

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Los argumentos científicos nos invitan a ser optimistas, las vacunas que tenemos, están entre las más eficaces que se han creado en la historia. Parecen ser efectivas en situaciones cotidianas, y los resultados hasta ahora muestran que la protección es duradera.

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!**

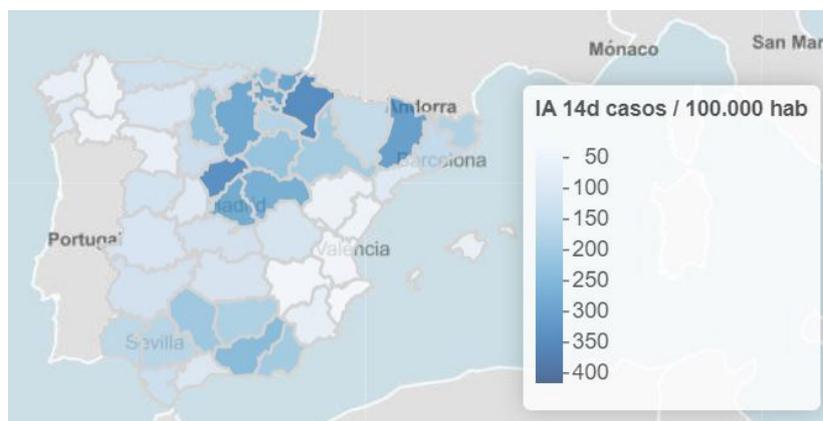
# Situación actual

Datos consolidados a 12 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.



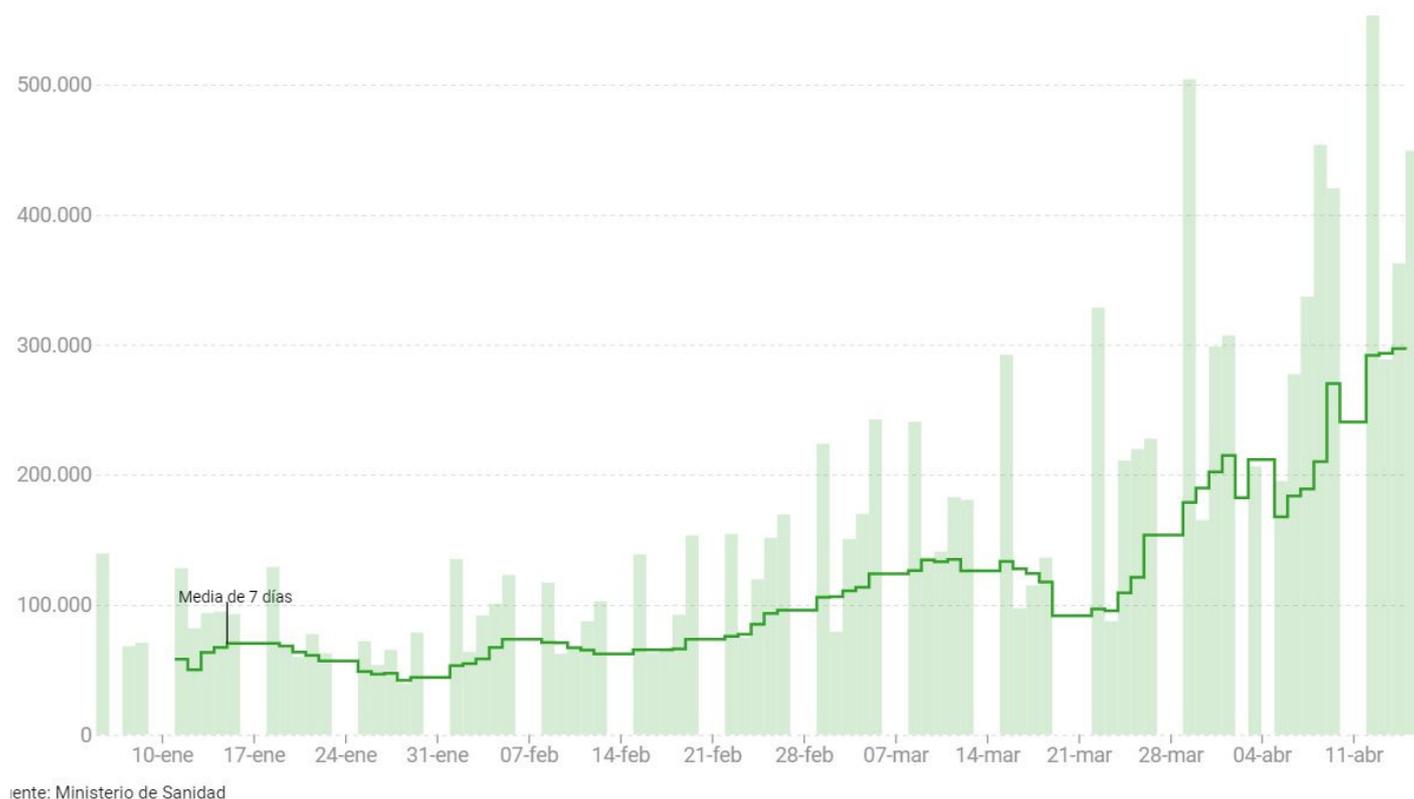
## Mapa de incidencias acumuladas por provincia



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. (12 de abril)

# Evolución del ritmo de vacunación en España

Evolución del número de nuevas dosis de la vacuna contra la Covid-19 administradas en España. Las cifras se muestran por fecha de notificación.



Por CCAA, el siguiente gráfico muestra las curvas de dosis por habitante que hay que acelerar en los próximos meses. Esta comparativa sirve para ver si aumenta la velocidad de vacunación en cada comunidad autónoma (y de España en general) pero sirve menos para hacer comparativas entre regiones ya que cada una puede mantener una estrategia distinta de vacunación. Por ejemplo, las autonomías que tengan más residentes entre los grupos diana de la primera fase (residencias y sanitarios) habrán recibido más dosis por habitante y, además, algunas regiones se están guardando el vial de refuerzo para administrarlo cuando llegue el momento de la segunda dosis.

# Vacunas Covid: primer estudio que compara la inmunidad AstraZeneca-Pfizer

La investigación evidenció un componente crítico del sistema inmunológico: las células T



Las reacciones inmunitarias entre las vacunas contra el Covid-19 de Pfizer y AstraZeneca presentaron respuestas de anticuerpos muy similares en personas mayores de 80 años después de la administración de la primera dosis de ambas inyecciones, tal y como señala el primer estudio que compara directamente la inmunidad de las vacunas.

El estudio, realizado en la Universidad de Birmingham en Reino Unido, evidenció un componente crítico del sistema inmunológico conocido como células T, que mostró una mayor respuesta en aquellos que recibieron la vacuna AstraZeneca que en aquellos que recibieron la vacuna Pfizer / BioNTech. Si bien los anticuerpos pueden bloquear la capacidad del coronavirus para ingresar a las células humanas, las células T pueden actuar como una protección más amplia al atacar y matar cualquier célula que haya sido infectada con el virus.

Los investigadores analizaron las muestras de sangre de 165 personas en Reino Unido de entre 80 y 99 años que habían recibido una primera dosis de vacuna Covid-19 y estudiaron las respuestas inmunitarias hasta 5 semanas después.

El estudio publicado, encontró que los anticuerpos clave estaban presentes en niveles similares en el 93% o de los 76 participantes del estudio que recibieron la dosis única de la vacuna Covid-19 de Pfizer, y el 87% de los 89 participantes que recibieron la dosis de AstraZeneca.

# Vacuna de Janssen: el fármaco que inmuniza en un solo pinchazo

El plan de vacunación se refuerza con la llegada de unos cinco millones de esta vacuna antes del verano

