

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



INFORMACIÓN  
INSTITUCIONAL  
PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

## Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Pese al impulso de las vacunaciones, el verano ha dado paso a un significativo aumento de casos en todas las Comunidades Autónomas. Debemos mantener las medidas de prevención frente a la enfermedad porque ya podemos hablar de quinta ola.

Desde el SPP incluimos información y algunos consejos y recomendaciones que os pueden ayudaren estos momentos.

**¡Seguimos cuidándonos!**

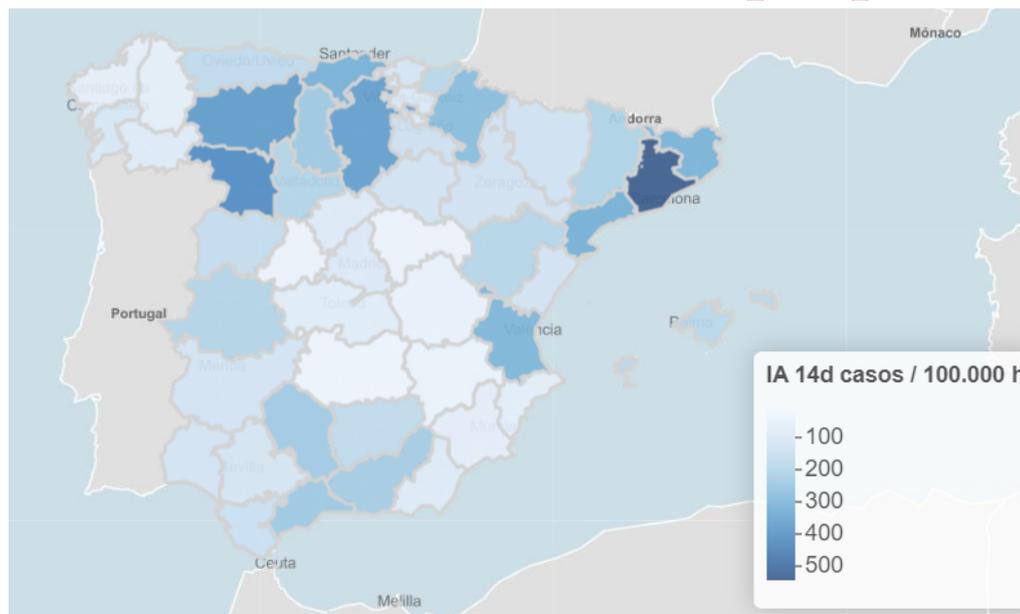
# Situación actual

Datos consolidados a 6 de julio

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. (8 de julio)

# Certificado Covid Digital de la UE

Quienes hayan recibido la pauta completa de vacunación, pueden obtener el correspondiente certificado digital, válido para la Unión Europea. Únicamente es necesario poseer certificado digital o cl@ve y responder el cuestionario habilitado.

https://cvd.sanidad.gob.es/cvd/covid/cvd-covid-formulario/index.xhtml

Mapa web Contactar Buscar

Asesoramiento electrónico  
Acceso a la web del Ministerio

**Sede Electrónica**

**GUÍA DEL CERTIFICADO COVID DIGITAL DE LA UE**

Aquí podrá conocer qué certificado le corresponde, dónde conseguirlo y qué necesita para utilizarlo.

A continuación le haremos algunas preguntas para ayudarle a conseguir el Certificado COVID Digital de la UE.

El Certificado COVID Digital de la UE abarca tres tipos distintos de certificados relacionados con la COVID-19: Un certificado de vacunación, uno de recuperación y uno de prueba diagnóstica. Dependiendo de su caso, podrá solicitar el correspondiente en el formulario final.

**Empezar**

© Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Guía de navegación | Aviso legal | Accesibilidad |

Correo: 00 SPP-Oscar Pozu... x | Newsletter SPP Nº 57 - Se... x | Inicio - Carva... x | Newsletter COVID-19 nº 5... x | Ministerio de Sanidad, Cor... x | Ministerio de Sanidad, Cor... x

https://cvd.sanidad.gob.es/cvd/covid/cvd-covid-formulario/index.xhtml

Mapa web Contactar Buscar

Asesoramiento electrónico  
Acceso a la web del Ministerio

**Sede Electrónica**

**GUÍA DEL CERTIFICADO COVID DIGITAL DE LA UE**

Aquí podrá conocer qué certificado le corresponde, dónde conseguirlo y qué necesita para utilizarlo.

