

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

Este octavo número del año 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.

Contenido

COVID-19, inmunidad y nutrición.....	2
¿Son los niños inmunes a COVID-19?.....	2
Alimentación saludable y COVID-19.....	2
Dieta cetogénica y COVID-19.....	2
¿Vacuna post COVID-19?.....	3
Aplicación de vacunas de diferentes laboratorios.....	3
Efectos secundarios de la vacuna contra la COVID-19.....	3
Embarazo y vacunación COVID-19.....	4
Importancia y eficacia de las vacunas COVID-19.....	4
Importancia de recibir la segunda dosis de la vacuna contra la COVID-19.....	4
Inteligencia artificial y COVID-19.....	4
Eucalipto.....	5
Salud mental y COVID-19.....	5
Ganoderma Lucidum.....	5
¿Alergias estacionales y COVID-19?.....	5
COVID-19: Retorno al trabajo presencial.....	6
¿Cómo reducir el riesgo de contagio de COVID-19 en el cine?.....	6
¿Qué es el COVID-19 persistente?.....	6
Los productos falsificados en el Perú en el periodo 2015 – 2019. Una actividad criminal que atenta contra La salud de las personas.....	6

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.





COVID-19, inmunidad y nutrición

La buena apoya a fortalecer nuestro sistema inmune y enfrentar muchas enfermedades como la COVID-19.



*“No hay duda alguna de que todo nuestro conocimiento comienza con la experiencia.”
(Immanuel Kant)*

¿Son los niños inmunes a COVID-19?

Los niños tienen las mismas probabilidades que los adultos de infectarse de COVID-19; sin embargo, su sistema inmunológico podría responder mejor frente a la enfermedad.



Alimentación saludable y COVID-19

Una adecuada nutrición puede prevenir múltiples enfermedades, así como disminuir el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Mantener una dieta balanceada es primordial para apoyar al control de la obesidad.



Dieta cetogénica y COVID-19

Uno de los factores de riesgo asociados con la COVID-19 es la obesidad, la respuesta inmune se podría comprometer, por ello es necesario mejorar los hábitos alimenticios fortalecer las defensas y mantener un peso óptimo.



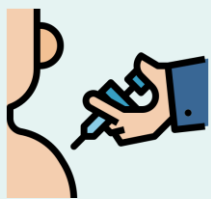
¿Vacuna post COVID-19?

Todas las personas deberían vacunarse, incluso quienes han superado el COVID-19 ya que se podrían infectar de nuevo, se continúa investigando para determinar el tiempo de protección posterior a la recuperación.



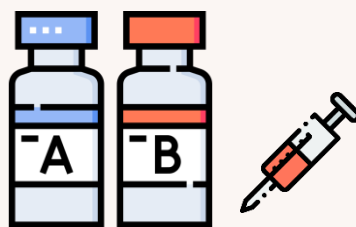
Efectos secundarios de la vacuna contra la COVID-19

Algunos de los efectos secundarios son: dolor en el lugar de inyección, fiebre, cansancio, cefaleas, mialgias, escalofríos y diarrea.



Aplicación de vacunas de diferentes laboratorios

Vacunas de diversos laboratorios han demostrado eficacia contra la COVID-19, sin embargo, aún continúan los estudios de cómo podrían funcionar las vacunas en combinación.





Embarazo y vacunación COVID-19

Las gestantes son consideradas un grupo vulnerable frente a la COVID-19, por ello se recomienda aplicarse las dos dosis de la vacuna contra el coronavirus para garantizar su bienestar y el de su bebé.



Importancia de recibir la segunda dosis de la vacuna contra la COVID-19

Una dosis de la vacuna no es suficiente, se necesitan dos dosis para que el cuerpo desarrolle una adecuada protección contra el COVID-19 y sus variantes.



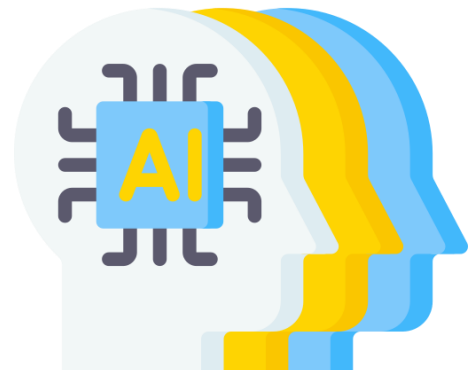
Importancia y eficacia de las vacunas COVID-19

Las vacunas son una forma eficaz de detener el avance de la COVID-19, ayudan a evitar que se desarrollen cuadros graves de la enfermedad.

*“El saber no es suficiente, debemos aplicarlo.
El querer no es suficiente, debemos hacer.”
(Bruce Lee)*

Inteligencia artificial y COVID-19

- ✓ Ayuda a la detección y el diagnóstico de la enfermedad.
- ✓ Apoyo más preciso en el rastreo de contactos.
- ✓ Control de aforo y temperatura en los establecimientos públicos y/o privados.
- ✓ Puede identificar síntomas como dificultades respiratorias, vómitos, etc.



