROLLO DEL COMITÉ

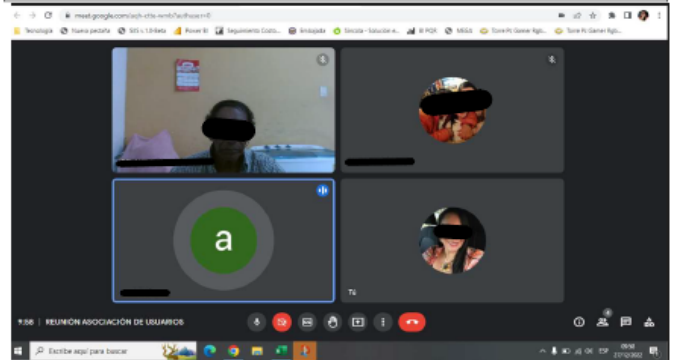
1. CAPACITACION  
Se realiza capacitación sobre la expedición de los certificados de discapacidad y se aclaran las dudas presentadas.

2. SITUACIONES PUNTUALES  
Se les informa la apertura de la nueva IPS Viva 1-A en Popayán, donde los usuarios han tenido una reacción muy positiva frente a este cambio, se informa los horarios de atención y los mecanismos para solicitar citas.

3. SE CIERRA LA REUNION

Deberes de

TIPO DE ACCIÓN	CORRECCION	ACCION CORRECTIVA	ACCION PREVENTIVA	ACCION DE
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]



Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Objetivos de la Reunión**

Objetivo  
REUNION MENSUAL DE ASOCIACIÓN DE USUARIOS CONCERNIENTE AL MES DE DICIEMBRE DEL 2022, EPS S.O.S SEDE ARMENIA

**Temas Tratados en la reunión**

Nombre	Descripción
socialización de los 5 cursos de vida	socialización de los 5 cursos de vida ( Primera infancia, Infancia, Juventud, adultez, y vejez, establecidos en la resolución 3280 del 2018 y dando a conocer la importancia de realizarse las actividades establecidas detección temprana y protección específica de acuerdo al curso de cada individuo.
Sistema De Afiliación Transaccional SAT	En S.O.S queremos aportar a la optimización de tu gestión, por esto, te informamos que la herramienta SAT, es una plataforma creada por el Ministerio de Salud y Protección Social mediante el Decreto 2353 de 2015, tiene como finalidad agrupar, unificar y simplificar las reglas de afiliación, a través de un sistema que permite: ? Reducir trámites de afiliación ? Agilizar la radicación de novedades ? Eliminar las barreras que afectan en el acceso a los servicios de salud contenidos en el Sistema General de Seguridad Social en Salud
cultura de la salud	Socialización de ruta de certificación de discapacidad de acuerdo a la Resolución 1239 del 2022 la cual deroga a la resolución 113 de 2020

**Comentarios Relevantes**

Área de Negocio			Proceso	Privacidad
Sede Call SOS			Experiencia al usuario	Privada

Nombre y Firma	Asistente Marqué (X)	Cojo Marqué (X)	Nombre y Firma	Asistente Marqué (X)
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			
Nombre: [redacted]	X			

Objetivo de la reunión		Lugar: SOS EPS, Sede Calle 5	
Capacitación deberes y derechos en salud y generalidades Asociación de Usuarios	Fecha reunión: 12 de Agosto de 2022	Hora inicio: 2:00 pm	Hora Fin: 4:00 pm
Notas por: [redacted]			

Temas tratados en la reunión	
Temas RELEVANTES de la reunión	
Capacitación sobre el uso de la oficina virtual de la EPS SOS	

ACTA No. [redacted]

COMITE

REUNION liga Usuarios

LUGAR: S.O.S Buenaventura

FECHA: 29-02-2022

HORA INICIO: 4:00pm

HORA FIN: [redacted]

AGENDA:

1. Oficina Virtual
2. Oficina de Salud
3. Radicación misma
4. Atribuciones de Consejo
5. Otros temas

PRESENCIA:

SECRETARIO: Diana Alejandra Ruiz Sotillo

ASISTENTE: [redacted]

COJO: [redacted]

CONCELEBRACIONES A TENER EN CUENTA:

1. Conoce los pasos para registrarse o iniciar sesión en la Oficina Virtual
2. La mesa de ayuda SOS como un hot club en el banner de la oficina virtual
3. Regístrate Paso 1. Da clic en el botón registrate.
4. Paso 2. Selección de tipo y número de documento de identidad y da clic en el botón de continuar
5. Ingresa el código de verificación que ha da clic en siguiente
6. Paso 3. Responde las preguntas de seguridad y da clic en siguiente

ACTA No. 54796

COMITE ASOCIACION DE USUARIOS

OBJETIVO: [redacted]

LUGAR: OFICINA SOS

FECHA: 20/12/2022

HORA INICIO: 2:30 PM

HORA FIN: 4:40 PM

AGENDA:

1. CAPACITACION
2. [redacted]
3. [redacted]
4. [redacted]
5. [redacted]
6. [redacted]
7. [redacted]

LEIDA FORMAL

SECRETARIO

ASISTENTE

COJO

CONCELEBRACIONES A TENER EN CUENTA:

- Capacitación:
- Deberes y derechos presentando mensajes de voz.
- Actualización IPS Compañía explicación in vivo y generalidades funcionamiento POSALB, chat hot
- Oficina Virtual SOS: mesa - funcionalidades.
- adjuntar presentaciones

EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SA

LUGAR: SEDE ARMENIA

CONSTANCIA DE CAPACITACION

FECHA: 16-DIC-2022

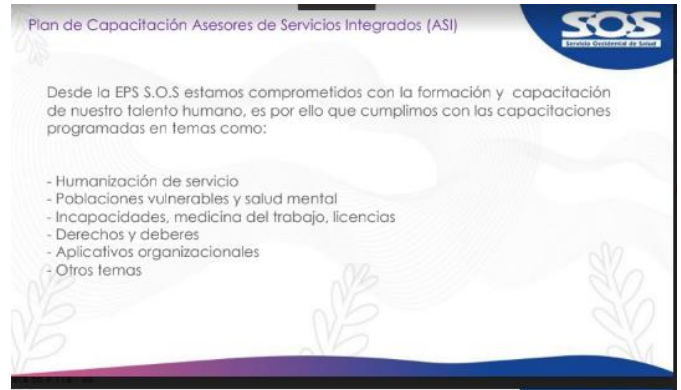
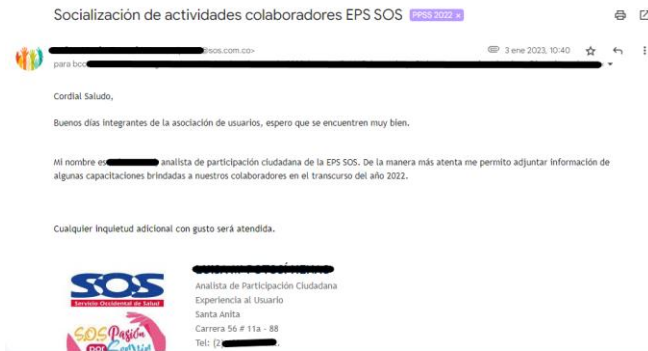
TEMA: Socialización del sistema de afiliación de usuarios o radicación de afiliación de usuarios o reunión de asociación de usuarios.

Nº	Nombre y Apellidos	Identificación	Celular	Firma
1	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
2	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
3	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
4	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
5	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
6				
7				
8				
9				
10				

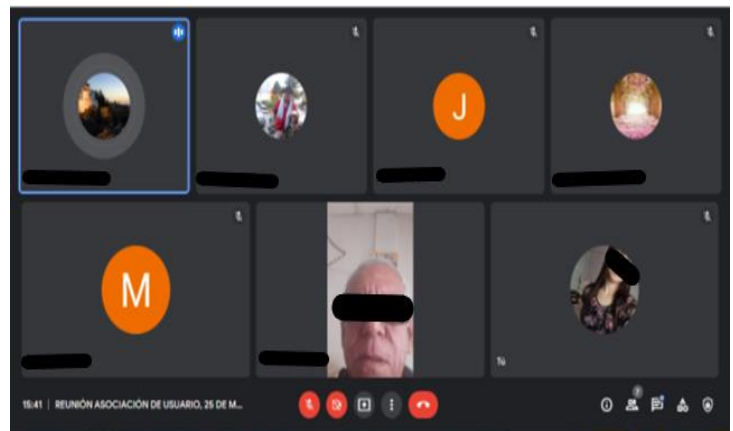


Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Línea A - Actividad 8:** Comunicar a las asociaciones de usuarios las actividades educativas realizadas a los colaboradores de la EPS.



**Línea B - Actividad 1:** Establecer espacios presenciales o virtuales con la asociación de usuarios



*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.*

*Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*

**Línea B - Actividad 2 y 4:** Reforzar y asegurar la actualización permanente de comunicación a los usuarios sobre mecanismos de participación ciudadana, asociaciones de usuarios, rendición de cuentas, PQRD en oficinas y página web

Participa de la audiencia pública de

# Rendición de Cuentas 2021

**25 Mayo** | Hora **9:00 a.m.** *SOS Previsión por SerVir*

**Lugar**  
Hotel Torre de Cali  
Avenida de las Américas 18N-26

Se transmitirá también a través de nuestro canal institucional en YouTube: Servicio Occidental de Salud EPS S.O.S.



ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEPARTAMENTO DEL CAUCA  
EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S. A.

### CONVOCATORIA CONFORMACIÓN NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS

En aras de garantizar la participación ciudadana, comunitaria y social de todos los AFILIADOS Y/O USUARIOS de la EPS SOS SA residentes del Departamento del Cauca, nos complace convocarlos a la Asamblea General Ordinaria que se llevará a cabo con el fin de CONFORMAR LA NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS.

Fecha **02 Feb. 2022** | Hora **10:00 a.m.**

Lugar: Calle 4 N° 7 - 82  
Sede Social Club de Leones - Popayán

[meet.google.com/igy-otqb-mlj](https://meet.google.com/igy-otqb-mlj)

Escribenos y consulta tus PQRDS

## Carta de derechos y deberes y carta de desempeño

Escanea el código QR

Carta desempeño | Carta derecho y deberes

Déjanos conocer tus sugerencias, felicitaciones, inquietudes o quejas.

Escanea el código QR

WWW.SOS.COM.CO

## Apreciado usuario

La EPS S.O.S cuenta con una asociación de usuarios como representantes de la figura de nuestros afiliados ante el Sistema de Salud; en caso de encontrarse interesado en pertenecer a esta, podrá notificarnos por escrito su interés al siguiente correo:

[asociaciondeusuarios@sos.com.co](mailto:asociaciondeusuarios@sos.com.co)

También podrá contactarse con el Coordinador de la sede y manifestar su interés por ser parte de nuestra asociación.

Sede: **Coordinador Servicio al Cliente:**  
Cali: Paula Andrea Calle Aristizabal

WWW.SOS.COM.CO  
Línea gratuita nacional: 01 8000 938777

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

### Línea B – Actividad 3: Publicar información en el microsítio de participación social en la página web

### Línea C – Actividad 2: Promocionar el acceso y uso de la oficina virtual entre afiliados.



Conoce y disfruta de todos los beneficios de nuestra oficina virtual sin salir de casa.

Consulta y descarga tu certificado de afiliación FBS y FAC	Registra tu solicitud de cambios de IPS primaria*	Consulta el estado de tu afiliación al FBS y FAC	Genera y paga tu factura de venta FAC
Radica y consulta tus solicitudes de autorizaciones médicas vigentes FBS	Actualiza tus datos y documentación básica	Descarga tu certificado de pagos FAC si requieres presentarlo en la declaración de renta	Consulta tu estado de prescripción MIPRES y mucho más

- Si eres usuario colizante, desde tu cuenta, puedes hacer uso de todos los beneficios de tu Oficina Virtual para ti y tus beneficiarios menores de edad
- \*Los beneficiarios mayores de edad y cónyuge colizante son los únicos responsables, a través de su cuenta podrán: actualizar datos, solicitar cambio de IPS y radicar y consultar solicitudes de autorizaciones médicas vigentes.

**www.sos.com.co**  
Línea nacional: 01 8000 938777  
Desde Cali: 4898686

Conoce el paso a paso para registrarse o iniciar sesión en la **Oficina virtual**

**Ingresar a:**  
**WWW.SOS.COM.CO**  
y haz clic en el banner de la

**Inicio de sesión:**  
Correo Electrónico:   
Contraseña:

[Oficina virtual afiliados](#)

#### Regístrate:

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>Paso 1</b><br/>Haz clic en: el botón <b>regístrate</b>.</p> <p><b>Paso 2</b><br/>Selecciona tu tipo y número de documento de identidad y haz clic en <b>validar</b>.</p> <p>Haz clic en la casilla no soy un robot</p> | <p><b>Paso 3</b><br/>Responde las preguntas de seguridad y haz clic en <b>siguiente</b>.</p> <p><b>Paso 4</b><br/>Ingresa tu correo electrónico personal y número de celular.</p> <p>Lee y acepta las políticas y condiciones de uso y haz clic en <b>regístrate</b>.</p> |
|--|---|

La contraseña para ingreso a la **Oficina Virtual** la enviaremos al correo electrónico registrado, se sugiere copiar y pegar la contraseña para un ingreso efectivo y cambiarla en el primer acceso.

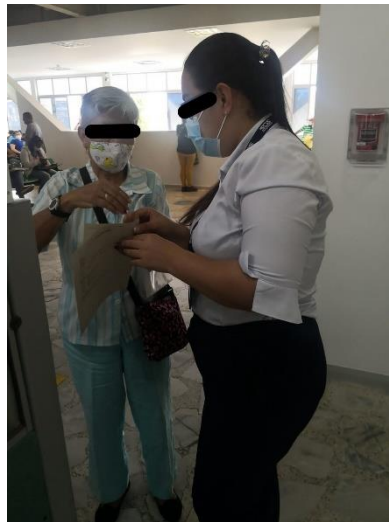
#### Recuerda

Inicia sesión en la **Oficina Virtual** con tu usuario y contraseña y disfruta de los servicios que están disponibles para ti.

**Oficina virtual** una nueva forma de **hacer las cosas!**

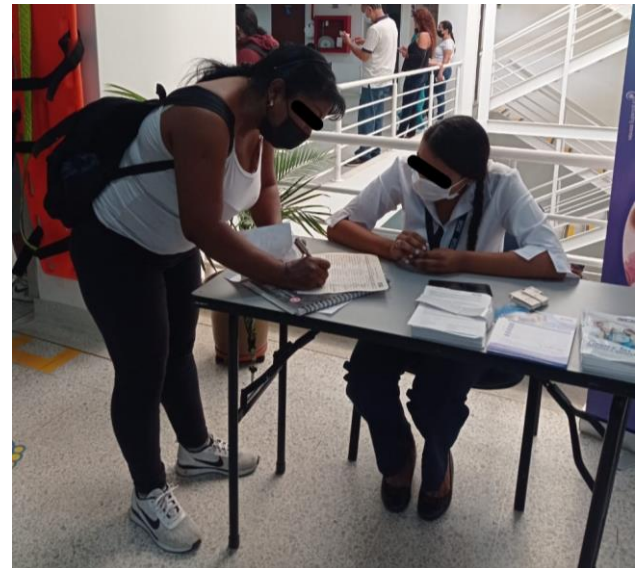
Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.

Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.



**Canales de Atención**

- Oficina virtual afiliados: [www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)
- 3185083262 QR - PQRD
- Chat en página Web (Anita)
- Tel Fijo: (602) 4898686
- Tel Nacional 018000938777

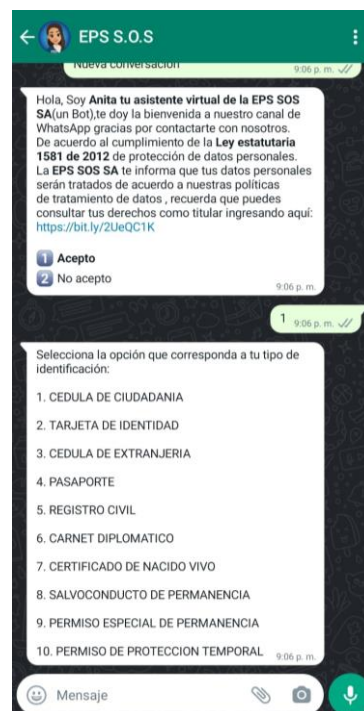


*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*

**Línea C – Actividad 3: Implementar ChatBot en la página web.**



**Línea C – Actividad 4: Implementar línea WhatsApp.**



Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.

Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.



### Línea C – Actividad 5: Educar e incentivar el uso de la oficina virtual a los afiliados que asisten a las salas de atención

EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SA  
CONSTANCIA DE CAPACITACIÓN

Fecha: 16-02-2022

Nº	Nombre y Apellidos	Identificación	Curso	Fecha	Presencia en el Curso	Prima
1	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
2	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
3	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
4	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
5	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
6	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
7	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
8	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
9	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
10	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
11	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
12	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
13	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
14	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
15	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
16	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
17	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
18	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
19	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
20	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
21	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
22	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
23	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
24	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
25	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
26	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
27	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
28	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
29	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
30	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
31	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
32	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
33	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
34	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
35	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
36	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
37	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
38	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
39	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
40	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
41	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
42	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
43	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
44	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
45	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
46	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
47	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
48	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
49	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
50	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]



EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SA  
CONSTANCIA DE CAPACITACIÓN

Fecha: 16-02-2022

Nº	Nombre y Apellidos	Identificación	Curso	Fecha	Presencia en el Curso	Prima
1	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
2	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
3	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
4	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
5	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
6	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
7	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
8	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
9	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
10	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
11	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
12	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
13	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
14	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
15	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
16	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
17	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
18	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
19	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
20	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
21	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
22	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
23	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
24	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
25	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
26	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
27	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
28	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
29	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
30	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
31	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
32	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
33	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
34	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
35	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
36	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
37	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
38	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
39	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
40	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
41	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
42	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
43	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
44	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
45	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
46	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
47	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
48	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
49	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
50	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

La EPS S.O.S Servicio Occidental de Salud promovemos la participación a través de las estrategias educativas que garanticen el fortalecimiento del conocimiento sobre diferentes temas en salud pública. Es por ello, que hemos creado Educando, un espacio donde la comunidad encuentra información sobre:

Para tener información solo debes de dar clic en los temas de tu interés.

- Carta de Derechos y Deberes y Carta de Desempeño
- Política de Participación en Salud y Participación Ciudadana
- Oficina Virtual
- Enfoque diferencial y de género
- Sistema de Afiliación Transaccional - SAT
- Rendición de Cuentas
- Asociación de Usuarios
- Gestión Diferencial de Poblaciones Vulnerables
- Certificación de discapacidad
- Resolución 330 de 2017

Quiero afiliarme | Actualiza tus datos

**Regístrate en nuestra oficina virtual**

Conoce y disfruta de todos los beneficios de nuestra oficina virtual sin salir de casa.

- Consulta y solicita cambios de IPS y FAC
- Regístrate y solicita tu IPS premium
- Consulta el estado de tu afiliación al FES y FAC
- Genera y paga tu factura de venta FAC
- Radica y consulta las autorizaciones médicas vigentes FES
- Actualiza tus datos y documentación básica
- Descarga tu certificado de pago FAC si necesitas presentarlo en la declaración de renta
- Consulta tu estado de prescripción APRES y mucho más

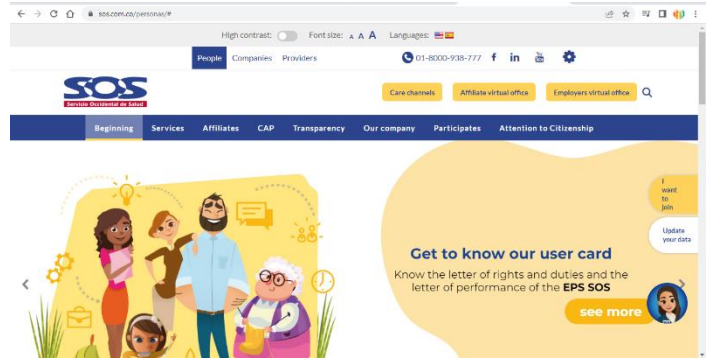
Si eres usuario coltante, desde tu cuenta, puedes hacer uso de todos los beneficios de la Oficina Virtual para ti y tus beneficiarios menores de edad.

Los beneficiarios mayores de edad y cónyuge coltante son los únicos responsables, a través de su cuenta personal, de actualizar datos, solicitar cambio de IPS y radicar y consultar solicitudes de autorizaciones médicas vigentes.

**www.sos.com.co**  
Línea nacional: 01 8000 938777  
Desde Cali: 4898686

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Línea C – Actividad 6:** Incluir en la página web cambio de idioma español – inglés



**Línea D – Actividad 1:** Informar a los afiliados sobre participación ciudadana a través de los diferentes canales definidos: mailing, boletín, periódico, página web y carteleras.

**Asociación de usuarios Cauca:**



**ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEPARTAMENTO DEL CAUCA EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SOS S. A.**

**CONVOCATORIA CONFORMACIÓN NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

En aras de garantizar la participación ciudadana, comunitaria y social de todos los AFILIADOS Y/O USUARIOS de la EPS SOS SA residentes del Departamento del Cauca, nos complace convocarlos a la Asamblea General Ordinaria que se llevará a cabo con el fin de CONFORMAR LA NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS.