Puede solicitar el certificado en su **comunidad autónoma** y también a través de esta **sede electrónica**.

**Solicitar en su comunidad autónoma**

**Solicitar en esta sede electrónica**

Para acceder a la solicitud, necesitará tener el certificado digital o Cl@ve permanente. La Cl@ve permanente deberá confirmarse con otro código que se le enviará al teléfono móvil, por lo que es necesario que tenga informado su número de teléfono móvil en Cl@ve.

**< Atras**

© Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Guía de navegación | Aviso legal | Accesibilidad |

Escribe aquí para buscar

11:26  
06/07/2021

# ¿Qué es la fatiga pandémica?

Durante las próximas semanas os informaremos sobre la fatiga pandémica y cómo afrontarla, haciéndonos eco de ese apartado dentro de la campaña Cruz Roja Te Escucha, que ha preparado nuestro Departamento de Salud.



## ¿Qué es la fatiga pandémica?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina 'fatiga pandémica' al conjunto de sensaciones y emociones experimentadas por la pandemia de la COVID-19.



Cruz Roja Te Escucha  
900.107.917

# Consejos para la prevención y el manejo de la ansiedad

Os compartimos este material dentro de la campaña Cruz Roja Te Escucha, desarrollado por nuestro Departamento de Salud en el que se incluye el siguiente tríptico y el enlace a un vídeo publicado en YouTube al que podéis acceder haciendo click en las imágenes.

## ¿ES NORMAL SENTIR ANSIEDAD?

Las **respuestas de ansiedad** son normales e, incluso, positivas en muchas ocasiones, puesto que nos ayudan a tener un nivel básico de activación para enfrentarnos al día a día.

Cuando estamos atravesando situaciones **desagradables** o un **periodo de cambio** (incertidumbre, malas noticias, mudanzas, rupturas, etc.), lo habitual es que la ansiedad nos acompañe.

También es habitual que experimentemos ansiedad ante **situaciones cotidianas** (retos en el trabajo, sobrecarga de tareas domésticas, etc.) y especialmente en una situación de pandemia.

Puede ocurrir que **no sepamos identificar qué factores desencadenan la ansiedad**, pero sigue siendo una respuesta natural.

## ¿CÚANDO DEJA DE SER NORMAL SENTIR ANSIEDAD?

Cuando la ansiedad **aparece de forma intensa o frecuente** y nos **dificulta o impide desenvolvernos en la vida cotidiana**, pasa a ser un verdadero problema.



Cuando nos impide salir de casa, rendir en el trabajo o en los estudios, o cuando tenemos ataques de ansiedad frecuentes, es importante que pongamos atención a nuestra salud y que solicitemos ayuda psicológica.

## ¿Y SI NO CONSIGO SUPERAR LA ANSIEDAD SIN AYUDA?

Hay momentos de la vida en que no podemos hacer frente a todo. Quizá estés pasando un mal momento o tengas una mala situación laboral, económica, familiar, etc. O simplemente, no te ves capaz de poner en marcha estas acciones.

En ese caso, **demanda ayuda profesional**. Los psicólogos y psicólogas son profesionales con preparación para atenderte.

No estás solo. No estás sola. Estamos para acompañarte.

¡Tienes muchos recursos a tu alcance!

 **Cruz Roja Te Escucha**  
**900 107 917**

Si te encuentras en esta situación puedes llamar a **Cruz Roja Te Escucha**, servicio atendido por profesionales cualificados que ofrece apoyo psicosocial telefónico.

L. a V. 10:00-14:00 16:00-20:00H  
(1 hora menos en Canarias)



**ATENCIÓN PRIMARIA:**  
Pite cita con tu centro de salud.



**URGENCIAS 112**



**Cruz Roja**



Centro de  
Psicología  
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

## ANSIEDAD

CÓMO RECONOCERLA Y MANEJARLA



## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La **ansiedad** es una **respuesta natural de nuestro organismo** para prepararnos ante distintas situaciones.

