



## PRESENTACIÓN

La RedSalud INS, es una publicación de las actividades que desarrolla la Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento en el Instituto Nacional de Salud, a través de plataformas virtuales como el Blog INSteractúa y el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI).

Este número, es una recolección de información y conocimiento de los colaboradores del INS, los cuales han sido organizados en infografías, post y otros; en temas relacionados con salud pública, investigación, salud ocupacional, medicina alternativa y complementaria, alimentación y nutrición.

*Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento  
Oficina General de Información y Sistemas  
Instituto Nacional de Salud*

Para más información, hacer clic en el título de cada publicación. 

### Contenido

¿Sabes qué medidas tomar para reducir el avance del COVID-19?.....	2
Salud materna y COVID-19.....	2
¿La ventilación puede prevenir la propagación de la COVID-19.....	3
Secuelas de la COVID-19.....	3
Accidente cerebro vascular y COVID-19.....	4
Redes sociales.....	4
Medio ambiente y COVID-19.....	5
Anticoncepción en tiempos de pandemia.....	5





## ¿Sabes qué medidas tomar para reducir el avance del COVID-19?



Recordar: el lavado de manos constante, el uso de doble mascarilla, el estar en ambientes ventilados, entre otros; reducirá el riesgo al COVID-19.

*“Tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente” (Naomi Judd)*

## Vitamina D y COVID-19

La vitamina D participa en el fortalecimiento del sistema inmunitario del organismo, su consumo podría ayudar en la recuperación del COVID-19.



## Salud materna y COVID-19

Las embarazadas con afecciones preexistentes como la diabetes, hipertensión crónica, mayor edad o sobrepeso, tienen más probabilidades de sufrir complicaciones graves debido a la COVID-19.



## Alimentación en niños en tiempo de pandemia



Es recomendable evitar la comida chatarra, los alimentos con alto contenido de azúcares y grasas saturadas.

- ✓ Puedes incluir estos alimentos en la ingesta diaria.



## ¿La ventilación puede prevenir la propagación de la COVID-19?

El riesgo de propagación del virus es más elevado en espacios con ventilación deficiente, donde las personas pasan mucho tiempo cerca unas de otras.

### Secuelas de la COVID-19

Las secuelas más frecuentes son: tos crónica, dolor torácico, fibrosis pulmonar, bronquiectasias y trombosis pulmonares.



### Producción científica y COVID-19

Enfrentar un problema sanitario de alcance global como es la pandemia del Covid-19, requiere un esfuerzo científico colectivo que se refleja en la publicación de documentos y recursos como: artículos, preprints, guías clínicas, protocolos y otros, que involucran a todas las áreas del conocimiento.



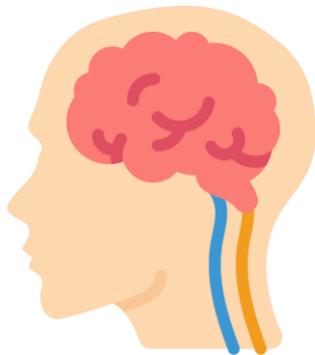
## Restricción social y salud infantil

La comunicación es clave para proteger la salud mental de los niños durante la pandemia de COVID-19. Es importante hablar sobre los cambios en la vida familiar, sin abrumarlos con temores.



## Accidente cerebro vascular y COVID-19

Investigaciones señalan que es probable que exista una asociación entre este virus y el desarrollo de accidentes cerebro vasculares.



## Redes sociales y COVID-19

El uso de las redes sociales tiene varios objetivos: el entretenimiento, la comunicación entre grupos familiares, profesionales o sociales e información.

*“El mayor regalo que le puedes dar a tu familia y al mundo es un tú saludable”  
(Joyce Meyer)*

## Embarazo, diabetes y COVID-19

Los cambios de estilo de vida y los consejos dietéticos en el caso de diabetes durante el embarazo podrían mejorar la respuesta inmunológica a COVID-19.



## Telemedicina y COVID-19

Las ventajas de la telemedicina en la asistencia a pacientes con COVID-19 son:

- ✓ Limitan las posibles exposiciones y diseminación de la enfermedad.
- ✓ Reducen el uso de equipos personales de protección.
- ✓ La atención es permanente.



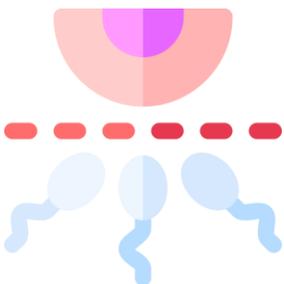
## Medio ambiente y COVID-19

Las condiciones climáticas y la contaminación del aire parecen correlacionarse con los casos de COVID-19.



## Anticoncepción en tiempos de pandemia

En el actual contexto de COVID-19, para garantizar la continuidad de la atención en planificación familiar se han implementado nuevas formas de prestación del servicio.



## Síntomas post covid-19

- Los síntomas de COVID-19 a veces pueden persistir durante meses.
- El virus puede dañar los pulmones, el corazón y el cerebro, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud a largo plazo.
- Dentro de las manifestaciones que podrían persistir se encuentran la fatiga, la falta de aire o dificultad para respirar.
- Es importante monitorear el estado de salud luego de la recuperación.

## Unidad Funcional de Promoción de Gestión del Conocimiento

### UFPGC

La UFPGC tiene como objetivo captar, gestionar y difundir el conocimiento institucional o el que se produce por un organismo o institución al que se circunscribe, empleando las tecnologías informáticas y comunicacionales que se dispone.

#### Funciones:

- Promover el desarrollo de capacidades en el personal, en relación a la gestión del conocimiento.
- Fomentar la sistematización del conocimiento científico, técnico y buenas prácticas en la institución.
- Contribuir con la formulación y actualización de documentos normativos y documentos técnicos relacionados con la gestión del conocimiento en el INS.



**¿TE APASIONA LA CIENCIA?**

**COMPARTE TUS EXPERIENCIAS,  
INFORMES E IDEAS EN EL  
BOLETÍN INSTITUCIONAL Y  
BLOG INTERACTÚA**



**En temas relacionados a salud pública, alimentación  
y nutrición, salud ocupacional y ambiental, medicina  
tradicional y complementaria, ciencia y tecnología.**



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



<http://insteractua.ins.gob.pe/>  
<https://dsi.ins.gob.pe/>  
<https://aries.ins.gob.pe/>