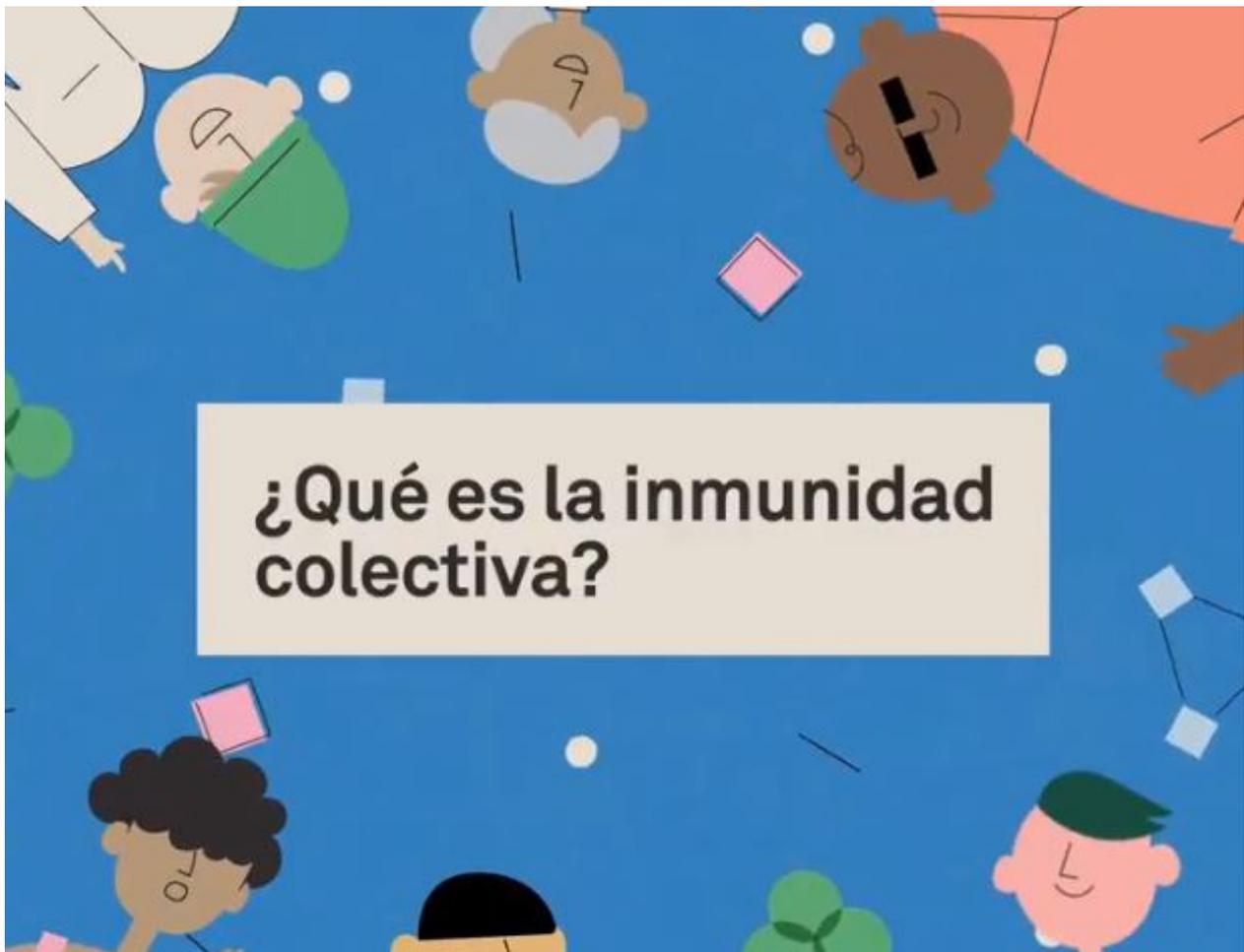


Su principal ventaja es precisamente que solo requieren de un único pinchazo. Aún no se ha decidido quiénes serán los primeros en recibirla, pero se seguirán los criterios de hasta ahora: edad y riesgo de exposición. Comparte tecnología con las vacunas de Oxford/AstraZeneca y la Sputnik rusa.

El principio de precaución es el que ha llevado al Ministerio de Sanidad a proponer en el Consejo Interterritorial de Salud paralizar la administración de Janssen hasta que la propia compañía lo autorice. El pasado 14 de abril ese llegaron a nuestro país las primeras dosis (146.000, a la que en breve llegarán otras tantas). La orden de Sanidad es que permanezcan en el almacén central hasta que la farmacéutica termine su informe y la ficha técnica.

# ¿Cómo lograr inmunidad colectiva contra la COVID19?

Cuando gran parte de una comunidad se vacuna, es posible proteger a los que no pueden vacunarse porque es menos probable que la enfermedad pase de persona a persona.



El término «inmunidad colectiva» (también llamada «inmunidad de grupo») se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad. La OMS apoya la postura de lograr la inmunidad colectiva mediante la vacunación, no permitiendo que una enfermedad se propague en un grupo demográfico, ya que ello daría como resultado que se presentaran casos y defunciones innecesarios.

La inmunidad colectiva contra la COVID-19 debe lograrse protegiendo a las personas a través de la vacunación, no exponiéndolas al agente patógeno que causa la enfermedad.

# Los médicos advierten de lo que no se debe hacer antes de la vacunación contra la Covid-19

La Sociedad Española de la Medicina Familiar y Comunitaria elabora una guía que responde a las 13 dudas más frecuentes