Estas situaciones pueden representar un verdadero peligro (por ejemplo, un intento de robo, una potencial situación de accidente, etc.), pero también aspectos que consideramos cotidianos (tareas laborales, exámenes, lidiar con otras personas, etc.).



**Cruz Roja**



Centro de  
Psicología  
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

## ¿CÓMO SE EXPERIMENTA LA ANSIEDAD?

No todas las personas experimentan la ansiedad de la misma manera ni ante las mismas situaciones. Generalmente, aparece en una o varias de las siguientes formas:

- Reacciones fisiológicas:
  - Sudoración
  - Palpitaciones rápidas del corazón
  - Temblores o tensión en las manos
  - Ahogo o angustia en el pecho
  - Sensación de náuseas
  - Molestias en el estómago
  - Mareos
  - Escalofríos o sofocos
  - Hormigueos
  - Visión borrosa
- Fatiga
- Irritabilidad
- Pensamientos negativos
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para dormir



En ocasiones experimentamos reacciones fisiológicas de forma rápida e intensa, pero no hay por qué asustarse demasiado: **tras un tiempo, nuestro cuerpo siempre reduce esa intensidad** (está preparado para ello).

## ¿QUÉ HACER CUANDO LA ANSIEDAD YA ESTÁ PRESENTE?

Para ayudar a nuestro organismo a reducir esa intensidad, puedes seguir las pautas que te presentamos a continuación.

- **Si notas que estás respirando muy rápido, intenta reducir el ritmo, dedicando poco a poco más tiempo a coger aire despacio y soltarlo lentamente.** Coge aire mientras te dices mentalmente "mil uno, mil dos", y suelta aire mientras te dices mentalmente "mil uno, mil dos". Después, coge aire mientras te dices mentalmente "mil uno, mil dos, mil tres", y suelta aire mientras te dices "mil uno, mil dos, mil tres". Mantén este ritmo hasta que notes tranquilidad.



**Mantén a raya tus pensamientos:** cambia las expresiones como "va a salir mal" o "soy un desastre" por expresiones más neutras o resolutivas como: "cuando ocurra ya veré cómo lo soluciono" o "lo estoy haciendo lo mejor posible".



**Recurre a otras personas especialmente en situaciones difíciles** (malas noticias, situaciones de incertidumbre...). Puedes decirles "sé que esta ansiedad se me pasará, pero me ayudaría mucho que estéis conmigo hasta que pueda calmarme".



## CONSEJOS PARA PREVENIR QUE LA ANSIEDAD SE VUELVA PROBLEMÁTICA



- **Trata de mantener una organización de tu rutina cotidiana.** Cuando no nos organizamos es más probable sentir inquietud.



- **Cuida tu cuerpo:** intenta mantener unos horarios regulares de sueño, haz ejercicio físico y cuida tu alimentación.



- **Incluye en tu rutina momentos de disfrute o desconexión, por pequeños que sean:** sentarte en el césped de un parque, tomar tu bebida o comida favorita, charlar con amistades o ver un capítulo de una serie. Recuerda adaptarlos a tus recursos.



- **Intenta mantener tus rutinas y actividades, a pesar de que sientas cierto nivel de ansiedad.** Si nos "rendimos" a la ansiedad, no nos permitimos comprobar que, en un momento dado, disminuye y, paradójicamente, se hará más fuerte.



- **Busca frases que sean resolutivas para emplearlas cuando te invadan pensamientos negativos.** Por ejemplo: "voy a intentarlo, por mí y por los míos", "no sé lo que va a pasar, pero cuando lo sepa lo afrontaré".

# La incidencia de la 'quinta ola' arrasa los registros de todas las olas previas y crece un 121% en menos de dos semanas



El arranque de la quinta ola comenzó el pasado 22 de junio, cuando se alcanzó el punto más bajo de la llamada cuarta ola, con una incidencia acumulada a 14 días de 92,25 casos por cada 100.000 habitantes.

Desde ese 22 de junio hasta este lunes han pasado 13 días, en los que la incidencia ha subido hasta los 204,16 casos, registrando un incremento porcentual de un 121,3%, el arranque de ola más rápido que se ha registrado. Solo entre el viernes y el lunes, la incidencia creció en un 33%.

