

## 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).

Esta publicación, 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 es una pandemia?.....	2
Estructuras virales.....	2
¿Por qué es importante el aislamiento social por coronavirus?.....	3
Kiwi: beneficios para la salud.....	3
¿Cómo mantener la buena salud durante el teletrabajo?.....	4
Uso de desinfectantes y diluciones.....	4
Algunos consejos para las compras COVID-19.....	5
Eucalipto: propiedades medicinales.....	6
Salud mental y covid-19.....	6

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





## ¿Qué es la sífilis?



Es una infección de transmisión sexual (ITS) causada por la bacteria espiroqueta *Treponema pallidum*. Se manifiesta en la zona genital, los labios, la boca o el ano, entre otras zonas.

*“Donde hay amor por la medicina, hay amor por la humanidad”. (Hipócrates)*

## ¿Qué es una pandemia?

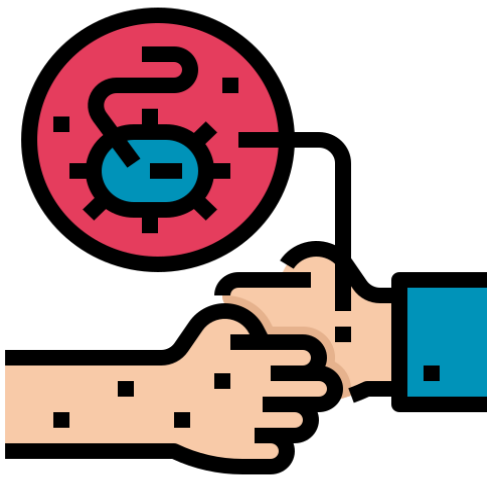
Es la propagación mundial de una nueva enfermedad, una pandemia de gripe se produce cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él.



## Estructuras virales

Las principales características de un virus son: su composición simple y su forma de replicación especial, las cuales hacen que no puedan replicarse sin ayuda de otra célula.

*Los virus adquieren su estructura valiéndose de la membrana de otra célula, en un proceso llamado brotación.*



## ¿Por qué es importante el aislamiento social por coronavirus?

Las medidas de distanciamiento social ayudan a reducir la transmisión y permiten que los sistemas de salud se den abasto; mientras que lavarse las manos o toser en el codo reduce el riesgo para uno mismo y para los demás.



### Kiwi

#### Beneficios para la salud

El consumo regular de kiwi ayuda a mantener el sistema inmune fuerte debido a su alto nivel de vitamina C, puede prevenir infecciones respiratorias y mejorar los síntomas.

También puede contribuir con la buena digestión y el tránsito intestinal.



## ¿Cómo mantener la buena salud durante el teletrabajo?

El teletrabajador debe contar con el equipo adecuado y necesario que permita evitar lesiones músculo esqueléticas y, sobre todo, realizar pausas activas de 10 minutos cada 2 horas.

### Alimentos para fortalecer el sistema inmunológico



Es importante consumir una alimentación saludable, practicar estilos de vida sanos, como realizar actividad física ya que contribuyen a mejorar el sistema inmunológico.

*“El desear estar bien es una parte de lograr estar bien”.*  
(Seneca)



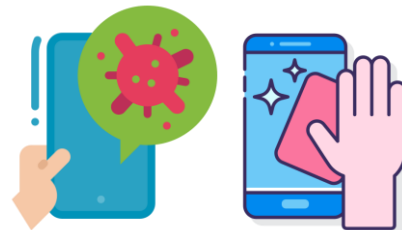
### Uso de desinfectantes y diluciones



El jabón o soluciones basadas en lejía diluida pueden desactivar el coronavirus, pues destruyen la capa de grasa protectora que tienen estos agentes infecciosos.

### Limpieza de celulares

El celular está en nuestras manos en todo momento, después que ha podido estar en diversas superficies contaminadas. De allí que sea necesario limpiarlo, se debe apagar el celular y asegurarse de que no esté enchufado.



## ¿Cuáles son las condiciones que deben cumplir los restaurantes para el servicio a domicilio?

Los restaurantes y servicios afines son responsables del cumplimiento de las condiciones sanitarias de los alimentos que se preparan culinariamente como parte de la cadena alimentaria.



### Algunos consejos para las compras COVID-19

- ✓ Planificar el menú para la semana.
- ✓ Consumir todos los alimentos disponibles.
- ✓ Comprar sólo las cantidades necesarias.
- ✓ No exceder en gastos.
- ✓ Sólo debe salir una persona para realizar las compras.



## Salud mental y covid-19

El covid-19 genera temor y ansiedad a causa de la desinformación o mala comprensión de los mensajes en las redes sociales y medios de comunicación.



La cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, originados por diversos factores.

En ausencia de comunicación interpersonal, es probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren.



## Eucalipto: propiedades medicinales

Tradicionalmente sus hojas son utilizadas en infusiones para el tratamiento de bronquitis y afecciones de vías respiratorias.



*“El deporte es preservador de la salud.”  
(Hipócrates).*

## ¿Qué actividades recreativas podemos realizar en casa?

- ▶ Juegos de mesa
- ▶ Manualidades
- ▶ Cocina en familia
- ▶ Hacer ejercicios
- ▶ Leer libros
- ▶ Aprender idiomas



## 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/>