

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Tenemos que asumir que en algún momento nos podemos contagiar aunque seamos prudentes. En ese momento es crucial hacer correctamente el aislamiento, pero por lo demás, porque esto no se va a acabar por ahora y por cuestiones de salud mental, la consigna debe de ser tratar de vivir lo más normal posible evitando eventos que se permitan en los que no se respeten las medidas de protección.

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 20 de julio

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

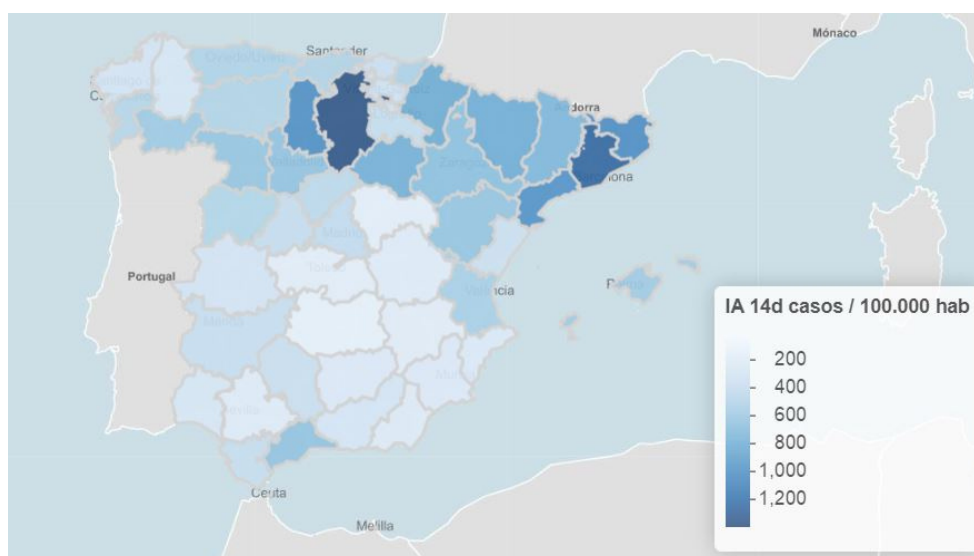
4.189.136
casos confirmados en España

56.622.241
casos confirmados en Europa

190.597.409
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. (20 de julio)

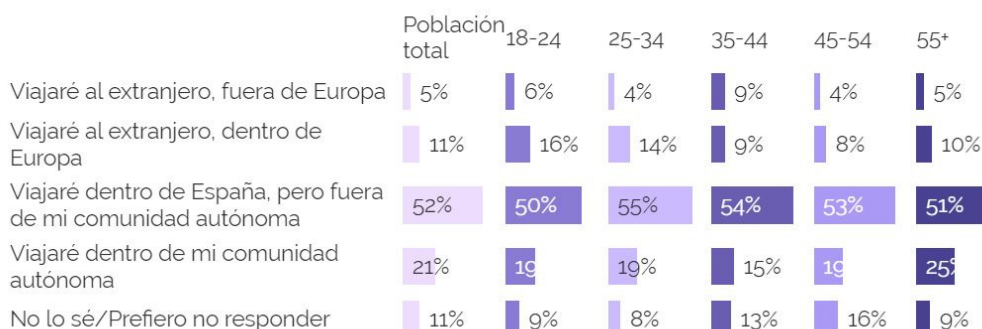
Turismo y COVID-19. Las claves de las vacaciones de verano de 2021

La caída de las barreras de movilidad, la cada vez más rápida vacunación y la llegada del "Pasaporte Covid" han despegado las ganas de viajar entre los ciudadanos.