**Fecha:** Febrero 02 de 2022  
**Hora:** 10:00 a.m.  
**Lugar:** Calle 4 N° 7 - 82 Sede Social Club de Leones Popayán  
[meet.google.com/igy-otqb-mtj](https://meet.google.com/igy-otqb-mtj)

**www.sos.com.co**

**CONVOCATORIA CONFORMACIÓN NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

En aras de garantizar la participación ciudadana, comunitaria y social de todos los AFILIADOS Y/O USUARIOS de la EPS SOS SA residentes del Departamento del Cauca, nos complace convocarlos a la Asamblea General Ordinaria que se llevará a cabo con el fin de CONFORMAR LA NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS.

**Fecha** | **Hora**  
**02 Feb-2022** | **10:00 a.m.**

**Lugar:** Calle 4 N° 7 - 82 Sede Social Club de Leones - Popayán

[meet.google.com/igy-otqb-mtj](https://meet.google.com/igy-otqb-mtj)



Asociación de usuarios departamento del Cauca  
**EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SOS S.A.**

**CONVOCATORIA CONFORMACIÓN NUEVA ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

**Fecha** | **Hora** | **Calle 4 N° 7 – 82**  
**02Feb** | **10:00 a.m.** | **Sede Social Club de Leones – Popayán**

Si estas interesado en pertenecer [haz clic AQUÍ](#)

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Asociación de usuarios Bogotá:**

ASOCIACIÓN DE USUARIOS  
DISTRITO BOGOTÁ  
EPS SERVICIO OCCIDENTAL  
DE SALUD SOS S. A.  
**CONVOCATORIA  
CONFORMACIÓN  
ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

En aras de garantizar la participación ciudadana, comunitaria y social de todos los AFILIADOS Y/O USUARIOS de la EPS SOS SA residentes en el distrito de Bogotá, nos complace convocarlos a la Asamblea General Ordinaria que se llevará a cabo con el fin de CONFORMAR LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS.

**Lugar:** Calle 67 # 7-65 Oficina de atención EPS S.O.S  
**meet.google.com/nzv-mddd-qjc**  
**Fecha:** 07 de diciembre de 2022  
**Hora:** 09:00 a.m.



[www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)



ASOCIACIÓN DE USUARIOS DISTRITO BOGOTÁ  
EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.O.S S. A.

**Fecha:** diciembre 07 de 2022  
**Hora:** 09:00 a.m.  
**Lugar:** Calle 67 # 7-65 Oficina EPS S.O.S

[meet.google.com/nzv-mddd-qjc](https://meet.google.com/nzv-mddd-qjc)



ASOCIACIÓN DE USUARIOS DISTRITO BOGOTÁ  
EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD SOS S. A.

**CONVOCATORIA  
CONFORMACIÓN ASOCIACIÓN DE USUARIOS**

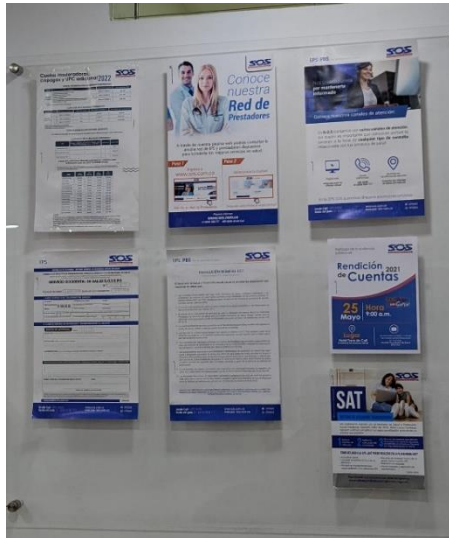
En aras de garantizar la participación ciudadana, comunitaria y social de todos los AFILIADOS Y/O USUARIOS de la EPS SOS SA residentes en el distrito de Bogotá, nos complace convocarlos a la Asamblea General Ordinaria que se llevará a cabo con el fin de CONFORMAR LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS.

**Fecha:** diciembre 07 de 2022  
**Hora:** 09:00 a.m.  
**Lugar:** Calle 67 # 7-65 Oficina de atención EPS S.O.S

[meet.google.com/nzv-mddd-qjc](https://meet.google.com/nzv-mddd-qjc)

[www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)  
Línea gratuita nacional: 01 8000 938777

**Audiencia pública de rendición de cuentas – vigencia 2021**



Participa de la audiencia pública de

**Rendición de Cuentas 2021**

**25 Mayo** | **Hora 9:00 a.m.** *SOS Pasión por Servir*

**Lugar**  
Hotel Torre de Cali  
Avenida de las Américas 18N-26

Se transmitirá también a través de nuestro canal institucional en YouTube:  
Servicio Occidental de Salud EPS S.O.S.

**Convocatoria Rendición de Cuentas**

SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.O.S. S.A. Entidad Promotora de Salud, invita a la ciudadanía en general a participar en su audiencia de rendición de cuentas en la que se darán a conocer los resultados alcanzados durante la vigencia 2021.

**Ciudad:** Cali  
**Fecha:** 25 de mayo de 2022  
**Hora:** 9:00 a.m.  
**Lugar:** Hotel Torre de Cali  
**Dirección:** Avenida de las Américas 18N-26

**LÍNEA DE ATENCIÓN AL CLIENTE**  
Desde Cali: 489 8686  
Desde otras ciudades: 01 8000 938 777  
[www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)



Participa de la audiencia pública de

**Rendición de Cuentas 2021**

**25 Mayo** | **Hora 9:00 a.m.** *SOS Pasión por Servir*

**Lugar**  
Hotel Torre de Cali  
Avenida de las Américas 18N-26

Se transmitirá también a través de nuestro canal institucional en YouTube:  
Servicio Occidental de Salud EPS S.O.S.

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente. Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Línea D – Actividad 2:** Implementar y socializar el uso del buzón virtual

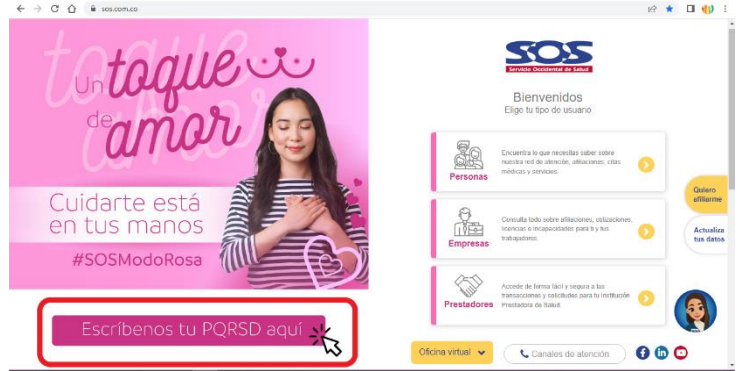


Déjanos conocer tus sugerencias, felicitaciones, inquietudes o quejas.

Escanea el código QR



WWW.SOS.COM.CO



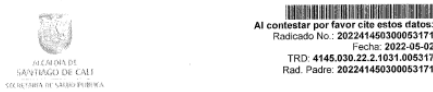
**Línea D – Actividad 3:** Facilitar el acceso a la carta de derechos y deberes carta de desempeño a través de mecanismos virtuales



*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.*

*Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*

# Línea E – Actividad 1: Socializar convocatorias referentes a participación social realizadas por entes de control



Al contestar por favor cite estos datos:  
 Radicado No.: 20224145030053171  
 Fecha: 2022-05-02  
 TRD: 4145.030.22.2.1031.005317  
 Rad. Padre: 20224145030053171

CIRCULAR N° 4145.030.22.2.1031.005317

Para: Gerentes E.S.E., IPS, EPS y EAPB  
 Asunto: Invitación Rendición de Cuentas Secretaría de Salud Pública Distrital de Cali

Cordial saludo,  
 La Secretaría de Salud Pública Distrital, tiene el gusto de invitarlos a participar de la Audiencia Pública de Rendición de Cuentas, un espacio que se realizara de manera virtual donde se presentará los temas de Vacunación Covid-19 y Proyecto Tejiendo Sueños

La Rendición de cuentas será transmitida en directo a través de Facebook Live @SecsaludCali

FECHA	HORA	ENLACE VIRTUAL
27 de Mayo	10:00am	Facebook Live @SecsaludCali

Cordialmente,

Secretaría de Despacho  
 Secretaría de Salud Pública

Re: Socialización formulario información espacios participación social en salud

Externo Recibidos x



para [redacted]@gmail.com  
 jue, 21 jul 2022, 14:08

Buenas tardes, espero se encuentren muy bien. nuevamente les recuerdo que hasta el 24 de julio es la fecha limite para diligenciar el formulario de espacios de participación social en salud. Formulario que emitió el Ministerio de Salud y Protección Social en el marco de la implementación de la Política de Participación Social en Salud.

Reenvío el instructivo generado por el Ministerio para el diligenciamiento del formulario, en el cual se encuentra registrado el link para registrar la información sobre espacios de participación de sus instituciones (asociaciones de usuarios, comités de ética hospitalaria). Les recuerdo que es un registro por cada asociación de usuarios.

quedo atenta.

Secretaria de Salud Pública Municipal  
 Grupo Participación Social  
 Psicóloga  
 Especialista en Intervención con Familias.

Fwd: la RED DE SALUD DEL CENTRO E.S.E tiene el gusto de invitarlos a la charla "primer encuentro de saberes"

Cordial Saludo,  
 Buenos tardes integrantes de la asociación de usuarios, espero que se encuentren bien.  
 De la manera más atenta remito invitación de la Red de Salud del Centro E.S.E. al primer encuentro de saberes.  
 Lugar: Salón Ritz, Hotel Dann Carlton.  
 Fecha y hora: lunes 21 de noviembre del 2022. - 07:30 a.m - 12:30 p.m.  
 Agradecemos nos puedan confirmar asistencia por medio de este correo, y así, informar al organizador del evento cuántas personas participarán.  
 ¡Mil gracias!  
 Cualquier inquietud adicional con gusto será atendida.

Analista de Participación Ciudadana

Invitación revisión desempeño y propuestas de mejoramiento de las Empresas Sociales del Estado

Externo Recibidos x PPSS 2022 x



para [redacted]@gmail.com  
 mar, 13 sept 2022, 10:43

Buenos días a todos y todas,  
 La subsecretaría de Protección de la Salud y Prestación de servicios de la Secretaría Distrital de Cali, invita a la comunidad y líderes comunitarios, asociaciones de usuarios a evaluar el desempeño de las Empresas Sociales del Estado del Distrito de Cali, además revisar los planes de mejoramiento y reorganización de las mismas, teniendo en cuenta el esquema de reorganización de la ciudad como distrito.

Esta convocatoria es para las EPS que tengan régimen subsidiado.

Fecha: 15 de septiembre de 2022  
 Hora: 2 a 4 pm  
 Lugar: Universidad del Valle sede San Fernando, salón 201 edificio 166

gracias por su atención

Secretaria de Salud Pública Municipal  
 Grupo Participación Social  
 Psicóloga  
 Especialista en Intervención con Familias



Al contestar por favor cite estos datos:  
 Radicado No.: 202241450300117451  
 Fecha: 2022-11-04  
 TRD: 4145.030.22.2.1020.011745  
 Rad. Padre: 202241450300117451

CIRCULAR No 4145.030.22.2.1020.011745

Para: Gerentes de E.S.E., Hospitales, EAPB, EPS e IPS, Rectores de Universidades y ONGs del Distrito Especial de Santiago de Cali  
 Asunto: Invitación Rendición de Cuentas Secretaría de Salud del Distrito Especial de Santiago de Cali.

La Secretaría de Salud del Distrito Especial de Santiago de Cali, tiene el gusto de invitarlos a participar de la Audiencia Pública de Rendición de Cuentas, un espacio que se realizara de manera presencial donde se presentara los siguientes temas: Ambulancias, Salud Mental, Seguridad Alimentaria, Bolsa extrarural convenio tripartita con EPS.

FECHA	HORA	LUGAR
Viernes 25 de Noviembre de 2022	09:00am a 11:00 am	Auditorio Principal Centro Cultural de Cali – Carrera 5 # 6-05

La Audiencia Pública de Rendición de Cuentas tiene como fin, propiciar un espacio para que con la ciudadanía se intercambie información, resultados y propuestas acerca de la gestión adelantada por esta dependencia.

Atentamente,

Secretaría de Despacho  
 Secretaría de Salud del Distrito Especial de Cali  
 Proyecto y Elaboración [redacted]

Invitación capacitaciones - Hospital La Buena Esperanza de Yumbo



para [redacted]@sos.com.co  
 mar, 4 oct 2022, 9:58

Cordial Saludo,  
 Buenos días integrantes de la asociación de usuarios, espero que se encuentren muy bien.  
 Hacemos extensiva la invitación del Hospital La Buena Esperanza de Yumbo a las capacitaciones sobre:

1. Generalidades del sistema de seguridad social en salud
2. Deberes y derechos en salud con enfoque en poblaciones vulnerables
3. Mecanismos de participación social en salud

Estas se realizarán el día viernes 05 de octubre de 02:00 p.m. a 03:30 p.m

Cualquier inquietud adicional con gusto será atendida.

Analista de Participación Ciudadana  
 Experiencia al Usuario  
 Santa Anita  
 Carrera 56 # 11a - 88

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.  
 Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.

**Línea F – Actividad 1:** Promover la iniciativa del Ministerio de Salud en documentar la participación de la asociación de usuarios para el desarrollo o modificación de políticas en salud.

## Resolución 330 de 2017

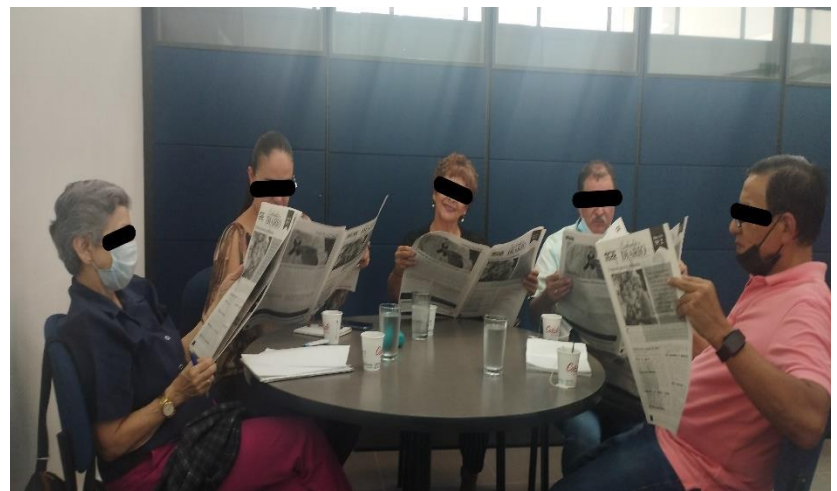


De acuerdo a lo establecido en el Título II Capítulo I artículos 6 y 7 de la Resolución 330 del 14 de febrero de 2017 Las EPS e IPS deberán remitir al Ministerio las bases de datos de sus asociaciones de usuarios conformadas con la siguiente información la cual deberá actualizarse anualmente.

Nombre de la EPS	Nombre de la asociación	Representante Legal o director	Número de contacto	Número de asociados	Correo electrónico	Dirección de correspondencia	Departamento	Municipio
EPS SOS Servicio Occidental de Salud	Asociación de usuarios de la EPS Servicio Occidental de Salud – Sede XXXXX	Fidel XXXX	31364xxxxx	4	xxxxxxx@hotmail.com	Camera xx # xx xx	Quindío	Armenia

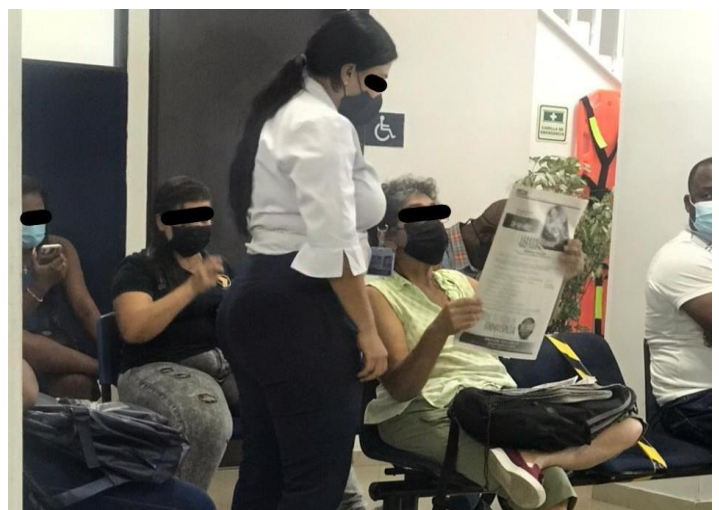
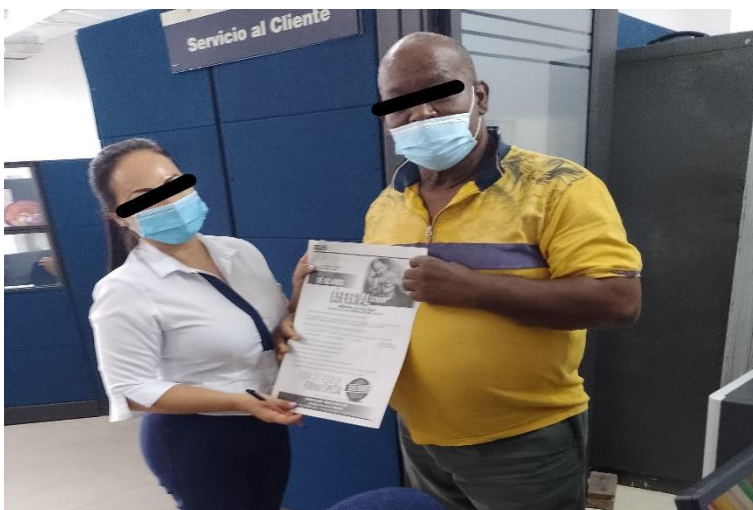
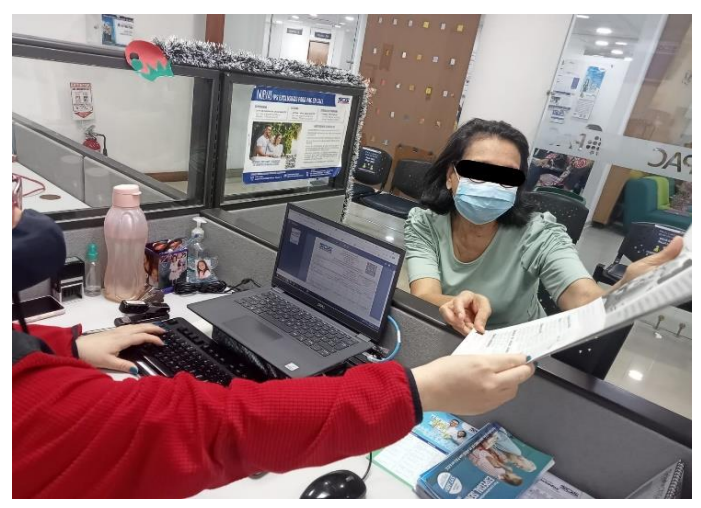
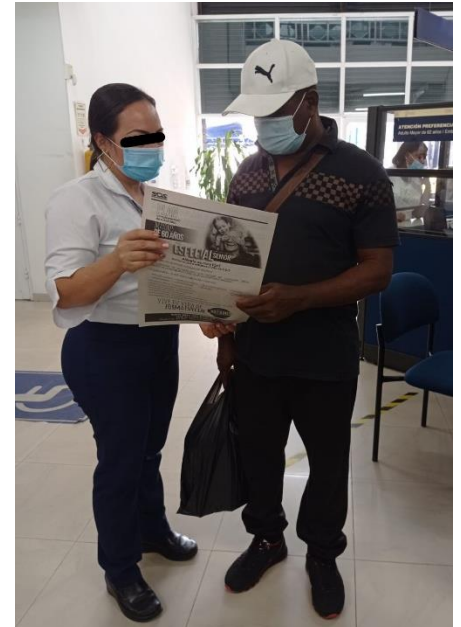
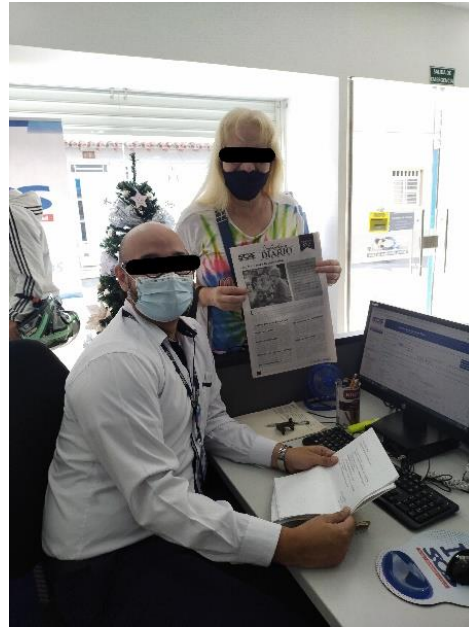
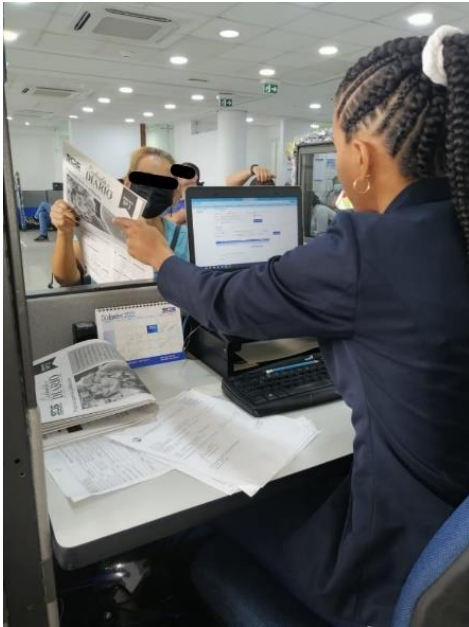
Por lo anterior, comunicamos que la información de la asociación de usuarios se entregará al Ministerio de Salud y Protección Social según lo solicitud en la normatividad.