Las autoridades esperaban los mejores augurios de cara a la llegada del verano. Con la vacunación a velocidad de crucero, marcando cada semana nuevos récords de inoculación, se dispuso el final de la mascarilla en exteriores y se preparó el trámite para poner en marcha, junto al resto de la Unión Europea, el pasaporte Covid que permitirá los viajes en verano.

Tal vez sea por ello que esta quinta ola ha pillado con el paso cambiado a casi todos. Una situación que han puesto en evidencia los primeros desplazamientos masivos de la temporada, los viajes por el fin de curso. En solo trece días la incidencia ha crecido un 121,3%, el mayor incremento en un arranque de ola de toda la pandemia. Los contagios se han disparado en el grupo de entre 16 a 30 años, que aún no han sido inoculados de forma masiva,

Aún no hay datos que permitan suponer que esta escalada terminará pronto, y ya son varias las voces que piden dar "pasos atrás" y volver a establecer restricciones contra el coronavirus.

# Qué sabemos sobre la duración de las defensas contra el SARS-CoV-2

Las evidencias acumuladas hasta ahora apuntan a que las defensas contra la covid-19 de las personas que ya lo han superado duran años. Los inmunólogos apuestan por que las vacunas generen una protección igualmente duradera, que se comprobará con el paso del tiempo.



¿Cuánto duran las defensas que genera naturalmente el organismo después de la infección por el SARS-CoV-2? ¿Cuánto las que induce la vacuna? La respuesta rápida es: no se sabe todavía. “El corto periodo de relación del SARS-CoV-2 con el ser humano hace que se desconozca aún la duración de la memoria inmune y la inmunidad protectora después de covid-19 y en respuesta a las vacunas covid-19”, se afirma en un reciente informe del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES).

Pero, aunque el conocimiento sólido aún no esté disponible, el esfuerzo de inmunólogos de todo el mundo en año y medio de pandemia empieza a dar sus frutos.

Los primeros trabajos con datos de pacientes casi un año después de la infección apuntan “hacia lo que los inmunólogos defendemos, que la infección por SARS-CoV-2 puede generar en la mayoría de los sujetos una inmunidad protectora por mucho tiempo”, afirma Marcos López Hoyos, presidente de la Sociedad Española de Inmunología (SEI).

Para Manel Juan, jefe de Servicio de Inmunología del Hospital Clínic, lo más probable “mientras no se demuestre lo contrario (y no cabe esperar que sea distinto)”, es que la inmunidad generada por las vacunas sea duradera.

## Solo cinco comunidades han abierto la vacunación contra la covid a todos los veinteañeros



La covid se está cebando con los jóvenes y la incidencia acumulada a 14 días en los veinteañeros (640 casos por 100.000 habitantes) ya triplica la media española (204). Este grupo y los adolescentes son los más desprotegidos porque apenas han tenido acceso a la vacuna y, pese al repunte de contagios que sufren, todavía no es el momento de su vacunación masiva. Solo cinco comunidades –Cataluña, Baleares, Canarias, Navarra y Castilla-La Mancha – y las dos ciudades autónomas han empezado a pinchar a los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 o 18 años y los 29. Las demás siguen centradas en vacunar al grupo de 30 a 39 años y solo Extremadura, la Comunidad Valenciana y Galicia han hecho un hueco para inocular el fármaco a los adolescentes que se van a estudiar fuera de España el próximo curso. Con el 40% de los españoles con la pauta vacunal completa, los expertos señalan que, aunque hay que avanzar en la campaña vacunal, los pinchazos ahora a los jóvenes no frenarán la curva epidémica a corto plazo y alertan de no perder de vista la “prioridad de vacunar a los vulnerables”.

