

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

El ritmo de bajada de los contagios se ha estancado en nuestro país y a un día del Puente de San José y diez para la Semana Santa, este freno supone una preocupación adicional para las autoridades sanitarias.

Desde el SPP incluimos algunos consejos y recomendaciones que os pueden ayudar en estos momentos.

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

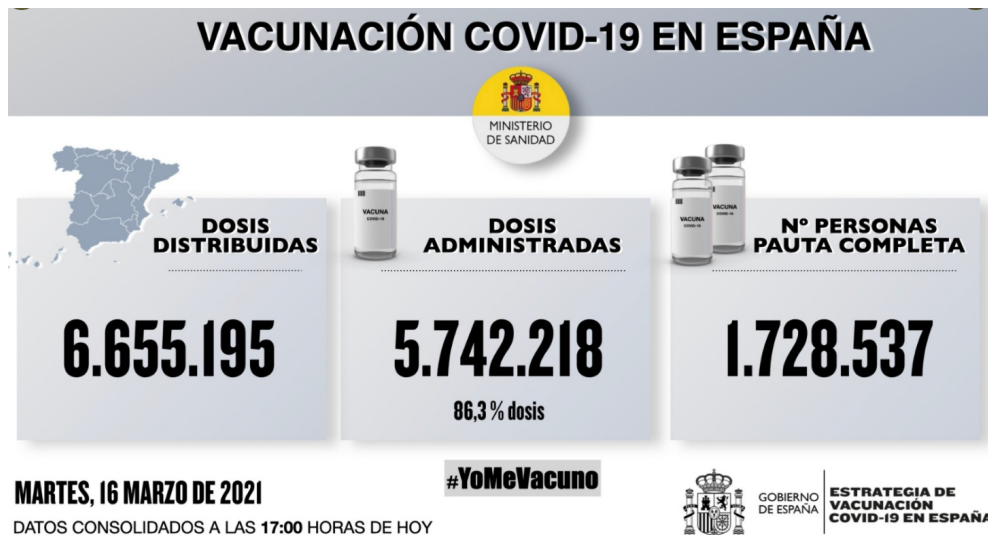
Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

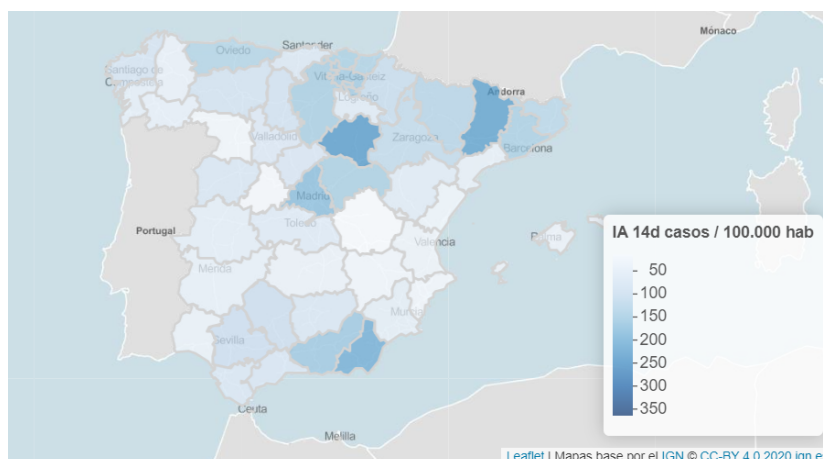
Situación actual

Datos consolidados a lunes 15 de marzo

Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los lunes.



Mapa de incidencias acumuladas por provincia



Mapa de incidencias acumuladas por provincias y por semana epidemiológica (de lunes a domingo) a partir de datos notificados a la RENAVE. Estos resultados son provisionales y deben interpretarse con precaución porque ofrece la información disponible en el momento de la extracción de datos. (16 de marzo)

Un año de estado de alarma

El 14 de marzo de 2020, se decretó en España el estado de alarma para combatir la pandemia de COVID-19.

Este estado de alarma supuso unas severas restricciones que afectarían a la movilidad de la población española, así como la suspensión de toda actividad no esencial, incluida la educación. Los ciudadanos fueron sometidos a un confinamiento domiciliario que se alargó hasta el 21 de junio. Solo podían salir de casa por motivos justificados, como adquirir alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad o para acudir a centros sanitarios o al lugar de trabajo.

