

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

El auge de contagios no cesa en España y la incidencia acumulada a 14 días sigue disparada en cerca de 470 casos por 100.000 habitantes —más de 1.000 en el caso de adolescentes y veinteañeros. Muchas comunidades autónomas han tomado medidas más restrictivas ante la subida de los contagios.

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!**

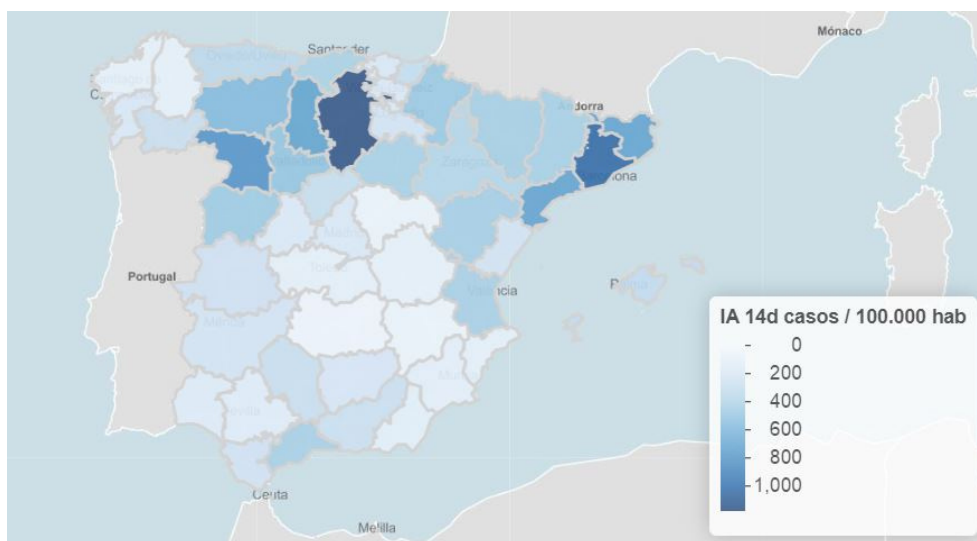
# Situación actual

Datos consolidados a 14 de julio

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



## 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. (14 de julio)

# Los jóvenes con covid no van al hospital, pero no están a salvo

Un porcentaje significativo de pacientes desarrolla covid persistente y los jóvenes no son una excepción. Los expertos se preguntan por las consecuencias de la actual ola juvenil.



**El covid se ha convertido en una enfermedad de gente joven.** No ha ocurrido de repente ni en todas partes, ha sido un proceso lento que se ha prolongado durante los últimos meses en los países con la vacunación más avanzada, **porque menos edad significa menos riesgo y se han dejado para el final.** En ningún sitio la situación es tan gráfica como en España, que vive una inesperada quinta ola, con una incidencia acumulada de 277,90 casos por 100.000 habitantes en los últimos 14 días, una media engañosa, porque los contagios son casi inexistentes entre los más mayores y se disparan entre los veinteañeros.

Los expertos atribuyen el aumento de contagios en la población más joven a la desescalada y a los hábitos sociales asociados al verano, pero sobre todo al hecho de que "aún no están vacunados".

No hay variaciones en cuanto al patrón de transmisión del SARS-CoV-2: ningún cambio en su biología hace que infecte más a los jóvenes; simplemente, "hay más casos entre los jóvenes porque el coronavirus se transmite entre la población que aún no tiene defensas contra él".

## ¿Es ahora más grave la covid-19 en jóvenes?

La gravedad del COVID-19 tiende a aumentar en función de la edad, en especial por encima de los 40 años. Esto no ha cambiado: "Es muy raro que haya enfermedad grave entre los jóvenes, pero cuando se infecta mucha gente y los números crecen, pues aparecen los casos poco frecuentes".