**Línea F – Actividad 2:** Dar continuidad para socialización del periódico para el adulto mayor.

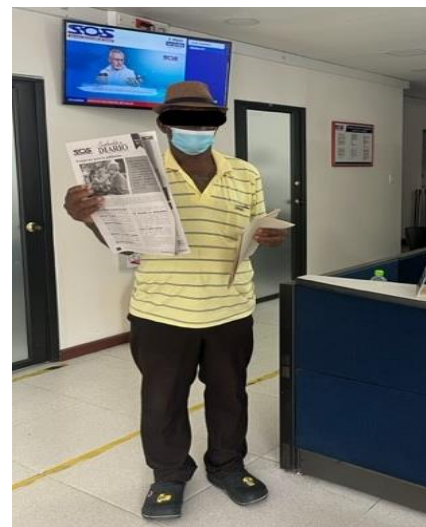


*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.*

*Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*



*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.  
Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*



A continuación, se relacionan las dos ediciones socializadas en el año 2022 a los usuarios.

*Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido del presente documento sin el permiso expreso de Servicio Occidental de Salud EPS. El uso del material que sea objeto de protección de los derechos de autor y la ley de protección de datos personales será exclusivamente para el ejercicio de la participación social en salud; cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, modificación o tratamiento no autorizado de datos personales, puede ser sancionada legalmente.*

*Los datos personales, incluidos aquellos de tipo biométrico, han sido disociados en cumplimiento de la Ley 1581 del 2012.*



## Prepárate para la jubilación



Pasar de la vida laboral a la jubilación trae consigo grandes cambios en tu rutina, sin embargo, ser positivo y entender que aún tienes mucho por aprender y vivir, te ayudará a adaptarte de mejor manera a tu nueva vida. Disfruta, te lo mereces.

**C**ambiar nuestra rutina no siempre es fácil, por eso si estás próximo a la jubilación te aconsejamos aplicar estos tips pensados en ayudarte a tener una mejor adaptación a tu nueva vida. Recuerda, aún te queda mucho camino por recorrer y muchos sueños por cumplir:

**Prepárate para el cambio de rutina:** piensa cómo puedes aprovechar al máximo el tiempo que vas a tener libre.

**Planea tus gastos:** planea cómo puedes ahorrar, invertir o gastar tu dinero, así puedes cubrir ciertos imprevistos que se puedan presentar.

**Planea tus actividades:** aprovecha el tiempo libre para hacer alguna actividad de tu agrado o aprender algo nuevo. Contar con un plan de actividades te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.

**Refuerza tus vínculos sociales:** recupera amistades, comparte más espacio con tu familia o busca actividades en las que puedas interactuar con los demás.

**Dile NO al sedentarismo:** la actividad física te ayudará a estar saludable y a

tener más energías para seguir cumpliendo sueños.

**No descuides tu alimentación:** ahora que cuentas con más tiempo libre, puedes aprender a hacer recetas saludables para ti y tu familia. Alimentarte sanamente es la mejor manera de cuidar tu cuerpo frente a la aparición de enfermedades.

**Cuida tu salud mental:** si tienes dudas o no te sientes preparado para afrontar esta nueva etapa de tu vida, puedes buscar ayuda. Llámanos a la (018000938777 opción 7) donde te escucharemos y ayudaremos a encontrar herramientas para que tu paso a la jubilación sea provechoso para ti y los tuyos.

## Importancia del control médico:



Los controles médicos periódicos son la mejor manera de prevenir y/o diagnosticar a tiempo posibles situaciones de salud que puedan comprometer tu bienestar y de esta manera actuar a tiempo, evitando el desarrollo de enfermedades.

### Los chequeos médicos recomendados para tu salud son:

- Control odontológico, aun cuando tengas prótesis.
- Control nutricional, consulta con tu médico ante cambios repentinos en tu peso sin causa aparente.
- Toma de presión, triglicéridos y colesterol.
- Detección de diabetes.
- Capacidad auditiva y revisión ocular.
- Mamografía y citología.
- Examen de próstata.
- Análisis de sangre y orina.
- Examen colorrectal.

**M**uchas enfermedades se pueden prevenir o identificar a tiempo si se realiza un diagnóstico temprano, de ahí la importancia de cumplir con una guía de control médico que nos permita verificar que estés saludable o si necesitas algún tipo de cuidado especial para que puedas seguir disfrutando de una vida activa y plena sin preocuparte por tu salud.



Para acceder a los programas de salud del adulto mayor, acércate a tu IPS primaria.

**Estos servicios son gratuitos.**



# ¿Ya practicaste alguna **ACTIVIDAD FÍSICA** el día de hoy?

El ejercicio no solo mejora tus capacidades físicas, sino que también tiene grandes beneficios para tu estado de ánimo y salud mental, ya que te ayuda a vencer el sedentarismo, la pasividad y el aislamiento. **Te contamos otros maravillosos beneficios de la actividad física:**



Te ayuda a mejorar tus niveles de presión arterial.



Mejora la autoestima y la imagen corporal.



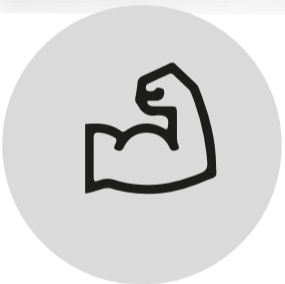
Fortalece tu corazón.



Retrasa el envejecimiento del cerebro.



Fortalece el sistema inmune.



Fortalece la masa muscular, impidiendo que tus movimientos pierdan fuerza y resistencia.



Ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol.



Te ayuda a conciliar el sueño.

**No importa si nunca has hecho ejercicio, solo debes tomar la decisión y comenzar a realizar actividades con las que te sientas cómodo y seguro.**  
**¡Muévete por tu salud!**

## Ejercita tu mente

- Corazón
- Saludable
- Deporte
- Vida
- Fortalecer
- Resistencia
- Fuerza
- Autoestima
- Cerebro

P	Q	A	Q	Ñ	M	B	Q	F	E	P	Y	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	I	C	H
L	F	P	R	A	K	N	I	Q	O	F	U	Z	P	W	H	S	S	S	S	A	S	S	U	E	R
I	U	Ñ	W	L	N	J	S	A	D	R	H	I	S	E	J	D	D	D	U	D	D	G	R	T	
A	E	L	T	D	J	U	D	R	S	O	T	E	U	P	G	A	F	A	A	T	A	A	F	E	N
S	R	D	D	F	B	I	L	T	T	S	V	A	I	O	C	O	R	A	Z	O	N	S	N	B	S
D	Z	E	G	H	V	G	P	B	Q	U	J	G	L	J	G	D	W	S	S	E	S	D	G	R	V
J	A	P	H	D	V	R	B	N	H	F	S	U	E	E	H	A	N	A	A	S	A	A	N	O	L
K	K	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	J	O	S	C	S	Q	D	D	T	D	H	J	A	Ñ
A	S	R	I	W	C	C	C	S	J	A	W	I	N	V	L	E	E	A	A	I	A	Y	O	S	V
S	D	T	N	E	F	V	A	D	Y	S	U	K	H	N	S	A	R	S	S	M	S	K	D	D	V
D	A	E	A	J	X	D	S	S	F	D	A	L	A	K	C	S	A	D	D	A	D	Y	A	A	N

# ¡La comida saludable también es **deliciosa!**



El Consumir los alimentos correctos nos puede ayuda a prevenir enfermedades como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer, sigue estas recomendaciones:



Consume alimentos que te proporcionen muchos nutrientes sin demasiadas calorías como: frutas, verduras, granos integrales, pescados y mariscos, lácteos.



Toma suficientes líquidos, es importante que siempre estés bien hidratado, consume agua, jugos sin azúcar, tizanas.



Evita las calorías poco sanas como: las frituras, los dulces y las bebidas azucaradas.



Evita el consumo de bebidas alcohólicas o energizantes.



Si quieres productos dulces, una buena idea es reemplazarlos por compotas caseras de frutas.

*No es necesario que te restrinjas a la hora de disfrutar de tus alimentos favoritos, solo debes aprender a comer las porciones adecuadas.*

La buena alimentación es primordial sin importar la edad, sin embargo, con los cambios de nuestro cuerpo, es necesario que incluyamos en la dieta alimentos que nos proporcionen los nutrientes que necesitamos para disfrutar de una buena salud.

