

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Las CCAA han retomado el control de la desescalada del coronavirus antes del verano y ya pueden continuar con sus planes de reapertura del ocio nocturno y de flexibilización de las restricciones a la hostelería, pero siguen obligadas a cumplir la estrategia de vacunación y prohibir fumar en la calle sin distancia de seguridad.

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 8 de junio

Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los lunes.

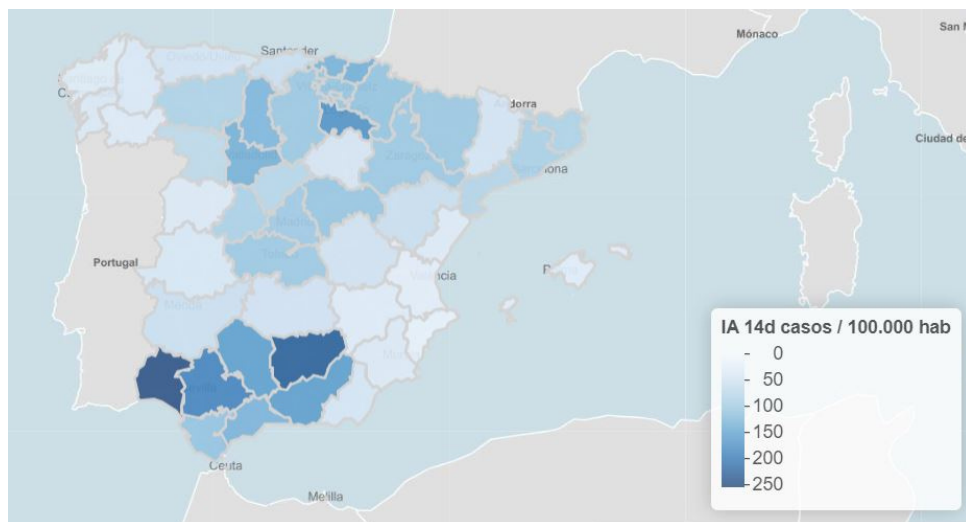
3.711.027
casos confirmados en España

53.276.784
casos confirmados en Europa

173.005.553
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. (8 de junio)

Ejercicio respiratorio y físico para personas afectadas por COVID-19

Esta lista de ejercicios, que pueden ayudar a la recuperación de la función pulmonar, también incluye ejercicios de fuerza resistencia y resistencia aeróbica; sin embargo, se recomienda realizarlos siempre y cuando el estado físico y la sintomatología lo permitan.

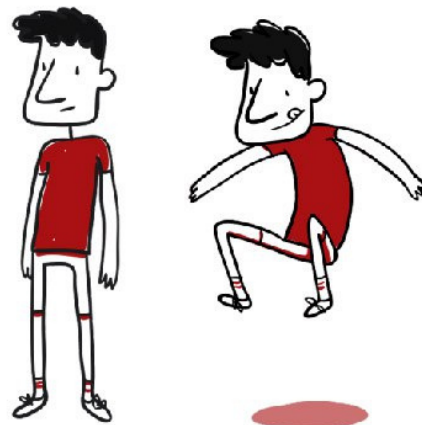
EJERCICIO RESPIRATORIO Y FÍSICO PARA PERSONAS AFECTADAS POR EL COVID 19



FILIAL COCHABAMBA

Ejercicios de entrenamiento de Resistencia Aeróbica

- **Frecuencia:** a diario.
- **Intensidad:** un ejercicio de intensidad moderada corresponderá en la sensación de dificultad respiratoria (o fatiga) de 5-6, mientras que un ejercicio intenso corresponderá a 7-8.
- **Tiempo:** mínimo 10 minutos, ideal 30 minutos.
- **Tipo:** se recomienda ejercicios que impliquen grandes grupos musculares. Y se realizará trabajo por series. Siguiendo esta pauta:
- **30" o 1' de trabajo** (sensación en escala de Borg moderada (5-6) para sujetos con una forma física más limitada, sensación intensa (7-8) para aquellos que tengan mejor forma física)
- **Con 1' de descanso** (sensación en escala de Borg debería bajar entre 0 y 3).
- **Ejercicios propuestos:** subir y bajar escaleras (o un escalón), caminar por casa (aunque el espacio sea limitado), saltar en estático, correr en estático.