## ¿Por qué se da tanta importancia al aumento de contagios entre los menores de 35?

Si en su mayoría los jóvenes pasan la infección con síntomas leves, y la población vulnerable está vacunada, ¿por qué nos alarmamos? Aunque son pocos, sigue habiendo jóvenes que enferman gravemente. Pero, además, y aunque la práctica totalidad de los mayores de 70 años están ya vacunados con ambas dosis, los expertos recuerdan que hay población vulnerable por edad que aún no está protegida con la pauta completa.

Por otra parte, la eficacia de las vacunas no es del 100%. Contando con una eficacia del 90% queda al menos un 10% de población vacunada que no genera inmunidad. Esta población es la que estaría en riesgo si entra en contacto con el virus, y la probabilidad de que esto ocurra "es mayor cuanto mayor es la transmisión entre los grupos no vacunados".

## ¿Tiene sentido vacunar a los jóvenes aunque a ellos no les afecte la enfermedad de manera grave?

Los expertos insisten en que la principal arma contra la pandemia es la vacunación. "Probablemente no sea posible erradicar el virus, pero sí controlar su difusión en la comunidad, para lo cual el porcentaje de población no inmunizada debe reducirse al mínimo". Mencionan, además, la importancia de la vacunación a la hora de garantizar las actividades educativas presenciales para la población más joven. Sin olvidar, por supuesto, las medidas higiénicas y de prevención, como el uso de la mascarilla, la distancia social, el lavado de manos y la ventilación de los espacios cerrados.

## ¿Es segura la vacunación en adolescentes?

Los ensayos de las vacunas en niños y adolescentes comenzaron más tarde que con adultos, y por tanto hay menos resultados. Pero los que hay "son positivos". Las vacunas son muy seguras.

# Sanidad dará 'luz verde' a la dispensación en farmacias de test de autodiagnóstico de COVID-19 sin receta

Los epidemiólogos alertan de la necesidad de monitorizar los resultados de las pruebas para incorporarlas al sistema de vigilancia epidemiológica y avisan de que el acceso libre puede dar una falsa sensación de seguridad

Los test de autodiagnóstico de la covid sin prescripción médica están a punto de aterrizar en las farmacias. La ministra de Sanidad, Carolina Darias, ha avanzado que llevará al Consejo de Ministros de la próxima semana un proyecto de real decreto para regular la dispensación de estas pruebas de detección en las farmacias sin necesidad de la receta médica que hasta ahora se exigía. Darias aludió a la necesidad de “aumentar la capacidad diagnóstica” para controlar la progresión de la epidemia, pero los expertos exponen sus dudas sobre la viabilidad de la medida. Los epidemiólogos alertan de la necesidad de monitorizar los resultados de las pruebas y avisan de que el acceso libre a los test puede dar al usuario una falsa sensación de seguridad.

Sanidad no ha concretado si habrá un protocolo para controlar la realización de las pruebas y el reporte de los resultados al sistema de vigilancia epidemiológica, aunque sí ha pactado con las comunidades en el Consejo Interterritorial que las personas que den positivo en un test de autodiagnóstico tendrán que confirmar el resultado con una PCR. Los farmacéuticos reclaman un papel activo en el asesoramiento a la población y participar en el registro y comunicación de los resultados.



La detección precoz y el seguimiento de casos y contactos, señalan los expertos, gana más relevancia que nunca para romper las cadenas de transmisión y, aunque el peso de los diagnósticos lo asume el sistema público de salud a través de atención primaria y los equipos de salud pública, Darias insistió en la necesidad de reforzar la capacidad de detección. También a través de la eliminación de la prescripción médica obligatoria para acceder a los test de autodiagnóstico en las farmacias. “La exigencia de prescripción constituía una barrera”.

# Las vacunas ofrecen más protección anti-covid-19 que la respuesta inmune natural post-infección

Los infectados por variantes tempranas del SARS-CoV-2 en 2020 produjeron anticuerpos sostenidos. Pero no son tan efectivos contra variantes contemporáneas del virus.