Unos días antes de que comenzara el estado de alarma, el caos dominó los supermercados. Presas del miedo, los ciudadanos acudieron masivamente a comprar para afrontar un posible confinamiento que ya se vivía en otros países, como Italia. Esto dejó imágenes impactantes de estanterías vacías y sin posibilidad de reponer los alimentos durante días, largas colas en las puertas de los establecimientos, restricciones de acceso, horarios reducidos, miembros de seguridad en las puertas controlando la entrada...



A pesar del confinamiento, los hospitales y sus unidades de cuidados intensivos (UCI) comenzaron a colapsar debido al imparable crecimiento de los contagios.

En mayo comenzó la desescalada del confinamiento y los ciudadanos pudieron comenzar a pasear después de más de tres meses encerrados, lo que provocó aglomeraciones en muchos puntos de España. Finalmente, el estado de alarma llegó a su fin el 21 de junio de 2020, aunque algunas comunidades pudieron salir antes por su mejor situación epidemiológica, y la nueva normalidad llegó también a finales de ese mes.

No obstante, el país logró mantener la estabilidad en la curva durante unos meses. Una de las herramientas que se utilizó para ellos fue el uso obligatorio de la mascarilla en todo el país.

¿Sabes qué es la COVID persistente a "Long COVID"?

Sanidad advierte de que los síntomas del coronavirus pueden prolongarse durante meses o semanas e incluso reaparecer tras un tiempo sin ellos.

¿Sabes qué es la COVID persistente o "Long COVID"?



- ✓ Es un **síndrome** que se caracteriza por la persistencia de síntomas de COVID-19 semanas o meses después de la infección inicial, o por la aparición de los síntomas tras un tiempo sin ellos.
- ✓ Su aparición no está relacionada con la gravedad de la infección inicial, por lo que puede afectar tanto a pacientes leves como a graves hospitalizados.

Afecta a personas de cualquier edad, aunque parece más frecuente en edad media y en mujeres.

Produce un elevado impacto en la calidad de vida, ámbito laboral y social.

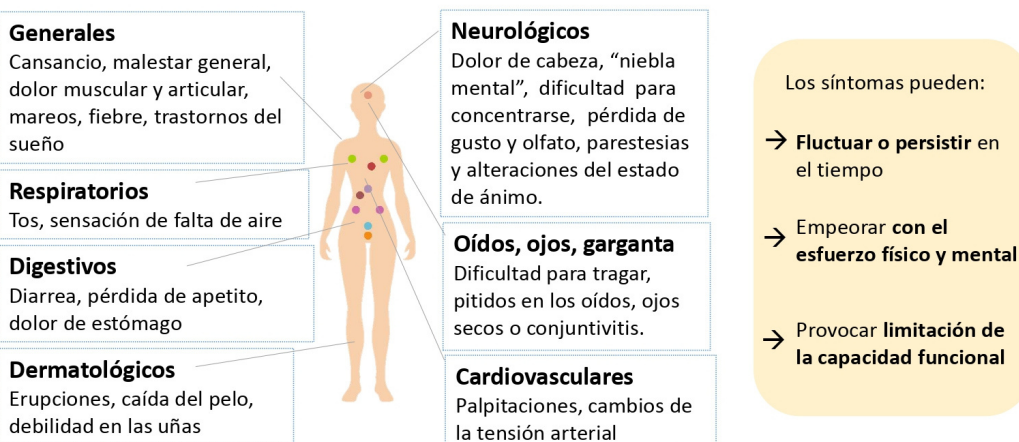


Aproximadamente **1 de cada 5** personas tiene algún síntoma tras **5 semanas** de la infección



Aproximadamente **1 de cada 10** personas tiene algún síntoma tras **12 semanas** de la infección

Se ha descrito **un gran número** de síntomas asociados a la COVID persistente



Si tienes alguno de estos síntomas de manera prolongada tras el diagnóstico o la sospecha de haber pasado la COVID-19 **puedes consultar con tu médica/o de Atención Primaria**

Suspendida la vacuna de AstraZeneca al menos 15 días

España sigue los pasos de Alemania, Francia e Italia y frena la campaña tras un caso local de un trombo cerebral muy extraño.