# Toma de temperatura para control de accesos

CONTROLES EN ESTABLECIMIENTOS Y SERVICIOS

## Resuelto uno de los 'trending topic' legales del covid: las pistolas de temperatura son válidas

Una resolución de la AEPD afirma que sin registro de la medición y sin identificación del afectado no existe tratamiento de datos y, por tanto, no se aplica la normativa de privacidad



Termómetros infrarrojos digitales para detectar la temperatura en la frente. (Pexels)

La inquietud de la AEPD se basaba en varias razones. La primera es que, según expresó el organismo en aquel momento, la toma de temperatura suponía un tratamiento de datos personales. En segundo término, porque estos datos, al afectar a la salud de las personas, eran especialmente sensibles y, por tanto, merecedores de un mayor estándar de protección (exigiendo, en consecuencia, mayores garantías para quien los registrara). El tercer motivo era que, dado que los controles iban a hacerse en espacios públicos, negarle el acceso a un ciudadano por tener la temperatura alta podría suponer que se estuviera revelando a terceros una información sensible sin ninguna justificación. Finalmente, la Agencia mostraba su preocupación por las consecuencias, en sí mismas, de la privación de entrada al local o al recinto.

En este sentido, la AEPD, en su resolución, subraya que la temperatura corporal es un dato de salud por lo que, en efecto, sus mediciones podrían constituir un tratamiento de datos. Eso sí, siempre que la persona física resultara identificada o identificable. Y ahí está el 'quid' de la cuestión, según el organismo, que resalta que deberá analizarse "el tipo de dispositivo empleado y tener en cuenta otras circunstancias del proceso de la toma de temperatura que puedan hacer identificable a la persona, como el caso de que se registre o no la temperatura corporal, o que la captación de la temperatura en los establecimientos abiertos al público se realice con publicidad, de tal manera que la persona afectada pueda ser identificada por terceros".

# Promoción de la actividad física mediante acuerdo con la plataforma Gympass

- 1) **Crea tu cuenta gratuita** descargando la app de Gympass
- 2) **Reserva todas las clases** en las que quieras participar en el calendario de Julio en esta [landing page](#).
- 3) Selecciona la clase y haz clic en el **link de zoom** y sigue los pasos.
- 4) ¡**Guarda el evento** en tu calendario!

**Uno de los 5 planes Silver que sorteamos puede ser tuyo ¡Anímate!**

Además, queremos recordarte que los **centros de la red de Gympass están abiertos de forma segura**.

A pesar de que hemos adaptado las rutinas a la situación actual, sabemos que has echado de menos los entrenamientos presenciales, por eso, ¡te animamos a que vuelvas siempre que quieras!

**¡Entrena bien, entrena seguro!**

Nos preocupamos por tu salud y bienestar, especialmente cuando entrenas de forma presencial. Te damos unos consejos para protegerte a ti mismo y a los demás:



Lleva mascarilla en las zonas comunes



Respetar la distancia de seguridad de 2 m



Desinfecta el equipamiento antes y después de su uso



Accede a tu gimnasio con el check-in sin contacto

Si prefieres hacer ejercicio desde el salón de casa, recuerda que Gympass te ofrece una amplia **oferta digital**: clases grupales virtuales, entrenamientos individuales con entrenadores personales y apps de bienestar.

¡Hay novedades!

Gympass ha incluido 55 nuevos gimnasios y boutiques y además actividades outdoor.

# Clases online gratuitas - Gympass



Powered by Gympass

**GANA 5 PLANES SILVER PARTICIPANDO**  
en las clases gratuitas de Gympass

SIENTE EL ESPÍRITU DEPORTIVO

Crea tu cuenta gratuita

**Siente el espíritu deportivo este mes de julio con Gympass y su nueva campaña de verano**

**¡Hay 5 planes silver gratis en juego!**

Este verano, queremos seguir manteniéndonos en forma, por eso hemos organizado nuevas clases en directo en exclusiva para ti, no te las pierdas y...  
**¡Déjate contagiar por el espíritu deportivo!**

**¿Qué actividades ha preparado Gympass este mes de julio?**

Con motivo de las Olimpiadas, han preparado **5 clases online** de tan solo 30 min cada una, impartidas por los entrenadores personales de referencia, cada una tiene una temática diferente relacionada con deportes olímpicos. *Podrás participar de forma gratuita, no te lo pierdas!* **¡Además... participando entrarás automáticamente en un sorteo de 5 planes Silver, valorados en 30,00€ cada uno!**

Anímate y participa en las clases grupales con los entrenadores personales que han preparado para ti **¡puedes elegir las que quieras!**

