

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La posibilidad de eliminar próximamente el uso de la mascarilla en algunos espacios abiertos, como ha planteado el presidente del Gobierno, ha causado una reacción dispar en las comunidades autónomas. Algunas señalan el mes de julio como la fecha en la que se podría empezar a reducir su uso, mientras que otras autonomías consideran precipitado proponer este debate.

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 15 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.

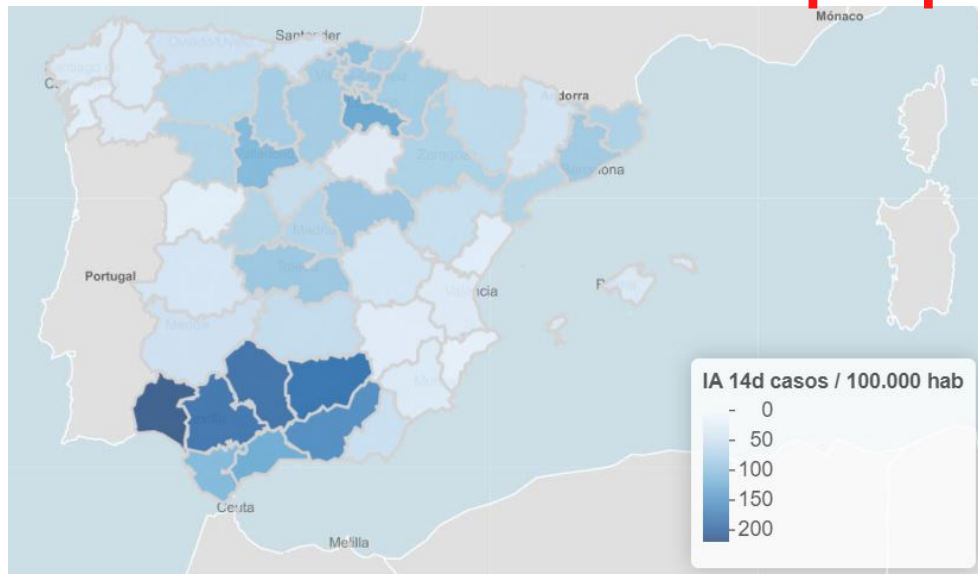
3.749.031
casos confirmados en España

53.669.005
casos confirmados en Europa

175.987.176
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. (15 de junio)

Ensayos demuestran que vacunas COVID-19 disminuyen la gravedad de la enfermedad y su mortalidad

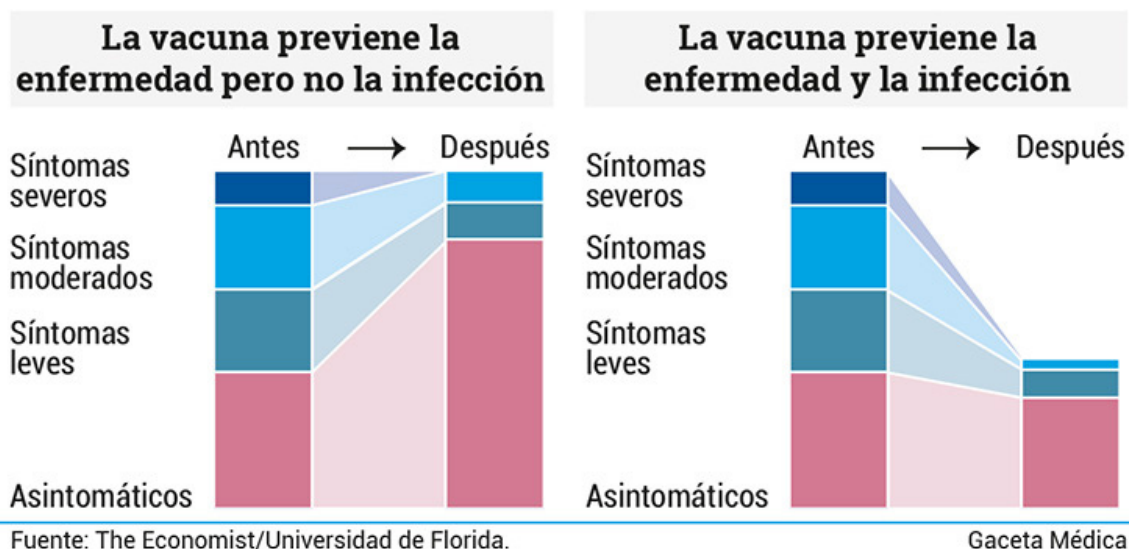
Científicos, médicos y expertos en salud dicen que las vacunas contra la COVID-19 son casi 100% efectivas en prevenir enfermedades graves y muertes, según datos de los primeros estudios realizados. Expertos en enfermedades infecciosas también recomiendan la vacuna contra el virus para reducir los riesgos de infección.

