

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

El objetivo del Gobierno de alcanzar el 70 % de inmunidad contra el coronavirus a finales del verano plantea un calendario con fechas tope para llegar a cumplir con ese reto.

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

¡Seguimos cuidándonos!

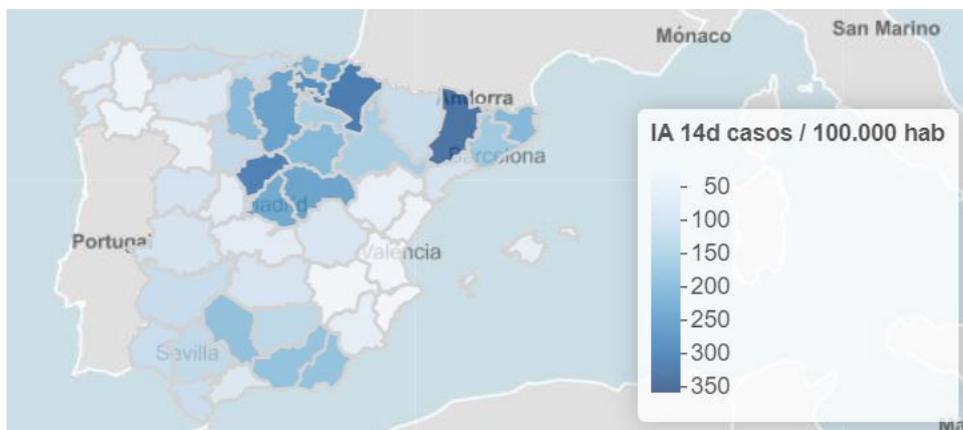
Situación actual

Datos consolidados a 6 de abril

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. (6 de abril)

La vacuna AstraZeneca cambia de nombre: ahora se llama Vaxzevria

La Agencia Europea de Medicamentos aprobó el nuevo nombre la semana pasada, después de que AstraZeneca solicitase la aprobación del cambio al organismo regulador de la UE.

AstraZeneca cambia el nombre de su vacuna contra el SARS- CoV-2. La vacuna se pasará a llamar Vaxzevria tras la aprobación de La Agenica Europea de Medicamentos. El cambio o rediseño de la marca coincide con el continuo esfuerzo de la empresa para asegurar la fiabilidad ya la reputación de su vacuna en Europa y el mundo, tras numerosos informes sobre posibles efectos adversos.

La farmacéutica británico-sueca ha cambiado el nombre de su vacuna, que anteriormente se llamaba simplemente 'COVID-19 Vaccine AstraZeneca', por el de 'Vaxzevria'.

La Agencia Europea de Medicamentos aprobó el nuevo nombre el miércoles de la semana pasada, después de que AstraZeneca solicitara la aprobación del cambio al organismo regulador de la UE.



El debut de Vaxzevria coincide con la crisis reputacional de AstraZeneca que se enfrenta a la creciente incertidumbre sobre su medicamento, creada en colaboración con la Universidad de Oxford. Más de una docena de países de toda Europa han suspendido temporalmente la inoculación de los fármacos tras la detección de un patrón de casos de trombosis en personas vacunadas con la primera dosis de este tipo de vacuna contra el Covid-19.

España suspende la vacunación con AstraZeneca a menores de 60 años y deja pendiente la decisión sobre quienes esperan la segunda dosis. A partir de ahora solo se administrará a las personas de entre 60 y 65 años.

Mascarilla inteligente

¿Qué es Mascarilla Inteligente?

Se trata de una aplicación diseñada por el Ministerio de Consumo que te permite llevar un control del uso de tu mascarilla. En muchas ocasiones es complicado recordar cuántas horas se ha utilizado o cuántos lavados se han realizado y es un factor importante para asegurar una correcta protección frente a la COVID-19.



¿Dónde puedo descargar la aplicación? ¿Para qué dispositivos está disponible?

Puedes descargar la aplicación en las tiendas de Apple Store y Google Play. Son compatibles con cualquier versión reciente tanto con Android como con iOS.



Cómo funciona

Introduce una nueva mascarilla

- Señala si se trata de una higiénica, quirúrgica o un EPI (FFPx)
- Revisa qué debes tener en cuenta en el etiquetado
- Puedes escoger un nombre personalizado para tu mascarilla

La norma sobre el uso de la mascarilla se suaviza

No será obligatoria siempre en la playa, pero sí en la montaña si se va en grupo.

