

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Estamos cada vez más cerca de acorralar al virus pero no podemos bajar la guardia, los datos de esta última semana lo ponen de manifiesto. Desde el Ministerio de Sanidad se hace una llamada a la responsabilidad, especialmente a los jóvenes, para seguir manteniendo el virus a raya.

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 30 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.

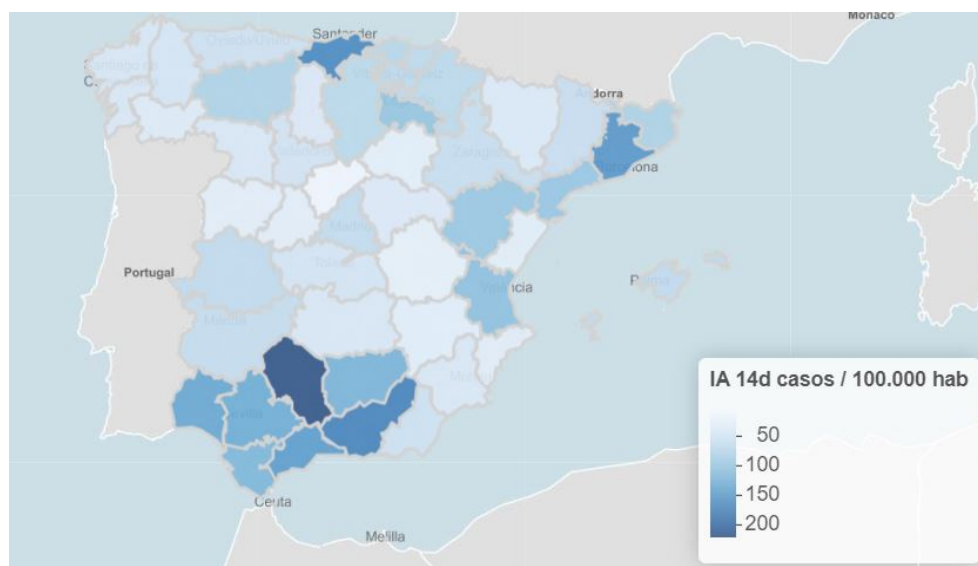
**3.808.960**  
casos confirmados en España

**54.419.650**  
casos confirmados en Europa

**181.344.224**  
casos confirmados en el mundo



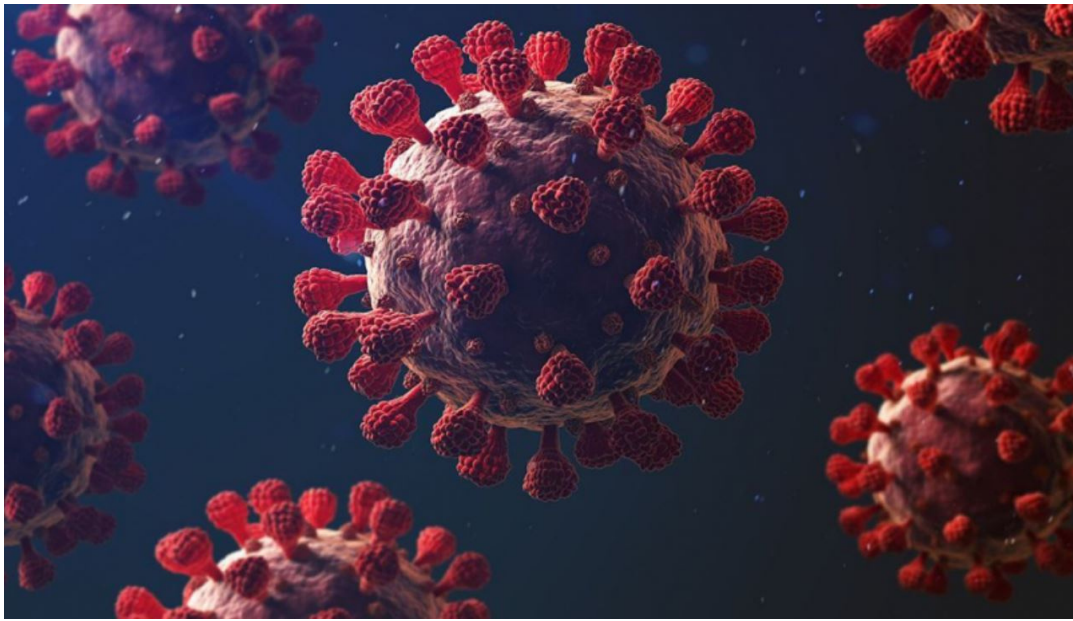
## Mapa de incidencias acumuladas por provincia



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. (30 de junio)

# Los casos semanales de COVID vuelven a subir en el mundo tras 2 meses de descenso

Los casos globales de COVID-19 aumentaron la semana pasada con respecto a la anterior, después de dos meses de descensos, mientras la variante delta del coronavirus se extiende por casi un centenar de naciones y hay repuntes importantes en África y países como Rusia, Brasil o el Reino Unido.



Según indicó hoy el informe epidemiológico semanal de la Organización Mundial de la Salud, del 21 al 27 de junio se registraron 2,6 millones de casos, un ligero aumento del 2 % con respecto a los siete días anteriores.

Las muertes por COVID-19 se mantienen sin embargo en su tónica descendente de los últimos dos meses, y la semana pasada se registraron 57.600, lo que supone una bajada del 10 % con respecto a los siete días anteriores.

Tres de los cinco países que registraron más casos la semana pasada a nivel global fueron latinoamericanos: Brasil, Colombia y Argentina, aunque mientras en los dos primeros la curva de nuevos contagios sigue al alza, las infecciones en territorio argentino descendieron un 11 %.

Rusia, que afronta una nueva oleada de casos, es ya el cuarto país del mundo con más contagios semanales, con 134.000 en los siete días estudiados y un aumento del 24 % respecto a la semana anterior.

Preocupa en este caso la situación de África, donde las muertes la semana pasada crecieron un 44 %, aunque en términos absolutos representan menos del 5 % de los fallecimientos globales (2.700 en los siete días estudiados).

**La OMS advierte en el documento de que el levantamiento de las medidas de prevención sanitaria en muchos países está produciendo un aumento de la movilidad y la socialización que "puede dar oportunidades al virus para extenderse si no hay una adecuada planificación y valoración de riesgos".**

También indica que la desigual distribución de las vacunas, con más de 2.650 millones de ellas ya administradas pero sobre todo en países desarrollados, plantea dificultades en el combate de la pandemia, en un momento en que muchos de los países que sufren nuevas oleadas de COVID-19 tienen aún una baja tasa de inmunización.

# ¿Es suficiente una dosis de vacuna si has tenido COVID?

Una investigación muestra que una infección previa por coronavirus más una dosis de vacuna proporciona una protección poderosa, pero las preocupaciones persisten.

Muchas personas que han sido infectadas con el coronavirus podrían ser capaces de saltarse de forma segura la segunda dosis de cualquier régimen de vacuna de doble dosificación, sugiere un número creciente de estudios. Estos resultados podrían ayudar a estirar los escasos suministros de vacunas y ya están influyendo en las políticas de vacunación en algunos países. Sin embargo, sigue habiendo preguntas sobre si los hallazgos son para todas las personas y todas las vacunas y, por lo tanto, cómo deben responder los responsables de la formulación de políticas a los hallazgos.

Los estudios muestran que las personas con exposición previa al SARS-CoV-2 tienden a montar respuestas inmunitarias potentes a inyecciones individuales, y obtienen poco beneficio adicional de otra inyección. Lo que es más, para **las personas con inmunidad obtenida a través de la infección, una dosis generalmente aumenta el número de anticuerpos a niveles que son iguales o a menudo mayores que los que se encuentran en individuos que no han sido infectados y han recibido dosis dobles.**

Francia, Alemania e Italia, entre otros países, aconsejan ahora solo una dosis de vacuna para personas con un sistema inmunológico sano y un diagnóstico previo confirmado. Muchos científicos que han estudiado las respuestas inmunitarias a la vacunación dicen que tales políticas son una forma sensata de aprovechar al máximo los suministros limitados en países que se apresuran a inocular a sus poblaciones.



Existe una amplia evidencia de laboratorio de que las personas que han sido infectadas por el SARS-CoV-2 se benefician de la vacunación, lo que llevó a la Organización Mundial de la Salud y otras agencias de salud pública a recomendar que estas personas aún se vacunen. Sin embargo, hay menos claridad sobre si necesitan hacerlo dos veces.

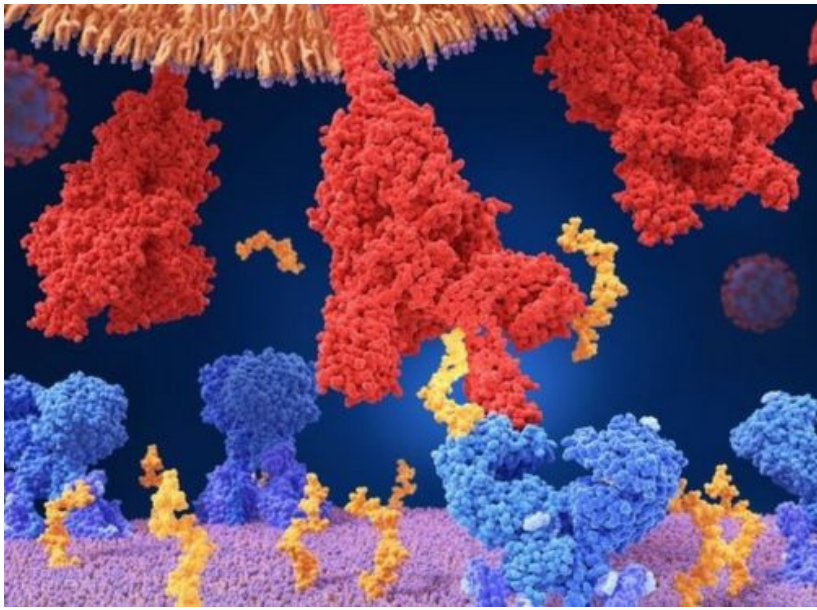
**Un artículo publicado en Nature el 14 de junio proporciona algunas de las pruebas más recientes de que una inyección podría ser todo lo que es necesario para las personas que han tenido COVID-19.**

Un equipo de investigadores de la Universidad Rockefeller en la ciudad de Nueva York y otros lugares estudió a 26 personas que habían contraído el virus al principio de la pandemia. Todos ellos recibieron posteriormente al menos una dosis de la vacuna de Pfizer-BioNTech o la de Moderna, las cuales se basan en el ARN mensajero.

De hecho, solo una dosis de vacuna generó títulos iguales o superiores a los producidos por dos dosis de vacuna en personas sin infecciones previas.

# ¿Variante, linaje o cepa?: en qué se diferencian

¿Es correcto decir que es una nueva cepa? ¿Una mutación es igual a una variante? ¿Qué es un linaje?



La pandemia de la COVID-19 ha dejado un gran número de palabras nuevas en nuestro vocabulario, siendo **mutación, variante, linaje o cepa**, algunas de las que más se han mencionado en las últimas semanas.

**Aunque, en ocasiones, se estén usando indistintamente no significan lo mismo.**

Cuando se habla de **mutaciones**, se refiere a los cambios que se producen a nivel genético de los virus, originadas cuando se replican tanto dentro de un paciente como cuando pasan a otro. El virus está mutando constantemente, incluso desde el momento que se encuentra dentro de un individuo.

Las **variantes**, en cambio, hacen referencia a la agrupación de dichas mutaciones y estas, a su vez, se clasifican en **linajes o ramas**. Hasta ahora se han localizado miles de variantes desde el comienzo aunque, por lo general, se espera que la mayoría no tenga ningún impacto. A veces algunas desarrollan alguna ventaja de manera aleatoria, que las hace superar a las demás. Este es el caso de las variantes Alfa, Beta y Gamma.

Dicha característica está relacionada con la mutación N501Y, que modifica la proteína S del virus, lo que le facilita su capacidad de infectar células. En el caso de las variantes Beta y Gamma también presentan la mutación E484K, es decir, una combinación que les permite escapar a la neutralización de algunos anticuerpos monoclonales y policlonales, aunque aún se está investigando.

**Los virus cometen errores cuando se replican y copian su ácido nucleico.** Los virus ARN suelen ser más propensos a cometer errores con cada replica porque carecen o tienen en menor medida una maquinaria que tienen los virus ADN y otros organismos superiores para corregir estos errores de la replicación. **Cada vez que se produce un error, es lo que conocemos como mutación.** Se estima que el SARS-CoV-2 comete una media de dos errores al mes. Es decir, falla al incorporar los ladrillos básicos que constituyen los ácidos nucleicos, las bases nitrogenadas: adenina, guanina, citosina y uracilo (en ADN en lugar de uracilo lo que hay es timina). El virus como el SARS-CoV-2 tienden a mutar y a hacerlo rápido.

El concepto de **cepa**, por su parte, son diferentes cúmulos de variantes que se consolidan y ofrecen una característica biológica diferente al virus. **No obstante, aún no se ha detectado cepas que deriven del SARS-CoV-2.**

# ¿Debo vacunarme si ya he pasado el COVID-19?

Si ya hemos tenido la COVID-19, debemos vacunarnos. La protección que se obtiene al pasar la COVID-19 varía en cada persona y tampoco sabemos cuánto tiempo podría durar la inmunidad natural.

## ¿Debo vacunarme si ya he pasado el COVID-19? Sí.

La evidencia actual indica que la reinfección por el nuevo coronavirus es excepcional en los 6 meses posteriores a una infección natural. Además, se observa que las personas que han pasado la infección tienen una respuesta inmune muy elevada y superior a las de personas que no han tenido contacto con el virus. En base a ello, en el momento actual se recomienda retrasar la vacunación de las personas menores de 65 años hasta los seis meses tras el padecimiento de la enfermedad o infección y administrar una sola dosis de vacuna. En personas mayores de 65 años se administrarán las dos dosis y no se esperarán los seis meses tras la infección para administrar la primera dosis.

No se recomienda la realización de pruebas serológicas antes o después de la vacunación.



# La OMS advierte del peligro de una nueva ola en Europa mientras suben los contagios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido de que Europa podría vivir una nueva ola de Covid-19 en otoño si no se mantienen las medidas sanitarias y las precauciones individuales.

Por primera vez en diez semanas han vuelto a subir los contagios de coronavirus a nivel mundial y la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido de que Europa podría vivir una nueva ola de Covid-19 en otoño si no se mantienen las medidas sanitarias y las precauciones individuales.

De hecho, la OMS considera que se dan las tres condiciones necesarias para que haya una nueva ola:

- nuevas variantes (en especial la Delta).
- déficit en vacunación.
- un contacto social creciente.

"Habrà una nueva ola en Europa a menos que seamos disciplinados, más aún cuando ahora hay menos reglas, y que todos nos vacunemos sin dudar cuando sea nuestro turno", ha dicho en rueda de prensa el jefe de OMS-Europa, Hans Kluge.

La subida del 10 % en los casos registrada la semana pasada era esperada por el levantamiento de las restricciones, pero debe servir de advertencia, señaló Kluge, que habló también de "aprender la lección" de lo ocurrido el pasado verano, cuando la segunda ola golpeó con más fuerza a muchos países que la primera.

"Por decirlo de forma simple: más contagio, más variantes; menos contagio, menos variantes", declaró.



# ¿Cuándo es obligatorio el uso de la mascarilla?

El Gobierno especifica el uso de mascarilla en el transporte público y obligatorio en coche siempre que se viaje con no convivientes.

**SÍ**  
OBLIGATORIO

**Medios de transporte públicos  
y transportes privados complementarios  
de personas no convivientes de hasta 9 plazas**



The illustration is divided into three circular vignettes. The left vignette shows two people sitting on a train or airplane, both wearing face masks. The middle vignette shows a group of five people standing on a bus, all wearing face masks. The right vignette shows a yellow taxi car with a 'TAXI' sign on its roof, with a smartphone displaying a map and a location pin in the background.

 GOBIERNO DE ESPAÑA

La nueva orden aplica básicamente la obligatoriedad establecida al transporte público y privado, con las mismas excepciones: menores de seis años, personas que tengan su uso contraindicado por motivos de salud o personas dependientes o con discapacidad con alteraciones de conducta que hagan inviable su uso.

El uso de mascarillas que cubran nariz y boca es obligatorio para todos los usuarios del transporte en autobús, ferrocarril, aéreo y marítimo. En el caso de los pasajeros de los buques y embarcaciones, no será necesario el uso de mascarillas cuando se encuentren dentro de su camarote, informa el BOE. Los trabajadores de los servicios de transporte que tengan contacto directo con los viajeros deberán ir provistos de mascarillas y tener acceso a soluciones hidroalcohólicas para practicar una higiene de manos frecuente.



Gympass

## ¡DA LA BIENVENIDA A UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE!

Gympass te ayuda a tener un plan de bienestar único.

[Crea tu cuenta gratis](#)



### Cuida de tu bienestar a 0€ con el Free Plan de Gympass

Gympass, nuestro programa de bienestar, ahora es mucho más que un acceso a gimnasios. Gympass ha evolucionado para convertirse en tu aliado perfecto. Una plataforma que cuenta con todos los recursos para mover tu cuerpo, equilibrar tu mente y levantar el estado de ánimo en esos momentos en los que más cuesta. ¿Te gusta lo que lees? Pues aún hay más...

A partir de hoy, puedes acceder al Free Plan de Gympass por 0€/mes. Con este plan, podrás acceder a 5 aplicaciones de bienestar de forma ilimitada y 3 clases en directo semanales sin ningún coste.

Con tu Free Plan, tienes acceso a las siguientes aplicaciones de manera gratuita: Nootric, Zen, InstaFit, Mobills y Mindcotine.



#### Nootric

Cuidado nutricional. Dietas online creadas por nutricionistas profesionales.



#### Zen

Podrás relajarte, meditar y dormir mejor a través de meditaciones guiadas.



#### InstaFit

Practica ejercicio en cualquier lugar y ponte en forma con cientos de rutinas dirigidas por los mejores coaches



#### Mobills

Gestión eficiente de tus finanzas.



#### Mindcotine

Entrena tu cuerpo y mente de una manera fácil y simple para aprender a dejar de fumar.

#### Empezar a usar el Free Plan es muy sencillo:

- Si aún no lo has hecho, descarga la app de Gympass, introduce Cruz Roja en el desplegable y sigue los pasos indicados.
- Activa el Free Plan de forma gratuita por 0 € al mes: Gympass te pedirá que introduzcas una tarjeta de crédito como método de pago, pero te garantizamos que no se cargará ningún importe. Esto solo sucederá si, en el futuro, decides cambiar tu plan y utilizar uno de pago. Si por lo contrario ya tienes un plan activo, este Plan Digital gratuito ya estará incluido en tu plan.
- Accede a la sección Gympass Wellness, busca las aplicaciones indicadas y sigue las instrucciones para descargarlas para poder empezar a usarlas.

\*El Free Plan estará disponible de manera promocional hasta el 31 de diciembre de 2021. Solo disponible para empleados.



Fraternidad  
Muprespa

# Hablemos de VITAMINAS







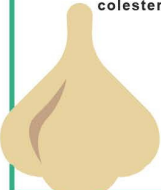



<p>1</p> <p>La principal fuente de vitaminas son los <b>vegetales crudos</b>, por ello, se aconseja consumir al menos <b>5 raciones de vegetales o frutas frescas</b> al día.</p> 	<p>2</p>  <p>Deben ser aportadas a través de la alimentación a excepción de la <b>vitamina D</b>, que se sintetiza en la piel con la <b>exposición al sol</b>.</p>	<p>3</p> <p>Participan en el proceso de muchas sustancias ayudando a <b>liberar energía</b> necesaria para las actividades que el cuerpo necesita llevar a cabo.</p> 	<p>4</p>  <p>El <b>déficit de vitamina A</b> que se asocia a <b>defectos oculares</b> (incluso ceguera nocturna).</p>	<p>5</p> <p>La <b>vitamina C</b> interviene en la formación del <b>tejido conjuntivo</b> y en la regulación de la resistencia capilar y ósea.</p> 
<p>6</p>  <p>Los suplementos de vitaminas deben usarse con precaución, porque un <b>exceso</b> o <b>hipervitaminosis</b> puede tener efectos contraproducentes para la salud.</p>	<p>7</p> <p>Caída del pelo, problemas para conciliar el sueño e, incluso, la aparición repentina de canas son <b>síntomas de falta de vitamina</b>.</p> 	<p>8</p>  <p>El consumo de <b>tabaco, alcohol o drogas</b> en general provoca un mayor gasto de algunas vitaminas.</p>	<p>9</p> <p>Bajo tensión emocional o <b>psíquica</b>, las glándulas suprarrenales segregan una mayor cantidad de adrenalina, que consume una gran cantidad de vitamina C.</p> 	<p>10</p>  <p>Para evitar la pérdida de vitaminas no debemos <b>cocinar los alimentos en exceso</b>. A mucha temperatura o durante demasiado tiempo.</p>



Fraternidad  
Muprespa

# Conoce TODO sobre las VERDURAS



<p>1</p> <p>Ricas en <b>nutrientes</b> y bajas en <b>grasas</b> y <b>calorías</b>.</p> 	<p>2</p>  <p>Gracias a su contenido en potasio, magnesio, antioxidantes y fibra, <b>reducen los problemas de corazón</b>.</p>	<p>3</p> <p>Contienen <b>vitamina C</b> y <b>vitamina A</b>, que mantienen fuertes las defensas, y <b>vitaminas del grupo B</b>, que ayudan a fortalecer el sistema nervioso y el cerebro.</p> 	<p>4</p>  <p>Para conservar todas sus <b>propiedades</b> es mejor comer vegetales <b>crudos</b> que <b>cocidos</b>, y cocidos mejor que <b>fritos</b>.</p>	<p>5</p> <p>Es aconsejable usar el agua con el que se han cocido, por su <b>riqueza en minerales</b> y <b>vitaminas</b>.</p> 
<p>6</p>  <p>El <b>brócoli</b> previene el <b>cáncer</b> y es <b>antiinflamatorio</b>.</p>	<p>7</p> <p>El <b>ajo</b> tiene propiedades <b>anticancerígenas</b>, <b>antibióticas</b>, contra la <b>hipertensión</b> y el <b>colesterol</b>.</p> 	<p>8</p>  <p>Los <b>tomates</b> disminuyen la probabilidad de tener <b>cáncer de próstata</b>.</p>	<p>9</p> <p>La <b>lechuga</b> tiene un efecto <b>sedante</b> sobre el <b>sistema nervioso central</b>, ya que es un relajante natural.</p> 	<p>10</p>  <p>No es recomendable darles <b>espinacas</b> o <b>acelgas</b> a los niños hasta el <b>primer año de vida</b>, debido al alto contenido en <b>nitratos</b> que contienen estas verduras.</p>