Lo que debes saber:

- Ensayos muestran que las vacunas contra la COVID-19 son efectivas para prevenir infecciones. Redujeron el riesgo de desarrollo de enfermedad sintomática en porcentajes significativos (70-90%).
- Expertos y organismos de salud explican que la vacuna ayuda a disminuir la gravedad y mortalidad del virus. Todas las vacunas contra la Covid-19 demostraron eficacia para prevenir enfermedad grave y muerte cercana al 100%.
- Médicos y autoridades de salud pública coinciden en resaltar la eficacia de las diferentes vacunas contra la COVID-19.
- Expertos advierten que aunque se haya recibido la vacuna, seguirá siendo importante tomar precauciones como usar mascarilla y mantener distancia

COVID-19: ¿menos grave o menos casos?

Infección grave por COVID-19 antes y después de la vacunación.



¿Cuánto dura y cuándo se desarrolla la inmunidad en cada una de las vacunas contra la Covid-19?

A pesar de que las vacunas contra la Covid-19 se administran ya desde hace algunos meses en gran parte del mundo, son varias todavía las cuestiones que plantean dudas como, por ejemplo, la duración de la inmunidad que producen, cuándo se inicia esta o si será necesaria la inoculación de dosis de refuerzo en un futuro.



Para intentar dar respuesta a estas cuestiones vamos a partir en primer lugar de la inmunidad generada a través de la infección natural. Diversos estudios han demostrado que los anticuerpos generados como respuesta a la infección por SARS-CoV-2 desaparecen con rapidez tras superar la fase aguda de la infección. La evidencia sugiere que estos anticuerpos aumentan y disminuyen para después estabilizarse. Investigaciones más recientes han demostrado que aquellas personas que han superado la Covid-19 cuentan con una buena memoria de anticuerpos frente al virus durante los ocho o nueve meses posteriores a superar la infección.

También cabe destacar el papel de la inmunidad celular. Varios estudios han constatado que las personas que no han producido anticuerpos contra el virus a pesar de haber pasado la Covid-19 de forma leve o moderada pueden combatir el virus gracias a la inmunidad celular, protagonizada por la función de las células T. Entre el 2% y el 17% de las personas que pasan el coronavirus no generan anticuerpos pese a haber sido infectadas por SARS-CoV-2.

Aunque lógicamente todavía no sabemos cuánto va a durar exactamente la inmunidad frente al SARS-CoV-2, las perspectivas son ahora más halagüeñas que hace unos meses, gracias a un cúmulo de hallazgos.

En primer lugar, se comprobó que los anticuerpos anti SARS-CoV-2 permanecían en el suero de pacientes que habían sufrido la enfermedad durante al menos 8 meses, y que iban disminuyendo a una velocidad inferior a la inicialmente temida.

En segundo lugar, las células memoria productoras de anticuerpos se mantenían muy activas y en niveles muy altos a lo largo de esos 8 meses, por lo que podría suponerse que conferirían protección durante algunos años. Estudios muy recientes han elevado esta protección hasta, al menos, 12 meses con una aparente selección hacia aquellas células memoria más eficaces. Y lo que es más importante: esta protección aumentaba notablemente en individuos que habían pasado la enfermedad y que posteriormente habían recibido una dosis de vacuna. Otra razón más para vacunarnos.

En tercer lugar, en aquellos sujetos que, por haber pasado una enfermedad leve, no se encontraban estas células B memoria, sí que presentaban una muy robusta respuesta a cargo de las células T memoria, responsables de la inmunidad celular. Es decir, no todo son los anticuerpos.

En cuarto lugar, la respuesta a las vacunas induce una potente formación de células plasmáticas en los llamados centros germinales, un requisito fundamental para que se produzcan estas células B memoria. Hasta ahora, todas buenas noticias.

Pero hay más. Los investigadores se sorprendieron de que el descenso en la concentración de anticuerpos tras sufrir la enfermedad tenía dos fases: una primera, en la que decaían rápidamente, y otra a partir de la cual se mantenían estables. Este patrón sugería que las células plasmáticas de larga vida podrían ser responsables de mantener estos anticuerpos. La hipótesis se demostró correcta, puesto que fue posible aislar y purificar estas células plasmáticas de larga vida, que habían encontrado su nicho en la médula ósea, 11 meses tras sufrir la enfermedad. Una noticia estupenda. Y lo es porque nos indica que, además de tener una vigorosa respuesta a largo plazo de células memoria T y B, también vamos a contar con células plasmáticas que estarán produciendo anticuerpos frente al virus durante, probablemente, muchos años.

La evidencia científica destierra los principales temores de aquellos que no quieren vacunarse

A pesar de que la confianza en las vacunas continúa aumentando en todo el mundo la desinformación y falta de evidencia hace que muchas personas muestren reticencias ante los sueros.

Las campañas de vacunación contra la Covid-19 avanzan en gran parte del mundo. La confianza en las vacunas aumenta de forma positiva a medida que se inoculan más dosis cada día. Pero todavía quedan personas que rechazan los sueros basándose en una serie de argumentos que la evidencia científica rápidamente destierra. Motivo por el que resulta de vital importancia la información veraz y basada en la evidencia frente a un escenario globalizado en el que los bulos y mitos sobre las vacunas corren como la pólvora poniendo en riesgo no solo a aquellas personas que les dan pábulo sino a todo su entorno.

A través de una encuesta realizada en diferentes países se revela que más del 50% de los encuestados confía en las vacunas. Un porcentaje que se reporta mayor en países como Reino Unido (87%), Israel (83%) o Italia (83%). En el caso de España la confianza en las vacunas contra la Covid-19 se sitúa según los datos de esta encuesta en el 78%.

Analizando los resultados recogidos en la misma observamos una serie de motivos expuestos por aquellas personas que no quieren vacunarse o han rechazado la vacuna con las autoridades sanitarias nacionales se la han ofrecido. A continuación, se recogen algunas de las excusas más repetidas por estas personas y la respuesta clara ofrecida por la evidencia científica que demuestra lo peligrosa que puede llegar a ser la desinformación.

PREOCUPACIÓN POR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

De acuerdo a la información recogida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo general, los **efectos secundarios** conocidos de las vacunas contra la Covid-19 han sido **leves o moderados y de corta duración**.

LAS VACUNAS NO SE HAN PROBADO LO SUFICIENTE

Todas las vacunas desarrolladas contra la Covid-19 han completado exhaustivos **ensayos clínicos** compuestos de varias fases en los que han participado **decenas de miles de voluntarios en todo el mundo**. En el caso de la Unión Europea, la EMA revisa al detalle toda la información y datos procedentes de estos ensayos antes de dar luz verde a un suero que posteriormente es autorizado para su comercialización de emergencia por la Unión Europea.

PREOCUPACIÓN POR EL TIPO DE VACUNA

Ninguna vacuna es mejor que otra. Tal y como se ha explicado a lo largo de estas líneas todas las vacunas que se inoculan han superado controles de calidad y eficacia, han sido probadas en miles de voluntarios y se sigue vigilando al detalle su desempeño a nivel global. Ante esta preocupación ha jugado un nefasto papel la desinformación.

SE HAN DESARROLLADO DEMASIADO RÁPIDO

Los fabricantes insisten en que **no se han acertado plazos y las vacunas son seguras y eficaces**.

La reducción de los plazos en su desarrollo **no responde a eliminar fases en sus ensayos** sino a un aumento de la inversión que permite acelerar su producción.

Es necesario indicar además que otro de los motivos por los que las vacunas se han desarrollado a mayor velocidad es la respuesta de los voluntarios participantes en los ensayos que **consiguieron reclutar decenas de miles de personas en todo el mundo en muy poco tiempo**.

La leche materna de mujeres infectadas o vacunadas contra el coronavirus contiene anticuerpos frente a la covid

Dos estudios liderados por investigadoras del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA-CSIC), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), y del Hospital Clínico de València, han determinado el impacto que la infección por el coronavirus SARS-CoV-2 tiene sobre la lactancia materna.

