

## 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 undécimo 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

Embarazo y COVID-19.....	2
COVID-19: Diferencias por sexo.....	2
COVID-19: Telesalud.....	3
¿Qué hacer ante un caso confirmado de COVID-19 en el hogar?.....	3
¿Qué es la difteria?.....	4
¿Segundo brote de COVID-19?.....	4
PCR positiva post COVID-19.....	5
Aglomeraciones y COVID-19.....	5
Medicina tradicional y COVID-19.....	6
¿Cómo mejorar nuestra salud mental frente al COVID-19?.....	6

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





## Embarazo y COVID-19

Las mujeres embarazadas infectadas con COVID-19 son susceptibles a una serie de infecciones, incluso podría aumentar el riesgo de aborto espontáneo al principio del embarazo.



*“La felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber.”  
(Tales de Mileto)*

## Cuidados de la gestante frente al COVID-19

Toda gestante a fin de asegurar los nutrientes para su bebé y prevenir la anemia, debe comer cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio a media mañana o media tarde.



## COVID-19: Diferencias por sexo

La evidencia de diferencias de sexo en la gravedad del COVID-19 surgió en China, donde los ingresos hospitalarios y la mortalidad fueron más altos entre los hombres que entre las mujeres.



## ¿Son los hombres más vulnerables ante el COVID-19?

Las mujeres muestran una sólida respuesta inmunitaria a los patógenos que podría ayudarlas a regular mejor la carga viral.



*Los hombres son considerados el sexo más débil en aspectos relacionados con la resistencia y el control de infecciones.*

## ¿Qué hacer ante un caso confirmado de COVID-19 en el hogar?

En la medida de lo posible, permanecer en una determinada habitación y alejado de otras personas y mascotas. No compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas. Contactar con un personal de salud para hacer seguimiento remoto.

### Manejo ambulatorio COVID-19

El manejo ambulatorio permite la atención cercana y oportuna al paciente que presenta cuadros leves, dejando a los pacientes graves para los hospitales.



### COVID-19: Telesalud

La crisis de la pandemia ha acelerado la necesidad de reinventar la prestación de atención a los pacientes. Las tecnologías y los principios de telesalud se han convertido en esenciales para una atención segura y eficaz.





## ¿Qué es la difteria?

Es una infección bacteriana grave que suele afectar la nariz y garganta

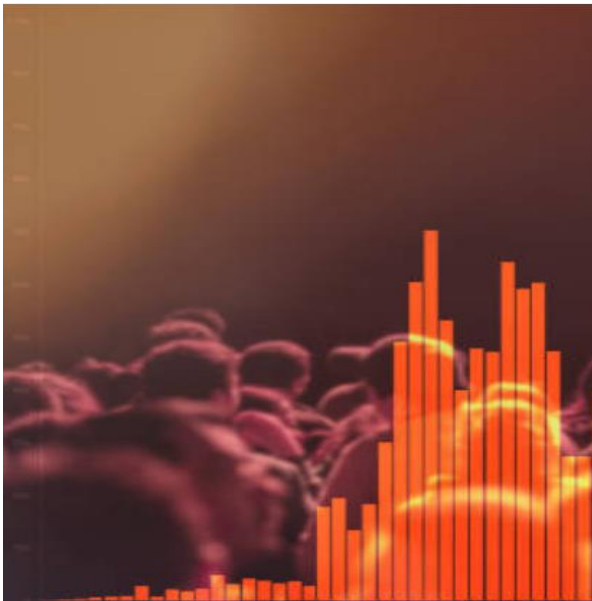
*En etapas avanzadas, puede dañar el corazón, los riñones y el sistema nervioso.*



🔗 Artículos científicos

## ¿Segundo brote de COVID-19?

El mundo está claramente bajo las garras de una segunda ola de COVID-19, sin una vacuna inminente a la vista. Sin embargo, la tasa de letalidad ha disminuido, un hallazgo desconcertante pero afortunado.



## Resistencia antimicrobiana y COVID-19

El uso indiscriminado y excesivo de algunos antibióticos podría impulsar la aparición de bacterias resistentes, que son más peligrosas.



*“El mayor regalo que le puedes dar a tu familia y al mundo es un tú saludable”.*

*(Joyce Meyer)*

## Enfermedades no transmisibles y COVID-19

La mayor mortalidad ocurre en mayores de 60 años, así como en pacientes con hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, enfermedad renal crónica, neoplasias, asma bronquial y otras crónicas producidas por trastornos de la inmunidad.





