

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Hace un año que la OMS declaraba el coronavirus como pandemia mundial. A partir de ahí comenzaban las restricciones a la movilidad de las personas y a la actividad económica. Unas medidas que han dejado huella y unos datos dramáticos e históricos nunca vistos en muchos sectores.

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!**

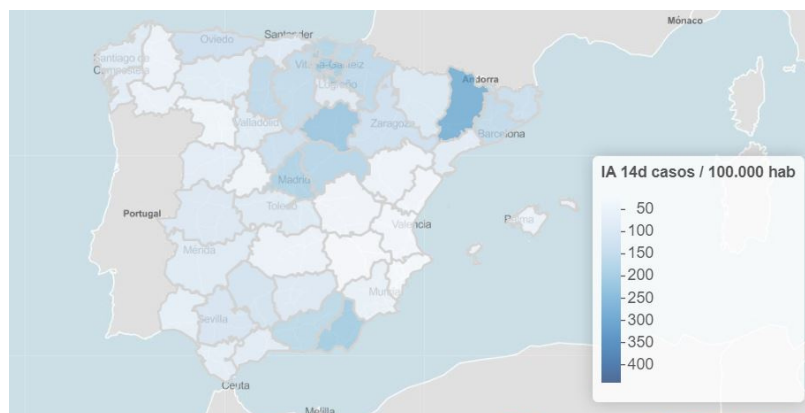
# Situación actual

Datos consolidados a lunes 22 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. (24 de marzo)

# Medidas frente al COVID-19 para Semana Santa

Del 26 de marzo al 9 de abril estarán en vigor en todas las Comunidades Autónomas las actuaciones coordinadas frente a la COVID19 aprobadas por el pleno del Consejo Interterritorial del SNS del pasado 10 de marzo

## MEDIDAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

Actuaciones coordinadas frente a la COVID-19 en **Semana Santa**



**Máximo de 4 personas**  
en espacios públicos **cerrados**

**Máximo de 6 personas**  
en espacios públicos **abiertos**



**En espacios privados las reuniones se limitarán a convivientes**

Las propuesta de Medidas de Salud Pública frente al COVID-19 para las fiestas de Semana Santa 2021 preparado por el Gobierno contempla una batería de medidas con el fin de limitar la movilidad en Semana Santa, **entre el viernes 26 de marzo y el viernes 9 de abril**. El objetivo es intentar evitar una cuarta ola de contagios y que no se repita lo que sucedió en Navidad, cuando se relajaron las medidas y la incidencia acumulada, los ingresos y los muertos por el SARS-COV2 se dispararon.

# ¿Qué es la incidencia acumulada?

La incidencia acumulada es un término epidemiológico que refleja la expansión de una enfermedad en una población y en un tiempo determinado. Hay varios tipos en función del periodo seleccionado y desde el inicio de la pandemia del Covid-19 ha sido uno de los marcadores que determinaba las decisiones políticas.

## ¿Cómo se calcula?

Según el Instituto de Salud Carlos III, la incidencia acumulada se calcula dividiendo el número de casos aparecidos en un periodo entre el número de personas que están libres de la enfermedad al inicio del periodo.

De manera que a través de una muestra estratificada se puede conocer la situación epidemiológica de una región o un país independientemente de cual sea su población total, equiparando así las diferencias entre territorios. En el caso del seguimiento diario del Covid-19 el criterio se ha fijado en una muestra de 100.000 habitantes.

## ¿Cuál es el periodo de tiempo adecuado?

Los expertos señalan que el periodo que mejor refleja la situación epidemiológica de un territorio es la incidencia acumulada de 14 días debido a los retrasos en las notificaciones de los nuevos contagios y los tiempos que tarda un virus en manifestarse en las personas. Mientras que la incidencia acumulada a 7 días adelanta la tendencia que esta tomando el virus al dar una foto más reciente de los contagios.

La mayoría de las comunidades autónomas solo comunica el dato de la incidencia acumulada a 14 días. Sin embargo, desde la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) reclaman que se deben estudiar ambas incidencias para estudiar mejor la tendencia en el tiempo.

## ¿Cuáles son los niveles adecuados?

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han establecido cuatro niveles de alerta con umbrales numéricos concretos fijados a partir indicadores clave para el control de la pandemia de Covid-19 en España y uno de ellos es la incidencia acumulada.