Un estudio llevado a cabo por investigadoras valencianas ha analizado en muestras de leche materna de mujeres enfermas de la Covid-19, la presencia de ácido ribonucleico (RNA) viral y de anticuerpos específicos contra la infección.

Los resultados mostraron que no había presencia alguna de SARS-CoV-2 en las muestras de leche materna. Sin embargo, lo que sí que hubo, en la mayoría de los casos, fue la presencia de anticuerpos para proteger al recién nacido. Se trata de una investigación pionera en España, y de las únicas de todo el mundo sobre los efectos de las vacunas en la leche materna.

En una primera aproximación, las investigadoras analizaron en muestras de leche materna de mujeres infectadas por SARS-CoV-2, la presencia de RNA viral y de anticuerpos específicos. La inclusión en el estudio de las voluntarias resultó de la determinación sistemática realizada a todas las gestantes antes del parto. **En ninguna muestra de leche se detectó el virus.** Sin embargo, en la mayoría sí había anticuerpos específicos IgA, IgG e IgM frente a proteínas estructurales del SARS-CoV-2 como el denominado Receptor Binding Domain (RBD), así como frente a proteínas no estructurales como la proteasa principal (MPro), analizada por primera vez en la leche materna



Estos resultados sustentan de forma evidente la importancia de recomendar la lactancia materna de forma sistemática en todos los casos en los que la madre tenga poca o nula sintomatología.

En una segunda fase, el grupo de investigación estudió los efectos de la vacunación en mujeres lactantes. Se analizó la presencia de anticuerpos anti-SARS-CoV-2 en 75 mujeres lactantes vacunadas y se demostró la presencia de anticuerpos específicos (IgA e IgG) frente a SARS-CoV-2. Además, estos anticuerpos variaron en función de la vacuna recibida y de si las madres habían padecido previamente la infección.

Se estudiaron muestras de 75 voluntarias (30 mujeres con vacunación completa de Pfizer, 21 completa de Moderna y 24 AstraZeneca con la primera dosis). En todos los casos se produjo una respuesta a la vacunación con elevación de anticuerpos frente a SARS-CoV-2, mucho más intensa tras la segunda dosis.

Solicitud del Certificado COVID Digital de la UE

Sede Electrónica [Acceso a la web del Ministerio](#)

Solicitud del Certificado COVID Digital de la UE

Viaja dentro de la UE de forma más rápida, fácil y segura

¿Qué es el Certificado COVID Digital de la UE?

Es un documento que permite viajar entre países de la UE acreditando de forma sencilla que una persona ha sido vacunada contra la COVID-19, se ha recuperado de la enfermedad o tiene una prueba negativa en las últimas 48/72 horas según establezcan los diferentes países. Si no tienes el certificado COVID digital de la UE, puedes viajar, pero el proceso de admisión es más lento y se pueden solicitar medidas adicionales, como test o cuarentenas. Este certificado es sencillo, seguro, fiable y gratuito, y puedes disponer de él en formato electrónico o en papel.

¿Dónde lo puedes conseguir?

Las autoridades nacionales son las responsables de la expedición del certificado. En España lo emiten, con carácter general, las Comunidades Autónomas. Adicionalmente, el Ministerio ha habilitado un procedimiento íntegramente electrónico para la solicitud y emisión de estos certificados. Lo podrás utilizar en toda la Unión Europea, y además, la protección de tus datos personales y tu privacidad está garantizada.

¿Estás en el lugar correcto?

Puedes solicitar el certificado a través de este portal si cumples con alguna de estas condiciones:

- Te has vacunado contra la COVID-19 en España.
- Has pasado la enfermedad y puedes documentarlo con una PCR con resultado negativo de hace más de 11 días.

Puedes acceder a la solicitud a través de una de estas opciones:

Acceso por Certificado

Si necesitas información sobre cómo obtener tu certificado, accede aquí.

Acceso mediante Cl@ve

Si necesitas información sobre cómo activar tu usuario de Cl@ve, accede aquí.

¿Qué vas a necesitar?