Primera sentencia que reconoce el covid-19 como enfermedad profesional

La titular del Juzgado de lo Social número 3 de Talavera de la Reina (Toledo) falla a favor de un auxiliar que se contagió de coronavirus y que sufrió secuelas respiratorias.



Hasta ahora, no pasaba de ser una incapacidad temporal, pero, por primera vez en España, el covid-19 ha sido considerado una enfermedad profesional por la Justicia. Así se pronuncia una sentencia del Juzgado de lo Social número 3 de Talavera de la Reina (Toledo), que falla a favor de un auxiliar administrativo que trabajaba en un mostrador del hospital y que se contagió y sufrió secuelas respiratorias.

Según consta en la sentencia, el 13 de septiembre de 2020 solicitó su baja al dar positivo, que se prolongó hasta el día 22 de octubre, sufriendo durante este intervalo un "síndrome respiratorio agudo severo asociado al coronavirus". Un día después, el 23, inicia otra incapacidad laboral prescrita por su médico de cabecera con el diagnóstico de "disnea [sensación de falta de aire] y alteraciones respiratorias", que duró hasta que se emite el alta el 15 de enero de 2021.

Tanto la Seguridad Social como la mutua colaboradora le denegaron el reconocimiento de la enfermedad profesional, fundamental para la futura protección en caso de secuelas graves o las indemnizaciones derivadas del fallecimiento. Esta catalogación, además, conlleva la cobertura de las posibles consecuencias del contagio durante toda la vida del trabajador.

Sin embargo, ahora, la juez sí da por probado que el sanitario sufrió un contagio recogido en el listado de infecciones "causadas por el trabajo de las personas que se ocupan de la prevención, asistencia médica y actividades en las que se ha probado un riesgo de infección" y que debe ser catalogado como enfermedad profesional, ya que considera acreditado que estuvo expuesto al coronavirus durante su jornada laboral, en un centro médico de Talavera. Además, en la segunda incapacidad temporal que sufrió el funcionario —esposo de una celadora del hospital que también estuvo contagiada— y que le provocó la disnea, la magistrada no tiene dudas de que se trata de una consecuencia derivada de este contagio.

COVID y brecha de género: más paro y menos empleo para las mujeres

La pandemia de coronavirus ha ampliado la brecha de género en España, ya que ha amplificado las desigualdades en materia laboral y social que se venían arrastrando: las mujeres tienen tasas de paro más elevadas y duraderas que los hombres, menores tasas de actividad y de empleo, y mayores dificultades de carrera profesional.

Así lo señala un informe elaborado por el profesor de la Universitat Jaume I Vicente Castelló Roselló para la cátedra Prospect Comunitat Valenciana 2030 que refleja el impacto negativo de la pandemia sobre el empleo femenino, que ha provocado a su vez un retroceso en recientes avances en materia de igualdad de género.

El documento indica que, según los datos de la Encuesta de Población Activa de 2020 y el primer trimestre de 2021, las mujeres concentran el 60% del aumento del paro. Además, la subida del desempleo femenino (268.000 más) ha sido muy superior al masculino (194.000 más), y sitúa la tasa de paro en el 18,13% para las mujeres frente al 14% de los hombres.



Asimismo, destaca que se ha evidenciado que la naturaleza de esta crisis es distinta a la de las recesiones anteriores, en las que los sectores más afectados tenían una mayor presencia de los hombres, como la construcción o la industria.

En esta ocasión, expone, ha tenido una mayor incidencia negativa en el sector servicios, cuya actividad requiere un elevado nivel de interacción social. Se trata de un sector que tiene una mayor proporción de mujeres respecto a los hombres: en personal doméstico (un 87%), comercio al por menor (61%), hostelería (54%) y actividades administrativas y financieras (54%).

