

## 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 décimo 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

Artículos sobre alimentación en el adulto mayor.....	2
¿Cómo leer el etiquetado nutricional?.....	2
Tratamiento del COVID-19.....	3
Ensayos clínicos y COVID-19.....	3
¿Comemos más estando en casa?.....	4
Herramientas digitales en nutrición.....	4
¿Cuánto nos protegen las mascarillas?.....	5
Segunda ola COVID-19.....	5
Protocolo ante COVID-19 en el trabajo.....	6
Ergonomía en el trabajo remoto: Adaptando un espacio de trabajo en casa.....	6

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





## Nutrición y envejecimiento

A través de una buena alimentación, se puede evitar que los adultos mayores desarrollen enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y obesidad.



*“El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose.”  
(Vincent Voiture)*

## Artículos sobre alimentación en el adulto mayor

La ingesta adecuada de alimentos permite que los órganos funcionen más tiempo, conservando la funcionalidad e independencia personal.



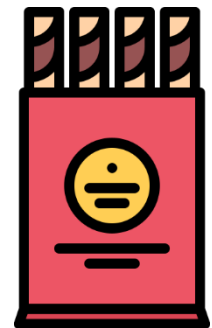
## Información nutricional

La información brindada en el etiquetado de los alimentos y productos relacionados, sirve para ayudar a los consumidores a tomar decisiones inteligentes y saludables de los productos que están dispuestos a consumir.



## ¿Cómo leer el etiquetado nutricional?

Las porciones que aparecen en las etiquetas de los alimentos pueden ser diferentes de los tamaños de las porciones de tu plan de comidas. Por ello debes revisar cuidadosamente las cantidades



*Limita la ingesta de grasas no saludables, las grasas trans y las saturadas.*

## Ensayos clínicos y COVID-19

A través del ensayo clínico, será posible determinar si alguno de los medicamentos estudiados retrasa la progresión de la enfermedad o mejora la tasa de supervivencia.

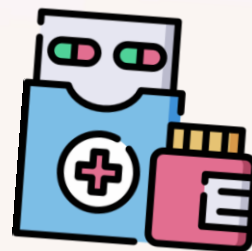
### Pruebas de diagnóstico COVID-19

Se dividen en dos categorías: pruebas moleculares que detectan el ARN viral y pruebas serológicas que detectan inmunoglobulinas anti-SARS-CoV-2.



### Tratamiento del COVID-19

La efectividad de la mayoría de las intervenciones aún se encuentran en investigación. En diversos países del mundo se vienen realizando ensayos clínicos.





## ¿Comemos más estando en casa?

El “Comer emocional”, se refiere al uso de los alimentos como un mecanismo disfuncional para afrontar las emociones negativas.



## Las emociones y su impacto en la alimentación

El COVID-19 viene afectando el comportamiento de las personas, los cambios en el estilo de vida pueden repercutir en las emociones y con ello alterar la conducta alimentaria.



## Herramientas digitales en nutrición

Las innovaciones en salud móvil presentan nuevas oportunidades para abordar los desafíos de salud pública.



*“Tú eres tan importante para tu salud como ella lo es para ti”. (Terri Guillemets)*

## Actividad física y COVID-19

- ▶ Promueve la salud física y mental.
- ▶ Ayuda a mantener el peso corporal.
- ▶ Permite incorporar nuevas rutinas.
- ▶ Puede reducir la hipertensión y el riesgo de enfermedades del corazón.





## ¿Cuánto nos protegen las mascarillas?

El uso correcto de la mascarilla sumado a otras medidas de prevención como la higiene de manos y el distanciamiento social, constituyen escudos de defensa muy efectivos.

### Una pandemia poco visible

Los profesionales de la salud pueden verse afectados por los trastornos asociados con la depresión, la ansiedad, la angustia y el insomnio y el estrés.

## Segunda ola COVID-19

Las autoridades sanitarias de muchos países se preparan para una segunda ola “altamente probable”, similar a la que ya se presenta en Europa, que se atribuyen al comportamiento de la población y a la aplicación de medidas de desconfinamiento.



## Contaminación y propagación del COVID-19

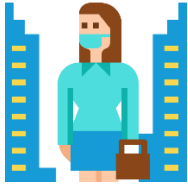
Actualmente se vienen realizando diversos estudios para determinar si la mala calidad del aire está asociada con un aumento de la tasa de mortalidad por esta enfermedad.





## Protocolo ante COVID-19 en el trabajo

Es necesario implementar políticas y prácticas que eviten la propagación del virus (distancia social, ventilación, uso de mascarillas y otros).



*“Las actitudes negativas nunca resultan en una vida positiva.” (Emma White)*

## COVID-19 y equipos de protección personal

La correcta elección del equipo de protección personal (EPP) ayuda a potenciar la protección, su distribución y uso depende de la evaluación del riesgo.



## Seguridad y salud en el trabajo (SST) y COVID-19

Las entidades empleadoras están adoptando nuevas medidas que permitan salvaguardar la salud de sus trabajadores, reorganizando el trabajo y reduciendo los riesgos psicosociales y ergonómicos propios del entorno laboral.



## Ergonomía en el trabajo remoto: Adaptando un espacio de trabajo en casa

Elegir en casa un espacio con iluminación suficiente que no produzca reflejos y que cuente con buena ventilación.

*La silla es uno de los elementos importantes en el puesto para la buena salud postural.*



## 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/>