Para acceder a la solicitud, necesitarás tener un Certificado digital o Cl@ve permanente. La Cl@ve permanente deberá confirmarse con otro código temporal que se te enviará al móvil, por lo que es necesario que tengas informado tu número de móvil en Cl@ve.

Para firmar la solicitud, necesitarás Cl@ve Firma o el programa Autofirma.

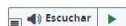
- En caso de representar a otra persona, necesitarás los datos del solicitante: Documento de identidad, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, comunidad autónoma, número de tarjeta sanitaria y documento acreditativo de tutela o curatela.

¿En cuánto tiempo puedes tener el certificado?

El tiempo transcurrido entre la solicitud del certificado a través de la sede electrónica del Ministerio de Sanidad y la recepción del mismo variará en función de las solicitudes en curso y de si es necesario verificar documentación adicional.

Pulsa imágenes para acceder a la información

Mapa del estado de la expedición del Certificado COVID Digital de la UE en Comunidades Autónomas



Haga clic sobre cada Comunidad en el mapa, para acceder a su servicio de solicitud.

Le recordamos que la obligatoriedad de emisión de Certificado Covid Digital de la UE comienza el 1 de julio de 2021.

Información proporcionada por las CCAA y Ciudades Autónomas. Fecha de actualización: 17/06/2021



Covid-19: las cuatro cosas que los médicos desaconsejan hacer si te vacunas este verano

A pesar de que la mayoría de sus efectos secundarios son leves, es bueno mantener cierta precaución para evitar males mayores.



El momento álgido de la vacunación contra la Covid-19 en España llegará cuando una gran parte de ciudadanos estén de vacaciones o a punto de cogerlas. Julio y agosto verán cómo más de 10 millones de personas se inoculan contra el SARS-CoV-2 con una de las cuatro vacunas disponibles y buena parte de ellas querrá disfrutar de unos merecidos días de descanso.

Aunque la seguridad de los preparados de Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca y Janssen está asegurada y los efectos secundarios graves son una parte muy pequeña de todas las reacciones adversas identificadas, hay otras que, pese a su carácter leve o moderado, hacen recomendable mantener ciertas precauciones a lo largo del día o los dos días siguientes a recibir el pinchazo.

Además, se han descrito algunas reacciones que hasta el momento habían pasado desapercibidas, como la diarrea o reacciones locales retardadas en el caso de la vacuna de Moderna, y otros acontecimientos adversos notificados, como la miocarditis y pericarditis, todavía no se ha logrado establecer una relación causa-efecto con las vacunas (en este caso, las de ARN mensajero).

Por ello, se recomienda "sentido común y prudencia" a la hora de planificar las vacaciones en los dos días siguientes a recibir el pinchazo.

"Es razonable tratar de no hacer coincidir un viaje largo con la vacuna porque, si uno se encuentra mal, es una tortura. Si uno va a viajar de Madrid a Ávila en coche no pasa nada, pero quizá no es el momento idóneo para emprender un trayecto más largo o pasarse seis o siete horas en un avión que cruce el Atlántico".

En cambio, todo lo que pueda ser considerada **"actividad normal de verano" no tiene ninguna contraindicación**. Es decir: bañarse en la playa, tomar el sol e incluso socializar alrededor de una paella con unas cervezas o un vino. Aunque las vacaciones son una época dada a cierto descontrol de hábitos dietéticos, no pasa nada si se mantienen a raya los excesos.

"Cogerse un colicón no es bueno con la vacuna de la Covid ni sin ella". "No hay que hacer excesos sino vida normal. Si te tumbas en la playa y tomas el sol durante cuatro horas, puede tener no ya una reacción adversa sino un golpe de calor".

Especialistas avisan de que hay muchos bulos en torno a las vacunas y el verano, sobre todo en las infantiles. "Es mentira que sea malo ponérselas en verano. El único condicionante para la vacuna es haber tenido un efecto adverso grave en la dosis previa, o tener enfermedad aguda con fiebre o sin fiebre. Pero eso en todas las vacunas, no solo en las de la Covid".

Ejercicio intenso y paseos por el monte, se advierte, eso sí, que no es recomendable realizar ejercicio intenso "que pueda enmascarar las reacciones adversas a la vacuna". Es decir, que después de hacerlo estés tan cansado que confundas un efecto secundario con el resultado de la actividad física. Aquí se pueden incluir ciertos deportes veraniegos, desde el voley playa hasta el surf, siempre y cuando se realicen con una intensidad alta, a nivel competitivo.

