

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La campaña de vacunación contra la Covid-19 ha cumplido cinco meses en España con 25.280.864 dosis inoculadas, con las que se ha logrado inmunizar a casi el 18% de la población, cifras con las que nuestro país se convierte en el sexto país europeo con la estrategia más avanzada.

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

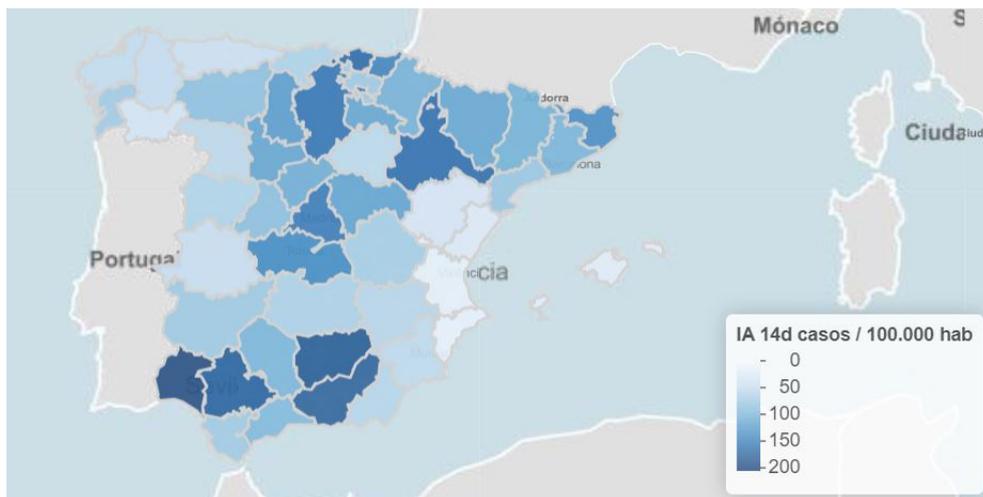
# Situación actual

Datos consolidados a 25 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. (25 de mayo)

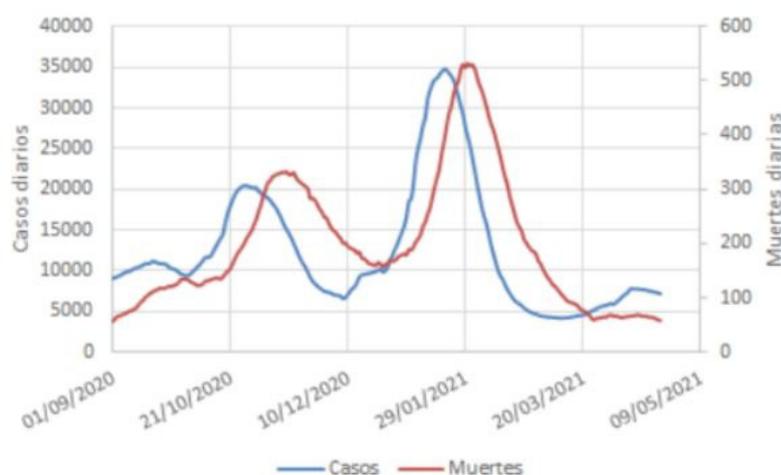
# Los efectos positivos de la vacunación en España

La vacunación de la población española ya se nota en la mortalidad y los ingresos hospitalarios, tanto en planta convencional como en las UCI.

Conforme la vacunación aumenta, existe más protección directa, pero también indirecta al dificultar la transmisión. Aumentando esos niveles de protección cada semana, cada vez es más difícil que se produzca un fuerte cambio de tendencia epidemiológica.

En estos momentos, el factor más importante que **podría romper esta trayectoria positiva sería un aumento brusco en los niveles de socialización en situaciones de riesgo**. Los niveles de inmunidad aún no se estiman lo suficientemente grandes como para poder contener un aumento fuerte del número de contagios que se produciría en caso de presenciar muchos eventos supercontagadores.

## Las cifras actuales ya muestran el efecto de las vacunas



### De hecho, la disminución de la mortalidad ya se aprecia en los datos poblacionales.

Si en la segunda y la tercera ola la curva de casos fue seguida de cerca por la curva de muertes, en la cuarta ola (u "olita", por diversos factores como la vacunación, las medidas y el buen tiempo) las muertes no han aumentado como consecuencia del aumento de casos, sino que se han quedado en un nivel constante. Si a la incidencia actual le correspondieran entre 100 y 150 muertes diarias en meses anteriores, ahora ya son menos de 100.

# Los vacunados y los curados de la COVID pueden transmitir el coronavirus aunque no tengan síntomas

Los inmunizados pueden propagar el virus si las defensas de su organismo no alcanzan la mayor eficiencia, según varios estudios.

Es muy probable que los casos de reinfección sean más numerosos que los detectados, ya que, en la mayoría de las ocasiones, no producen síntomas y, por lo tanto, a esas personas, que se consideran inmunizadas, no se les hace PCR.

El registro de infecciones de personas que han pasado la COVID o que están vacunadas es escaso. Pero se dan y son una llamada de atención: aún es pronto para la barra libre, para la vuelta a la normalidad absoluta.



Diferentes estudios han detectado infecciones entre un 10% y menos de un 1% de personas ya inmunizadas. Estas personas, asintomáticas en la mayoría de los casos gracias a la inmunidad natural o inducida por las vacunas, aún conservan durante un tiempo capacidad de albergar y propagar el coronavirus, aunque no desarrollen la enfermedad. La clave para evitar el peligro de que impulsen los contagios, según advierte algunos estudios es "alcanzar la inmunidad de grupo más amplia posible en el menor plazo de tiempo". "Es una carrera contra el virus".

Un reciente estudio en The Lancet argumenta que, aunque la respuesta inmunitaria generada por la vacunación o por el propio cuerpo previene el contagio y el padecimiento de las secuelas más graves de la COVID, **existen inmunizados que se infectan y pueden ser un foco de dispersión del virus**, aunque muestren una sintomatología leve o nula.

Si alguien inmunizado, pero con carga viral, emite aerosoles frente a alguien que no tiene las mismas defensas, puede contagiarlo. Si la otra persona está inmunizada, la capacidad de que la enfermedad se extienda es mínima".

# Pasaporte COVID: qué es, dónde se puede pedir para viajar y cómo solicitar el Certificado Digital Covid

A partir del 1 de julio entrará en marcha este documento que facilitará los viajes por Europa para las personas inmunizadas o con PCR negativa.



Tras más de un año de pandemia, las próximas vacaciones veraniegas se presentan más optimistas que las anteriores gracias al buen ritmo de vacunación que hay en nuestro país. Además, a partir del 1 de julio entrará en acción un elemento que facilitará la movilidad por Europa: el 'Certificado Digital Covid', comúnmente conocido como 'pasaporte COVID'.

## **El Certificado Digital UE-COVID, permitirá acreditar de forma sencilla que una persona:**

1. Ha sido vacunada contra el COVID-19
2. Se ha realizado una prueba cuyo resultado ha sido negativo
3. Se ha recuperado del COVID-19

Este documento facilitará la movilidad entre los Estados miembros de la Unión Europea a quienes acrediten una de las tres condiciones citadas (estar vacunado, tener una prueba negativa, o haberse recuperado del COVID-19).

No es un pasaporte ni un documento de viaje que condicione o restrinja el derecho a la libre circulación en la Unión Europea, sino un instrumento que facilita la movilidad entre Estados miembros y garantiza la protección de la salud.

El documento será gratuito, se emitirá en formato digital o en papel, será seguro y fiable, tendrá validez en toda la UE y se emitirá en la lengua nacional de cada Estado además de en inglés.

# Los vacunados con AstraZeneca eligen mayoritariamente repetir dosis

La combinación con Pfizer está siendo minoritaria en las comunidades que han empezado con el segundo pinchazo a los trabajadores esenciales menores de 60 años.

El experimento de combinar dosis de distintas vacunas no está saliendo como esperaba el Ministerio de Sanidad. Tras un estudio que mostraba alta respuesta inmunitaria con un segundo pinchazo de Pfizer entre quienes habían recibido el primero de AstraZeneca, el departamento de Carolina Darias proponía seguir esta pauta entre los trabajadores esenciales menores de 60 años. Pero los primeros que han acudido a por su segunda inyección están siguiendo de forma mayoritaria las recomendaciones de la Agencia Europea del Medicamento (EMA,) y optando por repetir con el medicamento anglosueco.



Todavía son datos muy preliminares, ya que pocas comunidades han comenzado con la segunda pauta. Lo hizo el martes Murcia, donde, según su Consejería de Salud, el 90% de las 5.000 personas que fueron a por su segunda dosis eligieron AstraZeneca, a pesar de que hay que firmar un consentimiento informado. En Galicia, la Xunta ha emprendido una consulta telefónica entre los afectados para conocer su preferencia y preparar la dosis que elijan. Hasta el momento, el 87% ha respondido que prefiere repetir con el mismo fármaco. En Andalucía, que ha comenzado este martes, la Junta asegura que la opción anglosueca es elegida por el 99% de los que han acudido a los centros de inmunización.

