



# Boletín de Promoción de la Gestión del Conocimiento

Agosto 2019  
Volumen 1, N° 8

## Editorial

En esta época del año, el frío y la concentración de agentes patógenos en lugares públicos predisponen a la población a sufrir algún tipo de **infección respiratoria**. Por ello es importante tomar medidas de prevención como: mantenerse abrigado, **lavarse adecuadamente las manos**, ventilar las habitaciones, protegerse con el codo al toser, **comer frutas y verduras que contengan vitaminas "A" y "C"**, promover la **lactancia materna** hasta los 6 meses de vida, entre otros.

En ese sentido se presenta el boletín de Promoción de la Gestión del Conocimiento, el cual es un resumen de las actividades que la Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento viene desarrollando en el Instituto Nacional de Salud desde el año 2016 a través de plataformas virtuales como el Blog INSteractúa, el Boletín Institucional, WIKI INS y el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI). Este octavo número es una recolección de información y conocimiento de los colaboradores del INS, los cuales han sido organizados en infografías, presentaciones, resúmenes y otros, en temas relacionados con salud pública, investigación, salud sexual y reproductiva, 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*



## Contenido

Nebulización en niños.....	2
Hepatitis viral .....	2
¿Qué es la lactancia materna?.....	3
Arroz fortificado.....	3
¿Qué son los trastornos del lenguaje en el niño?.....	4
Millennials generación.....	4
Hábitos alimenticios.....	5
Gestión de datos en investigación.....	6
Unidad Funcional de Promoción de la Gestión del Conocimiento....	6
¿Qué es la planificación familiar?.....	7
Uña de gato .....	7

## Nebulización en niños



Las nebulizaciones son un método de administración de medicación, que deben ser inspirados para que pueda llegar a los pulmones.

Los nebulizadores e inhaladores transforman medicamentos líquidos en vapor para que los niños los puedan inspirar.

*La aplicación de nebulización con medicamentos se receta generalmente cuando los niños presentan obstrucción bronquial.*

## Hepatitis Viral

Es una infección que afecta el hígado, existen al menos seis tipos de hepatitis. La vacunación puede prevenir las hepatitis A y B pero no C.

Se propagan de diferentes maneras, inclusive a través de las relaciones sexuales, compartir agujas o ingerir alimentos sucios.

El tratamiento dependerá de la causa y del tipo agudo o crónico.

## Nutricionistas recomiendan llevar una alimentación saludable para prevenir enfermedades respiratorias

Cambios bruscos de temperatura y mala nutrición pueden provocar que las defensas del organismo bajen. Ante la temporada de invierno, nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud recuerdan que el cambio brusco de temperaturas sumado a la falta de sueño y la mala nutrición pueden provocar que las defensas del organismo bajen.

Por ello, es importante el consumo de frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, así como de proteínas y carbohidratos. Todo ello forma parte de una alimentación saludable y su ingesta contribuye a la prevención de infecciones respiratorias agudas.



*El primer alimento de un recién nacido es el calostro, este líquido que segregan las madres a través de las glándulas mamarias en los primeros días después del parto.*



## ¿Qué es la lactancia materna?

- ☑ Es la conducta que sólo la mamá puede hacer por su bebé, creando una conexión física y emocional única y poderosa.
- ☑ La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- ☑ La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento.
- ☑ Los niños amamantados tienen por lo menos seis veces más posibilidades de supervivencia en los primeros meses que los niños no amamantados.
- ☑ La lactancia materna reduce drásticamente las muertes por las infecciones respiratorias agudas y la diarrea, dos importantes causas de mortalidad infantil, así como las muertes por otras enfermedades infecciosas.

## Arroz fortificado

Contribuye a reducir la anemia y mejorar los niveles de hierro en los niños menores de 5 años, sin cambiar sus hábitos de alimentación, informaron los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud.

Este tipo de arroz fue elaborado de tal manera que durante su preparación no presenta ningún cambio de sabor ni de color, lo que asegura su consumo entre la población infantil.

El arroz contiene diez micronutrientes como la vitamina A, B1, B3, B6, B12, D, E, ácido fólico, hierro y zinc



## ¿Qué son los trastornos del lenguaje en el niño?



Existe un trastorno del lenguaje en los niños cuando este no puede comunicar un pensamiento y/o entender el mensaje proveniente de otros. Los niños con trastornos del lenguaje pueden producir sonidos y su discurso se puede entender.

A veces, un retraso puede ser causado por la pérdida de audición.

Los trastornos del lenguaje incluyen problemas para entender lo que otros dicen (lenguaje receptivo) o dificultad para compartir ideas (lenguaje expresivo).

*“La apraxia del habla es un trastorno que dificulta la unión de sonidos y sílabas en el orden correcto para formar palabras”.*

### Millennials generación

Es el grupo de la población que nació después de 1984, en un momento de gran innovación tecnológica.

Son los nativos digitales pertenecientes a la sociedad de la información y del conocimiento.



### ¿Cuáles son los cuidados necesarios en el adulto mayor?

Una persona es considerada adulto mayor al cumplir los 60 años, a esta edad están propensos a sufrir enfermedades físicas y mentales; en ese sentido muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas, de modo que necesitan asistencia a largo plazo.