Esto mismo es aplicable a las actividades de montaña. "Una marcha por el monte muy exigente que se haga el mismo día o al siguiente de vacunarse debería esperar un poquito más", si bien se recomienda precaución.

La ventaja de la mayoría de los efectos secundarios más frecuentes de las vacunas es que no aparecen de repente sino que se van manifestando poco a poco. Por eso, ante un eventual malestar realizando alguna actividad lo aconsejable es parar y descansar. Y, si existe algo de fiebre, tomar un paracetamol.

Con prudencia, las vacunas no nos supondrán un problema en las largamente deseadas vacaciones.

Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez



MENÚ para el BUEN TRATO

Entrantes

- Trato respetuoso y digno
- Escuchar y tener en cuenta
- Evitar el aislamiento y la soledad
- Favorecer su autonomía

Platos principales

- Respetar sus preferencias
- Facilitar que gestionen sus pertenencias
- Procurar que tomen sus propias decisiones
- Respetar su intimidad

Postres

- Trato amable y afectuoso
- Cubrir sus necesidades básicas
- Evitar el edadismo
- Motivar a nuevos aprendizajes

Bebidas

- Evitar las sujeciones o fijaciones
- Ayudar en lo que necesiten
- Comprender sus limitaciones
- Reconocer y valorar

¿Verdadero o falso? mitos sobre la mala calidad del sueño y pautas para mejorarlo

Estrés, ansiedad, incertidumbre o falta de hábitos saludables son algunos de los principales motivos que influyen en el trastorno de sueño, un problema que afecta a más de 4 millones de españoles tras la pandemia.

La plataforma de bienestar holístico **Gympass** trabaja para incidir en la necesidad de dar al descanso la importancia que merece, pues se trata de uno de los tres **pilares fundamentales de la salud**, junto a la alimentación y el ejercicio físico. Para ello, nos cuentan cuales son los mitos más extendidos en la población sobre el sueño:

Con dormir 5 horas es suficiente: Falso. Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño para invertir más tiempo en el trabajo. Un error muy extendido ya que está directamente relacionado con problemas de salud como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y alta presión sanguínea, entre otros. Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en alteraciones en el estado de ánimo, como enojarse con facilidad, cuadros de depresión o trastornos de ansiedad. También es usual que, quienes duermen poco, tienden a cometer más errores, ya que un cerebro cansado es un cerebro disminuido.

La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero. La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso, favorecer una completa relajación del cuerpo y la mente, ayudar a controlar el estrés y la ansiedad del día y preparar al organismo para un merecido descanso.

Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso. Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así. Es importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Tener descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero. El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación por el organismo de endorfinas que son sustancias que propician una sensación de bienestar y relax. Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso. Sin embargo, no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, que son sustancias contrarias a la hormona del sueño, y puede dificultar la conciliación del sueño. Se aconseja no hacer deporte después de las 19:00 y 20:00 horas.

Ver la TV en la cama relaja: Falso. Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño. Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, que en ocasiones nos puede estimular, sino también es que el otro problema de la televisión, teléfonos inteligentes y tablets, es que producen luz azul, lo que puede retrasar la producción de melatonina del cuerpo, una hormona natural segregada por el organismo, que es la responsable del sueño.

La alimentación influye en el descanso: Verdadero. Por un lado, hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante. Por otro, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o eflujo y entorpecer el sueño, así como alimentos diuréticos, que interrumpen nuestro descanso por la repetida urgencia para orinar. Por último, también será importante cenar alimentos fáciles de digerir y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso. El alcohol puede producir una falsa sensación de somnolencia inmediata. Pero la realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y reduce drásticamente la calidad del descanso. Además, esta sustancia interrumpe la etapa de sueño REM, fase que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas que pueden afectar el desempeño laboral, las relaciones interpersonales o manejar adecuadamente el estrés y las situaciones adversas.

Clases online Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y clases



PARTE DE Bupa

Horario sesiones online julio

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
8:00 - 9:00h				Pilates
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates	
13:30 - 14:00h		Espalda Sana		
17:00 - 18:00h			Pilates	
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga		Pilates

¿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.