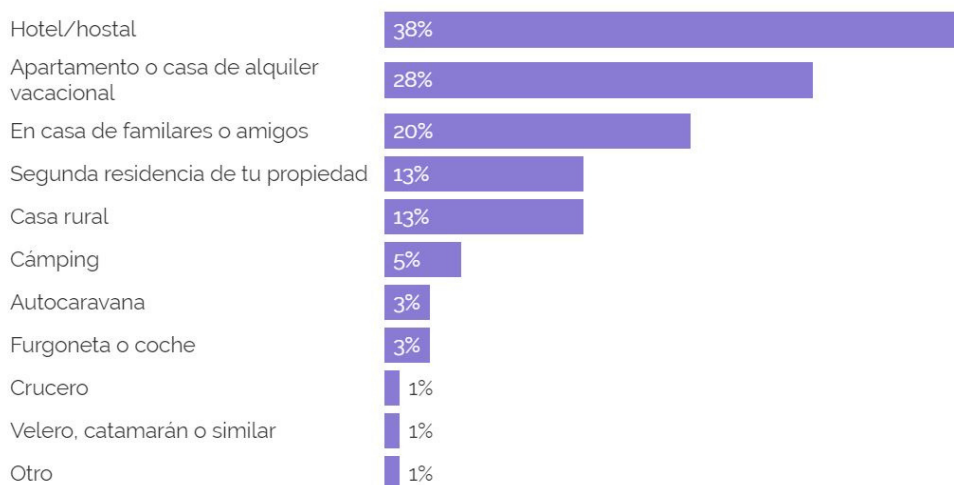
El 15% de los españoles ya ha planeado y reservado sus vacaciones, frente al 28% que responde no tener intención de viajar en verano. De los ciudadanos que pretenden viajar este año, más de la mitad de la población (52%) tiene pensado viajar dentro de España, pero fuera de su Comunidad Autónoma, el 21% dentro de la propia comunidad, seguido del 11% pretende viajar fuera de España, pero dentro de Europa y el 5% fuera de Europa.

Los jóvenes entre 18 y 24 años son los que, en mayor medida, están pensando en viajar por Europa (16%) mientras que los adultos mayores de 55 años son los que más tienen previsto viajar dentro de la propia Comunidad Autónoma (25%).

¿Dónde tienes pensado ir de vacaciones durante el verano



Alojamientos elegidos por la población española



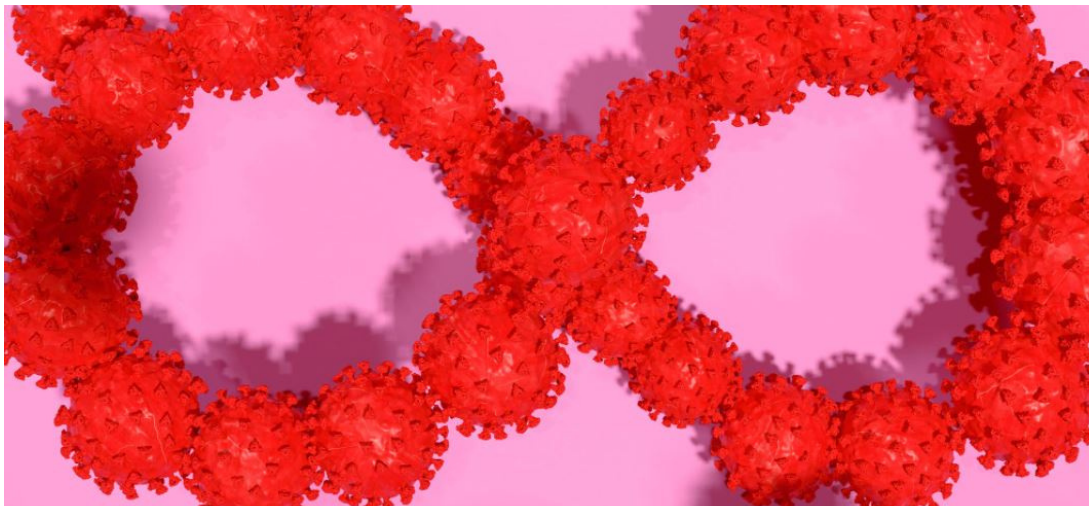
El 44% de los españoles no viajará este año por problemas económicos, mientras que el 31% responde tener miedo de contraer el COVID-19.

Mientras tanto, más de 6 de cada 10 españoles (67%) sienten inseguridad ante la llegada de turistas extranjeros a la ciudad. Esta inseguridad es mayor en la población con edad comprendida entre los 45 y 54 años de edad (un 71% se siente inseguro ante esta situación).