- **No intercambiar las diferentes vacunas** contra la Covid-19 para completar la pauta de vacunación.
- **No dejar de vacunar porque haya habido reacciones postvacunales leves** en anteriores ocasiones.
- **No dejar de vacunar** porque se presenten **enfermedades agudas leves con o sin fiebre o porque estén tomando antibióticos.**
- **No reiniciar la pauta de vacunación** una vez haya comenzado aunque se hayan alargado los intervalos entre dosis más de lo recomendado.
- **No administrar la vacuna** contra la Covid-19 a las personas en **cuarentena** por contacto estrecho, con **síntomas sospechosos** de Covid-19 o con Covid-19 confirmada hasta que hayan finalizado el aislamiento.
- **No solicitar serología** ni antes ni después de la vacunación de forma sistemática.
- **No administrar sistemáticamente paracetamol** para prevenir los posibles efectos secundarios de las vacunas contra la Covid-19.
- No rechazar un tipo u otro de vacuna, no se puede elegir qué vacuna administrar.
- No dejar de cumplimentar las medidas de protección general aconsejadas pese a estar vacunado.
- No administrar vacuna frente a SARS-CoV-2 **antes de 7 días de haber administrado cualquier otra vacuna.**
- No dejar de vacunarse por el hecho de haber pasado la infección.
- **No desaconsejar sistemáticamente la vacunación por presentar previamente alergias a alimentos o medicamentos.**
- **No dejar de vacunar a un paciente con cáncer o inmunosupresión** por la falta de información específica.

# Autoevaluación de riesgos laborales en casa

Un sencillo test para comprobar si tenemos hábitos y posturas saludables



Cinco de cada diez teletrabajadores se quejan de **fatiga ocular y dolor de espalda y una cuarta parte sufre rigidez en el cuello**. Ya pasaba en las oficinas, pero **sucede mucho más en casa**, asegura Ismael Sánchez-Herrera, presidente de la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (AEPSAL). Los datos que aporta son del estudio publicado por la marca Fellowes, una referencia en la venta de muebles de oficina, «pero todos los informes que se han hecho en los últimos meses arrojan datos similares». Y apuntan en la misma dirección: **muchas horas sentados (más que cuando íbamos físicamente al trabajo)** y una incorrecta postura al trabajar. De hecho, un 21% de la gente que trabaja en casa lo hace desde la mesa del comedor (y se sienta en esa misma silla), un 3% desde el sofá y un 2% teletrabaja desde la cama.

# "Fuerte secreción" de anticuerpos Covid en la leche materna de vacunadas

Un nuevo trabajo encuentra que las vacunas también protegen a los bebés gracias a la lactancia



Varias investigaciones ya han demostrado que las embarazadas transfieren anticuerpos contra el Covid a los fetos, especialmente si la infección se produce al inicio del proceso de gestación. Ahora, un nuevo estudio ha encontrado una fuerte secreción de anticuerpos IgA e IgG específicos del SARS-CoV-2 en la leche materna durante seis semanas después de la vacunación.

# Desarrollo del Estado de Alarma en las Comunidades Autónomas

Consulte las limitaciones de entrada y salida de la comunidad o ciudad autónoma (limitación perimetral), limitación perimetral de otras unidades territoriales (provincias, municipios, distritos sanitarios), limitación de la circulación nocturna y limitación de grupos sociales

## MEDIDAS

- Limitación perimetral de la comunidad, de otras unidades territoriales, de la circulación nocturna y de grupos sociales
- Limitación perimetral de la comunidad, de la circulación nocturna y de grupos sociales
- Limitación de otras unidades territoriales, de la circulación nocturna y de grupos sociales
- Limitación de la circulación nocturna y de grupos sociales



El Ministerio de Sanidad publica en su página web un mapa interactivo que recoge las medidas de contención del COVID-19 que cada comunidad autónoma mantiene vigentes bajo el estado de alarma.

Se trata de una herramienta dinámica y accesible con la que se puede consultar en tiempo real las limitaciones de entrada y salida de la comunidad o ciudad autónoma en la que residen o se encuentren así como la limitación perimetral de otras unidades territoriales (provincias, municipios, distritos sanitarios).

El mapa permitirá además comprobar las limitaciones de movilidad nocturna y sus horarios. El decreto de estado de alarma permite a las comunidades autónomas flexibilizar las restricciones de movilidad, en una horquilla de inicio de entre las diez y las doce de la noche; y de cese de entre las cinco y las siete de la mañana.

# Una investigación revela que los genes permiten predecir la gravedad de la COVID-19 en cada paciente

El estudio de la Fundación Josep Carreras y del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge concluye que variaciones epigenéticas predisponen a una excesiva respuesta inflamatoria

Los investigadores creen haber dado con un posible indicador de por qué los síntomas de la infección por covid varían tanto entre personas, desde los que no presentan ninguna clínica hasta aquellos que necesitan ingreso en la UCI con respiración asistida de urgencia.

