

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Nuestro país se sitúa a la cabeza de la Unión Europea en la vacunación contra la COVID-19 a los mayores. De entre los de más de 80 años, alrededor del 100% tiene una dosis desde hace más de medio mes, y el 98,2% las dos (a la mayoría de esta edad se les ha puesto Pfizer, dos dosis separadas por 21 días).

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 18 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.

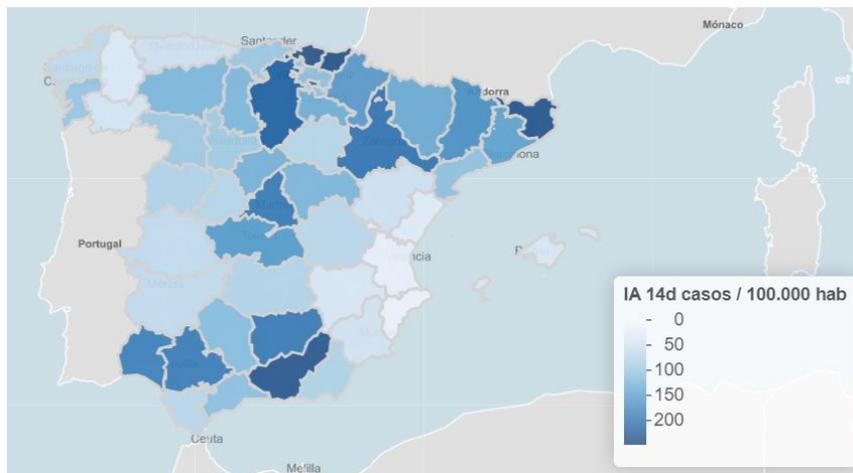
3.619.848
casos confirmados en España

52.289.310
casos confirmados en Europa

162.773.948
casos confirmados en el mundo



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. (18 de mayo)

Los menores de 60 ya vacunados con AstraZeneca recibirán una segunda dosis de Pfizer

Las personas menores de 60 años que a partir del mes de febrero empezaron a recibir una primera dosis de AstraZeneca completarán su inmunización contra la Covid con una segunda dosis de Pfizer.

Las personas menores de 60 años que a partir del mes de febrero empezaron a recibir una primera dosis de AstraZeneca completarán su inmunización contra la Covid con una segunda dosis de Pfizer. Aunque finalmente **se permitirá a los menores de 60 años con una dosis de AstraZeneca, elegir entre una segunda dosis de Pfizer o de AstraZeneca** (en este caso se necesitará firmar un consentimiento informado). La vacunación de este colectivo continuará en los próximos días.



La decisión se ha tomado después de que el Instituto de Salud Carlos III hiciera públicos los resultados preliminares de un ensayo clínico que ha avalado la **combinación de estas dos vacunas, al constatar un incremento de anticuerpos** y de su función neutralizadora del virus con respecto a quienes solo tienen una dosis de AstraZeneca y observar que los efectos adversos son leves o moderados y similares a los que provocan otras vacunas.

Ha quedado demostrado que las personas que sus anticuerpos aumentaron hasta 150 veces sus niveles con respecto a los que no recibieron esta segunda dosis. La capacidad de los primeros de neutralizar al virus se incrementó entre "siete y siete veces y media" con respecto a los segundos.

Los principales efectos adversos fueron cefalea, malestar general o dolor en el lugar del pinchazo, aparecieron entre 24 y 48 horas después de la inyección y desaparecieron a partir del tercer día.

El próximo curso las clases tendrán más alumnos y menos distancia de seguridad

Educación pide a las comunidades que mantengan el número reducido de alumnos por aula del curso anterior y las contrataciones de profesores, pero la decisión quedará en manos de los Gobiernos autonómicos; Sanidad se abre a vacunar a los jóvenes de 12 a 16 años antes de que empiece el curso.

Gobierno y comunidades autónomas han acordado cómo será el próximo año académico, que parece diseñado en base a un escenario en el que el coronavirus contagiará menos. Pero el curso arrancará con la posibilidad de volver a las clases más grandes (hasta 25 en Infantil y Primaria), romper los grupos burbuja en 4º y 5º de Primaria y menos distancia de seguridad, que se permitirá bajar de 1,5 metros a 1,2 metros.



Varias comunidades querían rebajar aún más esta distancia, aunque finalmente no se ha considerado. Un documento de Sanidad y Educación explica que "se recomienda que en espacios cerrados con gente donde las personas pasan periodos de tiempos más largos la distancia sea mayor a un metro cuadrado".

