

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Nuestro país sigue bajo restricciones. No obstante, con un nivel mucho menor que hace cuestión de un mes: solo hay dos comunidades autónomas, Baleares y Comunidad Valenciana, donde el toque de queda sigue vigente.

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

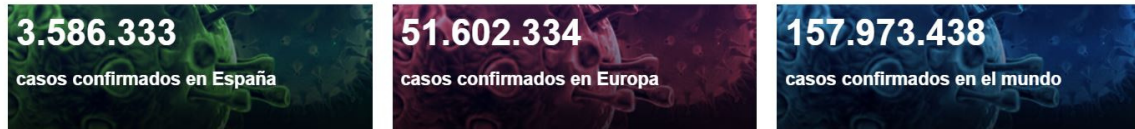
¡Seguimos cuidándonos!

 **Cruz Roja Española**
Servicio de Prevención Propio

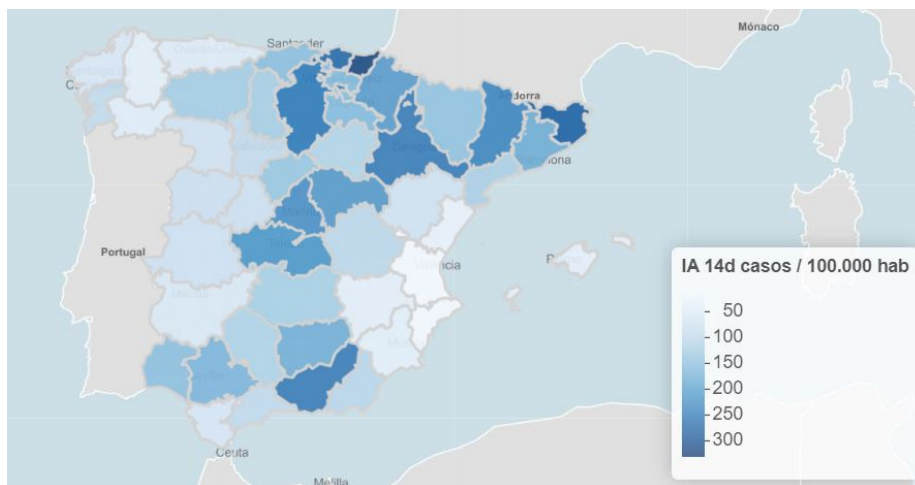
Situación actual

Datos consolidados a 11 de mayo

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. (11 de mayo)

Combinar dos vacunas diferentes contra la COVID multiplica las reacciones adversas

Un estudio en Reino Unido muestra que alternar los fármacos de Pfizer y AstraZeneca eleva los efectos secundarios aunque todos son de leves a moderados y de corta duración.

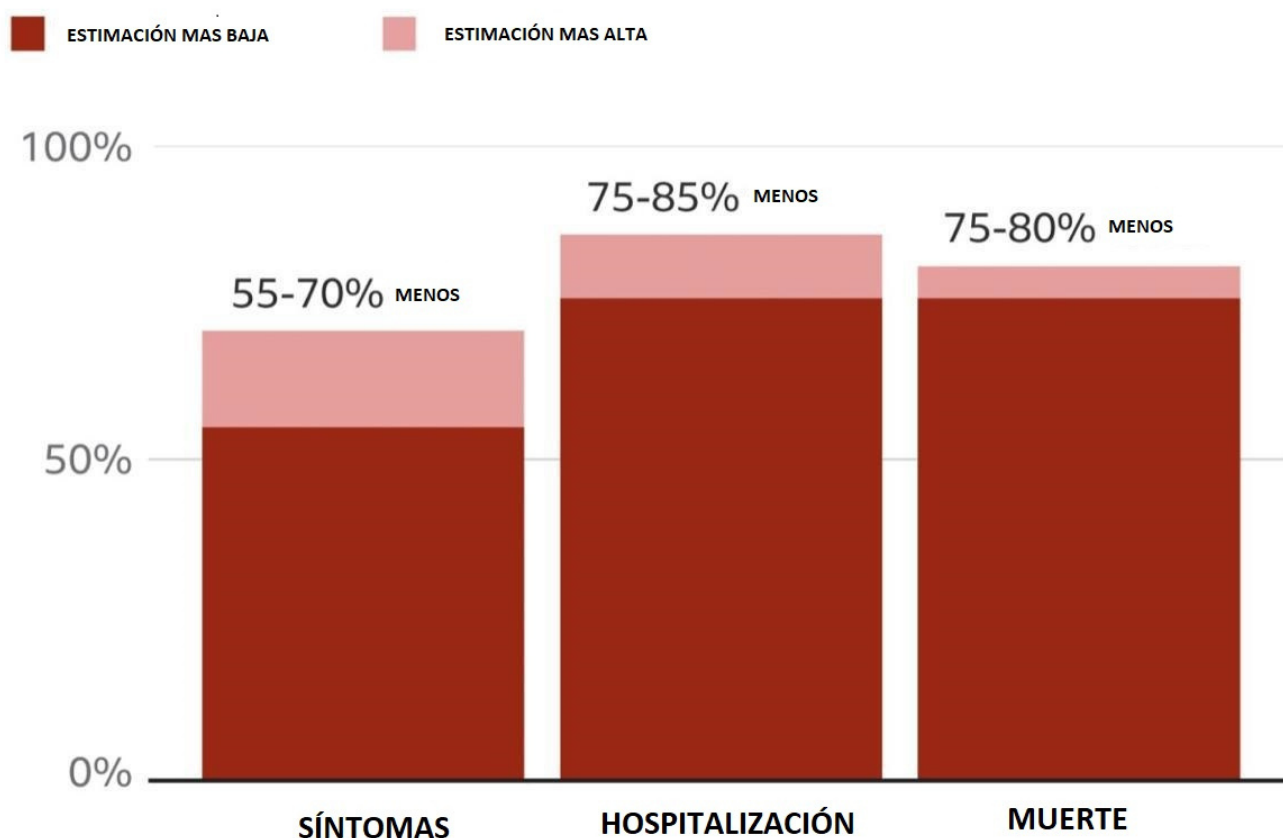
Los primeros resultados de un estudio en el que están alternando distintas vacunas entre la primera dosis y la segunda muestra que las reacciones adversas se multiplican. La investigación desvela que los casos de fiebre, dolores musculares o articulares y fatiga generalizada llegan a triplicarse entre los que recibieron una combinación de los inoculados de Pfizer (Pf) y AstraZeneca (AZ) frente a los que solo fueron pinchados con una de ellas las dos veces. El trabajo, aún en marcha, indica sin embargo que estos efectos secundarios no llegan a ser graves, son de corta duración y se alivian con paracetamol.



Lo primero que observan es que las reacciones es diferente para cada una de las vacunas. Así, con la de AstraZeneca la mayoría de los problemas se producen tras el primer pinchazo. Mientras, con la de Pfizer, es tras el segundo. Pero lo más llamativo es que, comparados con los que recibieron la misma vacuna en las dos dosis (Pf+Pf o AZ+AZ), entre los que recibieron una combinación se multiplican la mayoría de los efectos secundarios más comunes.

Cómo las vacunas reducen el riesgo de contagio del virus

Porcentaje de personas que probablemente evitarán síntomas, enfermedades graves o la muerte después de recibir una primera dosis de la vacuna AstraZeneca y Pfizer



Source: Public Health England

BBC

Estos síntomas te hacen saber si tienes Covid, Long Covid o secuelas

Casi el 10 por ciento de los infectados podría seguir presentando síntomas tras 4 semanas del contagio

Mujeres, de mediana edad y sin problemas de salud importantes. Así es el perfil de los pacientes que tienen **Covid persistente**, según se recoge en la Guía Clínica para la atención al paciente Long Covid o Covid persistente elaborada por la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y 48 sociedades científicas y pacientes.

Entre los objetivos de este documento está la visibilización de la enfermedad y homogeneización del tratamiento de quienes padecen esta patología. No obstante, la ausencia de una definición normativa del Covid persistente es otro de los escollos con el que se encuentran profesionales y pacientes.



- **Covid agudo**: son los síntomas que aparecen tras el contagio de Covid-19. Pueden durar un máximo de 4 semanas.
- **Secuelas del Covid-19 o postcovid**: tras una infección grave del virus, que suele necesitar de ingreso hospitalario e incluso UCI, algunos pacientes tienen "síntomas derivados de secuelas posteriores al daño estructural de las complicaciones sufridas".
- **Covid persistente o Long Covid**: se trata de un "complejo sintomático multiorgánico" que afectan a pacientes que han tenido Covid-19 y siguen presentado sintomatología tras 4 e incluso 12 semanas. Estas manifestaciones perduran en el tiempo.