Las vacunas ofrecen una protección mucho más amplia contra la covid-19 y sus variantes que la respuesta inmune natural del organismo después de la infección, que generalmente solo protege contra la variante del virus con la que la persona se infectó.

Por lo tanto, no debemos confiar en la respuesta inmune natural del organismo para controlar esta pandemia, sino en las vacunas con elevada protección que disponibles actualmente, indican los directores de una de las investigaciones más completas del mundo sobre la respuesta inmune contra la infección por covid-19.



Sus resultados, de estudios publicados pone de manifiesto la necesidad de invertir en nuevos diseños de vacunas para mantenerse al día con las variantes emergentes del virus, ya que también han observado que los infectados por variantes virales tempranas en 2020 produjeron anticuerpos sostenidos, aunque estos anticuerpos “no son tan efectivos” contra las nuevas variantes del virus. Los científicos analizaron durante siete meses el plasma sanguíneo de 233 personas diagnosticadas con covid-19 tras lo que vieron que el nivel de inmunidad a lo largo del tiempo depende de la gravedad de la enfermedad y de la variante viral. Así, los anticuerpos desarrollados durante la primera ola tuvieron una eficacia reducida contra seis variantes que van desde las observadas en la segunda ola hasta las tres variantes de interés o que generaron preocupación y que han impulsado la pandemia mundial en el Reino Unido (Alfa), Brasil (Gamma) y Sudáfrica (Beta).

# Pruebas Covid19

## QUIRÓN - CRUZ ROJA

Os adjuntamos tarifas actualizadas de pruebas COVID ofrecida por QUIRÓN. Estos importes serían de aplicación a personas de CRUZ ROJA y familiares que a título particular quieran realizarse este tipo de pruebas. Dentro de


En actualización se han revisado los precios y además se incluye la prueba de serología post vacunación.

### Procedimiento contratación Pruebas Covid19 -


El empleado contacta con nuestro Call Center identificándose con el código promocional **CPR00001029** que le dará acceso a la tarifa especial.

- 1**




**Llamar al Call center**  
91 122 14 52 e indicar el código que aparece en la parte superior

  - L-V
  - 8.00 -21.00 h
- 2**




**Asesoramiento pruebas**

  - PCR 48/72 hs.
  - Antígeno 1h.
- 3**




**Búsqueda de cita**

  - Lugar prueba
  - Fecha
  - L - D en Madrid
  - L - S en Barcelona
  - L - V resto
- 4**




**Pago pasarela**

  - Los operarios de nuestro Call Center le ayudaran a realizar el pago (TPV virtual)
- 5**



**Confirmación de cita**


  - El cliente recibirá en su mail la información completa de la cita
- 6**



**Realización Test**

  - En instalaciones de Quironprevención

**Entrega de resultados:**



- Entrega informe
- Castellano/Inglés
- APP o Plataforma Quirónprevención
- Fecha y hora toma
- Tipo prueba
- Resultado

**TARIFAS** (Precios válidos a partir del 18 de Diciembre)

PCR 90 €

Test Rápido de Antígenos 40€

Serología (Elisa) 40€

PRUEBA	IMPORTE UNITARIO EN €
TEST RÁPIDO ANTÍGENO COVID-19	40
PCR COVID-19 RNA	90
<b>SEROLOGIA COVID-19</b>	<b>40</b>
INFORME SENSIBLE COVID	47,14
<b>SEROLOGIA POST-VACUNACIÓN COVID-19</b>	<b>40</b>

# La soledad, angustia y ansiedad, la otra pandemia para dependientes y mayores

Los mayores y dependientes son un colectivo que necesita nuestra atención continua y la soledad es uno de los problemas más graves que les afectan y sobre el que tenemos que poner más atención.



