



Boletín de Promoción de la Gestión del Conocimiento

Febrero 2019
Volumen 1, N° 2



Editorial

Toda organización produce y utiliza conocimiento. La gestión del conocimiento en una organización es un proceso en el que las tareas de trabajo mejoran sustancialmente ya que permite tomar decisiones informadas en circunstancias nuevas y desconocidas. Se comparte aquellos conocimientos que representan utilidad para el desarrollo de su quehacer diario proporcionando la posibilidad a la creación de nuevos conocimientos, favoreciendo así el fomento de la participación ya que promueve una constante interacción con el entorno y facilitando la comunicación efectiva entre las personas.

Para el diseño de un sistema de gestión de conocimiento de cualquier institución es importante conocer sus necesidades de conocimiento así como realizar un inventario de los mismos, a fin de identificar aquellos que resulten una ventaja competitiva para la organización.

El boletín de Promoción de Gestión del Conocimiento se constituye en un resumen de las actividades que la Unidad de Promoción de Gestión del Conocimiento viene desarrollando en el Instituto Nacional de Salud desde fines del 2016 a través de herramientas virtuales como son el Blog INSteractúa, el Boletín Institucional, la WIKI INS (en implementación) y del portal de Disseminación Selectiva de Información (DSI). Este segundo número es un compilado de post de los colaboradores del INS, infografías, presentaciones, búsqueda de información en base a temas relacionados a salud pública, la ciencia y la tecnología.

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

Contenido

¿Cómo se previene la anemia?.....2
Importancia del juego3
¿Cómo la radiación ultravioleta afecta a los ojos?.....3
Embarazo y hepatitis B.....4
Protege tus ojos de la radiación solar.....4
Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro.....4
Beneficios de la avena.....5
¿Qué hacer en caso de huaco?....6
Peligros del uso de tablets y Smartphone en niños.....6
Derecho a la salud.....6
¿Qué es la verruga?.....6
Nuevas Tecnologías y Capital Humano.....7
La Salud en la Constitución Política del Perú.7
Gestión de recursos humanos y conocimiento.....8



Día Mundial Contra el Cáncer - 04 de febrero

El 4 de febrero se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer, una enfermedad cuya característica principal es la cantidad irregular de células que destruyen los diferentes tipos de tejidos humanos.

Es recomendable realizarse pruebas para poder prevenir. Con la detección temprana y el tratamiento en su etapa inicial, se puede erradicar la enferme-

dad del organismo humano.

Esta fecha ofrece una oportunidad de demostrar estrategias de control en cada país e identificar las mejores formas de difundir la promoción y la educación, a fin de fomentar hábitos sanos y un estilo de vida saludable para garantizar que el cáncer afecte a menos personas.

Invertir en conocimientos produce los mejores intereses. Benjamín Franklin

Otitis

La otitis es la inflamación del oído lo que puede provocar dolor, fiebre e incluso sensación de mareo o desvanecimiento. Puede ser externa, media o laberintitis. La otitis externa se podría considerar como propia del verano ya que los bañistas por lo general permanecen mucho tiempo en el agua, abriendo la piel del canal que permite el ingreso de hongos y bacterias al oído.

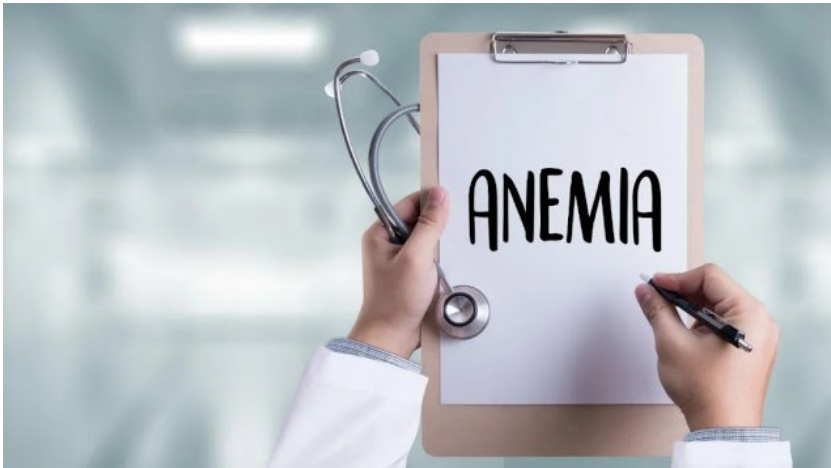
Leer más:

<https://dsi.ins.gob.pe/?p=6379>

¿Cómo se previene la anemia?