Es necesario cuidarlos de manera adecuada, esto incluye una buena higiene corporal, cuidar la piel, brindar alimentos nutritivos y sobre todo evitar las caídas porque pueden ser muy perjudiciales por la fragilidad que los caracteriza.

También es importante realizar actividades relajantes como leer, escuchar música, entre otros.



*“Un desayuno saludable combina adecuadamente productos lácteos, pan, carne, pescado, huevo, cereales y frutas variadas”.*

## **Minsa - INS recomiendan desayunos de invierno preparados con cereales andinos y productos de la Selva**

Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente puede sentirse cansado y sobre todo tener dificultades en el rendimiento escolar. Los cereales andinos concentran una importante cantidad de proteínas de tipo vegetal y con excelente calidad de aminoácidos esenciales.

En el desayuno, debe estar siempre presente la leche o un derivado como queso o yogur, estos productos proporcionan aminoácidos esenciales, riboflavina (vitamina B2) y calcio.

## **Hábitos alimenticios**

La alimentación saludable de la población es una de las prioridades de los Gobiernos, ya que favorecen a disminuir el riesgo de padecer enfermedades o en su defecto, que se compliquen.

Por ello es importante brindar información a la población sobre opciones de alimentos y alternativas de preparaciones, combinaciones saludables y así puedan mantener un estado de salud óptimo.

Un documento importante es la [“Guía alimentaria para la población peruana”](#).



## Validez y confiabilidad de la investigación

Todo instrumento de recolección de datos debe resumir dos requisitos esenciales: validez y confiabilidad. Con la validez se determina el contraste de los indicadores con los ítems (preguntas) que miden las variables correspondientes.

Se estima la confiabilidad de un instrumento de medición cuando permite determinar que el mismo, mide lo que se quiere medir, y aplicado varias veces, indique el mismo resultado.



## Gestión de datos en investigación

Uno de los grandes retos de esta sociedad de las tecnologías de la información es la toma de decisiones con el uso óptimo de los datos que se generan a diario y en gran cantidad.

La gestión de datos de investigación tiene relación con el manejo de los datos, desde su entrada en el ciclo de vida de una investigación hasta la difusión y archivo de resultados valiosos.

## Unidad Funcional de Promoción de la Gestión del Conocimiento (UFGC)

En la sociedad de la información y del conocimiento las instituciones crean, usan y transfieren información y conocimiento. Existen organizaciones activas que asumen el desafío de gestionar esta información y conocimiento para lo que crean herramientas de impulso al proceso de [gestión del conocimiento](#), considerado como un activo estratégico para incrementar las capacidades y competencias en la organización.

Ese proceso se realiza en las diversas áreas del conocimiento y es más recurrente en el área de la salud donde se evidencia una mayor cantidad de propuestas externalizadas.

En el Instituto Nacional de Salud, la UFGC 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.

*“Los canales de comunicación técnico científica entre los colaboradores internos y el público en general son: [blog INSteractúa](#), [portal DSI](#), [boletín PGC](#), [WIKI INS](#)”.*

## Uña de Gato

La uña de gato a menudo se combina con la acción terapéutica de otras plantas medicinales para potenciar el alivio y curación de enfermedades.

Puede reducir el dolor producto del reumatismo, la artritis y diversos problemas inflamatorios.



---

*“El 31 de agosto se celebró el [día internacional del obstetra](#) fecha en la que se reconoce la labor y constancia de los profesionales que se encargan de promover la salud reproductiva de la mujer, la familia y de nuestra comunidad”.*

---

## ¿Qué es la planificación familiar?

Es la decisión libre, voluntaria e informada de las personas para elegir cuándo, cuántos y cada cuánto tiempo van a tener hijos, así como la decisión de los hombres y las mujeres para que puedan ejercer su derecho a elegir los métodos anticonceptivos que consideren pertinentes para planificar su familia.

Entre las principales ventajas de esta importante decisión tenemos: la prevención de embarazos no planificados, la protección contra infecciones de transmisión sexual y el tratamiento de la infertilidad.



**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:**

- Diseñar e implementar metodologías que contribuyan al desarrollo de la gestión del conocimiento en el INS.
- 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.
- Difundir actividades que permitan la implementación de la gestión del conocimiento institucional.
- Contribuir con la formulación y actualización de documentos normativos y documentos técnicos relacionados con la gestión del conocimiento en el INS.
- Fomentar una red sectorial de gestión de conocimiento en salud



*¿Te Gusta Escribir?*



**Te invitamos a ser parte del Staff de  
colaboradores de INSteractúa**

**Solicita las bases al correo:  
[oeidoc@ins.gob.pe](mailto:oeidoc@ins.gob.pe)**



<http://insteractua.ins.gob.pe/>  
<https://dsi.ins.gob.pe/>  
[https://wiki.ins.gob.pe/index.php/Wiki\\_INS](https://wiki.ins.gob.pe/index.php/Wiki_INS)  
<https://ariel.ins.gob.pe/>