Mujeres y COVID persistente: las olvidadas de la pandemia

Una de cada 10 personas que se infecta por COVID-19 desarrolla síntomas más allá de las cuatro semanas. Se denomina síndrome de COVID persistente y el 79% de las afectadas son mujeres. Algunas se han unido para no quedar en el olvido.

La mayoría de las mujeres afectadas por el síndrome de COVID persistente, o Long Covid, a menudo se enfrentan a la incomprensión y al negacionismo. Tanto en algunas consultas médicas como en el INSS, donde no está reconocida como enfermedad profesional. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce esta afección y desde diciembre de 2020 tiene un código en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).



Pese a que este síndrome avanza en el olvido de algunas instituciones, los estudios están demostrando que no es una afección marginal. La OMS estima que un 10% de las personas que pasan la infección por coronavirus lo desarrollan. En España aún no hay un conteo de casos aunque sí aparece en el documento para profesionales del Ministerio de Sanidad, Información científica-técnica de la enfermedad de coronavirus. El 79% de las afectadas son mujeres con una edad media de 43 años, según una encuesta de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Estas personas acumulan un total de 200 síntomas que fluctúan con el tiempo, con una media de 36 por persona. Destacan el cansancio, el malestar general, los dolores de cabeza, los dolores musculares o mialgias, la falta de aire o la disnea.

En cuanto a su alto grado de afección en mujeres, esta médica de familia asegura que falta aún conocimiento y hay varias teorías. “El proceso inmunitario es diferente en hombres y en mujeres. Una de las teorías es que la respuesta del sistema inmunitario, en edades fértiles en las que el organismo favorece el embarazo, es más fuerte en mujeres. Esto podría justificar que todas las enfermedades de base inmunitaria son más prevalentes en mujeres”.

Así, la entrada en el organismo del virus produciría una “alteración de la inmunidad, una respuesta inmunitaria alterada”, en la que los anticuerpos acaban atacando a los órganos de la persona infectada. “También podría deberse a la persistencia del virus acantonado en nuestro organismo, especialmente en el tubo digestivo”, añade.

Rodríguez insiste en que lo que ya se ha demostrado es que el covid, lejos de ser una enfermedad de carácter respiratorio, “es un proceso inflamatorio multiorgánico. Está claro que el virus entra por las vías respiratorias pero la afectación es muy diversa. La característica principal es la inflamación de órganos producida por una respuesta inmune alterada, que es la causa de toda la sintomatología”.

El 83% de los nuevos contagios de COVID en España son diagnosticados en personas no vacunadas

El 83% de los contagios de coronavirus que han provocado la quinta ola en España se han producido entre personas no vacunadas.

Este nuevo golpe del virus ha disparado la incidencia acumulada hasta los 622 casos por 100.000 habitantes y ha obligado a reabrir camas ya cerradas en los hospitales.

En las últimas cinco semanas, el 5,5% de los contagios se ha producido entre personas completamente vacunadas y el 11,4% en personas con una sola dosis.

La subida de contagios se ha traducido en un incremento de la presión hospitalaria, especialmente en las UCI, y también ha tenido un reconocimiento por “la importante carga de trabajo” que están asumiendo los profesionales de atención primaria y los servicios de salud pública. La ministra de Sanidad, sin embargo, ha calificado el aumento de ingresos hospitalarios (que crecen a un ritmo de casi 400 diarios) de “suave” en comparación a las anteriores olas y ha apuntado a las vacunas como “elemento diferenciador”.



Estos son los síntomas de Covid-19, según cada variante (Delta o Alfa)

La variante Alfa o británica es la más extendida en España. Mientras que la Delta o india es la que más preocupa. Son dos cepas de un mismo virus que tienen diferentes características, como es la mayor transmisibilidad de la india, pero también parecen propiciar un cuadro clínico distinto.

Qué síntomas genera la variante Delta del virus de la Covid-19

Se ha apuntado que la **variante delta** provoca síntomas distintos a las versiones anteriores del virus. En concreto, **el grupo de signos está más asociados a un resfriado común**. Así, provoca más mucosidad y dolor de garganta, pero menos tos y pérdida de olfato, según dicen los expertos, que dirigen un estudio sobre el coronavirus, en el que miles de personas describen sus síntomas a través de una aplicación en el móvil.

