



# Boletín de Promoción de la Gestión del Conocimiento

Marzo 2019  
Volumen 1, N° 3



## Editorial

La traducción del conocimiento surge con la necesidad que el producto de la investigación pueda ser aplicable o dar respuesta a los diversos problemas de salud. Este es un proceso en el que el conocimiento producido puede ir a un sector específico, que puede ser aquel que tiene los conocimientos técnicos y para quien le resulta familiar o para un público en general en donde el nivel de información debe ser más sencillo y de fácil comprensión. Este último sobre todo necesario para mantener la buena salud y promover estilos de vida saludables favoreciendo que las personas sepan cuidar de su salud y de la de sus familias. Sin embargo, estos estudios deben apoyar a los tomadores de decisiones en todos los niveles del sistema de salud y para la formulación de políticas públicas a través de la evidencia científica.

Por lo expuesto, se presenta el boletín de Promoción de Gestión del Conocimiento que es 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 INStestructúa, el Boletín Institucional, la WIKI INS (en implementación) y del portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI). Este tercer número es un compendio 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

Gaseosas no calman la sed.....	2
Loncheras escolares saludables....	3
¿Cómo repercute la hepatitis B en la gestación? .....	3
Adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso.....	4
¿Qué es la sarna?.....	5
Acoso escolar.....	6
Enfermedades transmitidas por vectores.....	7
Enfermedades raras.....	8
Importancia de la comunicación en salud.....	8
Síndrome de Down.....	9
INS busca reducir obesidad en jóvenes a través de la tecnología móvil.....	9
La cadena de frío en vacunas: del laboratorio productor al paciente.....	10



## [Gaseosas no calman la sed y más bien la incrementan por el azúcar](#)

Experto del INS recomienda optar por el agua pura y frutas en las loncheras de los escolares.

El consumo frecuente de gaseosas es perjudicial para salud, debido a su alto contenido de azúcar y factores aditivos que hacen que su consumo incremente la sed, por eso desde casa se deben promover hábitos alimenticios saludables para evitar el riesgo de sufrir obesidad y diabetes. “Las bebidas procesadas como las gaseosas no quitan la sed sino más

bien la incrementan por la cantidad de azúcar que contienen. Tomar un vaso de gaseosa equivale a consumir aproximadamente 6 cucharaditas de azúcar en un vaso de 250 mililitros”, alertó el nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS), Luis Aguilar. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)

*“La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida ” [OMS](#)*

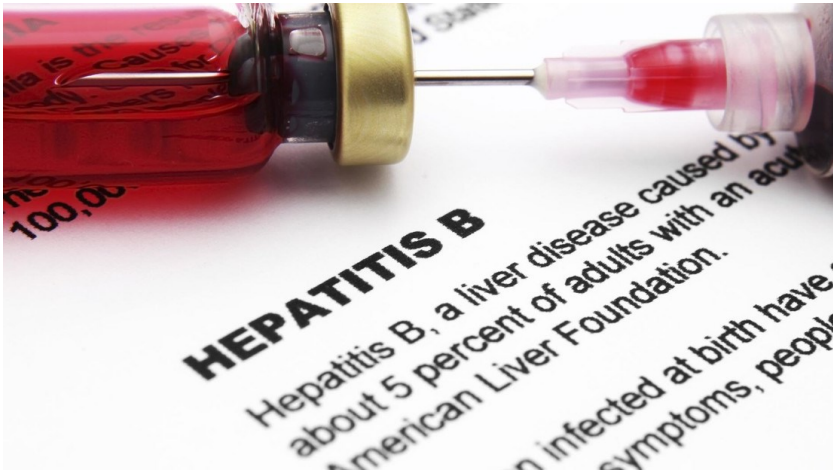
## [Tips para la buena salud mental](#)

La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva, fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)

## [Loncheras escolares saludables para prevenir la anemia](#)

La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.

