

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Aunque estemos recibiendo los primeros indicadores de una ligera bajada de casos desde el comienzo de la quinta ola, no debemos confiarnos, ya que las variantes de la enfermedad tienen un gran poder de propagación y de afectación incluso a personas vacunadas. Además, seguimos en una época con numerosos desplazamientos e interacciones de personas, que aumentan el riesgo de contagio.

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

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL
PREVENTIVA:

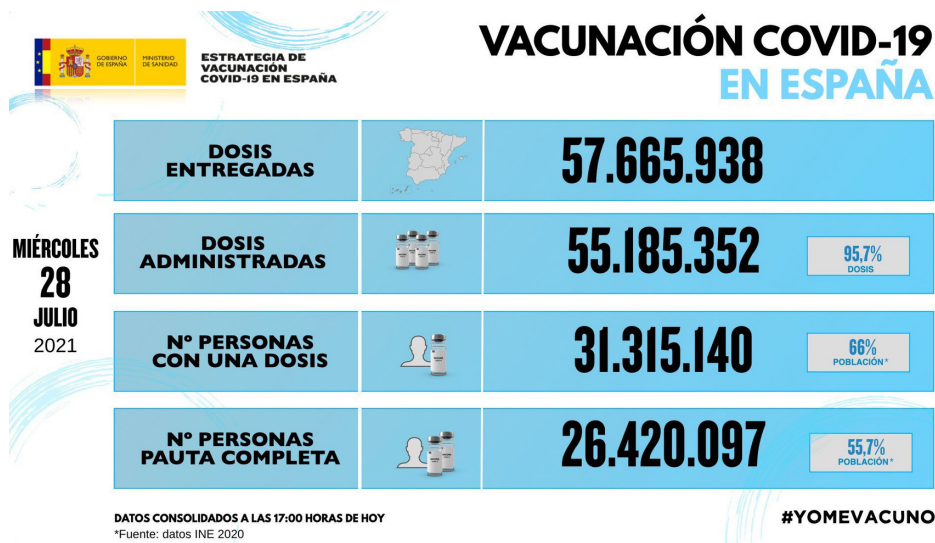
Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

¡Seguimos cuidándonos!

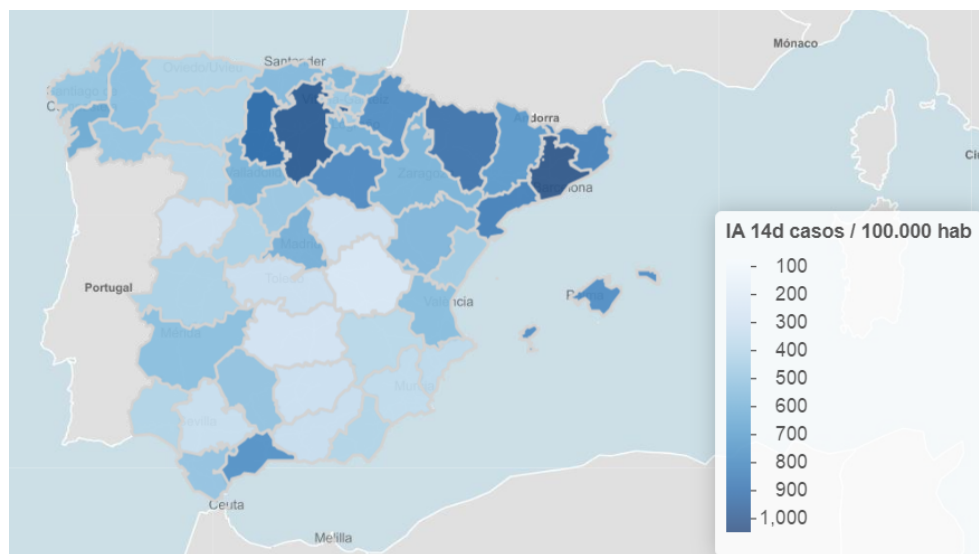
Situación actual

Datos consolidados a 28 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.



