

6 MANERAS RÁPIDAS PARA AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD

Apaga tu cerebro.

Si funciona para las máquinas, también podría funcionar para nosotros. No te satures de información y prioriza.



Cuídate.

Nada aumentará tu productividad como mantenerte física y mentalmente saludable.



05

04

03

02

01

El descanso te da energía.

Toma breves descansos durante tu jornada laboral. Así despejarás tu mente y regresarás con más energía.



No abarques demasiado.

Sabemos que la saturación te puede llevar a 5 tareas al mismo tiempo. ¡Focalízate!



Conoce tu hora productiva.

Identifica cuál es el momento del día en el que te sientes más productivo y aplícatelo.



Marca prioridades y ¡síguelas!

A medio día y al final de tus labores revisa cuál fue tu avance.



ESCHERICHIA COLI

¿QUÉ ES?

bacteria que se encuentra normalmente en el intestino del ser humano y de los animales de sangre caliente.



¿QUIÉNES SON LOS PATÓGENOS?



E. coli enterohemorrágico, E. coli enteroinvasivo, el E. coli enterotoxigénico y el E. coli enteropatógeno los cuales pueden causar desde una simple diarrea hasta la complicación de cada uno de estos patógenos.

SÍNTOMAS

Diarrea constante; Heces con sangre; Dolor abdominal o cólicos frecuentes; Náuseas y vómitos; Malestar general y cansancio; Fiebre por debajo de los 38°C y Pérdida de apetito son las más comunes.



DIAGNÓSTICO



Los cultivos se realizan en muestras de sangre, heces y otros materiales clínicos. Si se sospecha la presencia de una cepa enterohemorrágica, debe notificarse al laboratorio, ya que se requieren medios de cultivos especiales.

TRATAMIENTO

El tratamiento de las infecciones por E. coli debe iniciarse en forma empírica según el sitio y la gravedad de la infección y luego modificarse de acuerdo con el antibiograma.

Muchas cepas son resistentes a ampicilina y tetraciclinas, por lo que deben usarse otros fármacos; entre ellos, cefalosporinas, carbapenémicos, fosfomicina, nitrofurantoina, aminoglucósidos, trimetoprim/sulfametoxazol (TMP/SMX) y fluoroquinolonas.

Antimicrobiano	Sensible
Fosfomicina	≤64
Ceftriaxona	≤1
Cefuroxima	≤8
Nitrofurantoina	≤32
Amoxicilina-clavulánico	≤8/4
Ciprofloxacino	≤1
Norfloxacino	≤4
Cotrimoxazol	≤2/38
Ampicilina	≤8