El Ministerio de Sanidad ha suspendido de forma **«inmediata y preventiva»** la inoculación del antígeno británico a toda persona de cualquier edad. Durante los próximos quince días, como mínimo, no se inyectará ninguna dosis de ninguno de los lotes recibidos. **El bloqueo** afectaría a más de 760.000 vacunas ya distribuidas entre las autonomías pero que aún no han sido aplicadas, según los datos más recientes del ministerio.



El desencadenante de esta decisión, son los once «extraños» casos de trombos cerebrales detectados este fin de semana en España (un paciente), Alemania (seis) y Noruega (cuatro), y se adoptó esta drástica medida después de que Francia, Alemania e Italia frenaran ayer mismo las inoculaciones.

Todo ello, a la espera de que el Comité para la Evaluación de Riesgos en Farmacovigilancia europeo (PRAC) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA), que se reunirá, el jueves 18 de marzo, con responsables del laboratorio británico, determine si estas embolias aparecidas entre los vacunados europeos están relacionadas con la vacuna.

La propuesta de Sanidad de parar en seco la vacunación con AstraZeneca fue respaldada por unanimidad por las comunidades autónomas que acordaron bloquear inmediatamente en sus almacenes las 760.966 dosis de los laboratorios británicos que todavía quedaban sin inocular.

Bruselas lanza un certificado de vacunación para impulsar el turismo

La propuesta de Certificado debe pasar el trámite legislativo comunitario para su entrada en vigor en tres meses, aunque no cuenta con la unanimidad entre los gobiernos.

La Comisión Europea presenta una propuesta de Certificado con código QR, bilingüe y gratuito. El documento, incluirá información sobre la vacunación, pero también sobre los test de antígenos, las PCR o la presencia de anticuerpos.



En principio, este documento solo reconocerá las vacunas aprobadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA). Estas son, por el momento, cuatro. La de BioNTech/Pfizer; la desarrollada por Moderna; la de AstraZeneca y la de Johnson & Johnson, aunque están en estudio otras como Novavax o CureVac. No obstante, el último borrador europeo deja la puerta abierta a que, en posteriores acuerdos bilaterales, los países que así lo deseen reconozcan otras vacunas, como la china Sinovac y la rusa Sputnik V.

Este certificado **no será, sin embargo, la llave absoluta para la movilidad**, porque seguirá habiendo **cuarentenas y pruebas PCR** allí donde las condiciones epidemiológicas lo requieran aunque si va a permitir que se reduzcan o supriman algunas de las restricciones actuales. Incluirá cosas como el resultado negativo en test de antígenos, la presencia de anticuerpos por haber pasado la enfermedad o la administración de alguna de las vacunas reconocidas por la EMA.

Sin embargo, existe el temor a que este tipo de documento **pueda discriminar a quienes no tengan o no quieran la vacuna**. Bélgica y Alemania han mostrado ya su preocupación al respecto, así como la Organización Mundial de la Salud, que desaconseja exigir la certificación de la vacuna como condición previa para los viajes.

Objetivos de la Estrategia de vacunación

OBJETIVOS DE LA ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN



➤ Proteger a las personas que están en una situación de mayor vulnerabilidad:



Por tener más riesgo de desarrollar enfermedad grave

Por estar más expuestos al SARS CoV2



➤ Preservar determinadas funciones esenciales para la sociedad:

- sociales
- sanitarias
- educativas
- y de seguridad



9 marzo 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msbs.gob.es @sanidadgob

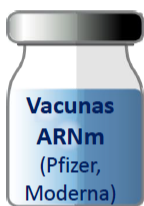
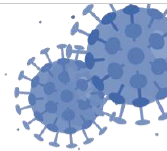


ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN COVID-19 EN ESPAÑA

<https://www.vacunacovid.gob.es/>



GRUPOS PRIORITARIOS DE VACUNACIÓN



Residentes y personal sanitario y sociosanitario que trabaja en residencias	Personal de primera línea sanitario y sociosanitario	Personal sanitario y sociosanitario	Grandes dependientes >55 años	80 y más años	70-79 años
					60-69 años
					Menores de 60 con condiciones de riesgo
					56-59 años

Diciembre 2020



Grandes dependientes ≤55 años	Otro personal sanitario y sociosanitario	Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, Emergencias y Fuerzas Armadas	Educación infantil y especial	Educación primaria y secundaria	45-55 años

Febrero 2021



ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN COVID-19 EN ESPAÑA

<https://www.vacunacovid.gob.es/>



9 marzo 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msbs.gob.es @sanidadgob

Elaborado en colaboración con el Grupo de trabajo Comunicación Vacunación COVID-19

¿Cómo se calcula el porcentaje de eficacia de las vacunas?

Mientras las vacunas se siguen distribuyendo en nuestro país, todos hablamos sobre su eficacia. Pero ¿sabemos cómo se calcula el porcentaje de eficacia de las vacunas?

Cuando se realizan ensayos clínicos hay dos grupos claramente distintos:

- 1) El grupo placebo, que no recibe vacuna,
- 2) El grupo de vacunados. Ese porcentaje de eficacia se calcula así: $100 * (1 - \text{infectados grupo vacunado} / \text{infectados grupo placebo})$.

De tal manera que una efectividad del 95% no significa que el 5% de las personas que reciban la vacuna se infectarán con el virus. El significado real es que si el grupo placebo en el ensayo tiene una probabilidad de infectarse de un 1%, al vacunarse su probabilidad de infección disminuye a 0,05%.

España tiene 47 millones de personas. Si toda la población se pusiera las vacunas de Pfizer o Moderna (ambas eficaces al 95%) no se infectarían 2,35 millones de personas (un 5% de la población española) sino 23.500 personas (un 0,05% de la población). En otras palabras, con vacunas un 95% eficaces, el 99,95% de la población española estaría protegida.



Si la población entera se pusiese la vacuna de Johnson & Johnson (72% efectiva), la probabilidad de infección sería del 0,28% o, lo que es lo mismo, 131.600 personas en España. Con la de Oxford/AstraZeneca (63% efectiva), la probabilidad de infección sería del 0,37%, equivalente a 173.900 personas.

Mientras las vacunas disponibles se siguen distribuyendo en la población, es importante tener en cuenta estos porcentajes para identificar correctamente los cambios relacionados con la inmunidad debida a las vacunas de los cambios relacionados con la aparición de nuevas variantes del virus.

Recomendaciones para la prevención de la COVID-19



Información para
profesionales sanitarios
del Sistema Nacional de Salud

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS COVID-19 EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS

- Extremar al máximo las medidas de higiene de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica
- Usar mascarilla quirúrgica durante el contacto con pacientes que presentan clínica respiratoria (no sospechosa de coronavirus)
- Poner mascarilla quirúrgica a los pacientes con clínica respiratoria
- Usar el Equipo de Protección Individual correspondiente cuando se atienda a pacientes sospechosos de coronavirus
- Abstenerse de acudir al puesto de trabajo con fiebre o clínica respiratoria aguda
- Restringir las visitas de familiares a una persona por paciente hospitalizado. Los acompañantes no deberán tener fiebre ni síntomas respiratorios agudos
- Como medida de contención se ha pedido la cancelación de todos los eventos (congresos, jornadas, etc.) en los que participen profesionales sanitarios



El coronavirus tiene un perfil muy similar a los virus de la gripe.

Las personas de **mayor edad y con comorbilidad** son las que presentan un **mayor riesgo**

Los profesionales sanitarios debemos extremar las precauciones para evitar la transmisión del virus a nuestros pacientes

¡Necesitamos vuestra colaboración!

EL OBJETIVO ES PROTEGER AL PERSONAL SANITARIO Y A LOS PACIENTES



¿Cómo de frecuentes son los síntomas más comunes tras vacunarse?

Los síntomas más numerosos tras la administración de las vacunas (aunque no achacables a ellas con seguridad) son la fiebre, el dolor de cabeza o el dolor muscular.

Ninguna de las vacunas aprobadas o en vías de estarlo por la Unión Europea ha generado tanta **preocupación** como la de **AstraZeneca**. Ha habido **confusión en la comunicación de los resultados** de sus ensayos clínicos, un tira y afloja diplomático por posible **incumplimiento contractual en la entrega de las dosis acordadas**, dudas sobre su **eficacia en personas mayores** y ahora **miedo por posibles efectos adversos** que han llevado a varios países a **suspender temporalmente su administración** o a retirar algunos lotes.

Dinamarca y Austria han comunicado episodios de trombosis entre personas que habían recibido la vacuna. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) no considera que haya motivos para tomar ninguna medida, pero Castilla y León ya ha paralizado la administración de la vacuna de AstraZeneca, que en España está indicada para menores de 56 años.

Cuando se vacuna a muchas personas (y en especial a grupos con riesgo de padecer ciertas enfermedades) en un corto periodo de tiempo podría observarse un número elevado de acontecimientos adversos sin que eso signifique que sean debidos a la vacuna. Hay que tener en cuenta que muchas de las enfermedades observadas (acontecimientos notificados) aparecerían de igual forma si la persona no hubiera recibido la vacuna. Por lo tanto, esta información debe analizarse cuidadosamente para diferenciar problemas médicos que pudieran ser una nueva reacción adversa a la vacuna de aquellos que igualmente habrían ocurrido, aunque la persona no se hubiera vacunado", explicó la AEMPS. "La incidencia anual de tromboembolismo pulmonar se estima entre 70 y 113 casos por cada 100.000 personas de cualquier edad".

Promoción de la Salud

Gympass

Con la situación tan complicada que estamos viviendo, **es muy importante que cuidemos de nuestra salud mental.**



[Explorar nuestras soluciones digitales](#)

Paula, tienes las mejores apps de bienestar en Gympass. Activa tu cuenta con 7 días de prueba gratuita para ponerte en marcha y descubrir nuestras novedades.*

[Recibir ahora 7 días de prueba](#)

Cuida de tu mente y estado de ánimo con las mejores apps de meditación, sueño, nutrición, terapia y mucho más.

[Más información](#)

*La prueba gratuita solamente es válida para la primera compra.

Promoción de la Salud

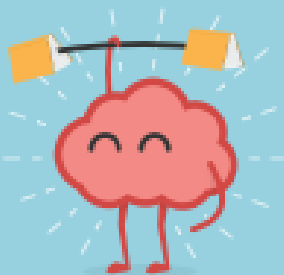
Recupera el placer de la lectura
y disfruta cuidando de tu salud.

Sanitas 

PARTE DE Bupa



LEER



UN PLEASUR MUY SALUDABLE

El 31,5% de los españoles
no leyó ningún libro en
2019.

Fuente: Federación de Gremios de
Editores de España.

¿Por qué leer es sano?

Porque favorece la concentración

Una persona que lee desarrolla más las neuronas que una que no lo hace. Hay más sinapsis activas en el cerebro de las personas lectoras.

Porque ayuda a aliviar el estrés

El estrés es un factor de riesgo que afecta a varias enfermedades peligrosas. La lectura puede ayudarte a evitarlo. Leer antes de acostarse ayuda a desconectar: el cuerpo asocia la lectura con el sueño, y a la larga este hábito actuará casi como una alarma que favorecerá dormir y levantarse mejor por la mañana.

Saludable porque mejora la empatía

Una persona que lee está más dispuesta a identificarse con las vidas de otros. Los lectores tienen más facilidad para ponerse en la piel del que tiene delante y eso siempre es una ventaja, ya que ayuda a mejorar las habilidades sociales.

No descuides la salud de tus ojos.

- **Asegúrate de que tienes la luz apropiada**, mejor si es lateral y sin reflejos.
- **Guarda una distancia mínima con el libro**, la misma medida del antebrazo. Si utilizas un e-book, manténlo a unos 35-40 cms. de distancia de los ojos.
- **Recuerda parpadear**, la concentración hace que leyendo lo hagamos menos de lo habitual, por eso es bueno hacer descansos cada cierto tiempo. Especialmente si utilizas lentes de contacto.
- **Elige el tamaño de la letra así como la tipografía** adecuada si se trata de un e-book. El ojo agradece leer textos con una única tipografía y un mismo cuerpo de letra.
- **Si lees durante mucho tiempo puedes sufrir trastornos relacionados con el Síndrome de Fatiga Visual**. Descansa los ojos alternando la visión entre un objeto cercano y otro lejano.
- **Si tienes hijos, observa posibles síntomas que indican que puede existir un problema ocular**: si se acerca mucho a los libros, inclina el cuello cuando lee o se frota los ojos con frecuencia.