**Y recuerda, ¡Sigue las recomendaciones en nutrición de tu médico tratante!**

## Ejercita tu mente

5	4		2	8	6	
	1	9		7	3	
			3		2 1	
9			4	5	2	
		1			6 4	
6		4		3 2	8	
	6				1 9	
4		2		9		5
	9		7	4	2	

	3		1	5	6		
	8			2			7
6						5	
	1		6			9	
2			9	4	1		6
		8			5		1
		7					9
	5			1			8
			2	6	8		4

5		9				4		
7		8	3		4	9		
6		1				7	3	
4		2	5					
3	8			2	1	6	4	9
1		7	4		8	2		
2			1					4
		3		4			8	7
	7			5	3			6



## **CRUZ VERDE** nuevo prestador de medicamentos

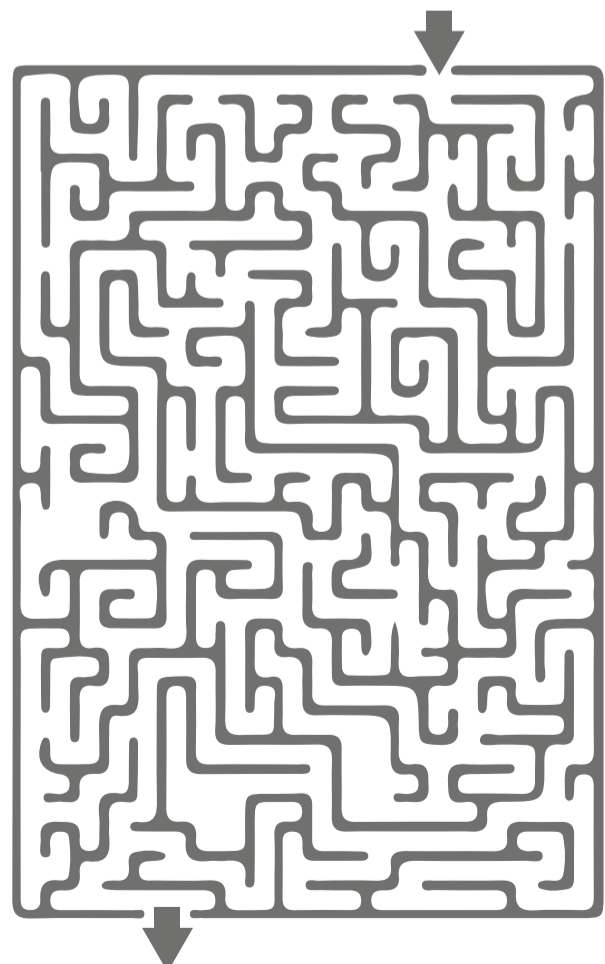
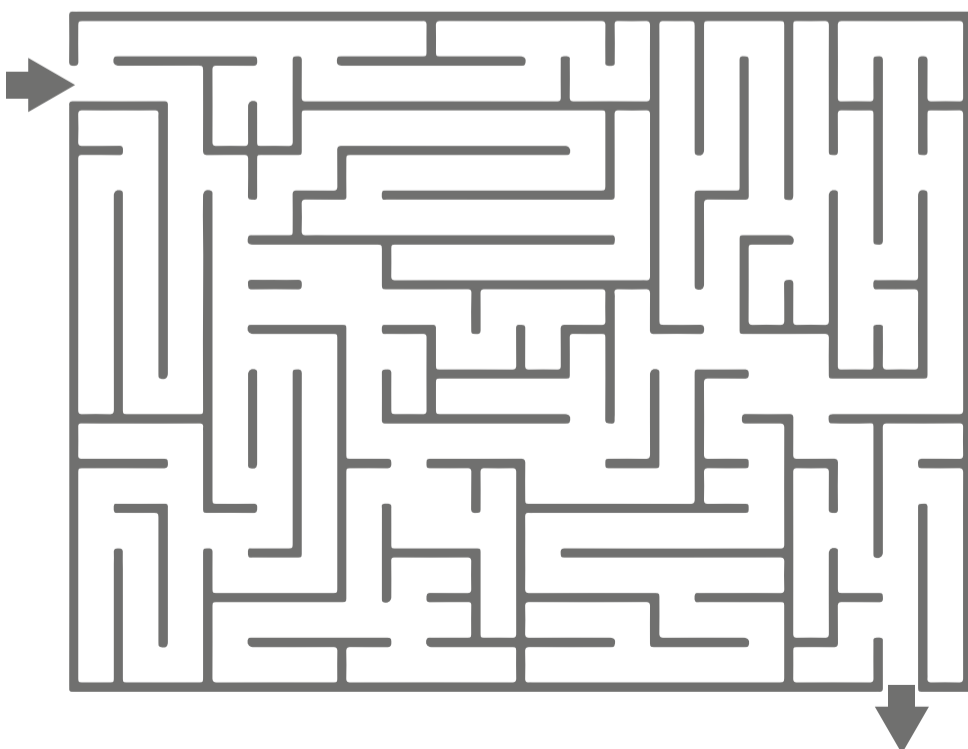
**¡Tenemos una gran noticia para ti!**

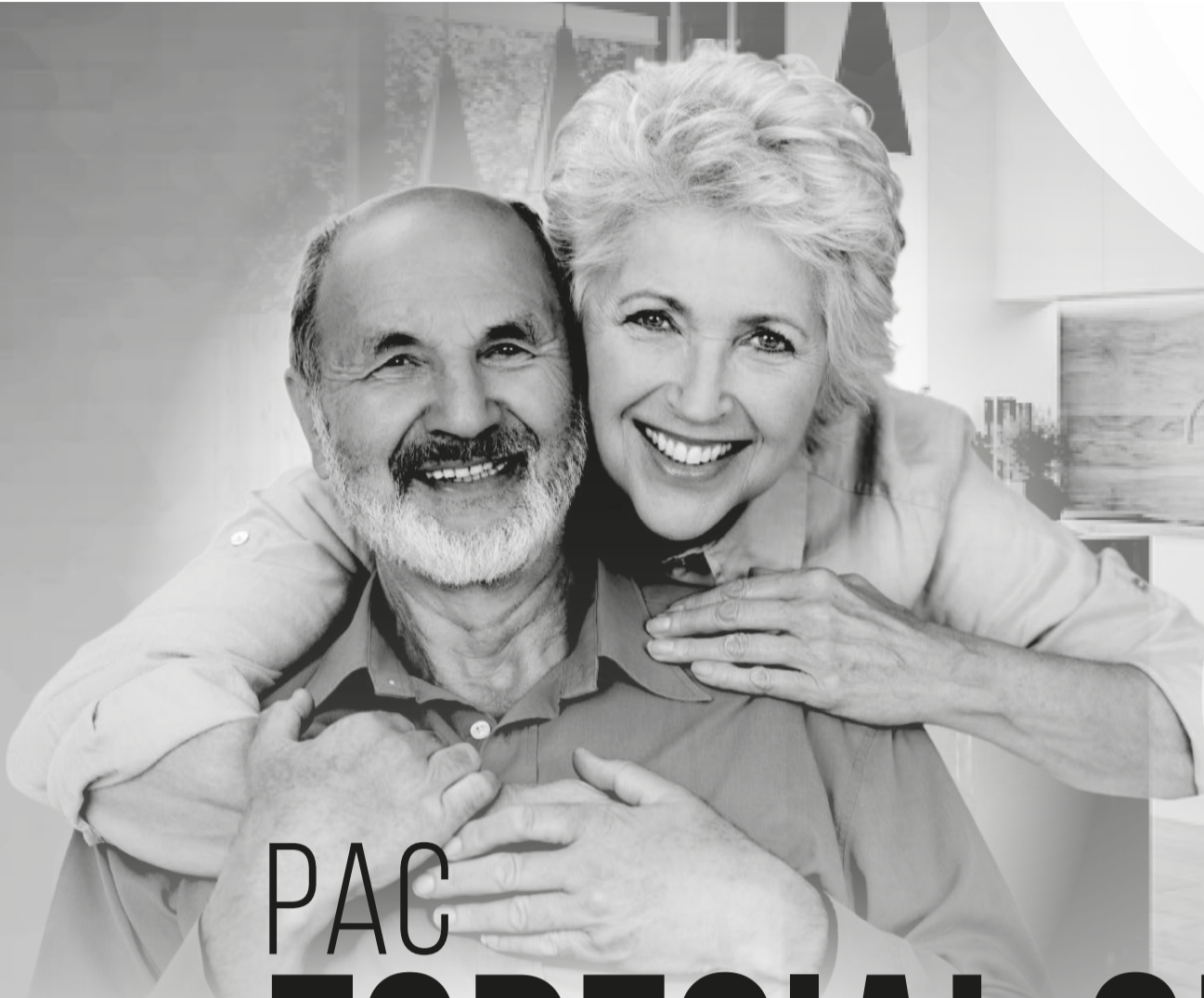
**D**esde el 2 de junio nuestro nuevo aliado para la dispensación y entrega de tus medicamentos es Cruz Verde, una multinacional con una importante red de atención y presencia en el territorio nacional, con más de 37 años de experiencia, que nos permitirá ofrecerte la accesibilidad, oportunidad, calidad y seguridad con la entrega de tus medicamentos e insumos acorde a los tratamientos prescritos por tus médicos tratantes.

Si tienes alguna duda, llámanos al 4898686 para la ciudad de Cali o al **018000938777** para el resto del país, también puedes ingresar a [www.sos.com.co](http://www.sos.com.co) donde encontrarás toda la información que necesites.

En la EPS S.O.S escuchamos a nuestros usuarios y trabajamos por su bienestar y satisfacción, para seguir cuidando la salud de nuestras familias y continuar aportando a la construcción de una región más sana y productiva, S.O.S. para ti, S.O.S. para siempre.

### **Ejercita tu mente**





Tarifa mensual

**\$97.600<sup>+IVA</sup>**

Persona mayor de 60 años con PBS en S.O.S.

# PAC ESPECIAL SENIOR

PLAN DE ATENCIÓN COMPLEMENTARIO DE SALUD

*Cuidando de ti por siempre*

VIGILADO Supersalud

En la EPS S.O.S cuidamos de ti en cada momento y te presentamos nuestro Plan de Atención Complementario Especial Senior, un plan de salud con el que puedes disfrutar de múltiples beneficios y coberturas complementarias a las ofrecidas en el Plan de Beneficios en Salud.

## CON NUESTRO PLAN ESPECIAL SENIOR TIENES A TU DISPOSICIÓN:

-  Servicios médicos domiciliarios
-  Acceso directo a 8 especialidades médicas
-  Terapias
-  Habitación sencilla individual
-  Cobertura de copagos por hospitalización y cirugía
-  Ayudas diagnósticas NO PBS ambulatorias no incluidas en el contrato

Déjanos tus datos en [www.pac-sos.com.co](http://www.pac-sos.com.co) y nos pondremos en contacto contigo



# Queremos estar más **Conectados** contigo

En S.O.S. ponemos a tu disposición nuestros canales de atención para brindarte mayor comodidad y agilidad en la gestión de tus solicitudes.

