

Linfoma y Leucemia en el adulto

El Linfoma es un cáncer que comienza en las células del sistema linfático, que ayudan al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Debido a que el tejido linfático se encuentra en todo el cuerpo, puede surgir en cualquier parte del cuerpo.

La Leucemia es un cáncer de la sangre y la médula ósea. Suele empeorar rápido si no se trata. Es más frecuente en los adultos mayores de 55 años, pero también es el cáncer más común en los niños menores de 15 años.

El tratamiento para ambas condiciones requiere quimioterapia, radioterapia, consumo de medicamentos especializados, hasta trasplante de médula ósea, como parte de tratamientos más complejos.

Diferencias entre Leucemia y Linfoma:

LEUCEMIA

Es el cáncer de las células blancas de sangre y médula ósea.

Hay cuatro tipos:

Mieloide aguda y crónica y Linfocítica aguda y crónica.

Síntomas:

Anemia severa, infecciones recurrentes, aparición fácil de moretones, fatiga.

Diagnóstico:

Análisis de sangre y examen de médula ósea.

LINFOMA

Es el cáncer de las células del sistema linfático.

Hay dos tipos principales:

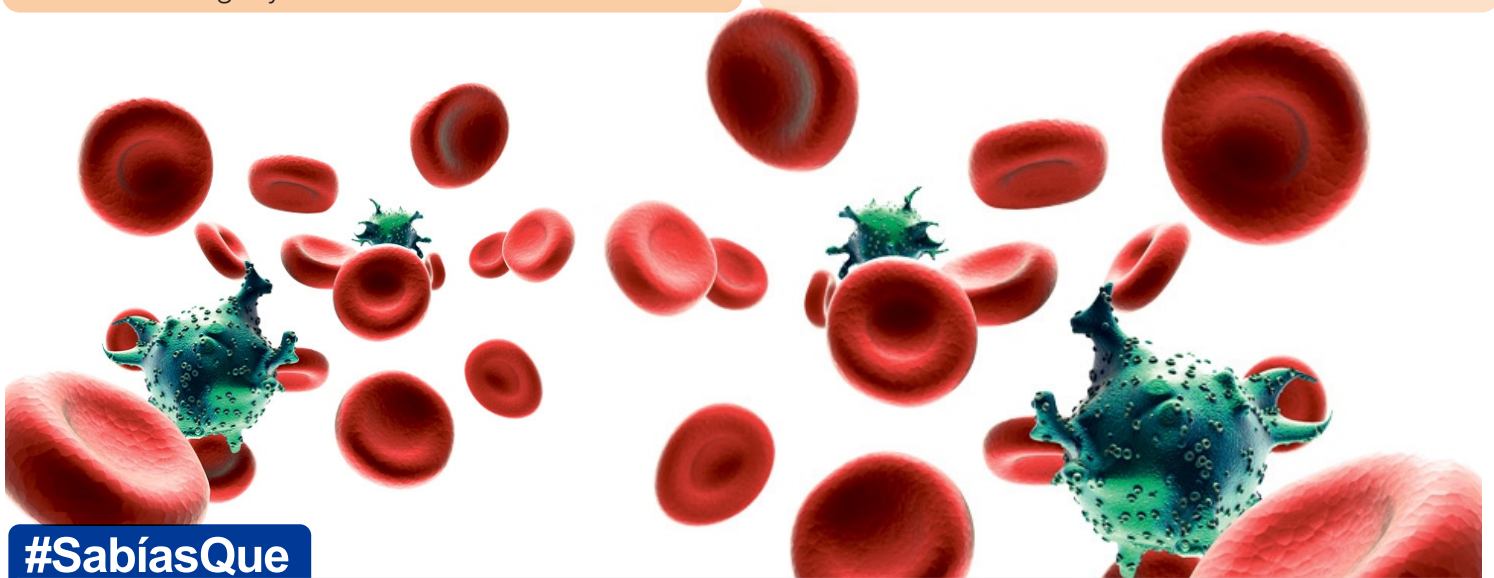
Hodgkin y No Hodgkin.

Síntomas:

Fatiga, anorexia, fiebre idiopática y tumores palpables.

Diagnóstico:

Biopsia de los tumores palpables y tomografías computarizadas.



#SabíasQue

- Algunas personas con cáncer pueden seguir trabajando y continuar con su vida normal mientras reciben el tratamiento.
- Otras necesitan más descanso de lo acostumbrado y reducen sus actividades. Su doctor podría sugerirle que limite algunas de sus actividades.

Postura Sedente

Ya sea en el transporte público, en casa o en la oficina, la mayor parte de la vida la pasamos sentados, lo que puede tener impacto negativo sobre la salud.

Algunas lo hacen por cuestión de gusto y otras no tienen más opción por cuestiones laborales. Sea cual sea el caso, existen consejos que ayudan a disminuir el tiempo que se pasa sentado:

En la oficina:

- Pararse tantas veces como sea posible y caminar; al recibir una llamada telefónica, atenderla de pie; realizar Pausas Activas.
- Si se trabaja en casa: Aprovechar para moverse lo más que se pueda.
- Evitar objetos bajo el escritorio que dificulten los movimientos de las piernas.
- En lugar del ascensor, usar las escaleras.

Consecuencias de una postura sedente prolongada:

- Incomodidad y dolor, que llevan a cambiar de posición.
- Fatiga, perceptible primero en los miembros inferiores, luego en los músculos de la columna vertebral.



#SabíasQue

etsididesign.com / mejorconsalud.com / infobae.com

- Es imperativo moverse regularmente para permitir la irrigación y nutrición de los músculos.
- El cuerpo no está preparado para tanto sedentarismo y la actividad física es clave para el correcto funcionamiento de todos los órganos.



#Tipscruzs salud Hábito Tabáquico

El tabaco cobra millones de vidas en el mundo

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas: cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo.

Ayuda para dejar de fumar:

- Buscar apoyo.
- Listar las razones.
- El día fijado: Lavar bien toda la ropa y botar todos los cigarrillos.

Síntomas físicos al dejarlo: dolor de cabeza, garganta; irascibilidad, nerviosismo o depresión; sequedad de boca; deseo de atiborrarse de comida.



La importancia de una buena Ortografía en el ámbito laboral



La ortografía fija las reglas para el uso de letras y signos de puntuación. Su correcta aplicación es una buena carta de presentación que abre puertas.

Para mantener la ortografía:

- Tener el hábito de Leer y Escribir.
- Tomar tiempo para lo que se va a escribir.
- Usar correctores ortográficos automáticos.
- El diccionario es un amigo.
- Preguntar si se tienen dudas.

"Todo va por escrito y todo debería ir impecable, en lo que a ortografía se refiere."

Calendario **cruzs salud**

Abril 2018

1 Día Internacional de la Diversión en el Trabajo	7 Día Mundial de la Salud	11 Día Mundial del Parkinson	16 Día Mundial de la Voz	17 Día Mundial de la Hemofilia
22 Día Mundial del Matrimonio	24 Día Mundial de la Concientización Respecto al Ruido	25 Día del Bioanalista	25 Día Mundial del Paludismo	31 Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo