

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

A pesar de la decisión del Gobierno de eliminar la obligatoriedad del uso de mascarillas al aire libre, el Presidente del Gobierno recomienda a los ciudadanos que no "bajen la guardia" porque hay que ser conscientes de que el coronavirus sigue entre nosotros.

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!**

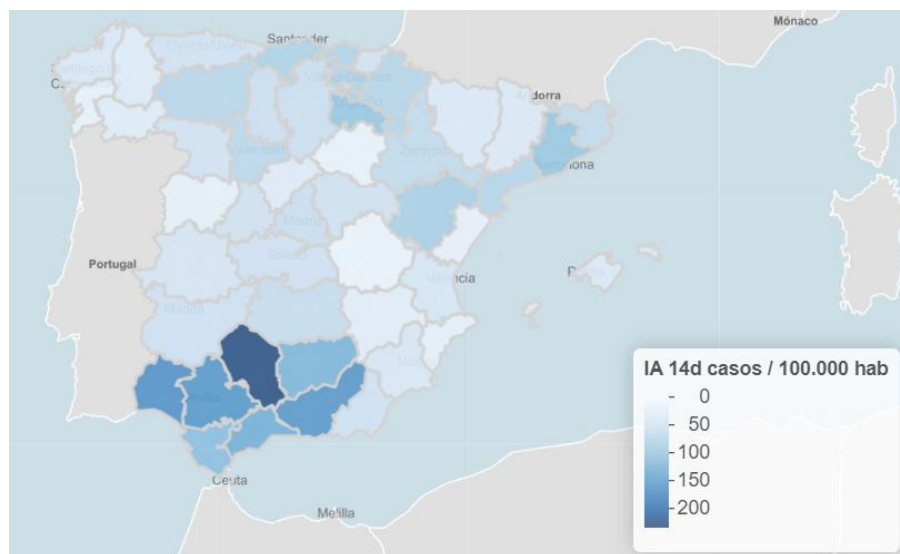
# Situación actual

Datos consolidados a 22 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.



## 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. (22 de junio)

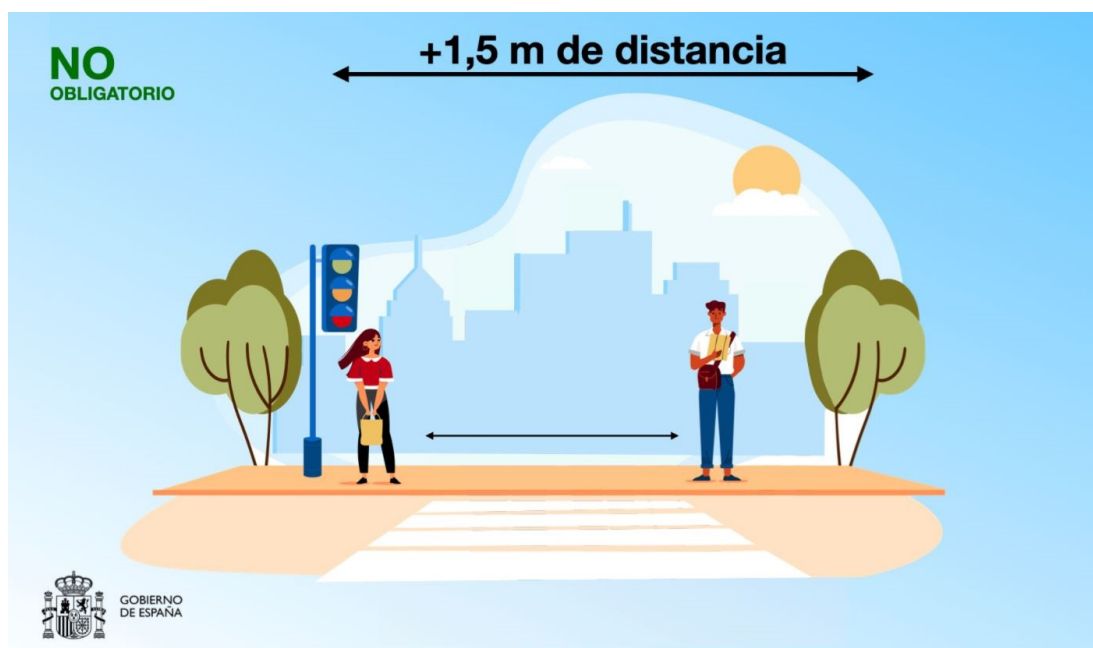
# La mascarilla no será obligatoria en exteriores siempre que haya una distancia de metro y medio

## El Ministerio de Sanidad informa al Consejo Interterritorial de las nuevas normas sobre el uso de la mascarilla

Los españoles dirán adiós a las mascarillas en exteriores, pero con condiciones y siempre llevando una de estas protecciones a mano. El Ministerio de Sanidad prevé que las mascarillas dejen de ser obligatorias al aire libre siempre que se pueda mantener una distancia interpersonal de seguridad de metro y medio entre no convivientes, según ha comunicado este miércoles a las comunidades autónomas en el Consejo Interterritorial, ha podido confirmar ABC.

No obstante, seguirán siendo obligatorias en todos los espacios cerrados de uso público, o abiertos al público, y también en todos los medios de transporte públicos. "Importante será que nos acordemos de llevarla a mano", señalan desde Sanidad. Esto es por si, incluso aunque no se entre en ningún espacio, en algún momento hay multitudes y no se puede mantener la distancia, o por si hay que usar un transporte público.

Se mantendrán obligatorias en todos los espacios cerrados de uso público, o abiertos al público, y también en todos los medios de transporte públicos. "Importante será que nos acordemos de llevarla a mano", señalan desde Sanidad. Esto es por si, incluso aunque no se entre en ningún espacio, en algún momento hay multitudes y no se puede mantener la distancia, o por si hay que usar un transporte público.



**A partir del próximo 26 de junio y, con carácter general, ya no será obligatorio llevar mascarilla en espacios al aire libre, siempre que haya una distancia de seguridad de, al menos 1,5 metros, entre personas no convivientes.**

# ¿Qué va a pasar este verano en España con la pandemia de COVID?

España vive una curiosa paradoja. Las cifras de casos y hospitalizaciones por covid son parecidas a las del principio de verano del 2020. Sin embargo, el Ministerio de Sanidad ha aventurado que la perspectiva va a ser distinta. Estos son los cuatro motivos.

- **DATOS CON TENDENCIA A LA BAJA**
- **LOS MÁS VULNERABLES ESTÁN PROTEGIDOS**
- **EL PERFIL DE LOS CASOS GRAVES HA CAMBIADO**
- **LA INCÓGNITA DE LAS VARIANTES**

No hay que ser un epidemiólogo para saber que las vacunas lo cambian todo y que este verano la rápida estrategia de vacunación va a suponer un factor fundamental en la evolución de la pandemia.

No obstante, la situación no está tan clara para todos los grupos de población. La previsión es que en junio podamos tener cifras epidemiológicas similares a las de junio de 2020, pero no estamos ni mucho menos en una situación parecida.

## **DATOS CON TENDENCIA A LA BAJA**

La primera e importante diferencia es que el año pasado veníamos de un cataclismo como no habíamos conocido casi ninguno que fue la primera ola de la COVID. El confinamiento durísimo cortó radicalmente la transmisión y a final de junio había pocos casos. Pero en junio de 2020 empezábamos a subir otra vez, entrábamos, como se vio pronto, en una nueva ola ascendente.

**Ahora no.** La tendencia es claramente a la baja, aunque de manera ligera, puede haber aumentos de la transmisión por que se están relajando las medidas. Y pese a ello, los datos no apuntan a que vayamos a tener un crecimiento explosivo, que sería el gran temor.

## **LOS MÁS VULNERABLES ESTÁN PROTEGIDOS**

La población más vulnerable y con más riesgo de muerte está protegida prácticamente en su totalidad. Las cifras de vacunación dentro de estos grupos son contundentes.

- En las residencias la vacunación se completó hace semanas.
- En la franja de mayores de 70 años, ya hay un 65% con dos dosis y para junio ya se espera haber llegado al cien por cien.
- La vacunación de los mayores de 60 y los de 50 se espera estar acabando segundas dosis también a final de junio.
- La inmunidad global crece en España entorno al 1% cada día.

## **EL PERFIL DE LOS CASOS GRAVES HA CAMBIADO**

En este contexto, ahora el perfil del enfermo de COVID ha ido variando hacia franjas más jóvenes. También el de los casos más graves.

### **La edad media de los contagiados:**

- En abril de 2020 era de 60 años.
- En junio de 2020 era de 44 años.
- Ahora está por debajo de los 39 años.

### **La edad media de hospitalizados:**

- En mayo de 2020 era de 68 años.
- En mayo de 2021 es de 61 años.

Atención a los jóvenes que son ahora el colectivo con mayor número de contagios. Pocos, pero algunos también sufrirán una COVID grave.

## **LA INCÓGNITA DE LAS VARIANTES**

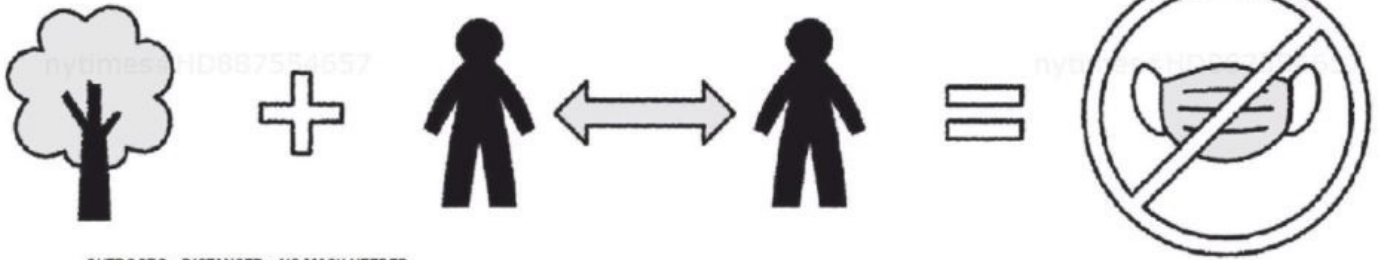
Las variantes que han ido apareciendo a lo largo de este año son, hoy por hoy, la gran incógnita para predecir cómo evolucionará la pandemia este verano.

- La variante británica llegó arrasando casi toda Europa y, más allá de la fuerte ola inicial que vivió el Reino Unido, Europa la ha aguantado bien. No ha crecido la letalidad.
- La variante india, que hasta ahora no ha tenido peso en Europa, ocupa a los epidemiólogos, que la siguen con atención, pero aún no preocupa.

No obstante, hay que seguir como hasta ahora. No bajemos la guardia. La pandemia va a la baja, pero no en todo el mundo. Hay aún muchas incógnitas. No lo estropeemos al final.

# La regla "dos de tres", clave para saber cuándo hay que seguir usando mascarilla en exteriores

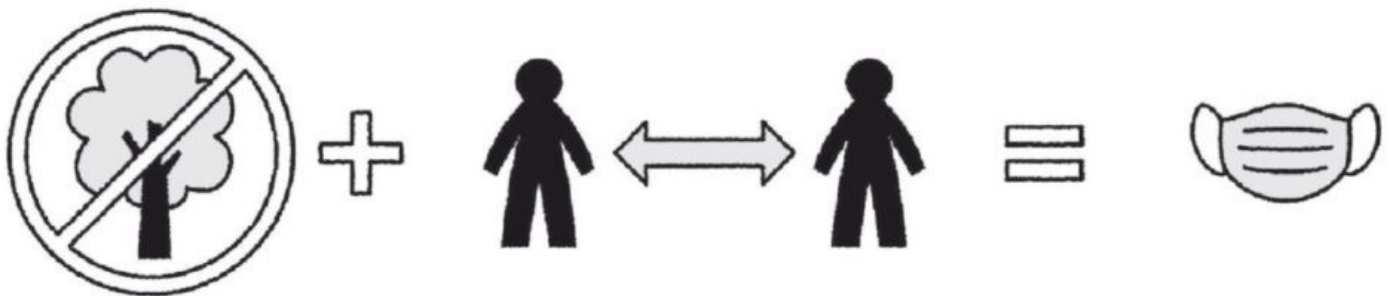
La regla 'dos de tres' para ponerte mascarilla



OUTDOORS + DISTANCED = NO MASK NEEDED



OUTDOORS + NO DISTANCE = MASK NEEDED



NOT OUTDOORS + DISTANCED = MASK NEEDED

EEN WENIGER

- Para evitar el contagio, se deben cumplir siempre dos de estas tres condiciones: estar al aire libre, llevar mascarilla, mantener la distancia.
- Al aire libre, por tanto, bastará con añadir una de las otras dos: o mascarilla o distancia entre las personas.
- Al salir de casa, memorice esta regla y siga llevando siempre la mascarilla en el bolso o el bolsillo.

# Recomendaciones de Viaje

En el marco de la evolución de la pandemia de la COVID-19, todo viajero debe contar con la posibilidad de verse afectado en el extranjero por restricciones de cualquier tipo que impidan o alteren su libertad de movimiento.

Se reitera a todos los viajeros, independientemente de su destino o las circunstancias de su viaje, la recomendación de mantenerse informado en todo momento, de viajar con prudencia y de contar con un seguro que cubra todas las eventualidades durante el viaje.

## ¿Qué debo hacer antes de viajar al extranjero?

La mejor manera de viajar seguro es preparar el viaje con la suficiente antelación. Sea cual sea el motivo de tu desplazamiento al extranjero, informarse previamente es fundamental para evitar problemas e, incluso, situaciones de emergencia.

## ¿Qué debo hacer durante el viaje al extranjero?

Lo más importante para evitar problemas durante tu viaje es el respeto: respeta el país y a la población local, así como su legislación y sus costumbres. En muchos países están gravemente penados tanto el tráfico como el consumo y la posesión de sustancias estupefacientes.

## Qué debo hacer en caso de emergencia

Si a pesar de todo te ves afectado por una situación de emergencia en el extranjero, tanto la red de Embajadas y Consulados como la Dirección General de Españoles en el Exterior, Asuntos Consulares y Migratorios podrán asistirte en caso de necesidad.

## Inscríbete en el Registro de Viajeros

El Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación permite que consten todos tus datos personales y los de tu viaje para que, con las garantías de confidencialidad necesarias, estés localizable en caso de emergencia grave.



# Descubre si la vacuna del coronavirus va a modificarte las vacaciones

Son muchas las personas preocupadas por si le llamarán para vacunarse cuando estén de vacaciones

Todo apunta a que el alto ritmo de vacunación hará que este verano sea distinto al pasado, con muchas menos restricciones. Sin embargo, a nivel individual puede hacer que modifique los planes vacacionales de muchas personas.

Ya bien sea porque nos vaya a tocar desplazarnos o porque algunos efectos secundarios no dejan el cuerpo para fiestas, muchas personas están preocupadas por si les va a tocar o no vacunarse contra la Covid-19 en sus días libres.

Si ya tienes puesta la primera dosis todo es mucho más sencillo ya que puedes calcular casi con exactitud cuando te va a tocar la segunda, las fechas de los fabricantes son bastante claras.

Para la **vacuna de Pfizer los plazos son exactos, 21 días después de la primera dosis**, si te han vacunado con la versión de esta farmacéutica, plantifica bien tus vacaciones en torno a este dato.