¿Puede donarse sangre si estás vacunado contra la Covid-19?

¿Pueden los vacunados contra la Covid-19 donar sangre en España? Desde el Ministerio de Sanidad afirman a Maldita.es que ninguna de las vacunas contra la Covid-19 que están actualmente en uso en nuestro país "precisan aplicar requisitos especiales a la hora de donar sangre" y que los vacunados pueden ir a donar "si se encuentran bien de salud".



Sin embargo una cadena de WhatsApp que afirma que la "Cruz Roja Americana" no deja a las personas vacunadas contra la Covid-19 donar sangre porque la vacuna "destruye completamente sus anticuerpos naturales". **Es un bulo.**

Desde la **Cruz Roja estadounidense** aseguran a Maldita.es que una persona vacunada contra la COVID-19 puede donar sangre, plaquetas y plasma "siempre que se sienta sana y bien".

Según indica la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EEUU en su web, en el caso de que la persona haya recibido una vacuna de virus vivo atenuado o si no recuerda qué vacuna recibió –ya que, por ejemplo, podría venir del extranjero donde hubiera otras vacunas aprobadas– debe esperar dos semanas para donar. No obstante, ni en EEUU ni en Europa existen actualmente vacunas contra la COVID-19 de virus atenuado.

Esta cadena dice que la vacuna contra la Covid-19 "destruye completamente" los anticuerpos naturales. No es cierto.

Eva Martínez-Cáceres, jefa del Servicio de Inmunología del Hospital Germans Trias y vicepresidenta de la Sociedad Española de Inmunología (SEI), asegura que **la vacuna no puede destruir los anticuerpos naturales y que lo que hace es formar anticuerpos específicos frente al SARS-CoV-2.**

Aunque en Japón no pueden donar sangre aquellas personas que hayan recibido vacunas distintas a las de ARN, sí pueden hacerlo aquellos que se hayan vacunado con una vacuna ARN o ARN mensajero (Pfizer y Moderna).

Desde la Cruz Roja japonesa explican a Maldita.es que, desde el pasado 14 de mayo, las personas que hayan recibido una vacuna de ARN o ARN mensajero sí pueden donar sangre transcurridas 48 horas. Y apuntan que otras vacunas distintas a las de ARN están siendo evaluadas por las autoridades del país.

El Certificado Digital COVID ya funciona en España: cómo pedirlo en cada Comunidad Autónoma

España ha comenzado esta semana a emitir el Certificado COVID Digital de la UE a todos los ciudadanos que residen en nuestro país y lo soliciten, de modo que se adelanta al momento en el que será obligatorio, fijado para el próximo 1 de julio, que es la fecha marcada por el Reglamento Europeo elaborado a tal efecto.

De hará de manera progresiva y en periodo de pruebas durante todo el mes de junio aunque los certificados que se emitan serán válidos desde el primer momento. Esta semana, la mayoría de las comunidades autónomas han comenzado a emitir certificados digitales para acreditar algunas de las condiciones, principalmente haber recibido la vacuna o haberse recuperado de la enfermedad. En los próximos días y semanas, las comunidades autónomas irán ofreciendo cada vez más funcionalidades de dicho certificado con el objetivo de que el día 1 de julio todas puedan emitir en electrónico y presencial certificados que acrediten las tres circunstancias como son vacunación, recuperación y resultado negativo de pruebas diagnósticas.

Este certificado podrá obtenerse tanto en formato electrónico como en papel y en ambos casos, genera un código QR que facilita su lectura y permitirá acreditar que estamos vacunados con alguna de las vacunas reconocidas por la Agencia Europea del Medicamento o bien que no suponemos un riesgo, al mostrar que hemos superado el virus durante los últimos 6 meses o que hemos dado negativo recientemente en una PCR (72h) o test de antígenos (48h).