Clases Gratuitas Olimpiadas			
Entrenador Personal	Clase impartida	Fecha	Horario
Eduardo Arnaudas	Six Pack is coming	13 de julio	18:00 h - 18:30 h
Natalia López	Siente el ritmo	15 de julio	18:00 h - 18:30 h
Natalia López	Body Combat	19 de julio	18:00 h - 18:30 h
Gustavo Atencio	Tonifica en 30'	21 de julio	8:00 h - 8:30 h
Sara Torres	Stretching	23 de julio	8:00 h - 8:30 h

# Lo que nadie te contó sobre el PESCADO

Alto contenido en proteínas, lo que le aporta un **gran valor nutritivo** y refuerza a órganos, tejidos y al sistema de **defensa contra infecciones y agentes externos.**



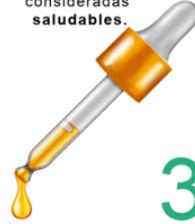
1

2



Rico en **Omega3**, sobre todo en pescados azules, que **disminuye la presión arterial**, previniendo enfermedades del corazón.

Bajo en **grasas** (2-5%), que además están consideradas **saludables.**



3

4



Los **pescados azules** (arenque, sardina, salmón) tienen mayor contenido en **grasas** que los **pescados blancos** (merluza, bacalao).

Alta presencia de **minerales y oligoelementos**, buenos para el funcionamiento del **cerebro y sistema nervioso.**



5

6



**Pobre en sodio**, idóneo para las **dietas bajas en sal.**



Regula el **sistema nervioso**, por ser fuente de **vitamina B.**

7

8



Pescados azules además aportan **vitamina A**, del crecimiento, y **vitamina D**, antirraquítica.

9

Contra el parásito del **anisaki**: **evitar** consumo de **pescado crudo** o **congelarlo** 48h a **-20°C.**



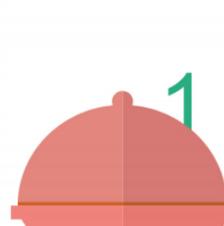
10



Más fácil de **digerir** que la carne.

# Los Beneficios de las LEGUMBRES

Consumir de **2 a 4 raciones** a la semana.



1

2



Contienen azúcares complejos, que controlan los niveles de azúcar en sangre, lo que **beneficia a los enfermos de diabetes y corazón**, disminuyendo el riesgo de **infarto y angina de pecho.**

Ricas en **fibra**, que ayuda a **controlar el colesterol** y es buena para el **tránsito intestinal.**



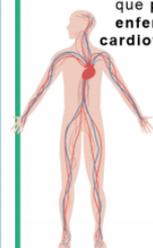
3

4



Alto contenido en **proteínas.** La **soja** proporciona **mayor cantidad de proteínas** que cualquier otro alimento.

Contiene **antioxidantes** que **previenen enfermedades cardiovasculares.**



5

6



Para la **mejor asimilación del hierro**, acompañarlas de productos con **vitamina C** (naranja, kiwi, etc.).

7

Reducen el **colesterol malo.**



Ricas en **fibra**, que ayuda a **controlar el colesterol** y es buena para el **tránsito intestinal.**



Las legumbres **hidratadas** (larga cocción o remojadas) son más **digestivas.**

8

Contienen **vitaminas del grupo B**, que favorecen al **sistema nervioso** y a la **coordinación de músculos.**



9



Los **garbanzos** contienen tanto **calcio** como el queso.

10

# **SE NOS ACABAN LAS IDEAS**

**MASCARILLAS Y GELES TODOS LOS MESES  
NOS VACUNAMOS  
TEST PARA INCORPORARNOS DESPUÉS DEL  
CONFINAMIENTO  
MEDIDAS DE DISTANCIA Y SEPARACIÓN  
CIRCUITOS Y RECORRIDOS POR EL EDIFICIO  
GEL HIDROALCOHÓLICO EN LOS PASILLOS  
VENTILACIÓN DE LOS ESPACIOS  
AFOROS RESTRINGIDOS  
PCR ANTES DE LOS VIAJES  
NEWSLETTER SEMANAL**

**ETC  
ETC  
ETC  
ETC**

**O NOS AYUDAS O SE NOS ACABAN LAS IDEAS**

**#NOBAJESLAGUARDIAAHORA**