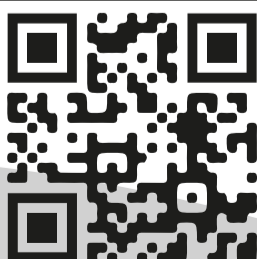


Servicios disponibles	Oficina Virtual	WhatsApp	Chat bot anita	Página web	Contact center
Radicación autorizaciones médicas	✓				
Consulta de autorizaciones médicas	✓				✓
Consulta de autorizaciones MIPRES - NO PBS	✓				✓
Consulta y paga tu factura PAC	✓	✓	✓		
Descarga certificado de pagos PAC	✓	✓			
Consulta estado de Cartera PBS y PAC	✓	✓			✓
Consulta directorio médico PAC		✓	✓	✓	✓
Consulta información de coberturas PAC		✓	✓	✓	✓
Descarga certificados de afiliación PBS y PAC	✓	✓	✓		✓
Radicación de documentos pendientes	✓			✓	
Descarga historico de Incapacidades y licencias	✓	✓	✓		
Consulta IPS primaria	✓	✓	✓	✓	✓
Solicitud de citas médicas		✓	✓	✓	
Actualización de datos básicos	✓				✓
Radicación de Felicitaciones, peticiones y sugerencias	✓	✓	✓	✓	✓
Atención con asesor		✓	✓		✓
Descarga paz y salvo PBS	✓	✓			
Descarga historico de pagos PBS	✓	✓			

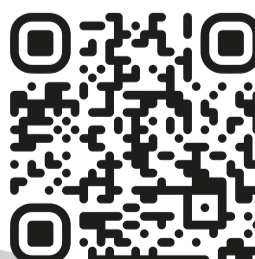
VIGILADO Supersalud

## Cómo acceder:

**Página web**  
Oficina Virtual  
Chat bot anita  
[www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)



**Whatsapp**  
318 508 3262



**Contact center**  
01800 0938 777





## Cáncer de próstata sintomatología y causas

**E**l cáncer de próstata, es una enfermedad que se da a raíz de la formación de células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata, esta suele presentarse en hombres mayores de 50 años; es por ello que el día de hoy, la EPS S.O.S te invita a estar al tanto de los cambios que puedan llegar a presentarse en su cuerpo, esto con la finalidad de identificar posibles anomalías en el mismo; y en caso tal de que estas se presenten, acudir a una consulta en la menor brevedad de tiempo posible.

### **A continuación se le presentarán las 4 sintomatologías principales del cáncer de próstata:**

- Problemas para orinar.
- Presencia de sangre o de semen en la orina.
- Molestia en la zona pélvica.
- Disfunción eréctil.

La detección del cáncer consiste en la pronta identificación de las células cancerígenas; las cuales puedan llegar a tener una alta probabilidad de propagarse, la idea de la prueba es reconocerlas antes de que la dispersión ocurra. La mayoría de los pacientes detectados con cáncer de próstata han sido diagnosticados por mediante una prueba de sangre; detectando así el antígeno prostático específico (PSA) o por medio del tacto rectal (DRE).

**Recuerde seguir los siguientes consejos para mantener una vida saludable; con la finalidad de disminuir el riesgo y/o desarrollo de la enfermedad:**

- Disminuir el consumo de carnes rojas, alcohol y tabaco.
- Evitar el sedentarismo.
- Mantener un peso adecuado.
- Evitar la exposición a contaminantes químicos.

En caso tal de tener más de 50 años, tenga en cuenta la realización de los exámenes correspondientes de manera anual y siga las recomendaciones de su médico tratante

***En la EPS S.O.S cuidamos con pasión tu salud en todos los momentos de tu vida.***



# Viruela Símica

## ¿Cómo evitar contagios?

**A**l igual que el virus de la viruela, la viruela del mono pertenece al grupo de los Orthopoxvirus, la cual se transmite de animales a seres humanos, causando una sintomatología muy similar a la viruela tradicional, pero en términos generales más leve.

Algunos de los signos y síntomas que pueden llegar a ocasionar la enfermedad son los siguientes: fiebre, dolores frecuentes de cabeza, dolores musculares, dolor de espalda recurrente, escalofríos, inflamación de los ganglios linfáticos y sensación constante de agotamiento.



Pasados los tres días de tener fiebre, la persona afectada puede llegar a desarrollar un sarpullido en distintos sectores de su rostro, y el cuerpo. Por lo general, estas erupciones pueden llegar a presentarse como pequeñas manchas planas, las cuales con el pasar de las horas se convertirán en protuberancias; para luego llenarse de líquido, al punto de ocasionar lesiones en la piel; como lo son las costras.

**Aislamiento:** en caso tal de que usted u otra persona identifiquen síntomas relacionados con el virus, como lesiones en la piel o malestar, lo ideal es que establezca un punto de aislamiento y recurra al uso del tapabocas.

**No comparta elementos personales:** esto quiere decir no utilizar vasos, cubiertos, toallas, ropa u objetos similares que sean de uso exclusivo; especialmente si comparte espacio con una persona que pueda estar contagiada.

**Lavar sus manos:** Procure realizar constantemente la desinfección de sus manos con abundante agua y jabón; o en su defecto desinfectante a base de alcohol, sobre todo si tuvo contacto físico con una persona contagiada.

En caso tal de tener sospechas de contagio, es recomendable seguir las siguientes recomendaciones:

- Aislamiento por 21 días en casa.
- Si presenta lesiones en piel u otros síntomas, quédese en una habitación o área separada, limitando todo tipo de contacto con familiares y mascotas.

**Recuerde que usted puede estar en riesgo si ha tenido algún vínculo estrecho con una persona contagiada en los últimos 21 días anteriores. O si se ha encontrado de viaje en países con altos índices de contagios.**

**En la EPS S.O.S cuidamos con pasión tu salud en todos los momentos de tu vida.**

## Sigue activo físicamente

*La actividad física ocupa un importante lugar en la vida como factor protector y minimizador de riesgo frente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.*



El mantenerse activo físicamente de manera regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

### *En adultos mayores es recomendable:*

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos semanales, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a lo largo de la semana.
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, estas actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

### Otros beneficios de la actividad física regular:

- ✓ Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- ✓ Mejorar la salud ósea y funcional.
- ✓ Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- ✓ Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales.
- ✓ Ayudar a mantener un peso corporal saludable.



# Detectar enfermedades a tiempo puede salvarte la vida.

**VACUNACIÓN:** contra COVID-19  
*Biológicos: Moderna, Janssen, Sinovac y Pfizer para Primeras, Segundas dosis, Refuerzos 1 y 2.*

## TAMIZAJE PARA CÁNCER DE MAMA

- Este examen se lo deben realizar las mujeres con edades entre los 60 hasta los 69 años, cada 2 años.
- Para prevención de cáncer de mama también es importante realizar mensualmente el autoexamen (escoger 1 día específico del mes), acudir a valoración clínica de la mama con profesional médico o de enfermería.

## TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA:

- Este examen lo deben realizar los hombres cada 5 años desde los 60 hasta los 75 años.
- Para prevenir el cáncer de próstata es importante acudir a la valoración médica para la realización del tacto rectal y toma de antígeno prostático.

## TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DE CÁNCER

### TAMIZAJES DE RIESGO CARDIOVASCULAR:

- Este tamizaje lo debes realizar a partir de los 60 años y debes seguirlo haciendo cada 5 años.
- Para garantizar una adecuada salud cardiovascular, es importante mantener un estilo de vida y hábitos saludables: Nutrición saludable, realización de ejercicio constante, evitar el consumo de alcohol y cigarrillo y acudir cada 5 años a consulta médica para revisión de toma y revisión de exámenes de rutina.

### TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE COLON Y RECTO:

- Este examen se debe practicar cada 2 años desde los 60 hasta los 75 años.
- Para prevenir el cáncer de colon y recto es importante acudir a la valoración médica para la formulación del examen para detectar sangre oculta en materia fecal y acudir con resultados nuevamente.

QUE EL PRIMER PROPÓSITO ESTA NAVIDAD SEA

# EVITAR EL CONSUMO DE tabaco y alcohol

Al no consumir tabaco previenes enfermedades como el cáncer de pulmón, infartos, EPOC, úlceras en el estómago, entre otras.



## Beneficios de evitar el consumo de alcohol

- ✓ Mejoras tu estado de ánimo
- ✓ Mejoras tu sistema Inmunológico
- ✓ Disminuyes el riesgo de enfermedades en el estómago y el hígado
- ✓ Tu ciclo de sueño no se altera
- ✓ Mejora tu memoria
- ✓ Mejora el aspecto de tu piel, te verás más saludable
- ✓ Pierdes peso.

## Otros beneficios de **NO** consumir tabaco:

- ✓ Aumenta tu libertad y autoestima.
- ✓ Mejora el funcionamiento de tus pulmones.
- ✓ Cuidas la salud de las personas que te rodean.
- ✓ Mejoras tu sexualidad y fertilidad.
- ✓ Tu piel lucirá de mejor aspecto: disminuye las ojeras y la palidez cutánea.

## Ejercita tu mente

5	3		7			
6			1	9	5	
	9	8				6
8			6			3
4			8		3	1
7			2			6
	6				2	8
			4	1	9	5
			8			7
					7	9

		6			5	7
	9			6	8	
7		8			5	4
		1	5		4	2
	7			3		
3		9			7	1
	5			4		8
	8	2	6			
				2	7	4
					4	6

				6			3
3	2						4
		6		2		7	
5			3			1	
8					2		
6	1					5	8
		4		5		9	
9	8						1
				9			
							8











# La Navidad ES UNA FIESTA CARGADA DE INTENSAS emociones y recuerdos

La Navidad es para muchas personas la época más esperada del año. Nos permite reflexionar, reencontrarnos con familiares que viven lejos y pensamos cómo cumplir los propósitos personales que nos hayamos puesto como meta para el próximo año. Sin embargo, en todas las familias no se vivirá de la misma manera.

Cuando se acercan las festividades, los recuerdos de los familiares y seres queridos que ya no están con nosotros florecen, aún cuando nuestros seres amados están alrededor nuestro ayudándonos a celebrar este momento de la mejor manera posible.

Puede que la pérdida reciente de un ser querido pueda afectar las ganas de celebrar como lo hacíamos cada año, por esto es importante que trates de construir una Navidad diferente incorporando actividades y rituales que te permitan adaptarte a esta celebración.

Si bien una actitud recurrente es querer suprimir las Navidades, quedarse en la cama y no despertarse hasta que todo esto haya pasado se trata de un alivio inmediato que tan sólo nos lleva a postergar el duelo pero no evitarlo. Por eso aquí te dejamos algunos consejos sobre cómo podemos hacer frente al duelo durante las fiestas:

-  PLANIFICA LA CELEBRACIÓN
-  RESPETA Y EXPRESA TUS EMOCIONES
-  SIMBOLIZA AL SER QUERIDO FALLECIDO
-  BUSCA NUEVAS TRADICIONES
-  ALIVIA EL ESTRÉS DE LOS DÍAS PREVIOS
-  NO TE AUTOMEDIQUES NI CONSUMAS ALCOHOL Y/O DROGAS
-  TÓMATE RESPIROS DURANTE LA REUNIÓN
-  REFUERZA TU SISTEMA DE CREENCIAS





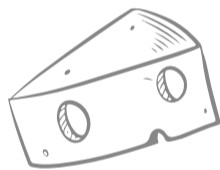
# ALIMÉNTATE DE MANERA *saludable* EN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

En la EPS **S.O.S** queremos ayudarte a cuidar tu salud en medio de las festividades de fin de año, por esto te invitamos a conocer algunas recetas saludables para compartir en familia:

## Crema de champiñones:

Ingredientes:

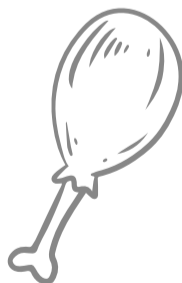
- 750 gr. de champiñones
- 2 cebollas cabezonas pequeñas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de leche fresca
- 1 limón
- Pimienta y sal



### PREPARACIÓN:

Lavar bien y secar los champiñones (no dejar en remojo). Pelar las cebollas, picarlas y sofreírlas a fuego suave, con un poco de mantequilla. Añadir los champiñones y, sin cambiar la intensidad del fuego, dejarlos que se estofen.