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas acuerdan que las mascarillas en la playa solo serán obligatorias para pasear o moverse; se mantiene la exigencia de llevarlas en todo momento en espacios naturales, aunque se permitirá no hacerlo en actividades que supongan un "esfuerzo físico de carácter no deportivo" de forma individual y manteniendo la distancia de seguridad.



A partir de ahora no será necesario ponerse la mascarilla en la playa si se puede respetar la distancia de metro y medio de seguridad y mientras la persona "permanezca en un punto determinado". Pasear lúdicamente por la orilla o ir al chiringuito, por ejemplo, sí exigirá mascarilla. Tampoco habrá que llevarla hasta la propia orilla del mar. Otros momentos en los que no será obligatoria son la práctica de deporte en el medio acuático y los periodos de descanso antes o después del baño.

En cuanto a la montaña y otros ejercicios similares, se equiparan a los deportes individuales (exentos del uso de mascarilla), las actividades que supongan un esfuerzo físico de carácter no deportivo, al aire libre y de forma individual. Se entiende que para caminar por la montaña en soledad no será necesario usar mascarilla. En cualquier caso, habrá que mantener el metro y medio de distancia de seguridad.

Cuánto tiempo puede resistir el coronavirus en el coche y cómo evitar contagios

El Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio, establece la obligación de llevar mascarilla en el vehículo si los ocupantes no residen en el mismo domicilio.

Cuando todos los que viajan en el mismo vehículo son convivientes pueden prescindir de la mascarilla; en el caso de que alguno de ellos no lo sea –por ejemplo, se lleva a una tía, prima o abuela que vive en otra casa-, tanto el conductor como el resto de pasajeros de más de seis años deberán ponérsela.

¿Qué conviene hacer durante el trayecto?

Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se establece que realizar una adecuada ventilación es importante para evitar que el virus de la Covid-19 se propague en espacios interiores. Por este motivo sería conveniente circular con las ventanas abiertas. Como estamos a las puertas del invierno y las temperaturas ya han empezado a bajar esta opción resulta poco agradable.

De todos modos, convendría ir ventilando el espacio para que entre aire limpio y los aerosoles no se estanquen. Y es que, tal como señala gran parte de la comunicad científica, los contagios también se producen a través de las micropartículas sólidas o líquidas que se encuentran suspendidas en el aire que respiramos.

¿Cómo desinfectar interior del coche?

Una vez utilizado el vehículo conviene limpiar el interior, sobre todo aquellas partes del habitáculo con las que se tiene un mayor contacto, como el volante, el cambio de marchas, el freno de mano, el tirador de la puerta, los elevavinas eléctricos, los mandos de las luces o del climatizador, el cinturón de seguridad, la pantalla táctil del sistema de infoentretenimiento.... Para hacerlo es recomendable utilizar guantes de látex y mascarilla.



La limpieza debe realizarse con productos que no estropeen las superficies. Además de agua y jabón, también se pueden utilizar líquidos que tengan al menos un 70% de alcohol, pero no conviene abusar de los productos con mucho alcohol ni frotar demasiado, ya que algunos materiales se podrían decolorar. En ningún caso, hay que limpiar el habitáculo con lejía, agua oxigenada o amoníaco.

Preguntas y respuestas sobre vacunación contra la COVID-19

1

No se deben intercambiar las diferentes vacunas contra la COVID-19 para completar la pauta de vacunación.

Según consta en la ficha técnica de cada vacuna, así como en la actualización de la estrategia de vacunación COVID-19, publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, la pauta completa de vacunación se administrará con la misma vacuna. De momento no hay disponibles datos de intercambiabilidad entre las vacunas, aunque hay estudios en marcha.

2

No se debe dejar de vacunar porque haya habido reacciones posvacunales leves en anteriores ocasiones.

Según consta en el tercer informe de farmacovigilancia publicado por la Agencia Española del Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), las reacciones locales en el lugar de la inyección y los síntomas tipo gripe en los primeros días tras la vacunación son frecuentes. Estas reacciones son pasajeras. Los datos procedentes de los ensayos clínicos indican que estas reacciones son más comunes en personas más jóvenes que en mayores de 65 años.

La segunda dosis de las vacunas frente a la COVID-19 debe administrarse, aunque se hayan presentado estas reacciones a la primera dosis, para completar el esquema de vacunación y poder obtener la protección completa que aporta la vacuna.

