



# Boletín de Promoción de la Gestión del Conocimiento


Diciembre 2019  
Volumen 1, N°12

## PRESENTACIÓN

El boletín de *Promoción de la Gestión del Conocimiento* 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 plataformas virtuales como el Blog *INSteractúa*, el *Boletín Institucional*, *WIKI INS* y el *Portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI)*.

Este décimo segundo número presenta una recolección de información y conocimiento de los colaboradores del INS, los cuales han sido organizados en infografías, presentaciones, post y otros, todos relacionados en temas de 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*

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

### Contenido

Ayuno intermitente.....	2
TBC y VIH.....	2
Herramientas de la gestión en salud.....	3
Listeria Monocytogenes.....	3
Juegos para niños.....	4
Edad apropiada para consumo de alcohol.....	4
Beneficios del arándano.....	5
¿Qué es el yoga?.....	5





## Ayuno intermitente



La práctica de restricción alimentaria intermitente es utilizada con la finalidad de disminuir la masa corporal.

*“La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata”.  
(Mahatma Gandhi)*

## ¿Qué es el TAP?



Es característico que los sujetos con este diagnóstico sean totalmente indiferentes a los sentimientos y al dolor ajeno.

## TBC y VIH

La Tuberculosis es la segunda causa de muerte por enfermedad infecciosa, sólo antecedida por el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



## ¿Qué es el ayuno intermitente?

La evidencia científica sobre esta práctica es controversial. Las variaciones entre regímenes alimentarios y duración del periodo de restricción son algunos factores que podrían contribuir a la heterogeneidad de los resultados.





## Estrés y salud

El estrés está relacionado con padecimientos físicos y psicológicos.

En salud ocupacional, uno de los casos más frecuentes es la fatiga laboral.

### Listeria Monocytogenes

Es una infección infrecuente pero potencialmente grave, la principal vía de transmisión es por el consumo de alimentos crudos contaminados con la bacteria.



### Herramientas de la calidad en la gestión en salud

Permiten establecer prioridades y planificar tareas para conseguir mejores resultados y garantizar el cumplimiento de los objetivos de la institución.



## Inicio precoz en el consumo de alcohol

El inicio temprano en el consumo de alcohol se relaciona directamente con un deterioro del estado de salud a futuro.



### ¿Cuáles son los efectos del consumo de alcohol en adolescentes?

Las personas que comenzaron a beber durante la adolescencia tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar trastornos por consumo de alcohol en la edad adulta.



## Juegos para niños

El juego promueve habilidades cognitivas, del lenguaje, autorregulación, y en especial las funciones ejecutivas y los comportamientos prosociales.

*“El trabajo preliminar de toda felicidad es la salud”. (Leigh Hunt)*

### ¿Qué tipo de juguete obsequiar en navidad?

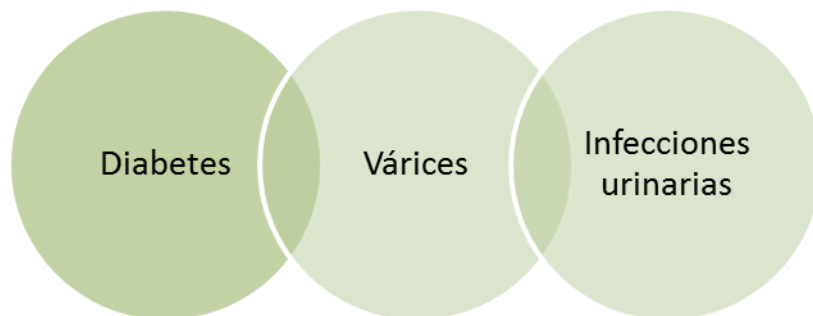
- ▶ Revisar las sustancias con las que son elaborados.
- ▶ Considerar el tamaño de las piezas, no deben ser demasiado pequeñas.
- ▶ Juguetes que incentiven el aprendizaje y las habilidades.
- ▶ Deben ser adecuados a la etapa psicomotora del niño.





## Beneficios del arándano

Los arándanos contienen flavonoides, que son compuestos químicos relacionados al potenciamiento de la memoria y la mejora del aprendizaje. Pueden prevenir enfermedades como:



### ¿Cómo evitar excesos en la alimentación por fiestas navideñas?

Se recomienda que durante la cena navideña, se consuman no más de 400 a 500 calorías y que los platos que se incluyan se encuentren balanceados. Beber agua con regularidad y practicar deporte contribuirá a mantener un peso saludable.

### ¿Qué es el yoga?

Algunas condiciones de salud en las que se ha demostrado su eficacia son:

- ✓ Enfermedades corporales crónicas
- ✓ Vejez y daño cerebral
- ✓ Ansiedad y depresión
- ✓ Alcoholismo y adicción a drogas



## 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.



**INSteractúa**  
BLOG DE SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA



# ¿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)



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

EL PERÚ PRIMERO



<http://insteractua.ins.gob.pe/>

<https://dsi.ins.gob.pe/>

<https://aries.ins.gob.pe/>