Mientras el **perfil de paciente con Covid persistente es una mujer de mediana edad**, aquellos que presentan **secuelas son en su mayoría hombres**, en torno a los 70 años y con morbilidades asociadas.

Además, otra distinción importante que subrayan en el documento es que en los pacientes con secuelas generalmente la clínica de la Covid ha desaparecido. Mientras que en los Long Covid "no se identifica un momento en el que se dé por superada la enfermedad".

Participación de Unión de Mutuas en el Plan de Vacunación COVID-19

El ministro Escrivá ha anunciado que casi 7.000 trabajadores se pondrán a disposición del proceso de vacunación



El ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá, firma el acuerdo de colaboración entre el Ministerio, las Mutuas y la CEOE.

El ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá, ha anunciado que las **mutuas podrán comenzar "de forma inmediata" a colaborar en el proceso de vacunación** contra la Covid-19, gracias al acuerdo firmado con la CEOE y la Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo (AMAT).

"Hemos recibido ya peticiones de varias comunidades autónomas. Por tanto, de forma inmediata os podéis poner a trabajar y empezar a colaborar en los procesos de vacunación", ha avanzado en rueda de prensa este miércoles, en la que ha estado acompañado por el presidente de la CEOE, Antonio Garamendi, y el presidente de AMAT, José Carlos Lacasa.

Escrivá ha reconocido la necesidad de "reforzar la logística" del plan de vacunación. Según ha explicado, con este acuerdo "casi 7.000 trabajadores de las mutuas y toda su capacidad logística se ponen a disposición del proceso de vacunación". "Puede ayudar a que el proceso sea todavía más ágil y funcione adecuadamente", ha resaltado.

¿Qué sabemos sobre la vacuna Covid-19?

¿QUE SABEMOS SOBRE LA VACUNA COVID-19?

El principal objetivo de la vacunación es prevenir el COVID-19 y disminuir su gravedad y mortalidad, protegiendo especialmente a aquellos grupos más vulnerables. La vacuna protege directamente a cada persona vacunada, pero también protege de forma indirecta al resto de la población: al reducir el número de personas que pueden contraer la enfermedad, disminuye el número de aquellos que pueden enfermar.



¿Es obligatorio vacunarse contra el COVID-19?

No. Como ocurre con el resto de vacunaciones en España, la vacuna frente al nuevo coronavirus no es obligatoria.



¿Tiene efectos secundarios la vacuna del coronavirus?

Todos los medicamentos, incluidas las vacunas, pueden desencadenar **reacciones adversas leves** (como fiebre o dolor en el lugar de la inyección, cefalea, mialgias y menos frecuente pero más graves como anafilaxia).



¿Puedo hacer vida normal después de la vacuna?

Hasta que una proporción importante de la población esté vacunada es vital 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



¿Debo vacunarme si ya he pasado el COVID-19?

Aunque se ha observado que la mayor parte de las personas infectadas por el nuevo coronavirus desarrollan una respuesta inmune protectora, se desconoce el tiempo que dura esta protección y si será más leve la enfermedad en caso de sufrir una nueva infección. **Se recomienda la valoración médica individual** considerando edad, evolución de la infección y patologías acompañantes.



¿Cuáles son las contraindicaciones de la vacuna contra el COVID-19?

La vacuna está contraindicada en las personas con historia de haber tenido **reacciones alérgicas graves** (por ejemplo, anafilaxia) a algún componente de la vacuna.

En personas con **alergias a medicamentos** con otros componentes diferentes no presentes en la vacuna COVID-19, la vacuna debe administrarse con precaución. La vacunación **no está contraindicada** en personas con **alergias alimentarias**, a animales, insectos, alérgenos del ambiente, látex u otras alergias.



¿Puedo vacunarme si estoy embarazada o quiero quedarme embarazada? ¿Y si tengo un bebé lactante?

Aunque no hay ninguna indicación de problemas de seguridad en la vacunación de embarazadas, no hay evidencia suficiente para recomendar su uso durante el embarazo. En términos generales, **debe posponerse la vacunación de embarazadas hasta el final de la gestación**. Si la embarazada tiene alto riesgo de exposición o alto riesgo de complicaciones, puede valorarse la vacunación de manera individualizada.