## Factores de riesgo y COVID-19

Los factores de riesgo están asociados con la edad (más de 65 años), el sexo masculino y la obesidad, seguidos de las enfermedades cardíacas o autoinmunes, la diabetes o la hipertensión.

### Obesidad y COVID-19

La adiposidad abundante tiene un impacto negativo sobre la funcionalidad del sistema inmunológico y la defensa del huésped.

## Aglomeraciones y COVID-19

Las medidas encaminadas a reducir las aglomeraciones son efectivas en retrasar la propagación de la enfermedad.

En caso de no cumplir los protocolos de bioseguridad, podríamos enfrentar una segunda ola de contagios.



## PCR positiva post COVID-19

Muchos pacientes tienen pruebas de PCR persistentemente positivas durante semanas o meses después de la recuperación, la PCR detecta el ARN del virus, pero no distingue si el virus está activo o son restos de su material genético que no pueden contagiar.





## Medicina tradicional y COVID-19

En China el uso de medicina occidental y medicina tradicional se viene dando formalmente y en armonía desde hace varios años, y en efecto, en esta pandemia COVID-19.



*“Sanar es una cuestión de tiempo, pero a veces también es cuestión de oportunidad.”  
(Hipócrates)*

## ¿Cómo mejorar nuestra salud mental frente al COVID-19?

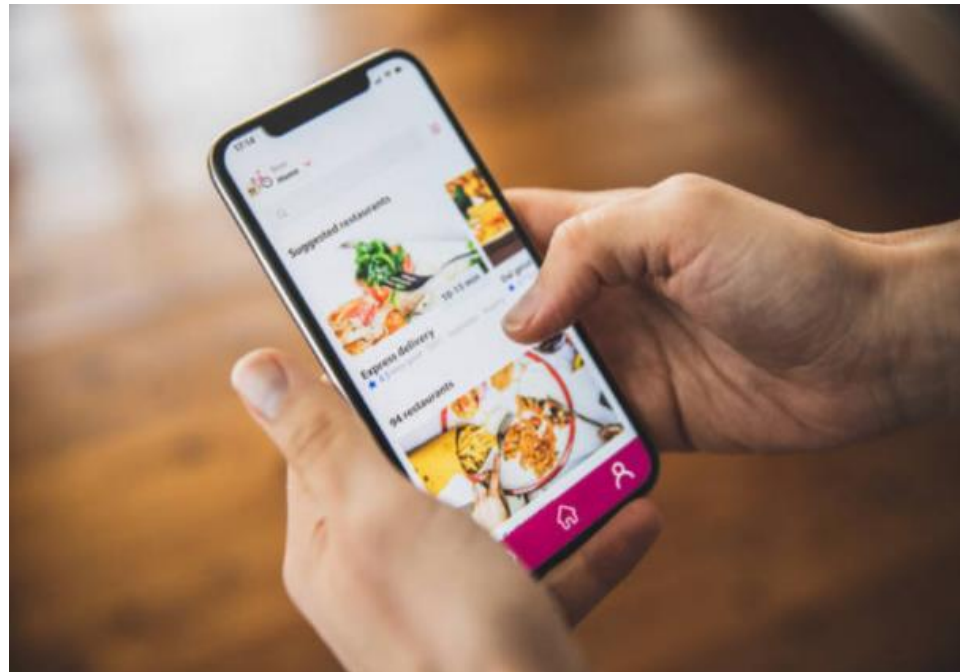
El apoyo familiar y de la comunidad, el estar conectado y tener acceso a terapia virtual, pueden ayudar a enfrentar los pensamientos negativos.



## Las porciones de tus alimentos está en tus manos

La cantidad y calidad de lo que comemos son importantes, una manera sencilla y práctica es usar la propia mano para calcular una porción saludable en todas las comidas del día.

*Los nutricionistas usan frecuentemente el método de la mano por ser intuitivo y fácil de aplicar.*



## ¿Aplicaciones móviles en nutrición?

El uso de las tecnologías puede ser muy eficiente para que la gente empiece a cuidarse más, pudiendo ser una posible solución a enfermedades como la obesidad.

Las apps más solicitadas son las que ayudan a controlar el peso y las que ofrecen consejos sobre una correcta nutrición.

## 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)



PERÚ Ministerio de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

EL PERÚ PRIMERO



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