# Descubren el origen de los trombos que provocan las vacunas de AstraZeneca y Janssen y su solución

Investigadores alemanes siguen descubriendo las causas y soluciones que estarían detrás de los raros trombos que sufren algunas personas vacunadas con los sueros de AstraZeneca y Janssen.

El experimento de combinar dosis de distintas vacunas no está saliendo como esperaba el Ministerio de Sanidad. Tras un estudio que mostraba alta respuesta inmunitaria con un segundo pinchazo de Pfizer entre quienes habían recibido el primero de AstraZeneca, el departamento de Carolina Darias proponía seguir esta pauta entre los trabajadores esenciales menores de 60 años. Pero los primeros que han acudido a por su segunda inyección están siguiendo de forma mayoritaria las recomendaciones de la Agencia Europea del Medicamento (EMA,) y optando por repetir con el medicamento anglosueco.

.....  
**Los últimos descubrimientos pendientes aún por verificar corresponde a un grupo de científicos de la Universidad Goethe, Frankfurt. Estos afirman haber descubierto la causa que provoca los trombos y aseguran que se puede solucionar.**  
.....

Según informa Financial Times, "el problema estaría en:

- El problema estaría en los vectores de adenovirus que usan las dos vacunas.
- Algunas proteínas son expulsadas del núcleo celular propiciando los trombos.
- Pfizer BioNtech y Moderna usan otro sistema que evita este problema de trombos.

Estas mismas fuentes apuntan que "una vez en el interior del núcleo, algunas partes de la proteína se empalman o se separan y crean nuevas versiones, que no pueden unirse a la membrana de la célula, donde se produce una cantidad importante de la inmunización".

Estas partes de la proteína que quedan flotando son expulsadas de la célula y provocan trombos en una de cada 100.000 personas.

Esto no ocurre en el caso de las vacunas de Pfizer BioNtech y Moderna que al tratarse de ARN mensajero "llevan el material genético de la espícula al líquido de la célula y nunca entra en el núcleo".

**Los investigadores de la Universidad de Frankfurt sostienen que podría evitarse modificando la secuencia del suero.**

# La teoría del accidente de laboratorio en Wuhan

La teoría del accidente de laboratorio en Wuhan como origen del coronavirus abandona el terreno conspirativo. Joe Biden, presidente de los Estados Unidos, pide a sus servicios de inteligencia un informe concluyente en 90 días.



El mundo sabe ya que la covid-19 se transmite esencialmente por el aire y en lugares cerrados, que afecta más a las personas mayores y a los hombres. Ha comprobado que las mascarillas tienen bastante sentido, aunque no son infalibles, y ha visto cómo, en un tiempo récord, la industria farmacéutica ha logrado desarrollar una amplia y potente oferta de vacunas para combatir la enfermedad. Lo que ignora aún el mundo en este mayo de 2021 es dónde, cuándo y cómo surgió exactamente este nuevo coronavirus que ha causado la peor pandemia en un siglo.

El primer foco se detectó en la ciudad china de Wuhan y los afectados parecían vinculados a un mercado de animales vivos. El salto del virus del animal a los humanos allí o en otro lugar no precisado ha sido la hipótesis principal desde el comienzo de la pandemia. La alternativa, que el virus, de origen natural, saltase de animal a humano en el Instituto de Virología de Wuhan, un laboratorio en esa misma ciudad que estudia los virus SARS, y se registrase una fuga accidental, había sido desdeñada como una teoría prácticamente conspirativa.

Hoy, sin embargo, la teoría del accidente del laboratorio ha salido de los márgenes del relato para ingresar en el reino de la verosimilitud. El día 13, un grupo de 18 científicos de universidades de élite, como Harvard, Stanford y Yale, publicaron una carta abierta en la revista Science haciendo un llamamiento para que se considerase "seriamente" la hipótesis hasta que hubiese datos suficientes que permitieran descartarla.

Las acusaciones entre Washington y Pekín han acompañado a la evolución de la propia pandemia, en paralelo a la entrada en barrena de las relaciones entre las dos grandes potencias mundiales. Y, arrastrados al medio de esta disputa, se encuentran los trabajos científicos de búsqueda del origen de la covid.