En este sentido, se considera nueva normalidad si la incidencia acumulada a 14 días se sitúa por debajo de los 20; de bajo riesgo si están entre 20 y 50; de riesgo medio si se sitúa entre 50 y 150; riesgo alto entre 150 y 250; y riesgo extremo si sobrepasa los 250.

# ¿Qué debo saber sobre la vacuna de Janssen frente al COVID-19?

La vacuna de Janssen frente al COVID-19 ha sido la cuarta en llegar a nuestro país una vez autorizada por la Comisión Europea el 11 de marzo de 2021 tras la rigurosa revisión a la que todas las vacunas se someten por parte de la Agencia Europea de Medicamentos.

## ¿Qué debo saber sobre la vacuna de Janssen?



GOBIERNO DE ESPAÑA | Estrategia de vacunación COVID-19



Se trata de la cuarta vacuna en recibir el visto bueno de los reguladores europeos, después de las elaboradas por Pfizer/BioNTech, Moderna y AstraZeneca.

La autorización se ha realizado tras haber demostrado que el beneficio que aporta la vacuna en la prevención del COVID-19 es superior a los riesgos que pueda ocasionar su administración. Es una vacuna de vector vírico que vehiculiza dentro de un virus inofensivo diferente al coronavirus la información genética necesaria para que el cuerpo humano produzca anticuerpos/respuesta inmune frente a la proteína S del SARS-CoV-2, semejante a la vacuna de AstraZeneca. Es una vacuna que necesita almacenarse y transportarse a bajas temperaturas (-25°).

Para que confiera inmunidad solo es necesaria una dosis.

La vacuna de Janssen está indicada en población mayor de 18 años.

Hasta que una proporción importante de la población esté vacunada es muy importante que todas las personas, tanto las vacunadas como las no vacunadas, sigan manteniendo las medidas de prevención:



- usar mascarilla.
- lavarse frecuentemente las manos.
- mantener la distancia interpersonal.
- limitar el número de personas con las que nos relacionamos.
- elegir siempre que se pueda actividades al aire libre o en espacios bien ventilados.
- quedarse en casa si se tienen síntomas, se está esperando el resultado de una prueba diagnóstica o se ha tenido contacto con alguna persona con COVID-19.

El motivo para mantener las precauciones incluso tras haber sido vacunados es ayudar a proteger a los demás: cuantas más personas se vayan inmunizando, menor probabilidad habrá de que el resto (en particular los más vulnerables a padecer enfermedad grave) se expongan al virus, o al menos a altas cargas víricas.

# ¿Sigo siendo inmune si ya no tengo anticuerpos?

Las personas que han superado el coronavirus se sienten más o menos aliviadas pensando que, por lo menos, ahora tienen la ansiada inmunidad.

Son más de tres millones de españoles los que ya han podido disfrutar de esta "relativa" sensación de tregua frente al virus ya que, como todos sabemos, por ahora es importante seguir las mismas medidas de prevención. Sin embargo, a medida que van pasando los meses, comienzan las preguntas: ¿hasta cuándo seré inmune? ¿Y si los anticuerpos en mi analítica se han esfumado? ¿Puedo "pillarlo" otra vez? Aunque seguimos sin conocer todos los secretos del coronavirus, la ciencia los va desenmascarando y estas son las respuestas a algunas de las preguntas que todos nos hacemos hoy en día.

## ¿Cuánto dura la inmunidad tras haber superado la enfermedad?

No sabemos al 100 % cuál es la duración media de la inmunidad tras haber pasado la enfermedad, pero los estudios apuntan a que en la mayoría de los casos es, al menos, de seis meses. ¿Esto significa que a los seis meses me puedo volver a contagiar? Es posible volver a contagiarse, pero, en general, en estos casos la infección suele cursar de manera leve. Son anecdóticos los casos en el mundo en los que, a día de hoy, la segunda infección ha cursado de forma más grave que la primera.

## En la analítica ya no aparecen anticuerpos. ¿He perdido la inmunidad?

en el caso de que los anticuerpos hayan ido decayendo para al final desaparecer, tampoco debemos pensar que vamos por la vida "desnudos ante el virus". En esta batalla frente al coronavirus, además los famosos anticuerpos, también luchan a las células T. Son células de memoria capaces de destruir células infectadas por el virus. **Estas células T** podrían ser más "longevas" que los anticuerpos y se cree que incluso menos vulnerables a las mutaciones. Por tanto, esto nos ofrecería cierta protección durante más tiempo.