Tampoco hay datos sobre los **posibles efectos de la vacuna durante la lactancia** (ni sobre la producción de leche ni sobre el lactante), por lo que en el caso de mujeres que amamantan y que tienen alto riesgo de exposición o alto riesgo de complicaciones puede valorarse la vacunación de manera individualizada.

Si en el momento de recibir la vacuna la mujer piensa que **puede estar embarazada**, puede retrasarse la vacunación.

En el caso de mujeres que planean quedarse embarazadas en el futuro, las vacunas frente al COVID-19 actualmente disponibles no contienen virus vivos atenuados, por lo que es muy probable que no ocasionen problemas en el feto ni en la embarazada. En cualquier caso, si se está planeando un embarazo, como medida de precaución, **se debe evitar el embarazo al menos dos semanas después de la segunda dosis**.



¿Cuántas dosis son necesarias para ser inmune?

Como ocurre con las otras vacunas autorizadas, la inmunización (entendida como protección frente a la enfermedad) no está asegurada en el 100% de las personas vacunadas.

Sin embargo, las vacunas actualmente autorizadas (**Comirnaty, de Pfizer/BioNTech, la elaborada por Moderna y AstraZeneca**) producen una respuesta inmune protectora muy elevada en las personas vacunadas con **dos dosis**. Concretamente, del 95% (tras la administración de dos dosis con una separación de 21 días) en el caso de Comirnaty, de Pfizer/BioNTech, y del 94,1% (tras la administración de dos dosis con una separación de 28 días) en la vacuna de Moderna y Vacuna AstraZeneca (aproximadamente el 70% tras la administración de dos dosis con una separación de 10 a 12 semanas).



¿Puedo vacunarme si soy una persona inmunodeprimida o en tratamiento inmunosupresor?

Las personas inmunodeprimidas (incluyendo personas con el VIH, independientemente del recuento de CD4+) o en tratamiento inmunosupresor (incluyendo los corticoides que pueden utilizarse en el tratamiento de la COVID-19) pueden tener un riesgo aumentado de padecer COVID-19 grave y, aunque no hay datos definitivos sobre la seguridad y eficacia de la vacuna en esas personas, **deben recibir la vacuna a menos que esté contraindicada**. Por el momento, no se recomienda la interrupción del tratamiento inmunosupresor.



¿Puedo vacunarme si estoy tomando Sintrom u otros anticoagulantes orales?

Las personas en tratamiento crónico con **anticoagulantes** (como Sintrom y otros) que mantengan controlado y estable el indicador INR (Índice internacional normalizado) **pueden recibir la vacunación** intramuscular sin problema. En caso de duda debe consultar con el personal clínico responsable de su tratamiento.

Los efectos adversos observados en los ensayos clínicos de las vacunas frente al COVID-19 se pueden consultar en el prospecto y la ficha técnica de la vacuna, si presenta algún efecto adverso importante consultar con su médico de atención primaria.

CONSULTAR EFECTOS ADVERSOS



<https://cima.aemps.es/cima/publico/ft-sta.html>

NOTIFICAR EFECTOS ADVERSOS



<https://www.notificaram.es/Pages/CCAA.aspx#no-back-button>

Los anticuerpos que mejor neutralizan el coronavirus

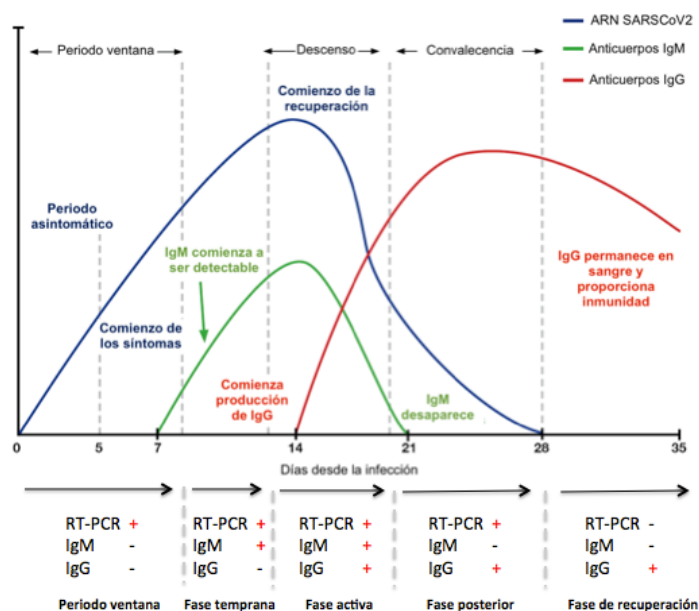
Los análisis de sangre para detectar anticuerpos contra el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, son una herramienta importante para diagnosticar la enfermedad

