



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).


Contenido

¿Qué es la variante delta?.....	2
¿Alergias estacionales y COVID-19?.....	2
Cuidados post COVID.....	2
Información científica sobre la variante delta.....	2
Obesidad y COVID-19.....	3
Fake News: Noticias falsas y el COVID-19.....	3
Nutrición, inmunidad y COVID-19.....	3
Pausa activa.....	4
Impacto de los dispositivos electrónicos en niños.....	4
¿Cuáles son los beneficios de la pausa activa?.....	4
¿Cómo proteger a los niños de los dispositivos electrónicos?.....	4
¿Cómo relajarnos en tiempo de pandemia?.....	5
Achicoria: efectos medicinales.....	5
¿Qué debo saber sobre la salud mental de los niños durante el COVID-19?.....	5
Libro de Reales Órdenes y actas concernientes a la expedición filantrópica de la vacuna y la mejor conservación y propagación del fluido.....	5

Este séptimo número del año es una recolección de información y conocimiento de los colaboradores del INS, organizados en infografías, post y otros.

Así mismo, se presenta el documento más importante en la historia de la vacunación en el Perú, que el Instituto Nacional de Salud ha logrado restaurar: *“Libro de Reales Órdenes y actas concernientes a la expedición filantrópica de la vacuna, y la mejor conservación y propagación del fluido”*.

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. 





¿Alergias estacionales y COVID-19?

En ambos casos, los pulmones y la garganta pueden verse afectados, pero en una enfermedad viral se produce fiebre, que no está presente en las alergias.



*“Hay alguien tan inteligente que aprende de la experiencia de los demás”
(Voltaire)*

Cuidados post COVID

Muchas son las formas en que la infección por COVID-19 puede afectar la salud, la rehabilitación es importante y debe estar dirigida de acuerdo a sus necesidades.



¿Qué es la variante delta?

La variante delta de la COVID-19 podría ser más agresiva y transmisible que el virus original, las personas infectadas pueden ser portadoras de una mayor cantidad de carga viral.



Información científica sobre la variante delta

Estudios señalan que se necesitan acciones urgentes para detener su propagación, como intensificar los esfuerzos de vacunación continuar con las medidas de protección: uso de doble mascarilla, distanciamiento social, lavado frecuente de manos.

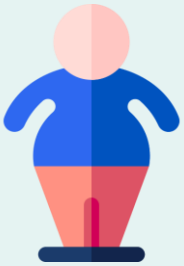


Fake News: Noticias falsas y el COVID-19

Las “fake news” hacen referencia a la información distorsionada, manipulada, exagerada y falsa que se difunde en los medios de comunicación y redes sociales, con el objetivo de captar el interés del público.

Obesidad y COVID-19

La obesidad es un factor de riesgo para que los pacientes con COVID-19 puedan hacer complicaciones.



Nutrición, inmunidad Y COVID-19

Una buena nutrición no da inmunidad frente al COVID-19, pero ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y disminuir los efectos del virus haciéndolos menos graves e incluso letales.





Impacto de los dispositivos electrónicos en niños

Diversos estudios señalan que el uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños podría afectarlos mentalmente, causando en algunos problemas para relacionarse, síndrome de ansiedad, trastornos en el comportamiento incluso depresión infantil, entre otros.



¿Cómo proteger a los niños de los dispositivos electrónicos?

Es recomendable establecer un horario de juego que no implique el uso de la tecnología, es fundamental pasar tiempo en familia, realizar pasatiempos (juegos de mesa, practicar arte, deporte, etc.)



Pausa activa

Son breves descansos durante la jornada laboral y escolar a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular además de prevenir problemas osteomusculares.

“La habilidad de estar en el momento presente es un componente principal de la salud mental.” (Abraham Maslow)

¿Cuáles son los beneficios de la pausa activa?

- ✓ Ayuda a disminuir el estrés.
- ✓ Reducir la tensión muscular y prevenir lesiones.
- ✓ Mayor capacidad de concentración.
- ✓ Estimula y favorece la circulación.
- ✓ Aumenta la eficiencia en el trabajo.



Achicoria: efectos medicinales

Esta planta tiene:

- Acción antibiótica.
- Favorece la buena digestión.
- Suave efecto laxante que combate el estreñimiento.
- Tiene efecto sedante, por lo que combate el insomnio.



¿Cómo relajarnos en tiempo de pandemia?

Realizar ejercicios de estiramiento o meditación, comer alimentos saludables y bien balanceados, beber mucha agua, dormir bien, limitar ver noticias solo un par de veces al día y desconectarse de los dispositivos móviles.

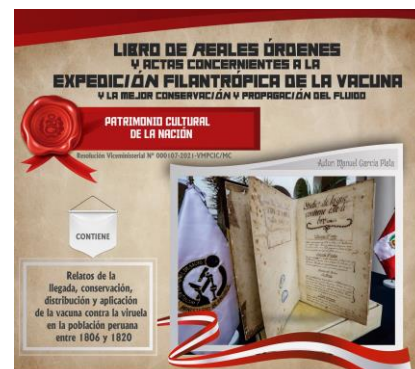


¿Qué debo saber sobre la salud mental de los niños durante el COVID-19?

- ▶ Dedicar tiempo de calidad a los niños.
- ▶ Realizar actividades familiares relacionadas con el juego.
- ▶ Leer, descansar y hacer actividades físicas.
- ▶ Involucrar a los niños en las tareas del hogar.

Libro de Reales Órdenes y actas concernientes a la expedición filantrópica de la vacuna y la mejor conservación y propagación del fluido

El Instituto Nacional de Salud ha restaurado un documento importante en la historia de la vacunación en el Perú, declarado Patrimonio Cultural de la Nación.



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



BICENTENARIO
PERÚ 2021



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