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. (28 de julio)

Gráficos para entender la situación actual dentro de la quinta ola

Evolución de la incidencia acumulada en España

Casos notificados en cada fecha con diagnóstico en 14 días por cada 100.000 habitantes



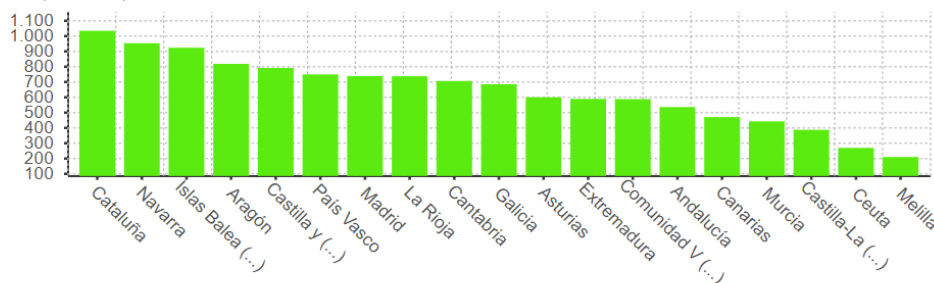
*Niveles de riesgo para este indicador según el semáforo epidemiológico del Gobierno.

DatosRTVE • Fuente: Ministerio de Sanidad • [Insertar](#)

Tasa de incidencia del coronavirus por CCAA en los últimos 14 días por 100.000 habitantes

La media en España se sitúa en 699,84 por 100.000 habitantes (día 28 de julio de 2021)

Tasa (Unidades)



■ Tasa de incidencia acumulada los últimos 14 días

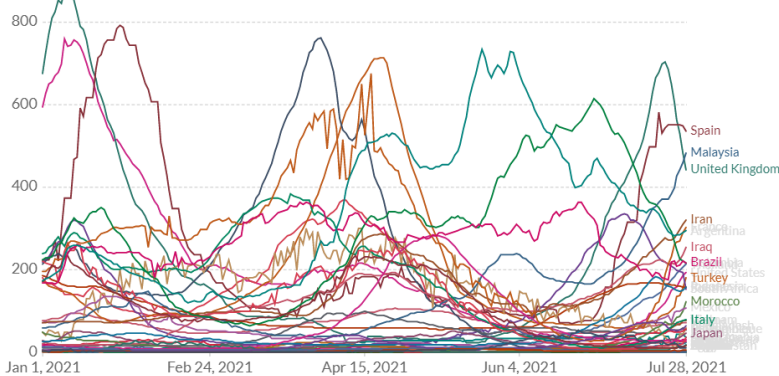
Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, www.epdata.es

Daily new confirmed COVID-19 cases per million people

Shown is the rolling 7-day average. The number of confirmed cases is lower than the number of actual cases; the main reason for that is limited testing.

Our World in Data

[LINEAR](#) [LOG](#) [+ Add country](#)



Source: Johns Hopkins University CSSE COVID-19 Data

CC BY

► Jan 28, 2020 ◀ Jul 28, 2021

Nuevos casos diarios confirmados en el mundo por cada millón de personas

La vacuna de Janssen, según un estudio, es menos efectiva ante las variantes

La vacuna contra la COVID-19 del laboratorio Janssen, filial de la multinacional estadounidense Johnson & Johnson (J&J), es mucho menos efectiva ante la delta y otras variantes que ante el virus original, según sugiere un nuevo estudio publicado en Estados Unidos.



El informe, que no ha sido aún revisado ni publicado en una revista científica, fue dado a conocer este martes por un equipo de la Universidad de Nueva York y recogido hoy por varios medios, y se basa en una serie de experimentos en laboratorio con muestras de sangre.

Aunque la eficacia de la vacuna en condiciones reales podría ser distinta, las conclusiones del estudio refuerzan la idea de que los vacunados con este producto de una sola dosis podrían requerir un refuerzo con vacunas de ARN mensajero como las de Pfizer y Moderna.

Los datos, según los autores, subrayan la importancia de vigilar las infecciones entre vacunados que resulten en casos severos de COVID-19 y "sugieren el beneficio de una segunda inmunización **para aumentar la protección contra las variantes**".

El estudio contradice algunos informes publicados por J&J este mes, que apuntaban a que la **vacuna es efectiva contra la variante delta** incluso meses después de haberse administrado.

Sin embargo, iría en línea con las conclusiones de estudios recientes que apuntan a una **efectividad muy limitada de la vacuna de AstraZeneca**, de tipo similar a la de Janssen, cuando se administra sólo una dosis.