Se mantienen los llamados grupos burbuja en Infantil y los primeros cursos de Primaria (hasta 4º, incluido), en los que el alumnado no necesita mantener distancia de seguridad entre sí, aunque no se puede mezclar en los espacios comunes con otros grupos. En los últimos cursos de Primaria, 5º y 6º, se permite a las comunidades elegir si mantener los grupos burbuja (aislados y sin distancia) o tratarlos como a la ESO o el Bachillerato y la FP (al menos 1,2 metros de distancia y todos los alumnos que quepan en un aula hasta el máximo de 25 que marca la normativa estatal). Se mantiene, como este año, el uso obligatorio de la mascarilla a partir de los seis años (1º de Primaria), la toma de temperatura y la higiene de manos obligatorias al entrar al centro y la obligatoriedad de que cada colegio tenga un responsable COVID.

Sanidad alerta de que los vacunados pueden seguir contagiando el Covid-19

Un documento técnico del Ministerio confirma la alta eficacia de estas incluso con una sola dosis

La evidencia científica constata **la eficacia de las vacunas** contra el coronavirus, que **sin embargo no son infalibles**. Los documentos técnicos del Ministerio de Sanidad sostienen que ningún fármaco alcanza un 100 por cien de efectividad frente al Covid-19. Es decir, que **no logran “lo que se denomina inmunidad estéril”**, que es la ausencia de la replicación del virus en la mucosa de las vías respiratorias del individuo. Así se desprende de la última actualización de la ficha técnica sobre parámetros epidemiológicos del Ministerio de Sanidad, que hace referencia a un estudio de cohortes en internos de residencias de mayores de 65 años. En los centros analizados la pauta completa de la vacunación Covid redujo un 81,2 por ciento las infecciones, una tasa muy alta que, pese a todo, no asegura que los portadores del virus no contagien a otras personas aunque estén inmunizados y no presenten síntomas.



En cualquier caso, el informe incide en que las vacunas disponibles actualmente **“han demostrado eficacia en la reducción del riesgo de infección”**. En un estudio realizado en España, remarca, se estimó una caída de los contagios de entre el 85 y el 96 por ciento en trabajadores sanitarios de un hospital madrileño. Entre los profesionales que habían recibido una sola dosis, las infecciones se redujeron en un 62 por ciento a las 2-4 semanas, lo cual constata la eficacia del ‘pinchazo’ único.

Además, los contagios desaparecieron “virtualmente” tras la segunda dosis, “ y todo ello en el contexto de una cobertura mínima de vacunación en la comunidad”, subraya el informe técnico.

La estrategia de vacunación frente a COVID- 19

Detalle de Coberturas por Grupos Etarios Prioritarios

Personas con al menos 1 dosis

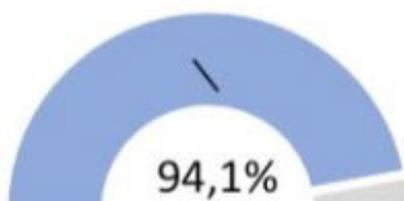
Mayores de 60 años



60-69 años



70-79 años

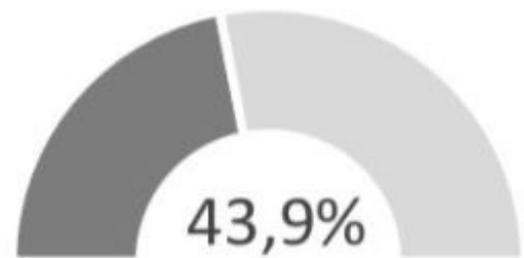


+80 años



Personas con pauta completa

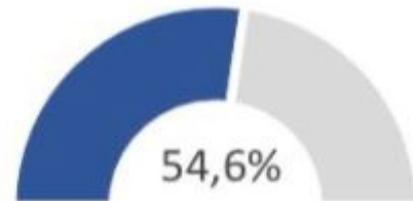
Mayores de 60 años



60-69 años



70-79 años



+80 años



La melatonina es eficaz contra el COVID-19, según un estudio

La probabilidad de dar positivo en un test PCR del COVID-19 se reduce en un 28 % entre las personas tratadas con melatonina.

El uso de la melatonina contra el coronavirus vuelve a estar presente en la conversación científica. Un estudio realizado entre 26.779 pacientes confirma el efecto protector de la melatonina contra el COVID-19.