Los análisis de sangre para detectar anticuerpos contra el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, son una herramienta importante para diagnosticar la enfermedad, desarrollar posibles tratamientos y comprobar la eficacia de las vacunas. Aunque se dispone de estas pruebas, se sabe muy poco sobre cómo interactúan los distintos anticuerpos con los antígenos del virus. Por ello, científicos de la Universidad de Salud de Fujita (Japón) se propusieron evaluar varios anticuerpos específicos contra el antígeno y determinar cuál de ellos tenía la mayor actividad neutralizadora contra el SARS-CoV-2.

"Nuestro objetivo era cuantificar la actividad neutralizadora de estos diferentes anticuerpos contra el SARS-CoV-2. Observamos los anticuerpos específicos de diferentes partes de la proteína S y de la proteína N para determinar cuál de ellos era el que mejor predecía la detención del virus", explica Hidetsugu Fujigaki, líder de la investigación, que se ha publicado en la revista 'Journal of Immunology'.

Lo hicieron mediante un análisis de muestras de sangre de 41 pacientes de COVID-19 en el Hospital Universitario de Salud de Fujita. El equipo desarrolló ensayos utilizando tres anticuerpos comunes (IgG, IgM e IgA), cada uno de ellos dividido en isotipos que se unen específicamente a cinco antígenos (tres partes de la proteína S, incluyendo el dominio de unión al receptor [RBD], la proteína S completa y la proteína N completa).

Los resultados de sus experimentos mostraron que todos los isotipos de anticuerpos que se unen a la proteína S (completa y partes) eran altamente específicos, pero los isotipos de anticuerpos que se unen a la proteína N lo eran menos. Con pequeñas variaciones, todos los anticuerpos son detectables en los pacientes aproximadamente dos semanas después de la aparición de los síntomas, y la sensibilidad de detección era superior al 90 por ciento (excepto en el caso de la IgM que se une a la proteína N).



El plan del Gobierno para el próximo curso escolar: ¿Cuáles son las medidas y restricciones?

Los Ministerios de Sanidad y Educación contemplan la completa presencialidad para el curso 2021/2022 manteniendo las medidas de seguridad.



Los Ministerios de Sanidad y Educación se encuentran perfilando la vuelta a las aulas en el curso 2021/2022. Tras una primera experiencia de compaginar aulas abiertas con la pandemia en la que la educación presencial se ha convertido en una de las prioridades del Ejecutivo y de las comunidades autónomas, la presumible mejora de la situación epidemiológica tras la vacunación abre un panorama en el que primará la completa presencialidad y donde se mantendrán las medidas de seguridad.

Así lo contempla un documento que ha sido enviado por los Ministerios a las Consejerías autonómicas. Según el escrito, la separación entre alumnos en clase podría reducirse en 30 centímetros, de 1,5 metros a 1,2 metros, para que entren más estudiantes en las clases y se pueda garantizar la asistencia presencial en todas las etapas educativas a excepción de la universitaria. La única excepción a esta propuesta serían los territorios con nivel de alerta alto o muy alto, donde la distancia tendría que volver a 1,5 metros y el sistema podría tornarse en semipresencial desde el tercer curso de la ESO.

Todas las instalaciones de los centros educativos tendrán que continuar ventilándose “de forma permanente”, si es posible. Además, las entradas y las salidas a los centros seguirán produciéndose de forma escalonada y las comunicaciones entre familias y profesorado continuarán por medios telemáticos.

También se mantendrá la figura del responsable COVID en cada centro educativo y, por supuesto, la mascarilla continuará siendo obligatoria para los alumnos mayores de 6 años. Se recomienda que los grupos escolares sigan siendo burbuja, es decir, que los contactos entre alumnos sean siempre los mismos. No obstante, a este respecto, pueden producirse flexibilizaciones al permitir “contactos entre niños de 3 a 12 años procedentes de distintas clases en actividades al aire libre”.

Con estas medidas se pretende evitar uno de los principales problemas detectados este año: la brecha entre alumnado. “La asistencia alterna a clase presencial disminuye el riesgo de contagio, pero también afecta a los resultados académicos y a la salud mental de los estudiantes, especialmente de los adolescentes”, resalta el documento.

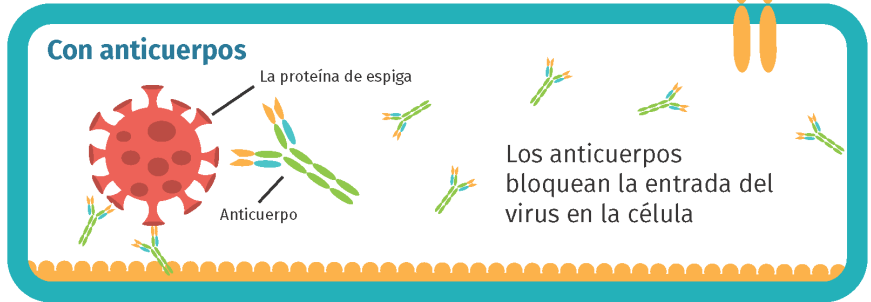
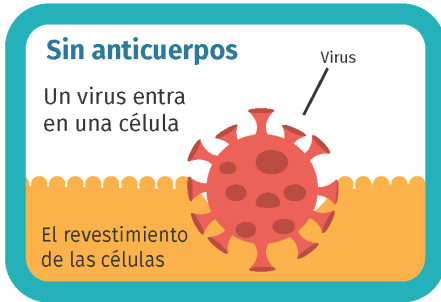
Anticuerpos monoclonales

Anticuerpos monoclonales



¿Qué son los anticuerpos?

Los anticuerpos se producen de forma natural en nuestro cuerpo para combatir las infecciones.



¿Qué son los anticuerpos monoclonales?



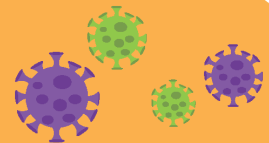
Los anticuerpos monoclonales (mAbs) son anticuerpos desarrollados en un laboratorio para ayudar a nuestro cuerpo a combatir la infección.

Casi
100

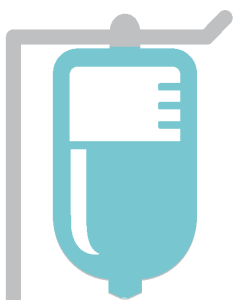
mAbs han sido aprobados por la FDA para tratar problemas de salud, incluyendo cáncer y enfermedades autoinmunes.



También se están estudiando los mAbs para el tratamiento y la prevención de COVID-19.

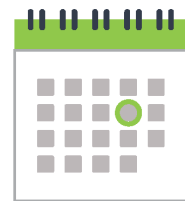


¿Cómo se administran los mAbs?



Los mAbs se administran por infusión intravenosa (es decir, a través de una vena) o por inyección.

o



La frecuencia con la que se necesitan infusiones o inyecciones de mAbs depende de las especificaciones de los mAbs.

¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes de los mAbs?



Reacciones alérgicas



Síntomas similares a los de la gripe



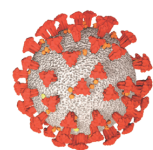
Náuseas & Vómitos



Diarrea



Baja presión sanguínea



COVID-19
Prevention Network
PreventCOVID.org

Claves para mejorar tu dieta

“CON SABOR y SALUD”
DIETA SALUDABLE

EN CADA COMIDA:

- Cereales y patatas, batatas...
- Frutas variadas, mejor de colores fuertes.

A DIARIO:

- Aceite de oliva.
- Lácteos, mejor desnatados.
- Agua y líquidos, mejor zumos que bebidas gaseosas.
- Verduras y hortalizas.

3 VECES POR SEMANA:

- Legumbres (garbanzos, lentejas...).

3-5 VECES POR SEMANA:

- Aves y pescados (mejor azul).

3-5 UNIDADES POR SEMANA:

- Huevos.

MÁXIMO 2-3 VECES POR SEMANA:

- Carnes rojas.

MUY POCO:

- Dulces, grasas saturadas y sal.