En el caso de AstraZeneca, que tiene una pauta de dos dosis, esas investigaciones señalan una **inmunidad muy importante una vez recibido el segundo pinchazo**.

La variante delta, mucho más contagiosa que la cepa original del coronavirus, **es ya la mayoritaria en buena parte del mundo** y está desencadenando un importante aumento de casos en muchos países.

En Estados Unidos, la delta representa ya el 83 % de los casos secuenciados, un **aumento drástico con respecto al 50 %** que suponía la semana anterior, según datos facilitados ayer por las autoridades.

¿Funciona la vacuna contra el Covid incluso si no hay fiebre después de la primera o segunda dosis?

No todo el mundo reacciona de la misma forma a la inmunización. Las personas mayores son menos sensibles a los efectos secundarios que las mujeres y los jóvenes. El dolor de brazo es la reacción inflamatoria local.

Los efectos secundarios posteriores a la vacuna, como fiebre, dolor de cabeza, dolor en el lugar de la inyección, dolor muscular y articular, náuseas y vómitos, están directamente relacionados con la respuesta inmunitaria a la vacuna. Sin embargo, se ha extendido erróneamente la creencia de que cuanto más enfermo se siente después de la inyección, más eficaz es la vacuna. Aunque los efectos secundarios son una prueba de que el sistema inmunológico se está activando, no es seguro que todos estén enfermos una vez que reciben la vacuna. Es posible tener una respuesta inmune eficaz sin efectos secundarios notables.

¿Por qué no todos reaccionamos de la misma manera?

Las respuestas inmunitarias pueden variar y estar influenciadas por la edad, el sexo, el estado de salud y también la dosis que está recibiendo (más frecuente después de la segunda dosis en las vacunas de ARNm (Pfizer y Moderna) y después de la primera dosis de AstraZeneca).

Cada persona exhibe una respuesta inmune diferente, pero la efectividad de las vacunas no depende de ellas.

¿Sobre quiénes son los mayores efectos secundarios?

En general, la población anciana reporta menos efectos secundarios que la gente más joven, y las mujeres tienden a desarrollar respuestas inmunes más fuertes que los hombres.

¿Por qué duele el brazo?

Cuando la vacuna se inyecta en el brazo, el cuerpo la considera una amenaza y establece defensas. La primera es una reacción inflamatoria local y es la razón por la que se puede sentir dolor o hinchazón. A veces, el dolor en el brazo se asocia con la inflamación de los ganglios linfáticos en el área de la axila.

¿Debemos preocuparnos por la fiebre?

La inflamación puede ir más allá del brazo, el lugar de la inyección y extenderse a otras partes del cuerpo, provocando un aumento de la temperatura y un dolor generalizado en primer lugar.

La aparición de fiebre confirma que el organismo está desarrollando sus defensas inmunitarias contra el virus. Por lo general, la temperatura comienza a subir dentro de las veinticuatro horas posteriores a la vacunación, más raramente después de los cuarenta y ocho y generalmente no dura más de dos días.

¿Puede dar positivo en el frotis después de la vacunación?

Dado que las vacunas no contienen coronavirus, no es posible contraer Covid-19 o dar positivo en el hisopo debido a la inmunización.

Las vacunas contienen o, en el caso de las vacunas de ARNm, inducen la producción de partes muy pequeñas del virus, pero estas no son detectadas por las pruebas.

Además, la respuesta inmune inducida por la vacunación se limita localmente al brazo. Ningún componente de la vacuna puede migrar del brazo a la nariz o la garganta (donde se realiza el hisopo).

Por qué las vacunas del Covid-19 producen dolor en el brazo y cómo combatirlo

- Es una de las reacciones adversas más frecuentes de las vacunas
- Se producen por el lugar del pinchazo y la forma de aplicación
- Deben preocupar si aparecen o no desaparecen pasados los tres días



Uno de los efectos secundarios más comunes de las vacunas es el dolor y enrojecimiento en la zona de la inyección. Una reacción que se produce por una respuesta inflamatoria que tiene que ver, sobre todo, con la velocidad de la punción y la ubicación de la misma.

1. Velocidad: las inyecciones intramusculares se deben aplicar con lentitud, pues si se hacen rápido se genera más presión, separando las fibras y provocando más dolor.