El 43% de los españoles quiere teletrabajar y valora, además del salario, la conciliación

El 43% de los españoles quiere teletrabajar y, aunque el salario sigue siendo el factor más importante a la hora de elegir una empresa para trabajar, la conciliación entre el entorno laboral y la vida personal se ha mantenido como el segundo factor más importante, según se desprende del informe 'Randstad Employer Brand Research'.



En concreto, las mujeres son las que le dan más importancia al trabajo a distancia que los hombres (47% frente al 40%), así como las personas que tienen un nivel educativo superior (47% frente al 35%).

El estudio también subraya que la pandemia ha influenciado de manera determinante en las preferencias de los trabajadores y que en la actualidad el 50% de los profesionales también valora que la empresa garantice las medidas de protección contra el virus.

El informe indica que, junto al salario y la conciliación, lo que más valoran los españoles a la hora de elegir una empresa donde trabajar es que haya un ambiente de trabajo agradable, seguridad laboral, la posibilidad de llevar a cabo una satisfactoria carrera profesional en la empresa, que haya un contenido laboral interesante, se ofrezca buena formación o que la compañía tenga buena salud financiera, entre otros factores.

Recomendaciones sanitarias ante las altas temperaturas

El Ministerio de Sanidad ha activado como cada verano el Plan Nacional de acciones preventivas contra los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, que permanecerá vigente hasta el próximo 15 de septiembre.



El objetivo del plan es prevenir y mitigar los efectos negativos que el calor excesivo puede tener sobre la salud de la ciudadanía, especialmente en los grupos de riesgo o en los más vulnerables. Entre estos se encuentran las personas mayores, las mujeres gestantes, los menores y las personas con enfermedades crónicas, así como aquellas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre.

Para prevenir los daños que puedan sufrir por el efecto del calor desde el Ministerio de Sanidad nos ofrecen estas recomendaciones:

- Beber agua o líquidos con frecuencia, aunque no se sienta sed y con independencia de la actividad física que se realice.
- Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, prestar especial atención a: bebés, niños y niñas pequeñas, embarazadas o madres lactantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad o cáncer).
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesites.
- Reducir la actividad física y evita practicar deporte al aire libre en las horas centrales del día.
- Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
- Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).









¿Cómo autocuidarse a nivel físico y psicológico?

Descansar al menos 6 horas diarias, una buena alimentación, hidratarse, actividad física 2 veces por semana, tener la mente concentrada en mejoras físicas, meditar 15 minutos diarios, practicar relajación y evitar los malos hábitos adquiridos como el tabaco, el alcohol, etc.

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Te facilitamos algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias. Y es que, mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene.



¿Cómo autocuidarse a nivel FÍSICO Y PSICOLÓGICO?

- 01** Realiza actividad física al menos 2 días a la semana, esto te ayudará a gestionar el estrés y a mantenerte en forma. 
- 02** Sigue una dieta equilibrada, te aportará beneficios físicos y aumentará tu autoestima al sentir que te estás cuidando. 
- 03** Mantente hidratado, esto mejora el aspecto de la piel, previene ciertas enfermedades y ayuda a combatir el cansancio. 
- 04** Un buen descanso y una buena alimentación, te ayudará a tener una mente concentrada, proactiva y capaz de tomar decisiones. 
- 05** Duerme como mínimo 6 horas. Intenta realizar actividades relajantes en las últimas horas de la tarde o por la noche para facilitar el sueño. 
- 06** En los momentos de más estrés es cuando más hay que mantener unos hábitos saludables, identificalos y presta especial atención a tus hábitos de autocuidado. 
- 07** Tu bienestar es tu responsabilidad. Planifícate y organízate para poder "autocuidarte". 
- 08** Es importante entrenar el autocontrol, ya que un mal hábito (tabaco, alcohol, comida, etc.) adquirido puede perjudicar tu salud. 
- 09** Dedica al menos 15 minutos diarios a meditar o a practicar relajación, obtendrás importantes beneficios físicos y psicológicos. 
- 10** En función de tu edad, márcate unos objetivos e identifica las mejoras físicas y de alimentación que puedes realizar, con ello aumentará tu autoestima y tu bienestar emocional. 