La anemia es una afección por la cual la cifra de hemoglobina está disminuida en los glóbulos rojos. La prevalencia de anemia no resulta igual en todos los grupos de edad; son los lactantes, preescolares, mujeres embarazadas y mujeres en edad fértil, los principales grupos de riesgo.

Para evitar la anemia se recomienda consumir hierro que está disponible en: (espinacas u hortalizas similares, lentejas, garbanzos, frutos secos o cereales y pan), de vitamina B12 (presente en los huevos, carnes y pescados), de ácido fólico (gracias al pan, la pasta, las judías o los plátanos) o de vitamina C (que se encuentra en los kiwis, las fresas o el melón). Leer más: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/02/la-anemia-es-una-afeccion-por-la-cual.html>

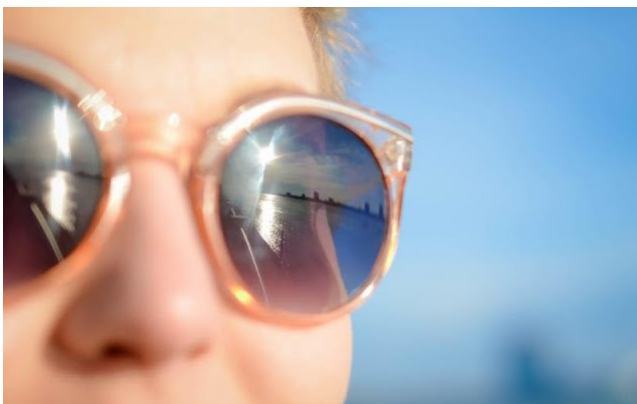


La mejor sabiduría que existe es conocerse a sí mismo. Galileo Galilei

¿Cómo la radiación ultravioleta afecta a los ojos?

Los rayos UV son absorbidos por la córnea y el cristalino del ojo teniendo un impacto directo y acumulativo en la salud visual, considerando que las células en los ojos, no se regeneran como los de la piel. A veces la exposición eventual a los rayos UV producen cegueras temporales y la exposición crónica se asocia con mayor facilidad de desarrollar cataratas, pterigión, pingüecula, Conjuntivitis, hasta cáncer ocular.

Los niños, ancianos y las personas de ojos claros deben extremar aún más las precauciones.



Importancia del Juego en los niños

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo y aprendizaje de los niños, permite desarrollar su imaginación, explorar su medio ambiente, expresar su visión del mundo, desarrollar su creatividad y habilidades socioemocionales entre pares y adultos.

Es uno de los medios de mayor impacto en los niños para desarrollar nuevas habilidades y conceptos a través de su propia experiencia.

Para facilitar el juego se puede echar mano a una serie de materiales como cajas de cartón, bloques de plástico, tapaderas, etc. los que se van adaptando de acuerdo al crecimiento y formación de capacidades de los niños.





Embarazo y hepatitis B

La infección por el virus de la hepatitis B continua siendo un importante desafío para la salud mundial. Este virus infecta al hígado, causando su inflamación. La transmisión de madre a hijo es posiblemente la causa más importante de infección crónica.

La detección de este virus durante el embarazo y los programas de vacunación contra la hepatitis B pediátrica constituyen inter-

venciones fundamentales para prevenir su transmisión. Sin embargo, esta enfermedad también puede transmitirse por vía sexual y por contacto con la sangre.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo (dar clic en las imágenes).

<https://dsi.ins.gob.pe/?p=6424>

La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo.-Lao Tse.

Protege tus ojos de la radiación solar

Una exposición prolongada a la radiación ultravioleta (UV) puede causar serios daños a la salud, especialmente a nivel de ojos (cataratas, pterigion, entre otros), piel pudiendo producir incluso cáncer de piel.

Los lentes de sol deben proteger las partes más importantes de los ojos como la córnea, el cristalino y la retina.

Se deben adquirir en ópticas y no de forma ambulatoria, además exigir que pase por el uveómetro para detectar el nivel de protección, puesto que las marcas o el costo no son garantía de que puedan contar con una protección adecuada.

Consumir bebidas energizantes eleva el riesgo de daños al corazón y al cerebro

Advierten especialistas del INS

Uno de los productos más populares y vendidos del mercado son las bebidas energizantes. Quienes la usan buscan cumplir la promesa de disminuir la fatiga y elevar su energía sin ser conscientes que su consumo diario y excesivo aumenta el riesgo de daños al organismo, en especial al corazón y al cerebro, advirtieron expertos del Instituto Nacional de Salud (INS).