Un equipo de investigadores de diferentes universidades y centros de investigación estadounidenses, confirman las tesis sobre el uso de melatonina para prevenir y combatir el COVID-19.

La probabilidad de dar positivo en un test PCR para el COVID-19 se reduce en un 28 % entre las personas tratadas con melatonina. Esta diferencia, según el mismo estudio, es aún más significativa en la población afroamericana, donde llega al 52 %.

El equipo también descubrió, por ejemplo, que las proteínas asociadas con el síndrome de dificultad respiratoria y la sepsis, que son dos de las principales causas de muerte en pacientes con COVID-19 grave, también se asociaron con las proteínas que componen el SARS-CoV-2. Al establecer tales asociaciones, los investigadores identificaron 34 medicamentos que ya se utilizan para tratar otras afecciones que también podrían tratar el COVID-19. **La melatonina fue la más prometedora.**



La UE aprueba el pasaporte COVID con las PCR gratuitas para los viajeros

La UE acelera con el pasaporte COVID para salvar el verano, pero no a cualquier precio



El Parlamento Europeo y el Consejo (los estados miembros) se han puesto de acuerdo este jueves para la creación del certificado sanitario europeo, destinado a facilitar los viajes a la UE este verano a pesar de la pandemia. Este acuerdo hace posible que entre en vigor antes de finales de junio.

El acuerdo incluye las nuevas reglas sobre restricciones y cuarentenas y prevé la financiación por parte de la Comisión Europea de hasta 100 millones de euros para que las pruebas PCR puedan ser gratuitas como querían los eurodiputados.

El documento debe indicar si una persona dio negativo en la prueba PCR de Covid-19, se recuperó recientemente de la enfermedad o alguna vez se ha vacunado con vacunas aprobadas por la EMA para poder facilitar la movilidad dentro de las fronteras de la UE.

La fatiga pandémica ha desincentivado la actividad física en mayores

Los síntomas depresivos, la fatiga pandémica y las reducidas relaciones sociales han influido negativamente en el nivel de actividad física que las personas mayores han mantenido durante el confinamiento por la Covid-19 en España, según un estudio de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).



Algunas de las conclusiones del estudio son que, en la disminución del nivel de actividad física de las personas durante el confinamiento, influyó el hecho de vivir solas (38%), tener síntomas depresivos previos (21,9%) o fatiga declarada durante la pandemia (38,1%). En cambio, las personas que manifestaron haber tenido un contacto social con personas diferentes a las de la familia (46,9%) y haber mantenido actividades de lectura (26,5%) durante el confinamiento han mostrado unos niveles de actividad física mucho más elevados.

RECUPERAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DE PANDEMIA

De cara a recuperar la actividad física en estas personas después de la pandemia, el profesor recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada (por ejemplo, andar rápido, no pasear) a la semana. Se pueden fragmentar en diferentes momentos de cada día o bien repartirlos entre algunos días de la semana. Solo andar no es suficiente: hay que reforzar la musculatura, sobre todo la de las extremidades inferiores. Se pueden integrar ejercicios sencillos como hacer sentadillas, por ejemplo, con una silla detrás por precaución.

Para ello, se pueden usar algunas aplicaciones digitales, que hacen una evaluación del estado físico con pocos ejercicios y recomienda un programa adaptado. Asimismo, cada uno debe encontrar la actividad y la logística u organización que prefiera, porque eso ayudará a que la actividad física sea una rutina constante.

También hay que poner de relieve otros aspectos como la nutrición (mantener una dieta variada y agradable, sobre todo con proteínas, frutas, verduras y la cantidad correcta de lácteos, y controlar los carbohidratos y grasas) y el sueño (en este sentido, la actividad física y mantener unas rutinas estables también ayudan a dormir mejor).

Si te proteges tú, proteges a los demás

¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades



¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**



¿Cuándo?

- Antes de cocinar y comer
- Antes y después de cuidar a una persona enferma
- Después de usar transporte público
- Después de acariciar a mascotas
- Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser
- Antes de tocar a bebés
- Antes y después de usar el WC
- Después de jugar en la calle
- Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

¿Cómo?

sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!

Clases online Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y clases.



Horario sesiones online junio

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		Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
13:00 - 13:30h		Espalda Sana			
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates		Pilates
13:30 - 14:00h		GAH (Gimnasia abdominal hipopresiva)			
16:00 - 17:00h					
17:00 - 18:00h	Pilates Embarazadas		Pilates Embarazadas		
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	

¿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 destinada a la recuperación posparto.