



## PRESENTACIÓN

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, El Firme de la Salud.

Este segundo 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.

### Contenido

Síndrome de túnel carpiano .....	2
La intoxicación y los riesgos para la salud.....	2
Consumo de alimentos orgánicos.....	2
Alimentación saludable y enfermedades crónicas.....	2
¿Qué cuidados se deben tener en el gimnasio?.....	2
Caries durante el embarazo.....	3
El arsénico y los riesgos para la salud .....	3
Factores de riesgo de la conjuntivitis.....	3
Recomendaciones para acudir a las playas.....	3
Uso seguro de insecticidas en casa .....	3
¿Cómo actuar frente a las quemaduras solares?.....	4
Salud del corazón en adultos mayores .....	4
Enfrentando el cáncer de mama.....	4
Pececillos y la lucha contra la Malaria.....	4
Mejoremos la higiene para prevenir bacterias en lactantes.....	4

*Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento  
Oficina General de Información y Sistemas  
Instituto Nacional de Salud*

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





## Síndrome de túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano es un trastorno que afecta a los nervios y tendones en la mano y el antebrazo. Se produce cuando el nervio mediano, que pasa por un túnel en la muñeca llamado túnel carpiano, se presiona o se inflama.



## Alimentación saludable y enfermedades crónicas

Una alimentación saludable genera innumerables beneficios, como tener menor riesgo a padecer de enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, ciertos tipos de cáncer, entre otros.



## La intoxicación y los riesgos para la salud

La combinación del uso de medicamentos para aliviar los síntomas del resfriado común sobre todo en niños, la enfermedad transmitida por los alimentos, los metales pesados son algunos de los elementos que podrían provocar intoxicación.



## Consumo de alimentos orgánicos

Los alimentos orgánicos son aquellos productos que son cultivados en forma natural, es decir libre de pesticidas sintéticos o fertilizantes químicos.

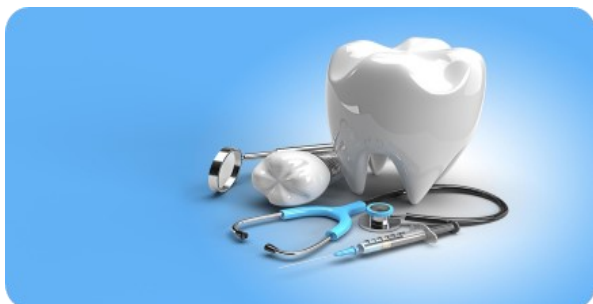


## ¿Qué cuidados se deben tener en el gimnasio?

Realizar actividad física es un hábito saludable que mejora nuestro estado de salud y calidad de vida. Los gimnasios son establecimientos donde las personas pueden asistir a realizar ejercicio, entrenamiento físico y tener asesoría para mejorar la fuerza o bajar de peso.

## Caries durante el embarazo

La caries es una enfermedad dental muy común que afecta a personas de todas las edades. Las caries son dolorosas y requieren tratamiento especial, como la limpieza y la curación de las piezas dentales afectadas.



## Uso seguro de insecticidas en casa

La llegada del verano en muchas partes del país genera un aumento de insectos o plagas en las casas, los que pueden transmitir una serie de enfermedades (Por ejemplo, mosquitos, zancudos, pulgas, hormigas entre otros). Una forma de evitar su aumento podría ser aplicando insecticidas.



[RedSalud INS](#)

PROMOCIÓN DE LA GESTIÓN DEL  
CONOCIMIENTO

Febrero 2023

## Arsénico y los riesgos para la salud

El arsénico se encuentra distribuido en la corteza terrestre en el suelo, minerales, aire, agua; uno puede estar expuesto a este elemento ya sea por inhalación de aire, ingestión de alimentos y agua o por absorción dérmica; el que podría afectar a diversos órganos y sistemas.

## Factores de riesgo de la conjuntivitis

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva que se caracteriza por enrojecimiento, secreción y malestar, común en la población general. Que se puede producir por virus, bacterias, alérgenos, uso de lentes de contacto, sustancias químicas, hongos y ciertas enfermedades.



## Recomendaciones para acudir a las playas

A partir del aumento de personas que acuden a la playa durante la época de verano, el Ministerio de Salud lanzó la campaña «Verano Saludable 2023», que incluye algunas sugerencias de apoyo a la población más vulnerable.



## ¿Cómo actuar frente a las quemaduras solares?

La exposición prolongada al sol, genera algunos riesgos. Desde envejecimiento prematura de la piel, daño a los ojos, quemadura de piel hasta incluso cáncer de piel. Las playas representan un peligro.



## Mejoremos la higiene para prevenir bacterias en lactantes

Las bacterias multirresistentes representan una amenaza creciente para la salud de los lactantes debido a su inmadurez inmune y a la exposición limitada a los antimicrobianos.



## Salud del corazón en adultos

### mayores

El proceso de envejecimiento afecta a las condiciones y las funciones del sistema cardiovascular: ligera disminución de la frecuencia cardíaca, leve incremento del tamaño del corazón, y cambios en el ritmo cardíaco (arritmias).



## Enfrentando el cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad que genera un impacto significativo en la vida de las mujeres y sus familias. El tratamiento y las preocupaciones relacionadas con la enfermedad pueden causar estrés y ansiedad, es importante que toda paciente cuente con apoyo psicológico.



## Pecillos y la lucha contra la malaria

La implementación del control biológico con peces es una estrategia segura y eficaz para controlar la malaria, ya que ayuda a reducir la población de mosquitos sin causar daño al ecosistema ni a la población humana.

# Comparte tus experiencias, informes e ideas sobre ciencia e investigación en el **BOLETÍN INSTITUCIONAL DEL INS**



DISPONIBLE EN DIFERENTES REPOSITORIOS:

Repositorio científico del INS



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
**Repositorio Científico**

Repositorio Alicia de CONCYTEC



**ALICIA** Acceso Libre a Información Científica para la Innovación

La Referencia



**LA Referencia**

Red de repositorios de acceso abierto a la ciencia

Academic Search Complete de  
EBSCO host



**EBSCOhost**



PERÚ

Ministerio de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



BICENTENARIO  
DEL PERÚ  
2021 - 2024

## UNIDAD FUNCIONAL DE PROMOCIÓN DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO (UFGC)

La UFGC 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.

## PLATAFORMAS DISPONIBLES:



Portal DSI

**ARIES**

Acceso a Recursos de Información Electrónica en Salud



INSteractúa

BLOG DE SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA