



# RedSalud INS

Enero 2021  
Volumen 3, N°1

## PRESENTACIÓN


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 plataformas virtuales como el Blog INSteractúa y el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI).

Este primer 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.

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

### Contenido

COVID-19 mutaciones y variantes.....	2
Genomic Sequencing y COVID-19.....	2
Ética y COVID-19.....	3
Vacunación y COVID-19.....	3
Efectos de COVID-19 en el cerebro.....	4
COVID 19: confinamiento y salud.....	4
¿Viajar en pandemia?.....	5
Ergonomía en niños.....	5
¿Cómo nos adaptamos a las TICs?.....	6
Cáncer infantil y COVID-19.....	6

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





## COVID-19 basado en la web



Los sistemas de salud a nivel mundial hacen uso de la tecnología, representa un medio eficaz para la vigilancia en tiempo real del COVID-19.

*“La fuerza natural dentro de cada uno de nosotros es el mayor sanador de todos”.*  
*(Hipócrates)*

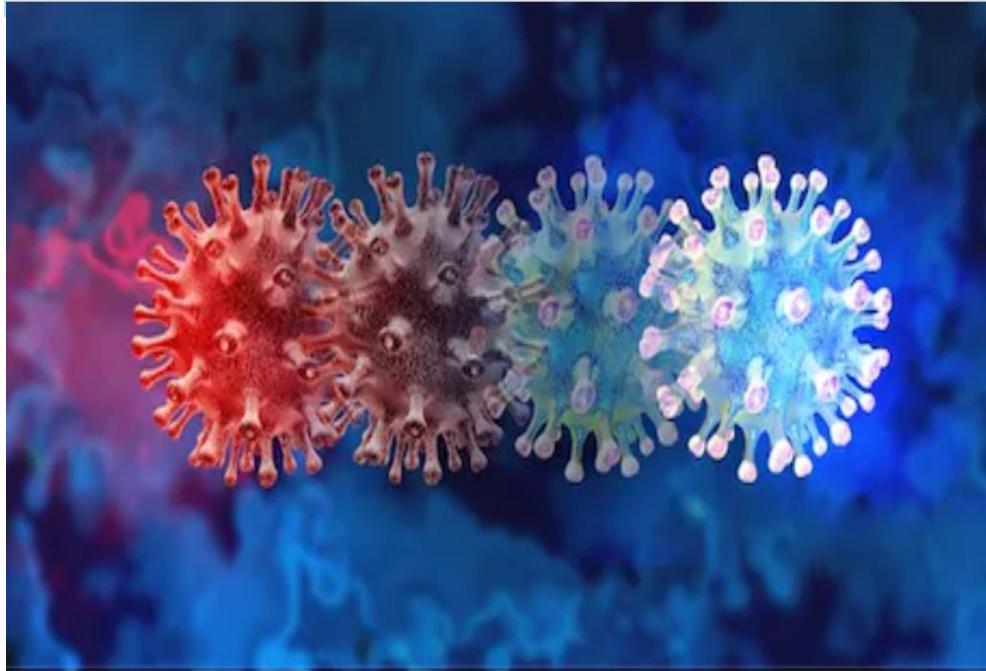
## Genomic Sequencing y COVID-19

La secuenciación permitió al mundo identificar rápidamente el SARS-CoV-2 y desarrollar pruebas de diagnóstico y otras herramientas para la gestión de brotes.



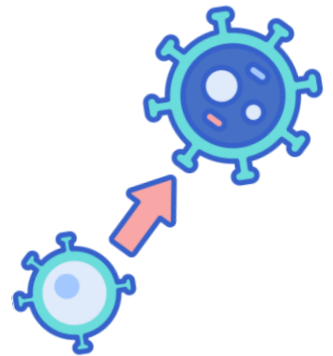
# COVID-19 mutaciones y variantes

Los virus cambian constantemente a través de la mutación, hay diferentes variantes del virus en circulación en el mundo que causan el COVID-19.



## ¿Qué sabemos sobre la nueva variante del COVID-19?

Aunque existen miles de variantes del coronavirus original circulando por el mundo, los expertos se centran sobre todo en tres: británica, surafricana y brasileña, por su potencial de contagio y aparente mayor resistencia a los fármacos.



## Ética y COVID-19

Durante el brote de coronavirus, se ha hecho evidente que la toma de decisiones debe ir de la mano con la ética. El caos creado por esta pandemia ha obligado a los profesionales de la salud a tomar medidas muy difíciles.

### ¿Qué es el CNCC?

El Centro Nacional de Control de Calidad (CNCC) es el órgano de línea del Instituto Nacional de Salud, encargado del control de calidad de productos farmacéuticos, dispositivos médicos y productos sanitarios, productos biológicos e insumos de uso humano y veterinario y plaguicidas.



### Vacunación y COVID-19

Varios son los factores que se deben considerar antes de la aplicación generalizada de una vacuna, el primero y más importante es la seguridad y eficacia de las vacunas.

#### ¿Cómo saber si una vacuna es efectiva?

El ensayo clínico es el método de referencia de los procedimientos diseñados para evaluar la capacidad protectora de una vacuna.





## COVID 19: confinamiento y salud

Una de las consecuencias adversas durante el confinamiento es el aumento del aislamiento social y la soledad, lo que puede generar cuadros de ansiedad, depresión, autolesiones y otros.



## ¿Qué hacer en caso de aglomeraciones?

Evitar acudir a lugares donde haya mucha concentración de personas y poca ventilación, se recomienda salir de casa solo para realizar actividades muy necesarias.



## Efectos de COVID-19 en el cerebro

La mayoría de los pacientes presentan síntomas respiratorios, pero también se han registrado casos con afectación neurológica, que incluyen deterioro de la conciencia, dolor de cabeza, entre otros.

*“No podemos estar en modo de supervivencia. Tenemos que estar en el modo de crecimiento”. (Jeff Bezos)*

## Prevención del COVID-19

- ▶ Buscar información actualizada y veraz sobre la propagación del virus y contención de la pandemia.
- ▶ Cumplir los protocolos de bioseguridad, dentro y fuera de su vivienda.
- ▶ De ser posible, evite acudir a lugares cerrados con alta concentración de personas.



## ¿Viajar en pandemia?

Los viajes pueden aumentar las probabilidades de contraer y propagar el COVID-19.

De ser posible, postergar el viaje y quedarse en casa para protegerse y proteger a otras personas.



## Si tiene que viajar:

Evaluar las restricciones y cumplir con los protocolos de bioseguridad como: realizarse una prueba de detección, usar mascarilla, mantener la distancia social, evitar aglomeraciones y otros.



## Ergonomía en niños

Actualmente los niños pasan muchas horas frente a la computadora, tablet, celular y otros, por ello los padres deben adaptar un espacio en casa para favorecer la buena postura y concentración.



## Recomendaciones para la buena postura de los niños



- ✓ Silla cómoda, estable y bien ajustada.
- ✓ Mesa con dimensiones suficientes para colocar el material de trabajo.
- ✓ Tomar un descanso cada 20 minutos, para cambiar de posición dado que el mantener una postura fija durante tiempo prolongado puede producir contracturas y fatiga.



## ¿Qué son los productos pirotécnicos?

Son artefactos compuestos por diversas sustancias químicas que al encenderlos tienen efectos visuales y sonoros, su mala manipulación puede perjudicar seriamente la salud.

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

## ¿Cómo nos adaptamos a las TICs?

El aislamiento social por COVID-19 ha generado cambios en nuestra relación con la tecnología y diversas herramientas digitales que han sido necesarias para continuar actividades.



## Cáncer y COVID-19

Según estudios, los pacientes con cáncer y los sobrevivientes de cáncer pueden tener un mayor riesgo de complicaciones de salud por el COVID-19. Lo que podría ser por encontrarse inmunocomprometidos.



## Cáncer infantil y COVID-19

El cáncer y los tratamientos para el cáncer pueden debilitar el sistema inmunológico, esto significa que un niño con cáncer suele tener un mayor riesgo de infección y enfermedad.

*Las familias deben tener especial cuidado para evitar la exposición de los niños al virus, evitando las multitudes y manteniendo buenos hábitos de higiene.*



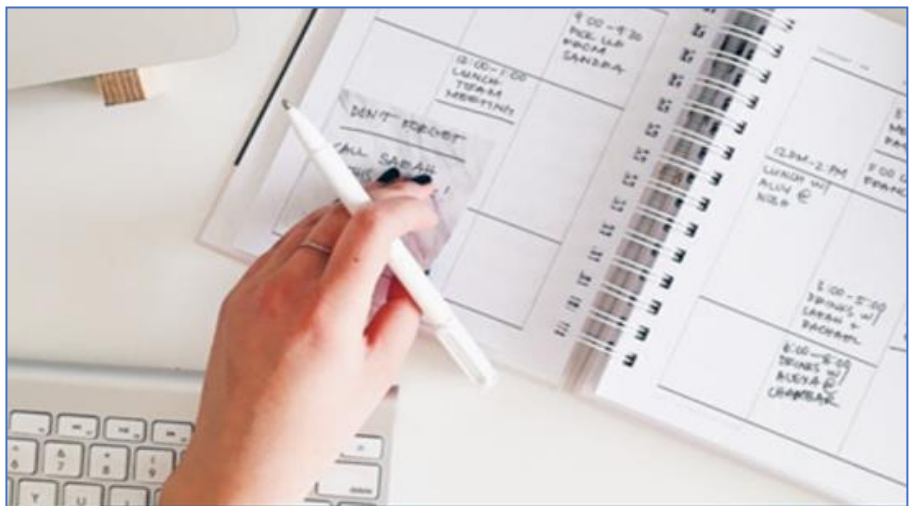
## Unidad Funcional de Promoción de Gestión del Conocimiento

### 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

LA SALUD DEPENDE DE TODOS  
#NoBajemosLaGuardia



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