Agregaron que una sola bebida energizante puede contener una cantidad de cafeína equivalente de 1 a 4 tazas de café (80 a 322 mg/por bebida), lo que sumado a la acción de otras sustancias- como la taurina y el azúcar- estimulan las contracciones cardiacas y una mayor actividad en el sistema nervioso, generando la aparición de palpitaciones, arritmias, insomnio, aumento de la presión arterial e incluso convulsiones o muerte súbita (accidente cerebrovascular).

Además esta misma botella contiene de 5 a 10 cucharaditas de azúcar. “Teniendo en cuenta que las recomendaciones diarias para el consumo de azúcar establecidos por la OMS debe ser menos de 50 g/día, el consumo de este tipo de bebidas puede favorecer el sobrepeso y la obesidad”, dijeron. Leer más: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/02/consumir-bebidas-energizantes-eleva-el.html>



Fuente: Internet

"La salud es la más alta posesión" Buda

Sepa como evitar el "golpe de calor"

El Instituto Nacional de Salud (INS) advirtió que las altas temperaturas afectan sobre todo a niños, mujeres embarazadas y adultos mayores. Ante las altas temperaturas que se están registrando en la capital esta última semana, el Instituto Nacional de Salud (INS) recomienda adoptar las siguientes recomendaciones para evitar padecer del "golpe de calor" cuyos síntomas y signos son: fiebre, dolor de cabeza, sensación de vértigo, náuseas, confusión, diarrea, sequedad en la boca, respiración rápida, pulso débil, piel enrojecida, y hasta pérdida de la conciencia.

"Hay que tener en cuenta que el golpe de calor puede afectar a personas de cualquier edad, pero los grupos de mayor riesgo son los niños -que no manifiestan sus síntomas con facilidad, mujeres embarazadas y los mayores de 65 años", dijo el médico infectólogo del INS, Máximo Manuel Espinoza Silva. Seguir leyendo en: <http://instructua.ins.gob.pe/2019/02/sepa-como-evitar-el-golpe-de-calor-post.html>

Beneficios de la avena

La avena es un cereal muy completo y equilibrado. Junto a los carbohidratos y fibra aporta más proteínas, grasas y minerales que otros cereales.

Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y mejorar la respuesta insulínica, por ello es importante incluirla en la dieta de pacientes con diabetes de tipo 2.

La fibra de la avena mejora el estreñimiento, puede prevenir trastornos cardiovasculares y favorecer la reducción de peso.

LA AVENA
y sus principales beneficios

La "reina de los cereales" es rica en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono y se consume en todo el mundo como alimento que aporta energía. Conoce sus principales beneficios.

- 65% de grasas no saturadas
- 35% de ácido insoluble
- Rica en Vitamina A, E y D
- Contiene 6 aminoácidos que ayudan al organismo humano para mantener saludables y armoniosos

BENEFICIOS

- Ayuda a controlar los niveles de azúcar:** Su consumo en fibra soluble favorece la digestión de alimentos, lo que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar.
- Previene padecimientos cardíacos:** Rica en Omega 3 y ácido linoléico, grasas buenas que favorecen la reducción del colesterol malo en el cuerpo.
- Es digestiva:** Contiene aminoácidos que estimulan la producción de la fibra en el hígado, por lo que mejora los componentes proteicos del organismo.
- Mejora la digestión:** Su fibra insoluble estimula y evita el estreñimiento, así como sus carbohidratos dan sensación de saciedad.

Es anticancerígeno: Contiene sustancias fitoquímicas que nos ayudan a prevenir el cáncer de diferentes tipos, como el de colon, gracias a la fibra que aporta.

INS - Instituto Nacional de Salud

¿Qué hacer en caso de huaico?

El huaico es el desplazamiento violento de una gran masa de agua con mezcla de lodo y bloques de roca de grandes dimensiones, que se moviliza a gran velocidad a través de quebradas o valles.

Ocurre con mayor intensidad en zonas cercanas a los ríos en temporada de lluvias.

Es necesario conocer medidas preventivas para evitar consecuencias en nuestra salud, ya que los riesgos están presentes durante y después del huaico (enfermedades como el dengue, tifoidea, depresión, entre otras).

Peligros del uso de tablets y Smartphone en niños

Las nuevas tecnologías han tenido un desarrollo exponencial en los últimos años, actualmente es raro encontrar a alguien que no tenga un smartphone y una gran parte de la población utiliza tablets en su vida diaria.

En los niños el uso de las nuevas tecnologías puede ayudar a su desarrollo, siempre bajo la supervisión de un adulto y en la edad en que puedan comprender los contenidos, el tiempo de uso debe ser racional y limitado.