La población de escolares en nuestro país no solo presenta sobrepeso y obesidad sino que también pueden presentar anemia. Las consecuencias de la anemia en niños, afecta el desarrollo psicomotor, cognitivo del niño, consecuencias en la edad escolar y adulta, disminución de la capacidad física, riesgo de enfermar, afecta el crecimiento (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



*Los niños infectados con el virus de la hepatitis B antes de cumplir los seis años son los más expuestos al riesgo de sufrir infecciones crónicas*

### ¿Cómo repercute la hepatitis B en la gestación?

La hepatitis B es causada por el virus de la hepatitis B (VHB). Los síntomas son: dolor abdominal, orina oscura, fiebre, debilidad, pérdida de apetito, náuseas, ictericia. Se diagnostica con análisis de sangre. La transmisión puede ser por contacto sexual, el compartir objetos punzocortantes y de madre a hijo. La hepatitis B no se transmite por abrazo o por un beso. Tampoco se contagia a través de estornudos o tos.

Los niños infectados con el virus de la hepatitis B antes de cumplir los seis años son los más expuestos al riesgo de sufrir infecciones crónicas (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



### Alimentos y bebidas para quioscos escolares

En los quioscos escolares es común encontrar golosinas, salchipapas, hamburguesas, gaseosas y otros artículos que resultan ser perjudiciales para la salud. Muchos son los factores que influyen en la elección de un producto para la lonchera: el precio, los colores o la publicidad, dejando de lado muchas veces la calidad nutricional.

De allí que sea importante que las escuelas implementen los quioscos escolares saludables para que los escolares consuman alimentos ricos en vitaminas y proteínas para su desarrollo físico mental; tales como: frutas, refrescos naturales, cereales, entre otros. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



## Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso



Sólo el 10.9% de personas mayores de 15 años consumen al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada de verduras al día.

El sobrepeso y la obesidad son grandes males que afectan al Perú, tal es así que cerca del 70% de adultos, entre mujeres y varones, lo padecen; por lo que es necesario fomentar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, lejos del consumo excesivo de las grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio,

presentes en gran cantidad generalmente en productos denominados comida chatarra. Por tal motivo, el Instituto Nacional de Salud (INS) promueve mensajes educativos contenidos en las “Guías Alimentarias para la Población Peruana” (...) continúa leyendo en: [INSteractúa](#)

### *Combata la obesidad y sobrepeso practicando los mensajes de las “Guías Alimentarias”*

#### Beneficios de la lavanda

La lavanda es una planta medicinal, diversos estudios han demostrado que pacientes con síntomas de ansiedad e insomnio se benefician de la aromaterapia y los masajes con aceite de lavanda que tienen efectos positivos en el estado de ánimo, siendo útil en casos de estrés, ansiedad y depresión. También se utiliza para combatir el dolor de diversos tipos como la lumbalgia, las migrañas y los causados por artritis reumatoide. (...) continúa leyendo en: [INSteractúa](#)

#### Un desayuno saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del escolar

El Instituto Nacional de Salud recomienda a padres de familia brindar alimentos nutritivos y formar en los niños el hábito de comer sano.

Una de las grandes responsabilidades de los padres de familia es brindarles a sus hijos alimentos nutritivos y necesarios para que puedan rendir óptimamente en la escuela. Al ser la primera comida del día, el desayuno cumple un papel primordial en la alimentación de los más pequeños de casa, al otorgarles energía y soporte durante el día.

En ese sentido, el Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa) informa que los niños no deben salir de casa sin haber tomado un buen desayuno, ya que este aporta entre el 20 y el 25% de la energía diaria. (...) continúa leyendo en: [INSteractúa](#)





*Los más afectados suelen ser adultos jóvenes y sobre todo niños menores de dos años.*

## ¿Qué es la sarna?

La escabiosis, o sarna, es una infestación cutánea producida por el ácaro *Sarcoptes scabiei* que afecta cada año a más de 300 millones de personas y se manifiesta en su forma clásica con prurito intenso y lesiones cutáneas. En Lima y Callao expone a los grupos humanos de mayor riesgo, tales como niños, colegios y asilos de ancianos, donde la escabiosis implicaría altas tasas de morbilidad y pérdidas económicas.

Como tratamiento se aplica la permetrina en crema al 5%, emulsiones de benzoato de bencilo al 25%, e ivermectina oral según las indicaciones del médico. Esta parasitosis afecta a cualquier edad y clase socioeconómica. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)

## Mensajes para una buena alimentación

Coexisten en el Perú la malnutrición por déficit que se manifiesta en desnutrición y anemia especialmente en niños y gestantes, y la malnutrición por exceso debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional, como la comida ultra procesada.