La relajación de las restricciones sociales y de movilidad con motivo de la COVID-19 y el avance de la vacunación en España aún no se ha trasladado a la situación emocional de las personas mayores y dependientes, según constatan los datos de los servicios de teleasistencia a este colectivo. Igualmente, se advierte de que la situación podría empeorar en el verano ante la llegada de las vacaciones en muchos hogares. En el primer semestre de 2021 los teléfonos de asistencia a mayores y dependientes recibieron un 20% más de llamadas por este motivo respecto a la etapa pre-Covid, después de que se dispararan un 59% en el mismo periodo de 2020.

Se recuerda la necesidad de reforzar la atención de las personas mayores también en verano, momento en el que muchas familias se alejan físicamente en periodo vacacional. En este sentido, es fundamental fomentar el diálogo, la escucha y la empatía observando si la persona mayor comienza a tener síntomas de ansiedad o depresión.

Reforzar las relaciones intergeneracionales, de abuelos y nietos, fomentar el uso de las tecnologías; vigilar que se cumplen las recomendaciones higiénicas y de prevención, puede resultar de gran ayuda.

Asimismo, se afirma que hay que recordar que “las personas adultas mayores tienen una edad en la que pueden tomar sus propias decisiones. Si estas no coinciden con tus criterios, escucha, razona, debate y llega a acuerdos en vez de imponer tu voluntad. Evita la desazón y vive la situación como una oportunidad para estar más unidos”, señalaban los expertos.

# Motivos para beber agua, incluso sin sed

Buscamos desesperadamente agua más allá de nuestro planeta como la única posibilidad de que haya vida. Sin embargo, aquí, en la Tierra, apenas le prestamos atención.



A pesar de que nos va la vida en ello, el agua es el nutriente olvidado en la investigación científica. Las evidencias para determinar las recomendaciones de ingesta de agua en relación con sus efectos sobre la salud son escasas. Incluso algunas guías alimentarias ni la mencionan.

El problema radica en que faltan estudios de largo alcance y con un gran número de participantes. Solo de esta forma se pueden determinar cómo nos afectan grados de deshidratación pequeños, que son los que realmente se dan en el día a día en personas sanas.

En este artículo pretendemos dar una visión de conjunto para entender por qué es tan importante mantener un buen estado de hidratación y cómo hacerlo.

Mantener el balance de agua en nuestro cuerpo es fundamental para nuestra supervivencia. Por esta razón, tenemos un sistema muy fino que mantiene sus niveles dentro de un rango estrecho, a pesar de la gran variabilidad en la ingesta de agua.

Cuando bebemos poca agua, se ponen en marcha dos mecanismos. Uno de ellos tiene como finalidad disminuir la pérdida de agua a través de la orina. El otro es el mecanismo que dispara la sed.

Por estas razones, en condiciones fisiológicas la acumulación de líquidos no puede ser la razón principal para el exceso de peso corporal (sobrepeso u obesidad). Si sospechamos que retenemos líquidos, debemos acudir al médico.

Por otro lado, resulta muy difícil beber tanta agua como para que tenga efectos negativos. Esto es así, principalmente, porque el riñón tiene una alta capacidad para eliminar el exceso en la orina (0.7-1 litro/hora).

## Deshidratados enfermamos más

Estudios científicos apuntan a una asociación directa entre el grado de hidratación y ciertas enfermedades. Concretamente, la deshidratación se ha asociado con alteraciones urológicas, gastrointestinales, circulatorias y neurológicas. Sin embargo, en muchos casos las evidencias son escasas o inconsistentes como para sacar conclusiones claras.



# La mascarilla es para ti, no para la naturaleza

Campaña de concienciación ciudadana "Recuerdos inolvidables". La mascarilla es para ti, no para la naturaleza" para promover el uso de mascarillas protectoras y sensibilizar a los ciudadanos sobre los efectos de su abandono en entornos naturales.