De igual forma lo puedes hacer si lo han hecho con **Moderna, ya que te darán cita a los 28 días de la primera dosis**. Puede haber un margen de error de algunos días pero no es lo normal, así que reserva la fecha.

Para aquellos que se vacunaron con **AstraZeneca la situación es un poco más confusa, ya que hay un mínimo de 28 días y un máximo de 84**. En ese margen pueden ser llamados en cualquier momento.

Por otra parte aquellos de los que **no se tiene que preocupar de nada es los vacunados con Janssen**, la cual es solo una dosis y se pueden olvidar de tener que volver a un centro de vacunación.

# Respuestas a las dudas posteriores a la vacunación

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

## ¿Puedo contagiar aunque haya recibido la vacuna?

La científica jefe de la OMS, Soumya Swaminathan, aseguró que las personas vacunadas contra el coronavirus pueden contraer el virus y pueden contagiarlo a otros aunque no se pongan enfermas o no presenten síntomas. Sin embargo, puntualizó que “si tienes la vacuna y contraes la enfermedad, la carga viral es mucho menor, así que las posibilidades de infectar a otros también puede que sean menores”. No existen aún evidencias científicas concluyentes y claras al respecto.

## ¿Son duraderos los efectos secundarios?

Los efectos secundarios más comunes aparecen a las 24-48h y son dolor, enrojecimiento e hinchazón en el brazo donde recibió la vacuna inyectable, además de cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre o náuseas y malestar generalizado. Si permanecen pasados los primeros días debe acudir a su centro de salud.

## ¿Debo seguir utilizando la mascarilla aunque ya esté vacunado?

Ninguna vacuna es 100% eficaz frente al virus y, por ello, algunas personas pueden no obtener una respuesta inmune. Por otra parte, conviene recordar que las vacunas necesitan un tiempo hasta que generan la protección frente al virus y, recordar de nuevo, no existen estudios concluyentes que determinen si una persona vacunada puede contagiar a otra o no. Así, que mejor prevenir.

## ¿Ya soy inmune para siempre?

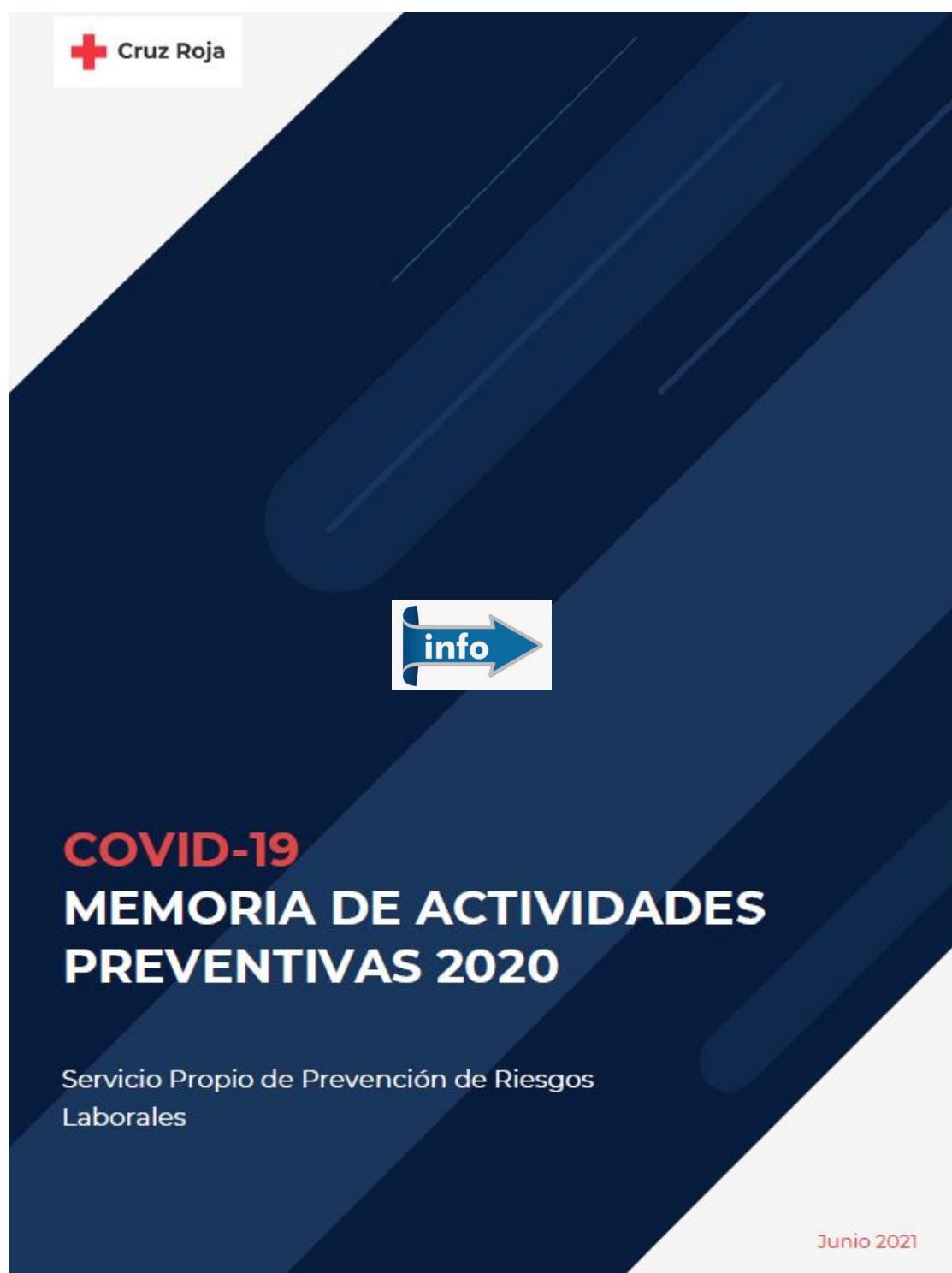
Al tratarse de vacunas nuevas, todavía se desconoce la duración de su protección, pero se está estudiando tanto su efectividad como el tiempo de inmunidad. Tanto Pfizer como Moderna han sacado dos estudios propios en los que aseguran que sus vacunas aseguran una inmunidad de al menos seis meses.





# Memoria actividades preventivas 2020

Desde el Servicio de Prevención queremos agradecer a todas las personas que han hecho posible todas las medidas preventivas recogidas en este informe, con independencia del área, proyecto o vinculación a la Organización, sin cuya colaboración no habría sido posible alcanzar este grado de compromiso en una situación como la vivida durante 2020. Gracias.



# El duelo en las personas cuidadoras

## ¿QUÉ ES?

*El duelo no es ninguna enfermedad, es la respuesta natural a la pérdida de alguien o algo importante para nosotros. Se trata de una reacción principalmente emocional y de conducta en forma de sufrimiento y aflicción.*

Duelos que pueden experimentar las personas cuidadoras a lo largo del proceso de cuidar:

1

### Duelo por el cambio de rol

- Por la pérdida de su vida anterior y adaptación a la nueva situación. Nuevas responsabilidades y cambios (tiempo libre, salud, trabajo, economía...).

2

### Duelo por la pérdida de capacidades

- Al ver que la persona que cuidamos va perdiendo capacidades.
- Por el cambio en la relación y en las actividades que compartían, al pasar de una relación de apoyo a una de dependencia.

3

### Duelo anticipado

- Experimentar la pérdida antes de que la persona fallezca. Ante el diagnóstico de enfermedad, proceso degenerativo o el final de la vida de la persona.

4

### Duelo por el fallecimiento

- Por la ausencia de la persona.
- Sentimiento de vacío por dejar de cuidar (rutina, tareas, identidad como persona cuidadora...).

¡Recuerda! si necesitas apoyo psicológico contacta con tu profesional sanitario de referencia.





Fraternidad  
Muprespa

# Aprende a llevar una Dieta Saludable

<p>La dieta debe ser <b>variada</b>.</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Es importante mantener un <b>equilibrio</b> entre la <b>ingesta</b> y el <b>gasto</b> energético.</p>	<p>Se debe consumir azúcares complejos (pasta, legumbres, cereales, vegetales, etc.) en vez de azúcares simples (azúcar refinado, dulces, etc.), para <b>controlar</b> el aumento de los niveles de <b>azúcar en sangre</b>.</p> <p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Reducir</b> el uso de alimentos con <b>colesterol</b>.</p>	<p>Se recomienda consumir unas <b>30-40 kilocalorías</b> al día por cada <b>kilo</b> que <b>pese</b> la persona.</p> <p><b>5</b></p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Evitar</b> los alimentos con <b>mucha sal</b>, ya que producen <b>sobrecarga renal</b> e <b>hipertensión</b>.</p>	<p><b>Aumentar</b> el consumo de algunas <b>aves</b> y <b>pescados</b> y <b>disminuir</b> el de <b>carnes rojas</b>, debido a su aporte de <b>grasas</b>.</p> <p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>Se debe consumir <b>más de 25gr/día</b> de <b>fibra vegetal</b>.</p>	<p>De toda la fibra que consumimos tiene que ser la <b>mitad fibra soluble</b> (frutas y verduras) y la otra <b>mitad fibra insoluble</b> (cereales, patatas, frutos secos, etc.).</p> <p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Para una vida más sana, un <b>buen complemento</b> de la dieta saludable es el <b>ejercicio físico</b>.</p>



Fraternidad  
Muprespa

# 10 Razones para comer **FRUTAS**

<p>Ricas en <b>vitaminas</b>, <b>minerales</b>, <b>hidratos de carbono</b> y <b>fibra vegetal</b>, y <b>baja</b> en grasas que además son siempre <b>insaturadas</b>.</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Entre el <b>75%</b> y el <b>95%</b> de su peso es <b>agua</b>, lo que nos <b>ayuda</b> a <b>mantenernos hidratados</b>.</p>	<p>Por sus <b>antioxidantes</b>, <b>previenen</b> el <b>envejecimiento prematuro</b> de las <b>células</b>, <b>consiguiendo</b> una <b>piel más sana</b>.</p> <p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Ricas en <b>vitamina C</b> <b>necesaria</b> para la <b>elaboración de colágeno</b>, <b>necesaria</b> para la <b>correcta cicatrización</b> de la <b>piel</b>.</p>	<p>Beneficiosas en la <b>prevención de enfermedades cardiovasculares</b>, ya que eleva las concentraciones de <b>potasio</b> y <b>magnesio</b>, al tiempo que se <b>reduce</b> la <b>ingesta de sodio</b>.</p> <p><b>5</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>El <b>rico contenido</b> en <b>fibra</b> <b>favorece</b> el <b>tránsito intestinal</b> y, <b>por tanto</b>, <b>disminuye</b> las <b>posibilidades de desarrollar fenómenos inflamatorios</b>, al tiempo que <b>compite</b> con la <b>absorción intestinal</b> de <b>grasas</b>.</p>	<p>Alimentos <b>diuréticos</b> por excelencia, <b>ayudando</b> a <b>prevenir</b> la <b>retención de líquidos</b>.</p> <p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>El <b>ácido cítrico</b> (cítricos, fresas, peras) y el <b>málico</b> (manzanas, cerezas, ciruelas, albaricoque) <b>ayudan</b> a <b>eliminar</b> los <b>cálculos renales</b> de <b>ácido úrico</b>.</p>	<p>Muy <b>bajo</b> contenido en <b>grasas</b>. <b>Salvo</b> el <b>aguacate</b> (<b>rico</b> en <b>ácido oleico</b>), como el <b>aceite de oliva</b> y el <b>coco</b>.</p> <p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Ayuda a <b>controlar</b> el <b>apetito</b> debido a su <b>elevado contenido</b> en <b>fibra</b> que da <b>sensación de saciedad</b>.</p>