La comida chatarra ha ocasionado un incremento del sobrepeso y la obesidad, causando enfermedades como son la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y varios cánceres. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)





## Acoso escolar

Cada vez es más evidente la violencia entre pares, que es ejercida entre los estudiantes en el ámbito escolar, en espacios relacionados con este y aún en el ciberespacio lo cual ha dado lugar a un mayor número de investigaciones en la búsqueda de encontrar las causas y de cómo poder ayudar a disminuir mejor los efectos nocivos del acoso escolar en la salud y el bienestar infantil. Ya que se ha asociado

con un mayor riesgo de presentar baja autoestima, bajo rendimiento académico, problemas emocionales, trastorno de estrés postraumático, problemas de salud mental, autolesiones e incluso suicidio.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo. <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6665>

*"En los últimos cinco años se reportaron 26, 446 casos de agresiones escolares. La mayoría se registró en Lima, Piura y Junín" [SíseVe](#)*

## Olas de calor y salud

Las intensas olas de calor se refieren a temperaturas elevadas por un período prolongado que se producen por el cambio climático constituyéndose en una amenaza para la salud. Afectando en su mayoría a niños, adultos mayores y mujeres en gestación, con la aparición de nuevas enfermedades que contribuyen en el aumento de la mortalidad y morbilidad. Leer más: <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6514>

## Resistencia microbiana

La resistencia microbiana es un importante problema de seguridad de salud pública, no es un fenómeno nuevo. Es muy preocupante porque las infecciones por microorganismos resistentes pueden causar la muerte del paciente, transmitirse a otras personas y generar grandes costos.

La detección de la resistencia bacteriana por métodos convencionales requiere mucho tiempo; sin embargo las técnicas moleculares pueden detectar genes de resistencia antimicrobiana de manera rápida y sensible.

El uso inadecuado de medicamentos, su adquisición, medicamentos de mala calidad, una vigilancia deficiente por parte del Estado son entre otros factores que dificultan el control de este problema.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo. <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6617>



*"En los últimos 10 años, se ha reportado entre 200,000 ha 150,000 casos de malaria, dengue y bartonelosis" [MINSA](#)*

## **Enfermedades transmitidas por vectores**

Las enfermedades transmitidas por vectores son causadas por parásitos, virus y bacterias transmitidos por mosquitos, flebótomos, chinches triatomíneas, simúlidos, garrapatas, moscas tsetse, ácaros, caracoles y piojos. Estas enfermedades ponen en riesgo la salud de 1 de cada 2 personas en las Américas.

Tiene alta morbilidad y mortalidad debido a que existe un alto porcentaje de la población infectada. En su distribución influyen complejos factores demográficos, medioambientales y sociales como problemas de agua y saneamiento entre otros.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6591>

## **Importancia de la comunicación en salud**

La comunicación en salud significa educar, informar, convencer y explicar sobre comportamientos individuales y sociales saludables, que además proporcionan a las personas y comunidades las ventajas y elementos necesarios para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades.

Cada vez más se emplean las redes sociales como instrumentos principales de canales de comunicación alternativos para transmitir mensajes de salud, realizar la vigilancia de enfermedades, difundir conciencia sobre la salud y abordar los problemas de salud pública para la población. Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo . <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6673>

## Salud mental escolar

El estrés académico en la etapa escolar es un problema que va en aumento producto de las exigencias internas y externas que implica ir a la escuela, lo que conlleva muchas veces a un bajo rendimiento académico, influye de manera negativa en la convivencia escolar y el bienestar emocional de los estudiantes lo que repercute en su vida personal y en su desarrollo académico.

Difundimos a continuación artículos científicos sobre el tema, que son de acceso libre a texto completo <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6570>

## ¿Qué son las enfermedades raras?

Las enfermedades raras o huérfanas, incluidas las de origen genético, son aquellas enfermedades con peligro de muerte o de invalidez crónica, que tienen una frecuencia baja, presentan muchas dificultades para ser diagnosticadas y efectuar su seguimiento, tienen un origen desconocido en la mayoría de los casos que conllevan múltiples problemas sociales y con escasos datos epidemiológicos.