Cuando comience a soltar agua, destaparlos y dejar que el agua se evapore, mientras los remueves. Mientras, poner a calentar un vaso de leche, al hervir, creando una ligera salsa. Aligérala con el zumo de limón y sírvelas. Este plato debe servirse caliente.



## Pavo asado:

Ingredientes:

- 1 pavo de unos tres kilos
- Mantequilla, margarina o aceite
- Pimienta
- Laurel
- 2 cucharadas de harina

### PREPARACIÓN:

Barniza el pavo con la grasa elegida y déjalo cocer, en el horno, durante dos horas a unos 190 grados.

Mientras tanto, coloca su interior, excepto el hígado, en una cacerola con la sal, la pimienta y las hojas de laurel. Cubre con agua y llévala a ebullición. Después, con cuidado introduce el hígado a la olla, durante los últimos treinta minutos de cocinado.

Pica todos los despojos y pasa el caldo. Deja hervir un minuto, removiendo constantemente.

Sirve caliente.



## Huevos rellenos:

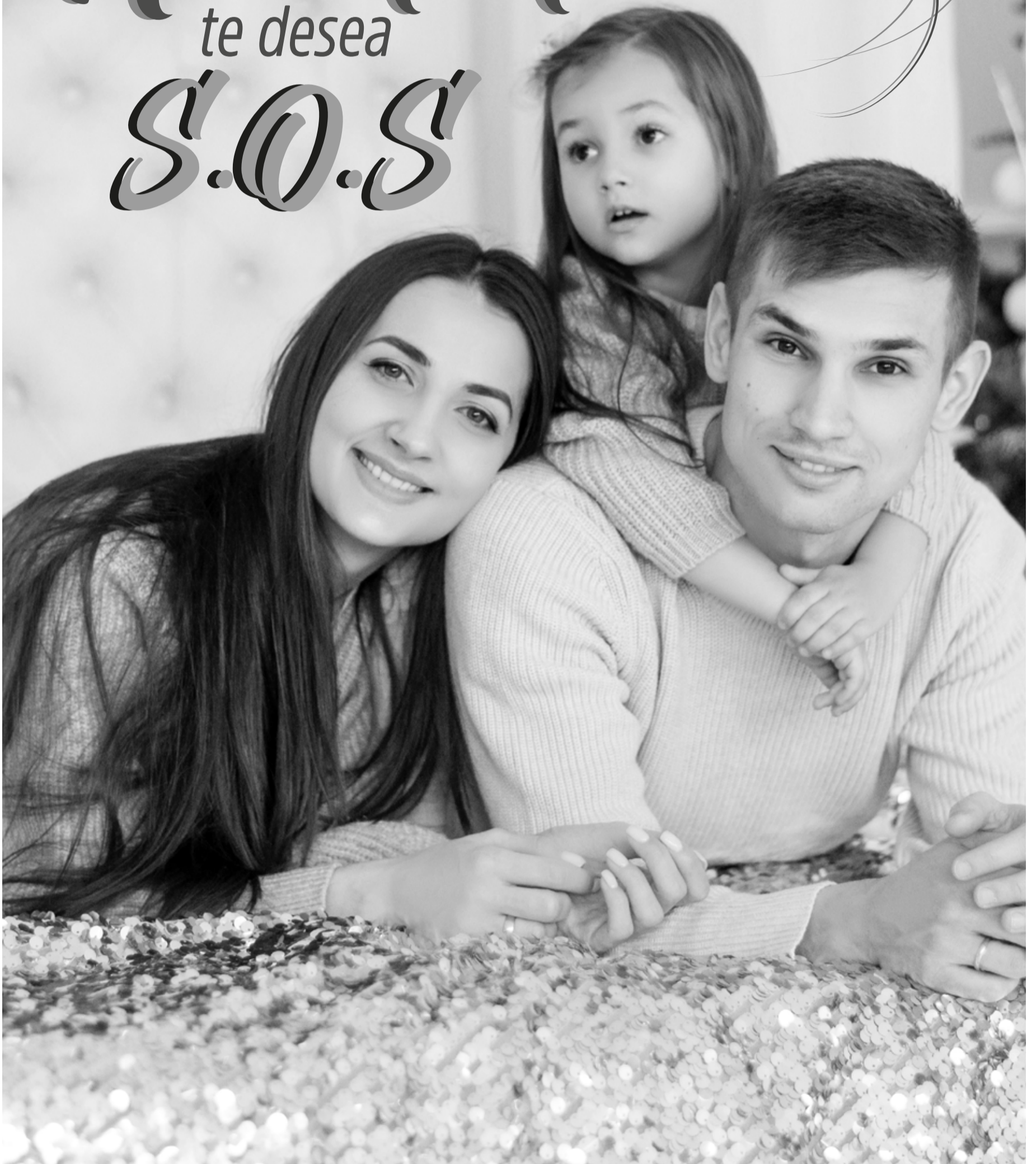
Ingredientes:

- 6 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1 lata de atún en aceite o una porción 100 gr de pescado deshuesado (tilapia, robalo)

### PREPARACIÓN:

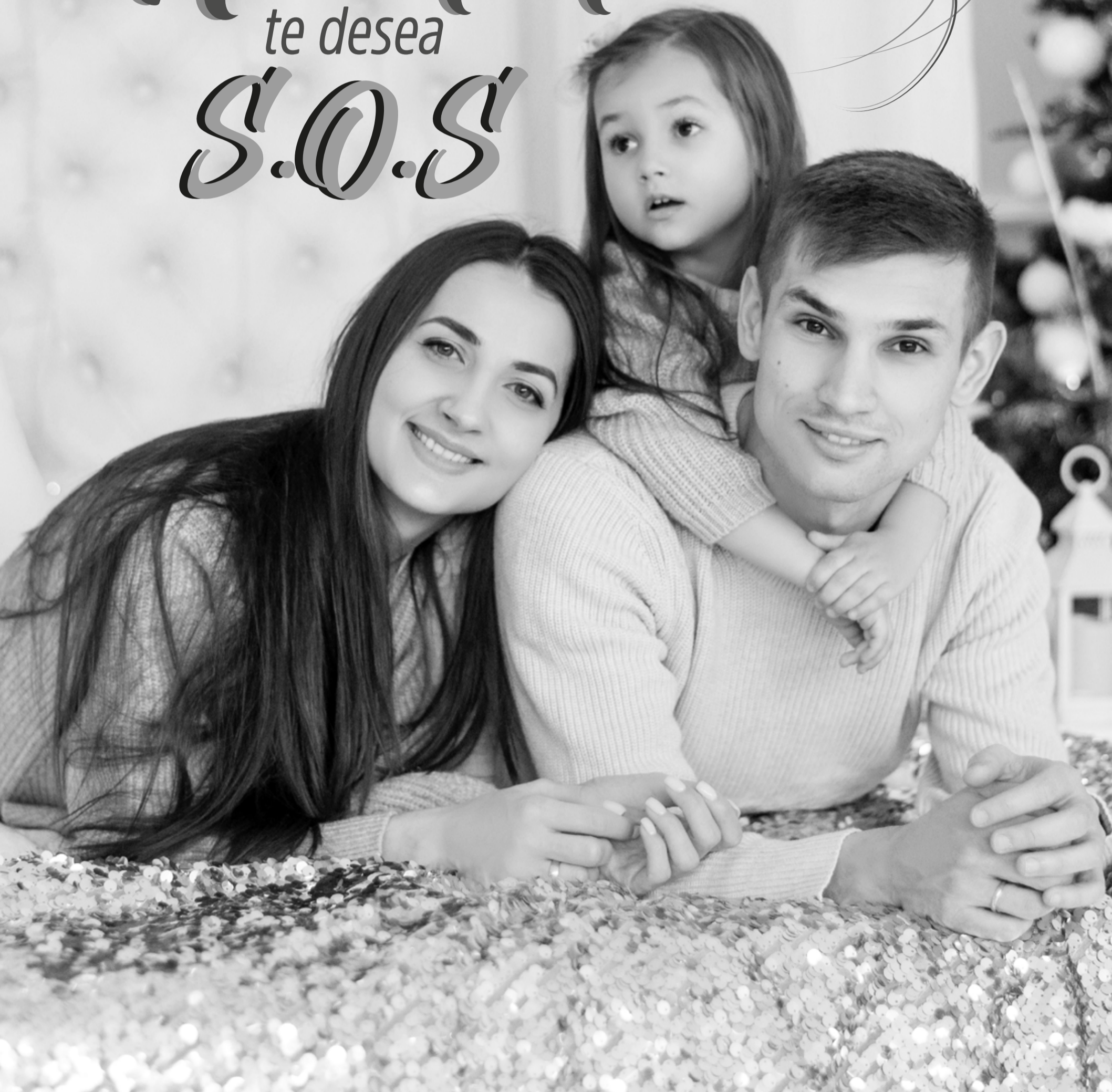
Cocer los huevos con su cáscara, pelarlos y partarlos por la mitad, retirar las yemas cuidadosamente con una cuchara. Triturar las yemas con el atún o el pescado y agregando un poco de leche, hasta obtener una crema homogénea. Condimentarla bien con sal y rellena el huevo con la crema. Adornar con un poco de pimienta

**Feliz**  
**Nawidad**  
te desea  
**S.O.S**



# Feliz Navidad

te desea  
**S.O.S.**







Tarifa mensual

**\$97.600<sup>+IVA</sup>**

Persona mayor de 60 años con PBS en S.O.S.

PAC

# ESPECIAL SENIOR

**PLAN DE ATENCIÓN COMPLEMENTARIO DE SALUD**

*Cuidando*  
de ti por *siempre*

VIGILADO Supersalud

En la EPS S.O.S cuidamos de ti en cada momento y te presentamos nuestro Plan de Atención Complementario Especial Senior, un plan de salud con el que puedes disfrutar de múltiples beneficios y coberturas complementarias a las ofrecidas en el Plan de Beneficios en Salud.

**CON NUESTRO PLAN ESPECIAL SENIOR TIENES A TU DISPOSICIÓN:**



Servicios médicos domiciliarios



Acceso directo a 8 especialidades médicas



Terapias



Habitación sencilla individual



Cobertura de copagos por hospitalización y cirugía



Ayudas diagnósticas NO PBS ambulatorias no incluidas en el contrato

**Déjanos tus datos en [www.pac-sos.com.co](http://www.pac-sos.com.co) y nos pondremos en contacto contigo**