Sin embargo, también pueden generar nuevas enfermedades porque los niños suelen acercarse los dispositivos a la cara, produciendo daños en el epitelio pigmentario de la retina (exposición a la

luz azul que emiten los dispositivos). Otros riesgos son el sedentarismo, obesidad, alteraciones en el sueño, ansiedad, estrés y peligros en las redes sociales.



*Conócete, acéptate, supérate.
San Agustín de Hipona*

Derecho a la salud

Dentro de los derechos básicos y fundamentales de toda persona se encuentra el de la salud, sin distinción de sexo, raza, religión, ideología política, condición económica o social. Este derecho potencia a las personas para que alcancen el más alto nivel posible de bienestar físico, mental y social.

Cuyo objetivo principal es proteger y promover este derecho para acceder oportunamente a los servicios de atención primaria de salud a fin de reducir significativamente las incidencias de las enfermedades que afectan a la población. Leer más: <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6340>

¿Qué es la verruga?

Las verrugas son infecciones de la piel o las mucosas producidas por el virus del papiloma humano (VPH). Hay varios tipos de verrugas: verrugas vulgares, aparecen en las manos, dedos, cara, cuello; verrugas filiformes, aparecen en los párpados, cara, cuello; verrugas subungueales y periungueales, las localizadas en las uñas de manos y pies; verrugas planas, plantares, y verrugas genitales.

Las personas con mayor riesgo de presentar verrugas frecuentes son los niños y adultos jóvenes, dado que sus cuerpos pueden no haber desarrollado inmunidad al virus. Leer más: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/02/que-es-la-verruga-pregunta-de-la-semana.html>

Nuevas Tecnologías y Capital Humano

En medio de la preocupación por la automatización, la necesidad de nuevas habilidades, el endurecimiento de los mercados laborales y una fuerza laboral que envejece, el problema principal que enfrentan las empresas en este año es el alineamiento de los ejecutivos de primera línea con el papel evolutivo de los negocios en la sociedad. En la actualidad, las carreras profesionales no están sólo determinadas por el puesto de trabajo y las habilidades que este requiere, sino también por la experiencia y la capacidad de aprendizaje de cada profesional.

Las organizaciones deben adaptar sus planes de carrera a las necesidades actuales, puesto que con la aparición de nuevas tecnologías y nuevos modelos de trabajo centrados en el equipo, es necesario empoderar a los trabajadores para que adquieran nuevas capacidades, exploren nuevas funciones y puedan asumir nuevos retos. Leer más: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/02/nuevas-tecnologias-y-capital-humano->



El mayor regalo que le puedes dar a tu familia y al mundo es un tú saludable.-Joyce Meyer.

La Salud en la Constitución Política del Perú. Revisión de 12 Constituciones Peruanas

Es indispensable para los trabajadores de salud, conocer que el derecho a la salud se faculta principalmente en el ordenamiento jurídico que el Estado peruano debe garantizar la integridad personal para que no se dañe o perjudique la salud y como derecho fundamental el país lo ha suscrito en la Declaración Universal de los DDHH de las NNUU y en el Pacto de los Derechos Económicos y Sociales.

En efecto la salud es un derecho colectivo, público y social de consistencia Constitucional en ese sentido se realizó un análisis histórico sobre el derecho a la salud en las 12 Constituciones Peruanas (1823-1993); se encontró que las Constituciones de los años 1823, 1826, 1828, 1834 no consideraban aun en la legislación el tema de la salud , recién la Constitu-

ción de 1839 lo incluye en el Titulo XVIII en las disposiciones de las Garantías Individuales, artículo 169°: “Es libre todo género de trabajo, industria o comercio, a no ser que se oponga a las costumbres públicas o a la seguridad o salubridad de los ciudadanos” así mismo la Constitución de 1856, 1860 y 1867 se refieren a la salud bajo el mismo ámbito que lo dispone la Constitución de 1839. Leer más: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/02/la-salud-en-la-constitucion-politica.html>



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, 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

Gestión de recursos humanos y conocimiento

Las personas representan el elemento fundamental de cualquier organización ya que son la suma de conocimientos, habilidades y capacidades en busca de lograr un objetivo con eficacia y eficiencia.

La gestión del conocimiento y activos intangibles que pertenecen a cada persona, genera un valor en la organización, por ello es necesario establecer políticas que contribuyan a la gestión efectiva del capital humano para generar mayor valor a los productos y servicios.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo (dar clic en las imágenes).

<https://dsi.ins.gob.pe/?p=6464>



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

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

https://wiki.ins.gob.pe/index.php/Wiki_INS

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