

## PRESENTACIÓN

El informativo 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 y el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI).

Este segundo 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

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?.....	2
Convulsiones: primeros auxilios.....	2
Estilos de vida saludable.....	3
Pastilla prohibida para bajar de peso.....	3
Clima y desastres naturales.....	4
¿Qué es el dengue?.....	4
Pitahaya propiedades medicinales.....	5
¿Qué es la pancreatitis?.....	5

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





## Primeros auxilios para tratar quemaduras



Las quemaduras se producen mayormente en el ámbito doméstico y laboral. Las lesiones no fatales son una de las principales causas de morbilidad.

*“El ánimo es la más sana medicina” (Salomón)*

## ¿Qué hacer en caso de fractura?



Es muy común que los niños tengan fracturas en brazos y piernas por realizar una actividad peligrosa; los adultos mayores son más propensos a sufrir una en la cadera por la pérdida progresiva del depósito de calcio en sus huesos.

## ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Este grupo de patologías constituyen la principal causa de muerte en el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra causa.



## Convulsiones: primeros auxilios

Las convulsiones ocurren cuando existe actividad eléctrica anormal en el cerebro.



*La crisis convulsiva se inicia con una pérdida brusca del conocimiento y la caída de la víctima al suelo.*

## Estilos de vida saludable

La sociedad ha experimentado cambios drásticos que han afectado al comportamiento y estilo de vida del ser humano.

Se evidencia un marcado sedentarismo y el aumento en el consumo de comida rápida, lo cual conlleva al sobrepeso y la obesidad.

### Pastilla prohibida para bajar de peso

La pastilla "Sibutramina" es un peligroso medicamento que ha sido retirado del mercado mundial por producir paros cardíacos y desórdenes cerebrovasculares en sus consumidores.



### Dieta cetogénica

- Permite un consumo muy bajo de carbohidratos (alrededor del 5% al 10% de la ingesta total de calorías).
- Es un medio para mejorar la producción de cetonas.
- Actualmente se ha vuelto popular por sus beneficios a enfermedades neurodegenerativas, enfermedades metabólicas y obesidad.



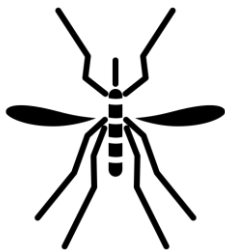
## Clima y desastres naturales

El calentamiento del agua del mar trastorna el equilibrio de los ecosistemas del planeta. Este desequilibrio afecta también a las personas condicionando la aparición de múltiples enfermedades.



### ¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus y transmitida por la picadura del zancudo hembra *Aedes Aegypti*, el cual deposita sus huevos en lugares donde se almacena el agua y se reproduce con gran facilidad.



## Dengue

El hallazgo de *Aedes Aegypti* en nuevas regiones del Perú en los últimos años, posiblemente no se deba a una introducción reciente del vector, sino a una progresiva expansión hacia áreas favorables para su desarrollo.

*“Un exterior saludable comienza desde el interior” (Robert Urich).*

## Bloqueadores solares

- ▶ Las formas de protegerse contra la radiación UV incluyen cubrir la piel con ropa, ampararse en zonas con sombra y usar bloqueadores o protectores solares.
- ▶ Para los bloqueadores solares, el principal y más aceptado sistema de clasificación es el factor de protección Solar (FPS o SPF en inglés) siendo el recomendado el SPF +50.





## Pitahaya propiedades medicinales

Consumir el fruto y sus semillas proporcionan grandes beneficios para la salud.

Previene gripes y resfriados

Reduce problemas endocrinológicos

Fortalece los vasos sanguíneos

Alivia problemas estomacales

## Trasplantes de piel en grandes quemados

La piel actúa como barrera biológica frente a las agresiones, por lo que en aquellas personas que presentan quemaduras extensas su uso puede salvarles la vida.



## ¿Qué es la pancreatitis?

Es la inflamación del páncreas y se presenta como un dolor en distribución semejante a un cinturón desde la espalda hacia adelante.



## Cáncer infantil

En Perú, la tasa de supervivencia a 5 años para los niños con leucemia linfocítica aguda ha aumentado significativamente con el tiempo y en general ahora es mayor de 85 %. También la tasa de supervivencia a cinco años general para niños con leucemia mieloide aguda (LMA) ha aumentado con el tiempo y ahora está entre 60 % y 70 %.

## 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/>