Eucalipto

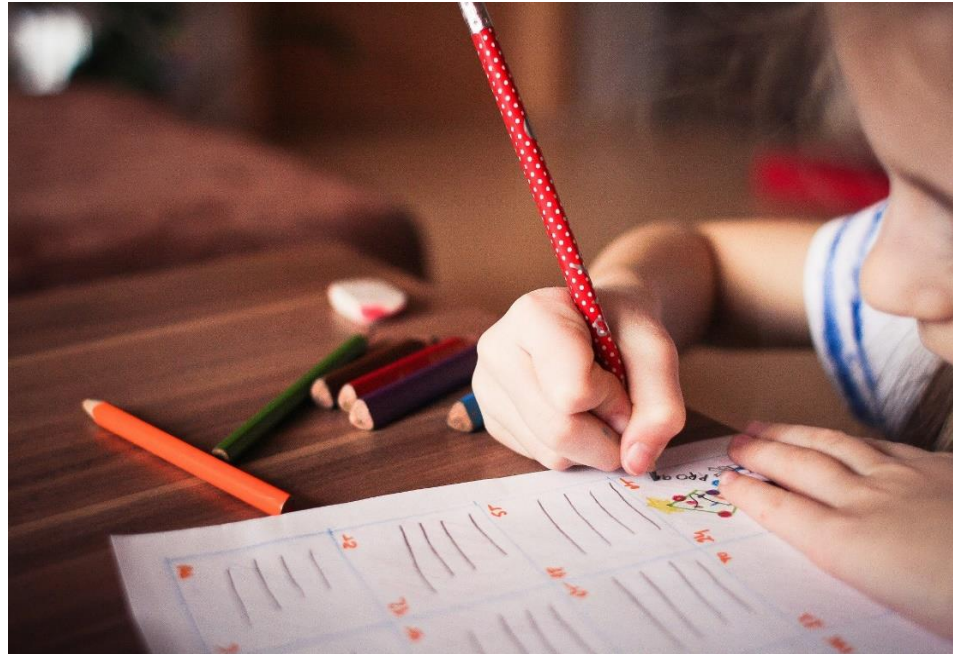
Puede aliviar los síntomas de las afecciones respiratorias:

- Bronquitis
- Asma
- Gripe
- Resfriado
- COVID-19



Salud mental y COVID-19

La COVID-19 está causando grandes cambios en la vida de las personas, las restricciones sanitarias de las familias limitan sus actividades recreativas lo que puede afectar la salud mental de los adultos y niños.



Ganoderma Lucidum

- ▶ Hongo medicinal utilizado tradicionalmente en China.
- ▶ Reconocido por su efecto antiinflamatorio y antioxidante.
- ▶ Puede fortalecer el sistema inmunológico y prevenir el riesgo de complicaciones de enfermedades como la COVID-19.



¿Alergias estacionales y COVID-19?

En esta época del año es frecuente adquirir alguna afección estacional como un resfriado común; sin embargo, los síntomas podrían ser similares a los de la COVID-19, por ello se recomienda buscar atención médica para un diagnóstico y tratamiento adecuado.





COVID-19: Retorno al trabajo presencial

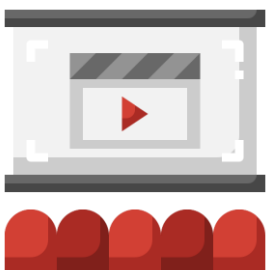
Muchas personas están retornando gradualmente a sus centros de labores, por lo que los empleadores vienen implementando protocolos para garantizar su seguridad y salud.



“La felicidad no es algo prefabricado, viene de tus propias acciones.” (Dalai Lama)

¿Cómo reducir el riesgo de contagio de COVID-19 en el cine?

Es fundamental acudir a los establecimientos públicos con doble mascarilla y respetar la distancia social, así mismo cumplir con los protocolos y pautas sanitarias.



Los productos falsificados en el Perú en el periodo 2015 – 2019. Una actividad criminal que atenta contra La salud de las personas

Los productos farmacéuticos falsificados se constituyen en un problema muy serio que atentan contra la salud de las personas de allí que es necesario tener cuidado con los productos adulterados, vencidos o de dudosa procedencia.

¿Qué es el COVID-19 persistente?

Después de recuperarse del COVID-19, algunos síntomas podrían continuar y afectar la salud de las personas, la rehabilitación es un medio eficaz para superar esta condición y volver a las actividades con normalidad.

Más información en los siguientes [artículos científicos](#).



Unidad Funcional de Promoción de Gestión del Conocimiento

UFGC

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.

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.

Oficina General de Información y Sistemas