# Cuidado con los alimentos que aportan un pico de felicidad

Las comidas ricas en grasas, azúcares y sustancias aditivas afectan a nuestras emociones porque generan dopamina, aunque abusar de ellas puede tener consecuencias negativas para nuestro organismo

Tendemos a relacionar la comida con estados de ánimo y esto nos genera una adicción a determinados alimentos, que son perjudiciales para nuestra salud. ¿Quién no ha visto a la protagonista de una película romántica devorar una tarrina de helado, después de haber roto con el amor de su vida? O, ¿Quién no ha celebrado una buena noticia con una gran comilona? La causa de consumir este tipo de comidas ricas en grasas, azúcares y sustancias aditivas en momentos concretos es la segregación de dopamina, que produce una sensación de bienestar que hace que asociemos estos alimentos ultra procesados con felicidad. La solución a este problema y la mejor manera para “desengancharnos” de esta alimentación tan perjudicial como aditiva es generar esa dopamina a través de otras vías como:



**Practicar deporte:** Es importante realizar actividad física con frecuencia. Este nos aporta cantidad de beneficios más allá de los físicos y se experimenta una sensación de felicidad que nos empuja a repetir la acción y volver al movimiento. Esto se debe a que los niveles de endorfinas aumentan con el ejercicio y nos provoca una sensación de alegría, bienestar y tranquilidad, alejándonos del estrés, la ansiedad e incluso, el dolor. Lo más recomendable es seguir una dieta sana combinada con deporte. Esto ayudará directamente a la salud mental y a vernos y sentirnos más felices con nosotros mismos.

**Escuchar música:** La música despierta a nuestro cerebro, lo llena de estímulos y produce una sensación placentera. Escuchar tus canciones favoritas es una buena forma de evadirse, relajarse y combatir el estrés y la ansiedad que provoca el día a día. Ante situaciones que nos hacen sentir mal, se recomienda escuchar música como terapia, buscando un lugar tranquilo que te ayude a no pensar en otra cosa. Además, mejora el rendimiento al hacer ejercicio y ayuda a dormir mejor.

**Optar por alternativas sanas:** Elimina todos los alimentos ricos en grasas y azúcares e introduce en tu dieta alimentos saludables. Te sentirás más saludable y mejor contigo mismo. Unas buenas opciones para evitar los atracones de dulces y comida grasienta pueden ser, el chocolate negro, que una simple onza eleva los niveles de las endorfinas, las hormonas de la felicidad, y este alimento proporciona beneficios tanto orgánicos como psicológicos. También puedes optar por gominolas 0% azúcar Yummy Sweets, que conservan todo el sabor y la textura de las convencionales, o por los snacks bio saludables Anaconda Foods, hechos a base de proteína vegetal con una gran cantidad de beneficios nutricionales.

# Cómo puedes aumentar tu bienestar emocional

## BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad. Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.

### PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL



Actitud positiva



Autoestima



Capacidad para afrontar la adversidad (resiliencia)



Capacidad para afrontar el estrés y otras emociones



Relaciones positivas y duraderas

### ¿CÓMO PUEDES AUMENTAR TU BIENESTAR EN EL ENTORNO LABORAL Y FUERA DE ÉL?

#### 1. Gestiona tus tareas



1. Mejora tus habilidades



2. Organiza y planifica



3. Evita la multitarea

#### 2. Mantén relaciones positivas con compañeros



1. Trabaja en equipo



2. Escucha



3. Ofrece y pide ayuda



4. Participa



5. Comparte información

#### 3. Cuídate y favorece un entorno más positivo



1. Cuida tu alimentación



2. Haz ejercicio



3. Descansa lo suficiente



4. Cuida tus relaciones

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.



GS.C.3.1.17

Depósito legal: M-31632-2017  
NIPO (en línea): 272-17-066-7  
NIPO (papel): 272-17-065-1



# Taller de Actividad Física

Taller sobre Actividad Física impartido por Antonio Pastor, con carácter práctico que busca el aprendizaje a través de la experiencia.

visualiza la grabación del taller



Talleres  
y actividades

## *Planifica tu actividad física*

### **Objetivos**

Diseñar un plan de actividad física

### **Contenidos**

Adquirir los conocimientos básicos para planificar tu actividad física semanal de una forma equilibrada y sin riesgo de lesiones.

Integrar todo tipo de deportes y actividad física dentro del plan. Conocer posibles incompatibilidades dentro de un mismo plan.

Conocer los tiempos de descansos necesarios entre cada actividad para asimilar el esfuerzo, conseguir efecto de entrenamiento y descansar para la siguiente sesión.

Manejar los conceptos de carga (entrenamiento de cualquier dureza que busca una mejora) y descarga (entrenamiento que busca regenerar).

## *Prevención de lesiones*

### **Objetivos**

Minimizar el riesgo de lesiones.

### **Contenidos**

Principales lesiones y su tratamiento. Tendinitis, esguinces, contracturas, calambres, roturas de fibras...

Trabajo preventivo para evitar estas lesiones y explicación de los factores de riesgo de cada una.

La importancia de una educación deportiva, nutricional e higiénica.

Medidas fisioterapéuticas sencillas. Termoterapia, crioterapia, vendajes funcionales, masajes...