-  Playa
-  Montaña
-  Campo
-  Bosque

No son lugares para desechar la mascarilla; tírala correctamente en el contenedor de restos 🗑️

 Recuerda: la mascarilla es para ti, no para la naturaleza

 No creemos [#RecuerdosInolvidables](#)

# ¿Cómo gestionar conflictos con otras personas?

Resolver conflictos de manera pacífica y asertiva es un arte. No todos disponemos de estas habilidades, de estas herramientas con las cuales lidiar con las diferencias, encauzar los diálogos para llegar a acuerdos y reducir tensiones. Ahora bien, más allá de lo que podamos creer estas competencias pueden aprenderse, entrenarse y alzarnos así como adecuados gestores en este campo.

**X** ¿Te parece normal haber dejado tu ropa tirada en el suelo? Eres una desordenada, siempre tengo que estar recogiendo todo.



Tú lo que quieres es molestarme, ¿no ves que estoy trabajando? Si además soy yo la que hace todo en esta casa...

**✓** Laura, ¿tienes un momento? Me gustaría pedirte que por favor no dejes tu ropa en el suelo. Me genera mucho agobio verlo así.



Lo entiendo. He estado todo el tiempo trabajando y no me he dado cuenta. A partir de ahora prometo prestar más atención.

## ¿Y SI NO CONSIGO SUPERAR EL CONFLICTO SIN AYUDA?

- Las personas no siempre quieren cambiar o son capaces de hacerlo. Daleis tiempo.

- No te exijas demasiado. Hay momentos de la vida en que no podemos hacer frente a todo: quizá estés en un mal momento o simplemente, no te ves capaz de poner en marcha estas acciones.

En ese caso, pide ayuda profesional. Los psicólogos/as son profesionales preparados 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**

**CPA** | Centro de  
Psicología  
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

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

## CONFLICTOS CON OTRAS PERSONAS

¿CÓMO GESTIONARLOS DE MANERA ADECUADA?



Los conflictos son habituales, especialmente en las situaciones de confinamiento. Nos pueden generar emociones desagradables y problemas en las relaciones si no se gestionan adecuadamente. Para evitar esto y manejarlos de la mejor forma posible, es conveniente seguir una serie de pautas y recomendaciones.



**Cruz Roja**

**CPA** | Centro de  
Psicología  
Aplicada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID



**VER VIDEO**

# ¿Qué síntomas tiene la fatiga pandémica?

Fatiga pandémica es el término que ha acuñado la Organización Mundial de la Salud para definir la desmotivación y el cansancio que siente gran parte de la población ante una pandemia tan prolongada, de tanta gravedad y con tantas restricciones como la que estamos viviendo.



## ¿Qué síntomas tiene la fatiga pandémica?

En un intento por adaptarnos a las nuevas situaciones generadas por la COVID-19 podemos experimentar:

- Tristeza, depresión
- Ansiedad, angustia
- Apatía
- Estrés
- Desmotivación
- Falta de energía
- Profundo cansancio físico y mental



Cruz Roja Te Escucha  
900.107.917

# Conoce algo más sobre la vitamina del sol

Tomar el sol mejora el estado de ánimo y ya forma parte de la sabiduría popular que el hecho de tomar el sol es beneficioso para nuestro organismo y este efecto puede ser debido a que hace aumentar la producción de **vitamina D**.

La vitamina D se obtiene a partir de determinados alimentos y también gracias a la exposición al sol. El cuerpo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol, por eso, con frecuencia se denomina **la vitamina de la luz del sol**.

La vitamina D además ayuda al cuerpo a absorber el calcio y que hay que recordar que tanto el calcio como el fósforo son dos minerales esenciales para un mantenimiento sano de los huesos.

**Se recomiendan de 10 a 15 minutos de exposición al sol tres veces a la semana** para producir los requerimientos corporales de esta vitamina. Es necesario que el sol alumbre sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas. Eso sí, debido a que la exposición a la luz solar es un riesgo para el cáncer de piel, hay siempre que usar protector solar después de unos cuantos minutos en el sol y en exposiciones más prolongadas.

