



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 sitios web como el Blog INSteractúa, el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI), el Boletín Institucional y el Firme de la Salud.

Este primer 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

Suicidio en fechas festivas.....	2
Efectos de la radiación solar.....	2
Radiación solar y problemas de la piel.....	2
¿Qué sabemos sobre EPOC?	2
Peligros por derrame de petróleo	3
Limpieza de casa segura	3
Riesgo a enfermar por agua contaminada en piscinas y playas	3
¿Cómo está nuestra salud mental a fin de año?	4
Bebidas rehidratantes.....	4
Depresión: manejo y medidas preventivas	4
Depresión perinatal	4
¿Atienden los hospitales en fechas festivas?	5
Dietas peligrosas de internet	5
¿Qué pautas de salud se deben tener en las playas?	5
Farmacovigilancia del CNPB del INS	5

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





Suicidio en fechas festivas

El mito del suicidio navideño se refiere a la afirmación inexacta de que la tasa de suicidios aumenta durante la temporada de vacaciones de fin de año.



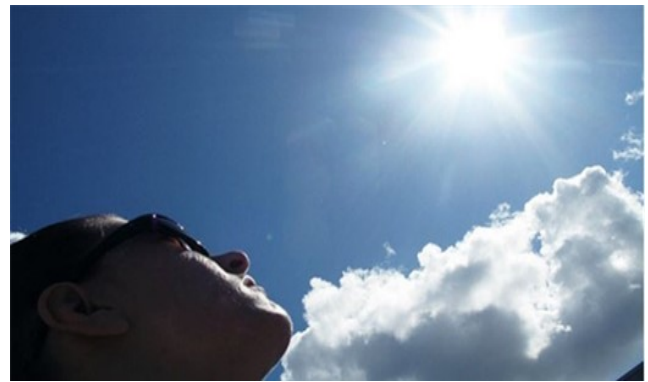
Radiación solar y problemas de la piel

Los rayos UV, que son un tipo de radiación solar, pueden causar quemaduras solares, manchas oscuras en la piel, arrugas y envejecimiento prematuro, y aumentar el riesgo de cáncer de piel.



Efectos de la radiación solar

La radiación solar es esencial para la vida en la Tierra, pero la exposición excesiva puede tener efectos dañinos en la piel y la salud en general.



¿Qué sabemos sobre EPOC?

La enfermedad de obstrucción pulmonar crónica o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) engloba al grupo de enfermedades pulmonares que afectan la respiración y empeoran durante el transcurso del tiempo.





Peligros por derrame de petróleo

El derrame de combustible es un desastre natural que se puede dar por diferentes factores, generando contaminación acuática, terrestre y biológica, pudiendo afectar la salud animal y humana, la fauna y flora de la zona, así como envenenamiento de organismos vivos como consecuencia de los componentes tóxicos del crudo.

Limpeza de casa segura

Limpiar en forma regular las áreas de tu hogar disminuye el riesgo de la propagación de microbios que puedan ocasionar enfermedades, como los norovirus, Giardia, entre otros.



Riesgo a enfermarse por agua contaminada en piscinas y playas

Durante el verano, las infecciones producto de las playas y piscinas son habituales. Las enfermedades transmitidas por el agua de piscinas, bañeras de hidromasaje o spas, áreas de juegos con agua, o mares, lagos y ríos se pueden contraer al tragar agua contaminada con microbios, tener contacto con ella o inhalarla a través de rociadores o aerosoles.



[RedSalud INS](#)
PROMOCIÓN DE LA GESTIÓN DEL
CONOCIMIENTO
Enero 2023



¿Cómo está nuestra salud mental a fin de año?

Aunque a fin de año, las celebraciones de navidad y año nuevo pueden ser emocionantes y alegres para muchas personas, también puede ser un período de alta presión y estrés para aquellos que luchan con problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.



Depresión perinatal

La depresión perinatal es una alteración del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante el embarazo y después del parto, con una alta prevalencia que podría tener efectos perjudiciales tanto para la madre, hijo y otros miembros de la familia.

Bebidas rehidratantes

Las bebidas deportivas se promocionan con una imagen de recuperar glucosa, líquidos y electrolitos (sodio, potasio, magnesio, calcio) los que son perdidos durante el ejercicio intenso, así como para mejorar la resistencia.



Depresión: manejo y medidas preventivas

La depresión es una patología que se caracteriza por alteraciones de tipo cognitivo, emocional, somático y conductual (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Es frecuente en todo el mundo, alrededor de 280 millones de personas la padecen; afecta a cerca de 3,8% de la población, de las que 5% son adultos y un 5,7% adultos mayores de 60 años.



¿Qué pautas de salud se deben tener en las playas?

El verano es la época perfecta para disfrutar de las playas y el sol. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las playas también pueden presentar riesgos para la salud pública si no se siguen medidas de cuidado adecuadas.



Farmacovigilancia del CNPB del INS

El Centro Nacional de Productos Biológicos (CNPB), es un órgano del Instituto Nacional de Salud (INS), encargado de producir productos biológicos según las Buenas Prácticas de Manufactura y de implementar el sistema de farmacovigilancia para estos productos.



[RedSalud INS](#)
PROMOCIÓN DE LA GESTIÓN DEL
CONOCIMIENTO
Enero 2023

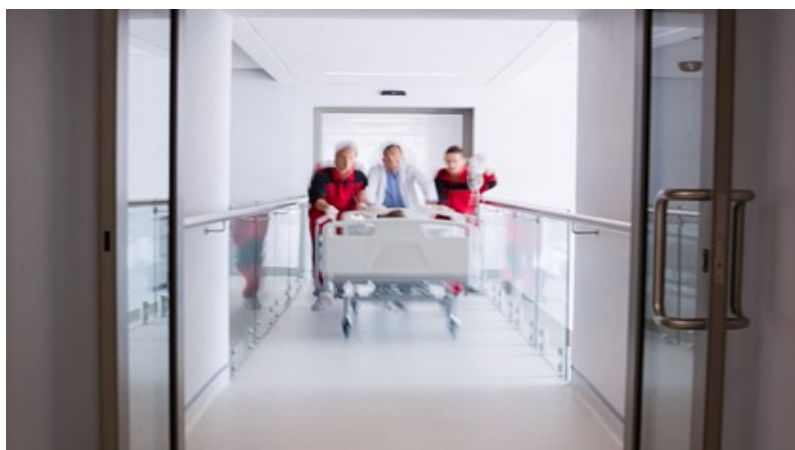
Dietas peligrosas de internet

Durante el verano gran número de personas desea bajar de peso y de manera rápida. Aunque no existe una manera inmediata de perder peso, por internet circulan muchas dietas que podrían dar falsas expectativas y resultar ser peligrosas.



¿Atienden los hospitales en fechas festivas?

Es común que, durante estas fechas, los casos de intoxicaciones alimentarias, accidentes de tránsito, accidentes por uso de pirotécnicos, e incluso accidentes en casa sean más frecuentes lo que genera que los hospitales se encuentren saturados todo el mes. Se suele creer que, en días de fiesta, los hospitales no brindan atención.



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.

Oficina General de Información y Sistemas



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



BICENTENARIO
PERÚ 2021



Portal DSI



INSteractúa
BLOG DE SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA