

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Si bien la cuarta ola parece haberse estabilizado después del aumento de casos tras la Semana Santa, las UCI siguen recibiendo lo peor de la escalada. En tres semanas, la incidencia total ha subido 80 puntos –desde los 150 hasta los 230 casos por cada 100.000 habitantes–, que no es mucho comparando con los picos de olas anteriores, pero lo suficiente como para poner al límite las unidades de cuidados intensivos.

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

INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

**¡Seguimos cuidándonos!**

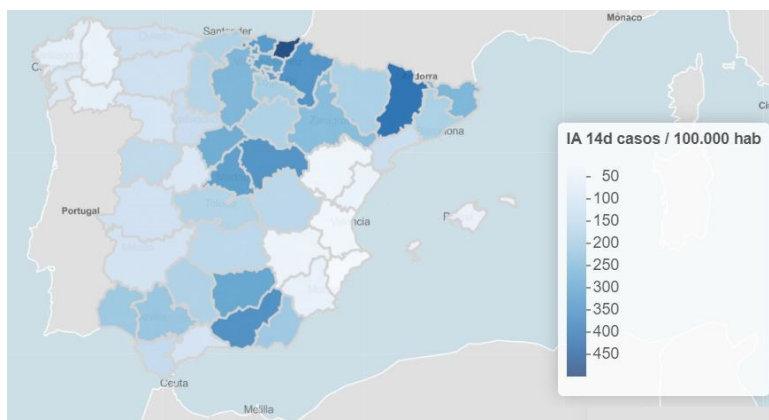
# Situación actual

Datos consolidados a 19 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. (20 de abril)

# #YomeVacunoSeguro

Lema de la campaña del Ministerio de Sanidad que persigue reforzar la confianza en la seguridad de las vacunas.



Se trata de tres spots publicitarios, que hacen hincapié en los beneficios de las vacunas.

Dicha campaña recoge los testimonios de tres personas: Vera Rodríguez, enfermera, Sonia Zúñiga, viróloga y Juan Contreras, jubilado.

La primera explica que "lo más duro del COVID ha sido tener que vivir cómo la gente ha estado tan sola" y recuerda que "los pacientes no nos veían la cara, estaban solos, enfermando solos, muriéndose solos. Muy duro". Por ello, hace hincapié en que "nos tendríamos que vacunar todos en cuanto nos toque". Ella lo tiene claro: "Me vacuno por mis pacientes y mis compañeros, por no ser un vehículo de contagio".

Por su parte Sonia Zúñiga afirma que "las vacunas son seguras al igual que cualquier otra vacuna que ha llegado a la población" y argumenta que "se han desarrollado tan rápido porque los medios humanos y técnicos y el conocimiento científico que tenemos ahora no lo teníamos antes".

Juan Contreras subraya que "lo que echo mucho de menos a mis nietos y a Manuel el primero, el más chiquitín. Te abraza, te dice: eres el mejor abuelo...¡del mundo,abuelo!". Y señala que "las vacunas nos protegen de muchas cosas. Nadie se muere de polio ya ni de viruela". El lo tiene claro: "En cuanto me llamen me pongo la vacuna y es lo que teníamos que hacer todo el mundo".

# Si notas el olor del tabaco, te están llegando los aerosoles

Los aerosoles no llegan más lejos por el humo del tabaco, sino porque la exhalación de una persona que fuma es más potente.



**¿Llegan aerosoles al respirar el humo del tabaco que fuma otra persona? ¿El coronavirus puede llegar más lejos con ese humo como vehículo?**

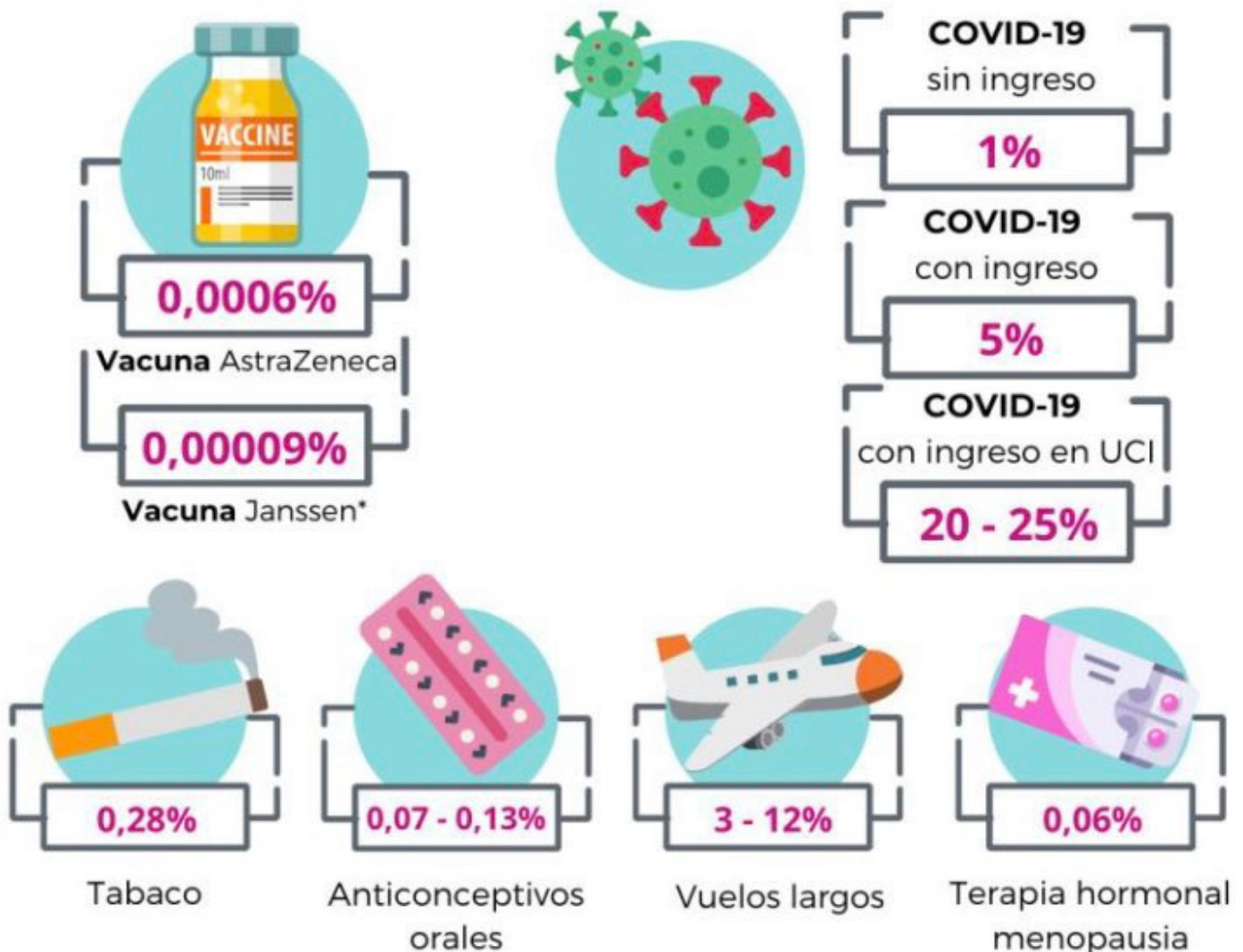
Al tener color y olor, en realidad el humo lo que nos permite es ver que nos está llegando lo que otra persona ha exhalado. No es que el virus viaje mejor con el humo. El humo del fumador no transporta más virus que cualquier exhalación de cualquier persona. Lo que ocurre es que con el olor del tabaco percibimos que nos ha llegado o vemos que nos ha llegado.

Es verdad es que la exhalación del fumador es mucho más profunda y mucho más duradera y por tanto, lo que exhala llega mucho más lejos. No es lo mismo una respiración normal que la exhalación que hacen los fumadores cuando eliminan el humo del tabaco. Es por eso que ese virus puede viajar más lejos, pero por la potencia que le da la persona que exhala, no por el hecho de que vaya dentro del humo del tabaco.

**La distancia interpersonal** es un factor a considerar porque cuando nosotros hablamos, nuestros aerosoles no llegan tan lejos, pero si alguien está fumando, deberíamos ampliar esa esa distancia porque está echando el aire a una mayor distancia, está viajando más lejos. Sería algo parecido a lo que ocurría, por ejemplo, en los coros. Hay evidencia científica de que en el coro se contagiaba más la gente si había un positivo y esto es porque cuando cantamos o cuando chillamos ocurre algo parecido a esto: **esos aerosoles viajan más rápido y quizá eliminamos más cantidad de virus. La diferencia con el tabaco es que el humo nos lo marca y entonces lo podemos ver.**

# Riesgos de trombosis con...

Todo medicamento presenta un riesgo de efectos secundarios. A pesar de que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) defiende la eficacia de las vacunas de AstraZeneca y Janssen, todavía existe cierta reticencia hacia estos fármacos por su posible relación con los trombos. No obstante, medicamentos que la ciudadanía tienen incorporados en su día a día producen un mayor riesgo. Estos son los medicamentos con mayor riesgo de trombosis que las vacunas contra la COVID-19.



Las vacunas COVID-19 son seguras y eficaces

\*A fecha 17/04/21 la asociación de la vacuna de Janssen con los casos de trombosis aún no ha sido confirmada.

Fuentes: Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH), FDA, EMA, La Vanguardia, doi: 10.1053/j.seminhematol.2007.02.004, doi:10.1002/14651858.CD010813.pub2, doi:10.1007/s11739-010-0474-6

# ¿Cómo podemos evitar que la primavera afecte a nuestra salud?

Tradicionalmente esta estación es una época de alteraciones que afectan a nuestro cuerpo y [Gympass](#) nos cuenta cómo prevenir y combatir los síntomas.

1. **Astenia primaveral:** Este síntoma no es una enfermedad, sino la dificultad de adaptación de unas condiciones a otras, que provoca falta de energía, dolores de cabeza y musculares, falta de memoria, pérdida de apetito y sensación de decaimiento general. Para poner fin a estas complicaciones, se recomienda mantener el cuerpo activado, aunque al principio cueste trabajo, para no retroalimentar esa sensación de cansancio. Realizar ejercicio 2-3 veces por semana y hacer actividades al aire libre será una medida preventiva para no experimentar esta sensación.
2. **Cambios de humor:** Nuestro estado de ánimo en primavera puede resultar afectado positiva o negativamente. Por un lado, la liberación de hormonas como la liberación de serotonina, dopamina, oxitocina, etc., hace que nos sintamos vivos, positivos y más alegres que nunca. Por otro lado, también es frecuente experimentar un sentimiento de soledad, debilidad o tristeza que no sabemos explicar. Además de un buen descanso, una alternativa para controlar las emociones es recurrir a ejercicios de meditación, que nos ayudan a escuchar nuestro cuerpo y equilibrar los sentimientos y sensaciones propias de la primavera.
3. **Alteraciones en la piel:** El aumento de la exposición al sol, la sequedad derivada del invierno y los hongos y bacterias, que alcanzan más fuerza en esta estación del año, pueden provocar lesiones cutáneas. Presta especial atención en adquirir rutinas de cuidado como usar protección solar, secarse bien después de la ducha, hidratar la piel después de la ducha o seguir una dieta rica en antioxidantes, que aceleran el daño de los tejidos y órganos.
4. **Caída del pelo:** Es normal que en primavera el cabello se caiga más, este proceso se llama efluvio estacional. Para asegurar que la caída del pelo sea la mínima posible, es importante llevar a cabo una alimentación sana y completa durante el invierno y que no te sometas a estrictas dietas de cara a la temporada de primavera-verano, muy usual con motivo de la operación bikini. La mala alimentación aumenta el riesgo de una pérdida anormal de cabello, además de las bajadas drásticas de peso.
5. **Alergia:** El síntoma por excelencia de la primavera. Esta estación está llena de partículas de polen que son una auténtica pesadilla para gran parte de la población, que experimentan día a día el malestar de los ojos llorosos, estornudos y picores de garganta. Para ello, existen algunos remedios caseros, como mantener las ventanas cerradas y purificar el aire a través de aparatos con filtro antipolen, realizar vahos con hojas de eucalipto, para abrir las vías respiratorias, tomar infusiones, como el té de ortiga, menta, té verde o regaliz, que poseen efecto antihistamínico, o las soluciones salinas, que son una gran ayuda para limpiar la nariz y disminuir los estornudos.
6. **Infecciones gastrointestinales:** El aumento de las temperaturas y de la humedad contribuyen a la propagación de bacterias en alimentos mal conservados, que pueden producir alteraciones en el sistema digestivo. Se recomienda lavarse muy bien las manos antes de cocinar y de comer, además de un correcto lavado de los alimentos que vamos a consumir, asegurarse de que están en buen estado y comer platos bien cocinados, evitando los crudos. También la fuerte exposición a los rayos de sol, puede dar lugar a golpes de calor que afectan directamente al estómago.

# Por mí, por ti, por todas las personas... yo me vacuno

El principal objetivo de la vacunación es prevenir la enfermedad y disminuir su gravedad y mortalidad. Por ello, vacunarse reduce el riesgo de infección para la propia persona y para las personas que la rodean, mejorando la salud individual y la de toda la comunidad. De esta forma, también disminuyen las posibilidades de que el sistema sanitario se colapse.



## Posibles efectos adversos

- Dolor o hinchazón en el lugar de la inyección.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular.
- Fiebre.

## Mantener las medidas de prevención

*Antes, durante y después de la vacunación*

-  Mascarilla.
-  Lavado de manos.
-  Distancia interpersonal.
-  Limitar la vida social.
-  Actividades al aire libre o en lugares ventilados.



Por mí, por ti, por todas las personas yo me vacuno.



Para prevenir la enfermedad y disminuir su gravedad y mortalidad.



## Su centro de salud

- Le citarán para recibir la vacuna.
- Contactar en caso de duda: conveniencia, lugar, reacción adversa...



## Quédate en casa

- Si tienes síntomas.
- Estas a la espera de resultados.
- Has estado en contacto con personas con Covid -19.

# Cómo identificar a tus contactos estrechos

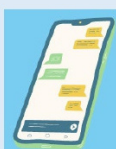
## CÓMO IDENTIFICAR A TUS CONTACTOS ESTRECHOS



### SI TIENES COVID-19:



Quédate en casa y sigue las recomendaciones para el [aislamiento domiciliario](#)



Haz saber a tus contactos estrechos que tienes COVID-19, para que puedan ponerse en [cuarentena](#) en casa y contactar con su centro de salud

### ¿QUIÉNES SON TUS CONTACTOS ESTRECHOS?

Son todas las personas que hayan estado en contacto contigo desde 48 horas antes de iniciar los [síntomas](#) o, si no tienes síntomas, de la realización del [test](#). Se considera que una persona ha sido contacto estrecho cuando:



• Ha proporcionado cuidados sin las medidas de protección adecuadas. o bien

• Ha estado en el mismo lugar que la persona enferma a menos de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas, sin las medidas de protección adecuadas



### HAZ UNA LISTA DE TUS CONTACTOS ESTRECHOS A INFORMAR. PIENSA EN:

- ¿Quién vive contigo?
- ¿Has ido al colegio o al trabajo?
- ¿Has quedado con gente (para comer en un bar/restaurante, para hacer ejercicio, en una casa, etc.)?
- ¿Has ido al dentista, a la peluquería, etc.?
- ¿Has compartido coche con otras personas?



### DILE A LAS PERSONAS CON LAS QUE HAS ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO QUE PUEDE QUE HAYAN ESTADO EXPUESTAS A COVID-19

Avisando a tus contactos de que puede que hayan estado expuestos a COVID-19, estás ayudando a protegerles a ellos y a otras personas de tu comunidad. Puedes llamar, enviar un mensaje de texto o un email a tus contactos

### UN EJEMPLO DE QUÉ DECIR A TUS CONTACTOS:

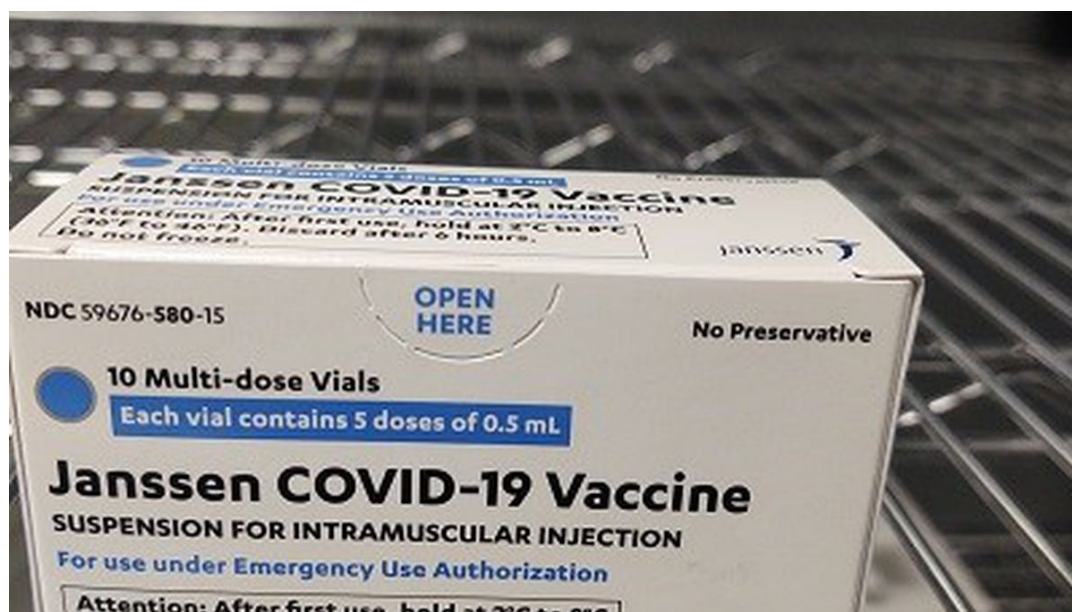
*“Hola, ... Me han diagnosticado COVID-19 (tengo un test positivo) el día xxxx. Como estuvimos juntos el día xxxx, quiero decírtelo, para que consultes con tu centro de salud y tomes medidas para proteger a tu familia y a otras personas que te rodean. El Ministerio de Sanidad recomienda que te quedes en casa haciendo cuarentena, separado/a de tus convivientes a ser posible en una habitación individual, durante 10 días, excepto para recibir atención médica, y continuar vigilándote hasta el día 14 por si apareciesen síntomas de COVID-19.”*

