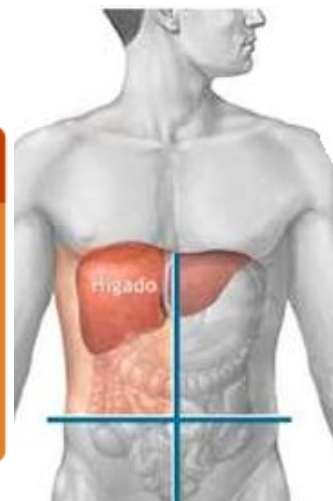


Hepatitis A

Es una enfermedad hepática causada por el virus de la hepatitis A (VHA). Éste se transmite principalmente cuando una persona no infectada (y no vacunada) come o bebe algo contaminado por heces de una persona infectada por ese virus. La enfermedad está estrechamente asociada a la falta de agua salubre, un saneamiento deficiente y una mala higiene personal.

El virus esta presente aproximadamente de 15 a 45 días antes de que presenten los síntomas y durante la primera semana de la enfermedad.



Síntomas

- Tienen carácter de moderado o grave.
- Los infectados no siempre presentan todos estos síntomas.
- Fiebre y malestar.
- Pérdida de apetito.
- Diarrea y náuseas.
- Molestias abdominales.
- Coloración oscura de la orina.
- Ictericia (coloración amarillenta de la piel y la esclerótica ocular).

No hay ningún tratamiento específico para la hepatitis A.

Lo más importante consiste en evitar medicamentos innecesarios.

¿Cómo se contagia la hepatitis A?

Por el contacto con excremento de una evacuación intestinal, que puede producirse de diversas formas:

- Tocar el excremento de una persona infectada (por ejemplo, cuando se le cambia el pañal a un bebé infectado), y luego comer o beber con las manos sucias.
- Comer alimentos preparados por alguien que ha tocado excremento infectado.
- Beber agua contaminada con excremento infectado (muy frecuente en los países en desarrollo).
- Tener relaciones sexuales anales con una persona infectada.

#SabíasQue

- Recientemente, en Venezuela, se reportan aumento de casos de esta enfermedad ante precarias condiciones de higiene.
- La gravedad de la enfermedad, así como la mortalidad, aumentan con la edad.

Tips básicos sobre liderazgo

Como nadie nace sabiéndolo todo, por lo general muchas de las habilidades de un líder se consiguen con la experiencia y a través del tiempo que se ha estado interactuando con un equipo de trabajo, aprendiendo a manejar las emociones y a desarrollar inteligencia emocional.

Un líder que entiende las expectativas de su jefatura, sabrá qué nivel de exigencia de trabajo tendrán tanto él como el equipo, y esto le permitirá delegar las responsabilidades de manera correcta.



Para un liderazgo efectivo

Hay que:

- Innovar.
- Brindar seguridad.
- Valorar y dar oportunidad de crecimiento.
- Trabajar más que los demás.
- Prestar atención a los detalles.
- Buscar sinergia entre todos los seguidores.
- Desear asumir responsabilidades.

Y tener:

- Valor inquebrantable.
- Autodominio.
- Profundo sentido de justicia.
- Decisión.
- Personalidad agradable.

#SabíasQue

- Un buen líder nunca deja de mejorar.
- Es humilde para reconocer cuándo está equivocado.

Fuentes: entrepreneur.com / marianocabrera.com / expansion.mx / emprendiendohistorias.com



#Tipscruzsalud

Lo ecológico trae de la mano la palabra "ahorro"

Ser ecológico significa llevar a cabo actuaciones que favorezcan el medio ambiente. Se trata de cuidar todo aquello que está a nuestro alrededor, de forma que se apueste por la sostenibilidad del planeta.

En la oficina:

- Usar más el correo electrónico en vez de imprimir. No imprimir cosas innecesarias.
- Apagar las luces cuando no sean necesarias.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.



Mantener el orden y la limpieza...

- Simplifica el trabajo, lo hace más productivo y agradable.
- Garantiza la buena apariencia de la empresa y genera buena impresión en los Clientes.
- Reduce el impacto de los riesgos que pueden derivar en accidentes de trabajo y/o enfermedades profesionales.
- Aumenta el espacio útil y mejora el control de costos.



Mantener un lugar seguro para los materiales, equipos y residuos evita condiciones inseguras y la contaminación del medio ambiente.