Se sabe que la edad avanzada y la coexistencia de otras patologías (cardiovasculares, obesidad, diabetes, defectos inmunes) se asocian a una mayor gravedad de la infección, pero **¿qué sucede con el resto de la población que también llega a la UCI sin estos factores?**



Para poder responder a esta pregunta, los investigadores decidieron estudiar a unas 400 personas que habían dado positivo en COVID-19 que no pertenecían a ninguno de estos grupos de riesgo y analizar su material genético en función de si no habían tenido síntomas o fueron muy leves, o si, en cambio, habían sido ingresados en el hospital y habían requerido asistencia respiratoria.

Encontraron que existían variaciones epigenéticas (relación entre las influencias genéticas y ambientales que determinan un fenotipo), en los interruptores químicos que regulan la actividad del ADN, en los positivos por el virus que desarrollaban un covid-19 grave

Según la investigación, "estas modificaciones suceden principalmente en genes asociados con una excesiva respuesta inflamatoria y en genes que reflejan una tendencia general a un peor estado de salud". "Interesantemente, el 13% de la población mundial presenta esta firma epigenética (epicovid), por tanto, es la población de máximo riesgo y a la que hemos de cuidar especialmente",

# Promoción de la salud

## CÓMO CALENTAR CORRECTAMENTE

Debemos empezar poco a poco, e ir aumentando gradualmente la intensidad. La duración debe oscilar entre 15 y 20 minutos.

1. Haz ejercicio aeróbico de intensidad moderada. Puedes **aprovechar el camino** a tu lugar de entrenamiento como primera etapa del calentamiento.
2. Calienta las articulaciones de forma específica e intensa: movilidad articular, estiramientos dinámicos... haciendo mayor hincapié en las zonas de riesgo y **manteniendo la postura durante unos 30 segundos** aproximadamente.
3. La última fase consiste en realizar una o dos series de **menor intensidad** del ejercicio con el que vas a comenzar el entrenamiento (series de aproximación).



**¡NO HAY PRISA!**  
Antes de practicar cualquier deporte, siempre hay que calentar y estirar

LAS CARRERAS DEL SOFÁ A LA NEVERA NO CUENTAN COMO RUNNING



Fundación MAPFRE

## ENCONTRARTE MEJOR

*¡Es tan fácil!*

Prepárate para ir a trabajar ✓  
Ve caminando si es posible ✓  
Dile adiós al ascensor y actívatelo ✓



La actividad física incluida en tu rutina diaria permite obtener beneficios para la salud

## DESVENTAJAS DE TENER UNA VIDA SEDENTARIA

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial

### ESTADOS EMOCIONALES BAJOS

La falta de actividad física repercute negativamente en el estado de ánimo y el bienestar.

### OSTEOPOROSIS

El sedentarismo favorece la osteoporosis, ya que el hueso carece del estímulo que le mantiene sano.

### SARCOPIENIA

La falta de ejercicio afecta negativamente a la masa muscular. Esto es muy importante en la tercera edad, reduciendo la movilidad y las capacidades diarias.

### HIPERTENSIÓN

El sedentarismo se asocia con cifras de tensión arterial más elevadas, lo que aumenta el riesgo de infartos.

## BENEFICIOS DE TENER UNA VIDA ACTIVA

### MANTIENES UN PESO SALUDABLE

El ejercicio regular favorece el mantenimiento de un peso y composición corporal saludable.

### PREVIENES ENFERMEDADES

Se ha demostrado que la práctica de ejercicio regular reduce el riesgo de padecer diferentes enfermedades.

### INCREMENTAS TU ENERGÍA

Tu capacidad física para soportar los esfuerzos de la vida diaria aumenta con el ejercicio.

### DUEMES MEJOR

Si sufres de insomnio o te cuesta mucho dormir, hacer ejercicio es el remedio. Una vida activa ordena tu ciclo nocturno y te ayuda a conciliar el sueño.

¡Práctica al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada!

## 4 TIPS PARA SER MÁS ACTIVO:

*¡Domina la pereza!*



### CAMINA SIEMPRE QUE PUEDES

Puedes decirle adiós al ascensor y usar las escaleras, evitar los mails y hablar en persona o caminar mientras hablas en una conferencia telefónica.

### HAZ QUE TUS EVENTOS SOCIALES SEAN TAMBIÉN ACTIVOS

Cambla las cenas con amigos por un partido de fútbol sala, un paseo o alguna actividad. ¡Muchas actividades sociales te esperan!

### INCORPORA EL EJERCICIO EN TU TRAYECTO A LA OFICINA

Si vives cerca del trabajo, no pongas excusas y ve andando; si vives lejos, la bicicleta es una alternativa perfecta.

### TU CASA PUEDE SER TU GIMNASIO

Si no tienes mucho tiempo, practicar ejercicio en casa es la mejor solución.