# Un estudio evidencia que las mascarillas y la distancia social reducen los contagios de gripe

Un estudio dirigido por investigadores del Centro Médico de Boston ha mostrado una reducción de aproximadamente el 80 por ciento en los casos de gripe y otras infecciones víricas respiratorias comunes en comparación con periodos de tiempo similares en años anteriores, antes de que se pusiera en práctica el uso de mascarillas y el distanciamiento físico para ayudar a detener la propagación del COVID-19.



Los resultados publicados sugieren que las medidas de salud pública utilizadas para prevenir la transmisión de la COVID-19, uso de la mascarilla y distanciamiento físico, podrían ser útiles para ayudar a prevenir otras infecciones virales respiratorias.

Sabemos que los virus que causan el resfriado común y la neumonía se propagan a través del contacto cercano, los aerosoles y/o las gotitas, por lo que las medidas aplicadas para prevenir la propagación del COVID-19, (mascarilla, distanciamiento físico, lavado de manos...) pueden haber influido en la incidencia de otras enfermedades respiratorias víricas comunes

# ¿Qué vacuna del coronavirus hace efecto antes?

El Ministerio de Sanidad indica, por medio de un informe, cuánto tarda en hacer efecto la vacuna del nuevo coronavirus



El Ministerio de Salud del Gobierno de España ha publicado un informe donde desvela cuánto tarda en hacer efecto la vacuna del nuevo coronavirus. Según estos datos, la protección más elevada con la vacuna Comirnaty, de **Pfizer/BioNTech**, se **obtiene transcurridos 7 días** después de la segunda dosis; con la vacuna anti-Covid-19 **de Moderna 14 días** después de la segunda dosis; con la vacuna de **AstraZeneca 28 días** después de la segunda dosis y con la **vacuna de Janssen a los 14 días tras su administración**.

Además, recuerdan que es muy importante que todas las personas, tanto las vacunadas como las no vacunadas, sigan manteniendo **las medidas de prevención como el uso de mascarilla, la distancia de seguridad y el lavado de manos, así como mantener la distancia interpersonal, limitar el número de personas con las que nos relacionamos, elegir siempre que se pueda actividades al aire libre o en espacios bien ventilados y quedarse en casa** si se tienen síntomas, se está esperando el resultado de una prueba diagnóstica o se ha tenido contacto con alguna persona con Covid-19.

Por su parte, **la vacuna de Janssen**, la única de una sola dosis que ha recibido hasta la fecha la aprobación de la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés), otorga la máxima protección ante el coronavirus **a los 14 días** de la administración del fármaco.

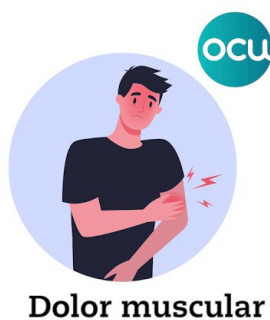
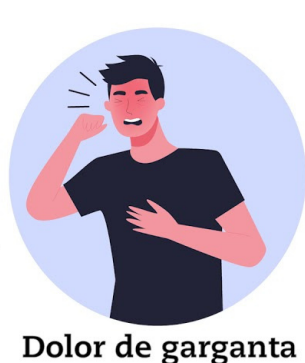


# Síntomas del COVID-19: el orden en el que aparecen

La fiebre suele ser la primera señal de la enfermedad, como ocurre en el MERS y el SARS

Los síntomas del Covid-19 van apareciendo más o menos por orden según un estudio, publicado en *Frontiers in Public Health*, que determina cuál es éste.

En el trabajo, los investigadores han encontrado evidencia que apoya la noción de que el orden más común es diferente al de otras enfermedades respiratorias.



Lo investigadores también indican que el síntoma inicial más probable es fiebre en las tres enfermedades estudiadas que son causadas por coronavirus: Covid-19, SARS y MERS. En la gripe es la tos.

El orden más probable de los cuatro síntomas fácilmente discernibles (como fiebre, tos o diarrea) es idéntico en MERS y SARS, pero la ruta más probable de Covid-19 tiene una diferencia clave. Los dos primeros síntomas de Covid-19, SARS y MERS son fiebre y tos. Sin embargo, el tracto superior (es decir, náuseas / vómitos) parece verse afectado antes que el tracto inferior (es decir, diarrea) en Covid-19, que es lo opuesto a MERS y SARS.

Dado que ahora existen mejores enfoques para los tratamientos para el Covid-19, identificar a los pacientes antes podría reducir el tiempo de hospitalización. El orden de los síntomas importa. Saber que cada enfermedad progresa de manera diferente significa que los médicos pueden identificar antes si es probable que alguien tenga Covid-19 u otra enfermedad, lo que puede ayudarlos a tomar mejores decisiones sobre el tratamiento.

# Transmisión aérea de coronavirus

Vídeo de RTVE explicando la transmisión del coronavirus vía aerosoles, principal vía de contagio, usando una cámara especial.



El vídeo nos explica la transmisión de la COVID-19 por aerosoles, partículas líquidas de tamaño inferior a 100 micras exhaladas por personas infectadas, que se pueden mantener en el aire desde unos minutos a 2 ó 3 horas y con un comportamiento parecido al humo. Los aerosoles pueden afectar tanto en la corta distancia, inferior a 2 m, como en la larga distancia, más de 2 m, especialmente en interiores sin adecuada ventilación.

## Medidas preventivas para evitar la transmisión:

- 1.- Realizar el máximo de actividades en exteriores ya que se dispersan los aerosoles más fácilmente y por la acción de los rayos UV-c del sol que inactiva el virus.
- 2.- Respetar distancias (1,5-2 m).
- 3.- Llevar mascarillas bien ajustadas.

**En principio, en exteriores, con estas medidas el riesgo estaría en la mayoría de ocasiones controlado.**

**Sin embargo, en interiores,** existe 20 veces más riesgo de contagiarse que en el exterior, destacando que la distancia de 2 metros no es suficiente en muchas ocasiones, especialmente si no hay una adecuada ventilación, por lo que además de las medidas anteriores, se deberán:

- 4.- Evitar aglomeraciones (respetar aforos)
- 5.- Realizar una adecuada ventilación (mecánica/natural)
- 6.- Evitar largas exposiciones
- 7.- Realizar una correcta higiene de manos
- 8.- Moderarse al hablar, cantar y gritar en interiores, o estar en silencio, ya que se generan 10 veces más aerosoles cuando hablamos que cuando respiramos y 50 veces más cuando gritamos o cantamos que al respirar.

# El ejercicio multiplica por 8 la supervivencia en pacientes Covid-19

Mantener una actividad física regular aumenta hasta en ocho veces las posibilidades de supervivencia en estos pacientes respecto de aquellos que llevan una vida sedentaria, según un estudio realizado en pacientes hospitalizados con coronavirus por investigadores del CIBERCV en el Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos.

El trabajo, se ha llevado a cabo en 520 pacientes, de entre 18 y 70 años de edad, hospitalizados con diagnóstico confirmado de Covid-19 en este hospital público de la Comunidad de Madrid durante la primera ola de la pandemia, entre el 15 de febrero y el 15 de abril de 2020.



Los pacientes fueron divididos en dos grupos: **personas que llevaba una vida sedentaria** (57,1%) y personas que **realizaba ejercicio de manera regular dos días a la semana**, con una duración de al menos treinta minutos cada día (42,9%). El objetivo del estudio consistió en analizar retrospectivamente la influencia que el nivel de actividad física podría tener en la evolución de la enfermedad durante la infección por covid-19.

De esta forma, los expertos observaron que el grupo que mantenía una actividad física constante, ligera o moderada, presentaba un riesgo de mortalidad del 1,8 por ciento frente al 13,8 por ciento del grupo con un estilo de vida sedentario; es decir, que las personas que hacen ejercicio regularmente tienen hasta ocho veces más probabilidades de supervivencia que las sedentarias.

# Promoción de la salud

## Ansiedad, hambre emocional y snacks sanos

Aprenderemos a diferenciar la ansiedad del hambre emocional y nuestra nutricionista nos ofrecerá algunas alternativas de snacks saludables.



Ver vídeo >

## Manejando el miedo al contagio

Una psicóloga de nuestro Servicio de Promoción de la Salud nos ayuda a gestionar el miedo en esta nueva situación.



Ver vídeo >

## Truco para sumar 5.000 pasos desde tu casa

Si vas a trabajar 7 u 8 horas, **no olvides levantarte cada hora de tu silla durante 10 minutos** y pasear por el pasillo.

Si lo haces, al final del día habrás acumulado cerca de 5.000 pasos. Esto **te ayudará a aliviar la ciática, mejorar la circulación sanguínea y fluirán mejor tus ideas.**