### FRENEMOS LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19



# La vacuna de Janssen, "particularmente eficaz" contra el COVID grave

Un ensayo demuestra la seguridad y efectividad de esta monodosis, incluida en las nuevas variantes.



Una investigación que publica The New England Journal of Medicine refleja que la vacuna monodosis de Janssen protege contra el coronavirus Covid-19 y es "particularmente eficaz" contra la forma grave y crítica (incluida la hospitalización y la muerte), incluso frente a las nuevas variantes del virus.

Este estudio indica que el hecho de que solo necesite una dosis y sus condiciones favorables de almacenamiento "proporcionan importantes ventajas".

La eficacia de la vacuna fue mayor contra Covid-19 grave-crítico (76,7% [IC del 95% ajustado, 54,6 a 89,1] para el inicio a los 14 días y 85,4% [IC del 95% ajustado, 54,2 a 96,9] para el inicio a los 28 días). A pesar de 86 de 91 casos (94,5%) en Sudáfrica con virus secuenciado que tiene una variante, la eficacia de la vacuna fue 52,0% y 64% contra Covid-19 de moderado a grave-crítico con inicio al menos 14 días y al menos 28 días después de la administración, respectivamente, y la eficacia contra Covid-19 grave-crítico fue del 73,1% y 81,7%, respectivamente.

# El año que no hubo gripe: la temporada se salda en España con solo 12 casos

En el campo de las enfermedades infecciosas respiratorias, el 2020 ha pasado a la historia como el año de la llegada del Covid-19, pero en España también pasará a los libros como el año en el que apenas hubo gripe.

Según el sistema de vigilancia de Infección Respiratoria Aguda en Atención Primaria y Hospitales que coordina el Instituto de Salud Carlos III, en la intertemporada 2020 (entre principios de mayo y finales de septiembre) no se ha registrado ningún caso y en la temporada 2020-2021 se han notificado 12 detecciones del virus de la gripe: 8 virus tipo B y 4 virus tipo A [



La cifra es chocante por si sola, pero más aún si se compara con la registrada en la temporada anterior donde se lograron detectar 2.579 casos a través del sistema, pero en la realidad se produjeron muchos más. En concreto, en el informe del ISCIII sobre la temporada 2019-2020 se estima que en España se produjeron 27.657 hospitalizaciones con gripe confirmada.

# Clases online Sanitas Wellness

Como cada mes adjuntamos el programa de clases online del próximo mes de mayo de Sanitas Wellness Corporate.

Adjuntamos enlace a PDF con los horarios y clases.



## Horario sesiones online mayo Sanitas Wellness Corporate

Cuidamos de la salud de sus empleados con servicios online, dirigidos al cuidado de su salud y a su bienestar estén donde estén.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00h		<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>
13:00 - 13:30h		<a href="#">Espalda Sana</a>			
13:00 - 14:00h	<a href="#">Pilates</a>		<a href="#">Pilates</a>		<a href="#">Pilates</a>
13:30 - 14:00h		<a href="#">GAH</a> (Gimnasia abdominal hipopresiva)			
16:00 - 17:00h					
17:00 - 18:00h	<a href="#">Pilates Embarazadas</a>		<a href="#">Pilates Embarazadas</a>		
18:00 - 19:00h	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	

### ¿Cómo conectarte?

A través del enlace. (Pincha sobre la clase que quieras unos minutos antes de que comience y únete)

Recuerda silenciar tu **micrófono** una vez comenzada la clase.

La **cámara** es preferible tenerla encendida para que la profesora pueda verte.

Se incluye en el programa 2 clases nuevas destinadas a la recuperación posparto.