Se estima que hoy existen entre 5.000 y 8.000 enfermedades raras diferentes, que afectan entre el 6% y 8% de la población en total. (...) continúa leyendo en: [INSteractúa](#)

*"Al menos hay 2,5 millones de peruanos que padecen alguna enfermedad rara" [MINSA](#)*

## Importancia de la comunicación en salud

La comunicación en salud significa educar, informar, convencer y explicar sobre comportamientos individuales y sociales saludables, que además proporcionan a las personas y comunidades las ventajas y elementos necesarios para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades.

Cada vez más se emplean las redes sociales como instrumentos principales de canales de comunicación alternativos para transmitir mensajes de salud, realizar la vigilancia de enfermedades, difundir conciencia sobre la salud y abordar los problemas de salud pública para la población. Leer más <https://dsi.ins.gob.pe/?p=6673>

## "Día internacional de la mujer" 08 de marzo

El Día Internacional de la Mujer es un buen momento para reflexionar acerca de los avances logrados, celebrar la valentía y la determinación de las mujeres de a pie que han jugado un papel clave en la historia de sus países y comunidades. Todavía existen varias luchas por ganar en búsqueda del respeto de derechos primordiales. Esta fecha conmemorativa tiene vital importancia por las conquistas que las mujeres han logrado a través del tiempo y lo que aún falta conseguir. Apoyemos a todos quienes están derribando barreras para crear un mundo mejor para toda la humanidad. (...) continúa leyendo en: [INSteractúa](#)



## Síndrome de Down

Es una anomalía cromosómica más frecuente en recién nacidos vivos, que aumenta con la edad materna. El Estudio Colaborativo Latinoamericano de Malformaciones Congénitas (ECLAMC) señaló una tasa de nacimientos de 1,88 por mil nacidos vivos.

De acuerdo con el Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad (CONADIS), hay 8800 personas con Síndrome de Down en el Perú. El niño con SD presenta una mayor frecuencia de malformaciones congénitas cardíacas y gastrointestinales (atresia duodenal y páncreas anular), desórdenes orgánicos como enfermedad celíaca, hipotiroidismo, infecciones respiratorias y alteraciones hematológicas. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



---

*"Se calcula que 8. 800 tienen síndrome de Down en el Perú" [CONADIS](#)*

---

## INS busca reducir obesidad en jóvenes a través de la tecnología móvil

Resultados de proyecto se verían en dos años

Los altos índices de sobrepeso y obesidad que afectan actualmente a la juventud peruana podrían reducirse gracias a un proyecto del Instituto Nacional de Salud (INS) que usa la tecnología móvil y que busca estimular la importancia del consumo de alimentos saludables entre dicha población.

Carolina Tarqui Mamani, investigadora del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del INS, explicó que el citado proyecto pretende una intervención en jóvenes de 20 a 29 años, enviándoles mensajes de texto a sus celulares sobre la importancia de comer sano, evitar alimentos industrializados y realizar actividad física. "La mayoría

de los jóvenes y adultos tiene un celular. A través de una plataforma, esperamos hacer el envío de estos mensajes de texto. Este trabajo se hará en una región donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad es alta. Podría ser Tacna", comentó a la Agencia Andina.

Se usará una plataforma en la que se insertarán los mensajes estimulantes que se enviarán a los jóvenes de manera interdiaria, hablándoles de la importancia de consumir frutas o verduras y con ejemplos. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



**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

## [La cadena de frío en vacunas: Del laboratorio productor al paciente](#)

Al mencionar sobre la cadena de frío, lo primero que se nos viene a la mente son los alimentos, frutas y carnes ya que se deben refrigerar para mantenerlos en óptimas condiciones y evitar su descomposición, esto sucede porque la acción de la temperatura aumenta la velocidad de las reacciones químicas, degradando sus componentes y mediante la aplicación del frío vamos a detener o postergar por un determinado tiempo estas reacciones químicas evitando la degradación. (...) continua leyendo en: [INSteractúa](#)



<http://insteractua.ins.gob.pe/>  
<https://dsi.ins.gob.pe/>  
[https://wiki.ins.gob.pe/index.php/Wiki\\_INS](https://wiki.ins.gob.pe/index.php/Wiki_INS)  
<https://ariel.ins.gob.pe/>