La gente puede pensar que está pasando solo un catarro estacional y continuar asistiendo a fiestas, donde pueden contagiar en torno a seis personas.

las manifestaciones más habituales que provoca la variante Delta:

1. Dolor de cabeza
2. Dolor de garganta
3. Secreciones nasales
4. Fiebre
5. Tos

Qué síntomas genera la variante alfa del virus de la Covid-19

La coordinadora del Grupo de Trabajo sobre Vacunación de la Sociedad Española de Epidemiología, explica que el resto de variantes (Alfa, Beta y Gamma) no se han encontrado amplias diferencias en sus cuadros clínicos. Así, los síntomas clave de estas infecciones son **la fiebre alta, la tos y el cansancio o malestar general**. No obstante, otros síntomas comunes, son los siguientes:

- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas

Test de antígenos, un arma para controlar la quinta ola

La quinta ola del coronavirus ya suma una incidencia acumulada superior a los 500 casos por cada 100.000 habitantes, es decir, España está en riesgo máximo. Un aumento del contagio que están protagonizando, sobre todo, los jóvenes.

Este crecimiento de la transmisión entre los menores de 30 años es el que ha motivado el cambio de parecer del Ministerio de Sanidad, que siempre había sido reticente a la venta libre de test de autodiagnóstico. La cuestión es que los jóvenes suelen pasar la Covid-19 de manera leve o asintomática, por ello, es más compleja su detección y aislamiento.

Para este cometido, el test de autodiagnóstico que se debe utilizar es el de antígenos, pues informará sobre si se está infectado. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) explica cómo utilizar este test:



Cuándo se deben utilizar. La AEMPS explica que este test de autodiagnóstico se debe utilizar durante los 7 primeros días desde la infección o en los 5 primeros días desde la aparición de síntomas, cuando la carga viral está en su punto más álgido.

Cómo se deben utilizar. El individuo deberá introducir el hisopo (palito alargado) en ambas fosas nasales para tomar muestras. Posteriormente, el hisopo se lava en un reactivo, disolviendo una proteína específica de la superficie del virus. En un tiempo de 15 a 30 minutos se obtendrá el resultado.

Qué hacer si el resultado es negativo, dudoso o positivo.

- **Negativo:** La AEMPS explica que aunque el test solo muestre la línea de control (C) y sea, a priori, negativo, no excluye la posibilidad de infección. Puede ser que la carga viral sea demasiado baja para ser detectada. Así, recomienda no relajar las medidas de protección, uso de mascarilla, higiene de manos y distancia interpersonal. Además, si hay síntomas compatibles con Covid-19 o se es un contacto estrecho de una persona diagnosticada con la enfermedad, la AEMPS aconseja realizar un autoaislamiento y contactar con los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma.

- **Positivo:** si el resultado es positivo, se debe comenzar inmediatamente un autoaislamiento y contactar con los servicios sanitarios de tu comunidad autónoma. Además, según el Ministerio de Sanidad, para confirmar este positivo, las autoridades sanitarias deberán realizar otra prueba.

- **Falso negativo:** la AEMPS contempla que se pueda producir un falso negativo. Así, la recomendación sigue siendo no relajar las medidas de protección, uso de mascarilla, higiene de manos y distancia interpersonal. Estos falsos negativos se pueden producir porque la carga viral es baja, por ello, se podría repetir el test pasados un par de días o si se comienzan a tener síntomas.

Así es la vacuna española frente al Covid-19 que espera comenzar pronto ensayos en personas

- Es el proyecto que dirigen Mariano Esteban y Juan García Arriaza
- Se trata de una vacuna basada en un virus atenuado de la viruela
- La propuesta ha demostrado ser 100% efectiva en ratones



La vacuna española contra la Covid-19 de Mariano Esteban y Juan García Arriaza, desarrollada por el CSIC en colaboración con la farmacéutica gallega Biofabri, ya está a la espera de la aprobación por parte de la Agencia Española del Medicamento para comenzar los ensayos en personas voluntarias. Un horizonte que esperan que se produzca lo antes posible.

Este medicamento está basado en el virus Vaccinia (el que se usó para erradicar la viruela) muy atenuado, que lleva incorporado ADN de la proteína S del coronavirus. La ventaja que tiene es que a esta vacuna le será más fácil acceder a las células que a las vacunas de ARN mensajero, y es muy estable. Además, ha demostrado ser 100% efectiva en ratones.

¿Qué vacuna se pondrán los jóvenes entre 16 y 29 años?

Actualmente, solo hay dos vacunas autorizadas para la población de estas franjas de edad: Pfizer, que se puede administrar desde los 12 años; y Moderna, que se puede dar a partir de los 18 años. Mientras, Janssen solo se administra en mayores de 40 años y AstraZeneca solo se inyecta en mayores de 60 años.



Pfizer tiene una efectividad del 100% en adolescentes

La vacuna de Pfizer para jóvenes entre 12 y 16 años fue la primera en aprobarse para esta franja de edad. Además, según los estudios realizados por la farmacéutica, su solución tiene una efectividad del 100%.

El ensayo demostró "una eficacia del 100 % y respuestas robustas de anticuerpos, superiores a los registrados anteriormente con participantes de edades entre 16 y 25 años, y fue bien tolerado", según un comunicado de BioNTech. El ensayo se hizo con adolescentes en Estados Unidos de edades comprendidas entre los 12 y 15 años y en él se detectaron 18 casos de covid 19 en el grupo de placebo frente a ninguno en el de los vacunados.

Esto demuestra "una fuerte inmunogenicidad en un subgrupo de adolescentes un mes después de la segunda dosis", según el comunicado de ambas farmacéuticas, que indica que los efectos secundarios observados fueron similares a los detectados con el ensayo en el grupo de entre 16 y 25 años.

¿Hay que usar la mascarilla si estoy vacunado del coronavirus?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el uso de las mascarillas incluso para las personas que están completamente vacunadas, especialmente en espacios interiores.



MANTENGA A LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR A SALVO INCLUSO DESPUÉS DE HABER SIDO COMPLETAMENTE VACUNADO:

PONTE LA MASCARILLA!



Source: WHO

¡Este verano, quiérete mucho!

Queremos que disfrutes del verano sin riesgos y, para ello, Cruz Roja nos propone estos consejos y recomendaciones



consejos para la seguridad bajo el sol

Sin riesgos bajo el sol

El buen tiempo y las altas temperaturas invitan a pasar un buen rato en playas y piscinas, y a practicar deportes náuticos. Aún así, debemos recordar que aunque el sol y el calor pueden ser muy agradables, debemos tomar precauciones para que no nos produzcan lesiones.

Utiliza una protección solar adecuada

Es importante aplicarse el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (ver punto dos: Consejos para la seguridad de tu piel).

Aplica la protección solar antes de salir de casa

No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección de forma generosa sobre la piel seca 30 min. antes de la exposición al sol. Protégete también los labios.

La exposición al sol debe ser progresiva

Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.

Sécate bien al salir del agua

Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.

Es necesario prevenir la deshidratación

Durante el verano hay que beber más líquidos (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.

Utiliza gafas de sol

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible. Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.

Protégete la cabeza de los rayos solares para evitar la insolación

Especialmente en el caso de niños y ancianos, la sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc. No olvides que en el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares; ¡protégete adecuadamente!



Ten precaución al realizar actividades físicas

Los días en que el calor "apriete", evita realizar actividades deportivas que requieran un esfuerzo físico importante, sobre todo durante las horas centrales del día.

Protégete la cabeza del sol, refréscate y bebe líquidos con frecuencia.

Consulta con tu médico o farmacéutico (Centro de Salud, farmacia, tfno. de urgencias, etc.)

- Si estás tomando un medicamento "fotosensibilizante".

- Si tras un día en la playa, en la piscina o en el campo, notas que tu piel está enrojecida y te duele de manera importante, o tienes sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre (posible "Insolación").