3

No se debe dejar de vacunar porque la persona presente enfermedades agudas leves, con o sin fiebre, o porque esté tomando antibióticos.

No se debe retrasar la vacunación en caso de presentar una enfermedad leve, con o sin fiebre, o porque estén tomando antibióticos. Es una falsa contraindicación muy comúnmente utilizada.

4

No se debe solicitar serología ni antes ni después de la vacunación de forma sistemática.

No se recomienda hacer pruebas serológicas o virológicas antes o después de la vacunación. En caso de que, por algún motivo, fuera necesario hacer una serología para confirmar una infección en una persona vacunada, se debe solicitar anticuerpos contra la proteína N de la nucleocápside del virus, porque las vacunas generan anticuerpos contra la proteína S y daría un falso positivo. La vacunación no modifica los resultados de pruebas diagnósticas mediante PCR y test de antígenos.

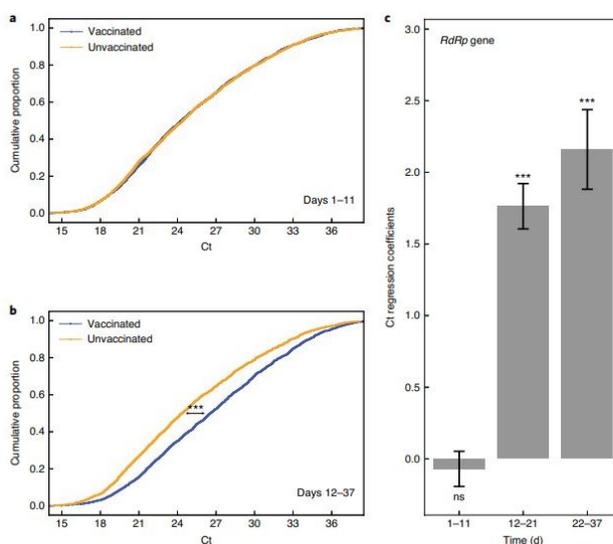
¿Puedo transmitir el virus una vez vacunado con la vacuna Pfizer-BNT162b2?

Las vacunas contra el SARS-CoV-2 parecen reducir la transmisión del virus.

En el 'Informe inicial de disminución de la carga viral del SARS-CoV-2 después de la inoculación con la vacuna Pfizer-BNT162b2', los investigadores utilizaron un conjunto de datos reales de pacientes positivos para SARS-CoV-2 tras la inoculación con la vacuna de Pfizer, y han comprobado que la carga viral se reduce sustancialmente en las infecciones que se producían entre 12-37 días después de la primera dosis de la vacuna.

Estas cargas virales reducidas indican que la carga infecciosa es potencialmente menor, lo que explica por qué hay gente que se contagia pero los síntomas son menores, y por tanto, al reducir la carga viral, se podría reducir la transmisión del virus.

En la imagen "A" se estudia la carga viral de las pruebas positivas entre el día 1 y 11 de pacientes que habían recibido la vacuna frente a pacientes positivos que no la habían recibido. En la imagen "B" se evalúa lo mismo, pero en pruebas positivas realizadas entre los días 12 y 37. Como se observa, en este periodo de tiempo, existen diferencias significativas entre la carga viral de los pacientes vacunados frente a los no vacunados, siendo menor en los vacunados.



Mascarillas y salud cutánea

Prevención y cuidado de la piel

CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS CUTÁNEOS POR EL USO DE MASCARILLAS

El empleo prolongado de mascarillas para protegernos frente a la COVID-19, puede provocar alteraciones cutáneas. Su uso continuado provoca que la piel esté húmeda por la respiración, y la fricción y la presión sobre determinados puntos del rostro como nariz, mejillas y parte trasera de las orejas, puede provocar la aparición de lesiones en la piel (irritaciones, rozaduras, etc...). Te contamos como prevenirlo.

1



MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE FACIAL, lavarse la cara antes de colocarse la mascarilla y tras retirársela con agua y jabones limpiadores que no resulten irritantes para la piel.

2



HIDRATAR LA PIEL, antes y después de usar la mascarilla, empleando cremas adecuadas al tipo de piel que cada persona tenga.

3



EVITAR MAQUILLARSE en la zona de colocación de la mascarilla para evitar que se obstruyan los poros de la piel y que el maquillaje manche el interior de estos elementos de protección.

4



NO EXCEDER LOS TIEMPOS MÁXIMOS DE USO, y desechar las mascarillas siguiendo las indicaciones de uso del fabricante, renovándolas con la frecuencia que corresponda.

5



USAR VASELINA para prevenir o aliviar las lesiones de la piel causadas por la presión o fricción de las mascarillas (en zona malar, puente de la nariz o detrás de las orejas).

6



APLICAR CREMAS REPARADORAS si tras el uso de las mascarillas aparecen marcas en el rostro, para cuidar de la piel y evitar/prevenir que se formen irritaciones.

7



Si al retirar la mascarilla aparece irritación o se han producido eccemas por la presión, bajo prescripción médica **EMPLEAR CREMAS ANTIINFLAMATORIAS** con corticoides.

8



ACUDIR A UN EXPERTO EN DERMATOLOGÍA, si se produce una reacción grave en la piel, o se empeoran por el uso de las mascarillas afecciones cutáneas como el acné o la rosácea.

Más Información



Plan General de Actividades Preventivas 2021



Mascarillas y salud ocular

Prevención de problemas oculares

CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS OCULARES POR EL USO DE MASCARILLAS

El uso de mascarillas protege y disminuye el riesgo de contagio por COVID-19, pero su uso prolongado puede provocar alteraciones oculares. Durante la respiración con mascarillas, el aire expirado sube por el espacio que queda entre los lados de la nariz y la mascarilla y, al ser más húmedo y caliente, puede producir una mayor desecación de la superficie ocular provocando el síndrome de ojo seco.

1



ESCOGER MASCARILLAS QUE SE AJUSTEN LO MÁXIMO POSIBLE A LA PARTE SUPERIOR DE LA CARA para dificultar la salida del flujo de aire y, por tanto, evitar la sequedad en los ojos.

2



COLOCARSE CORRECTAMENTE LA MASCARILLA, ajustando el alambre maleable integrado a lo largo del borde superior, al puente de la nariz, para evitar fugas de aire hacia los ojos.

3



EXTREMAR LAS PRECAUCIONES AL COLOCARSE LA MASCARILLA, para evitar rozar con los bordes la superficie del ojo e impedir así heridas tales como erosiones corneales o conjuntivales.

4



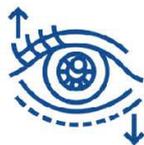
TRATAR DE LIMITAR EL TIEMPO EN AMBIENTES CON AIRE SECO O CON VIENTO para ayudar a proteger los ojos, ya que puede que se sequen más rápido en estas situaciones.

5



EVITAR LA SEQUEDAD AMBIENTAL MEDIANTE EL USO DE HUMIDIFICADORES, pueden ser muy útiles para aumentar los niveles de humedad en el aire y mantener el confort térmico.

6



PARPADEAR FRECUENTEMENTE para mantener la humedad en el ojo y recubrirlo con una nueva capa de lágrimas al tiempo que limpiamos la superficie ocular y la hidratamos.

7



USAR SOLUCIONES PARA HIDRATAR LOS OJOS cuando resulte necesario, ayudan a proporcionar una lubricación extra para evitar que los ojos se sequen.

8



REALIZAR PAUSAS. Descansar al menos 20 segundos cada 20-30 minutos cerrando los ojos unos segundos, para facilitar la hidratación natural, sobre todo con el uso intensivo de pantallas.

Más Información



Plan General de Actividades Preventivas 2021



Promoción de la salud

¿SABES QUÉ COMER PARA MANTENERTE SANOS?

Una alimentación equilibrada aporta los nutrientes necesarios para la actividad diaria y para conservar un buen estado de salud. Esta son las **RACIONES SALUDABLES**

VERDURAS Y HORTALIZAS

Cuanta más cantidad y variedad se consuma a diario, mejor. Se pueden tomar cocinadas o crudas a modo de ensalada. Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que **hidratan nuestro organismo** por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra.



3-6 cucharadas

de aceite de oliva virgen es la cantidad diaria adecuada, según la Fundación Española del Corazón.

50g



de carne procesada consumida a diario aumenta un 18% el riesgo de cáncer colorrectal.

PROTEÍNAS

Necesarias para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, entre otras funciones. **Los huevos, el pescado o la carne** destacan como fuente de proteína animal de calidad, mientras que las **legumbres** son una importante fuente de proteína vegetal.

1.700.000



muerdes al año en el mundo se podrían evitar si se redujera el consumo de sal.

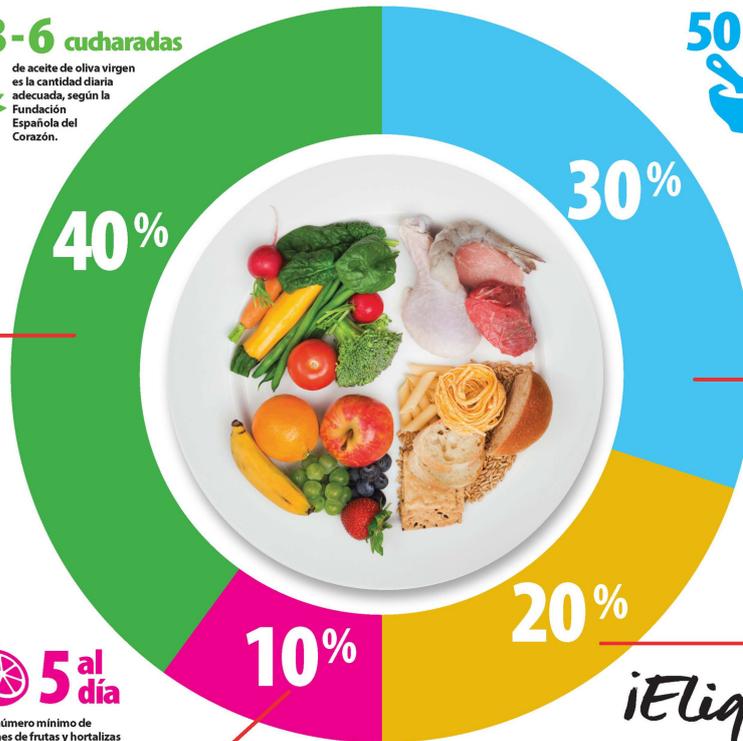
FRUTAS

La fruta cuenta con una **gran cantidad de nutrientes** tanto en el interior como en la piel, por lo que si la comemos lavada y sin pelar aprovecharemos mucho más la fibra y las vitaminas que tiene.



5 al día

es el número mínimo de raciones de frutas y hortalizas frescas que debemos consumir.



HIDRATOS DE CARBONO

Aportan la energía y fibra necesarias para nuestro organismo. Las patatas se deben consumir preferiblemente cocidas o al horno, y hemos de elegir el pan, la pasta o el arroz en sus variedades integrales.

¡Elige salud!

Fundación
MAPFRE

Cruz Roja

Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud

- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Nos protege de algunos tipos de cáncer.
- Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

La buena alimentación unida al ejercicio físico mantiene nuestro cuerpo en forma.

No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes ni que sea indispensable.

Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.

Gympass
Conviértete en un

SPRINGTER

La primavera está a la vuelta de la esquina, ¡aprovecha y actívala con el buen tiempo!

Ya ha llegado la primavera, el verano está a la vuelta de la esquina y estamos en el mes dedicado a la salud. Es el momento idóneo para retomar buenos hábitos (o de empezarlos) y Gympass quiere ponértelo fácil.

Empieza la ruta hacia el bienestar participando en diferentes **eventos gratuitos**. Durante todo el mes de abril, tienes diferentes charlas/seminarios y actividades disponibles totalmente gratuitos.

Además, como cuidarse por dentro es tan importante como hacerlo por fuera Gympass va a sortear 3 vales de Glovo valorados en 30€ cada uno. Participar es muy sencillo: Crea tu cuenta gratuita en Gympass y cumplimenta este [formulario](#). Entrarás automáticamente en el sorteo. ¡Tienes hasta el 28 de abril para participar!

¡Estos son los seminarios y actividades que no te puedes perder!



¿Cómo participar?

Si tienes una cuenta creada en Gympass:

Inicia sesión y reserva tus clases y seminarios [aquí](#) y añádelas en tu calendario.

Si no tienes una cuenta creada en Gympass:

1. Dirígete a gympass.com/es y crea tu cuenta gratuita con tu correo corporativo.
2. Haz clic [aquí](#) para ver el calendario completo.
3. Reserva las clases y seminarios que quieras (no hay límite) y añádelo a tu calendario.

Nunca llegar a verano de forma saludable fue tan fácil, ¡Conviértete en un Springer!