2. Lugar. Los expertos cuentan que el deltoides, lugar donde se realiza la punción, es un músculo muy vascularizado y que es el encargado principal de mover la articulación del hombro. Así, se puede apreciar más dolor en los movimientos o si se duerme sobre el brazo vacunado.

Los elementos que no entrarían en acción en la producción de dolor, son la cantidad de líquido que se inyecta, que en el caso de la vacuna del Covid-19 es muy pequeño respecto a otras, y el tamaño de la aguja, que en este caso también es reducido.

Cómo combatir el dolor del pinchazo de la vacuna del Covid-19

Para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna inyectable, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC da las siguientes recomendaciones:

1. Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área.
2. Use o ejercite su brazo

Estas son las razones por las que se recomienda la vacunación frente al Covid-19 de embarazadas y lactantes

- La campaña de vacunación está centrada en los menores de 40 años
- Un grupo población donde se encuentran más mujeres embarazadas
- La leche materna trasmite al feto anticuerpos frente a la Covid-19



La actualización 8 de la estrategia de vacunación española aconseja la inmunización con vacunas ARN mensajero de las mujeres embarazadas. Una recomendación que las autoridades sanitarias han realizado tras una revisión de los datos disponibles sobre seguridad de la vacunación en el registro de EEUU V-Safe Surveillance correspondiente a 35.691 embarazadas que recibieron vacunas de ARNm. Los datos preliminares del seguimiento de 3.958 participantes del registro V-Safe, de las cuales 827 habían completado el embarazo, han mostrado que no se han encontrado problemas de seguridad relevantes.

Por qué se recomienda la vacunación de embarazadas

Además del estudio realizado en EEUU, la actualización 8 de la estrategia de vacunación recomienda la inmunización de las embarazadas por las siguientes razones.

- Se observa un mayor riesgo de COVID grave (ingreso en UCI, ventilación mecánica, utilización de ECMO y muerte), en embarazadas comparado con no embarazadas, así como parto prematuro, preeclampsia y eventos trombóticos, e independientemente de las condiciones de riesgo que presente la mujer.
- Varios países ya están recomendando la vacunación de embarazadas. En concreto, en Reino Unido, Canadá, Australia y países de la Unión Europea.
- La leche materna transfiere anticuerpos. Otra de las evidencias que recoge la estrategia española de vacunación es que es que en la leche materna no se han encontrado componentes de las vacunas, pero sí anticuerpos que podrían conferir protección a los recién nacidos que reciben lactancia materna en mujeres vacunadas con vacunas ARNm.

Consejos frente a la fatiga pandémica

Durante el último año, la población mundial ha pasado por diferentes situaciones que han generado emociones ante la prolongación de la crisis sanitaria como el miedo, la rabia y la tristeza, emociones que nos producen angustia, preocupación ante el estrés mantenido durante este largo periodo de tiempo.



Consejos frente a la fatiga pandémica

Establece rutinas de bienestar como:

- Realiza alguna actividad física
- Procura dormir de 7 a 8 horas
- Vigila tu alimentación
- Mantén el contacto con tus seres queridos
- Recréate con actividades sencillas
- Valora las cosas buenas que tienes



Cruz Roja Te Escucha
900.107.917

Alergia al sol: síntomas, tratamiento y cómo protegerse

La alergia al sol es una reacción exagerada del sistema inmune a los rayos solares, provocando una reacción inflamatoria en las regiones más expuestas al sol como brazos, manos, zona del escote y rostro, causando síntomas como enrojecimiento, comezón y bolitas blancas o rojizas en la piel. En casos más graves y raros, esta reacción puede hasta surgir en la piel cubierta por ropa.

Los síntomas de alergia al sol pueden variar de una persona a otra, debido a que dependen de la sensibilidad de su sistema inmune, sin embargo los signos y síntomas más comunes son:

- Enrojecimiento de la piel;
- Manchas rojas en la piel;
- Ampollas o puntitos rojos en la piel;
- Comezón en una región de la piel;
- Irritación y sensibilidad en las zonas expuestas al sol;
- Sensación de quemazón en la piel.

Cómo proteger la piel cuando existe alergia al sol

La alergia al sol es un problema que no tiene cura, sin embargo existen algunos consejos que pueden ayudar a proteger la piel y aliviar síntomas como:

- Evitar la exposición solar prolongada y acudir a lugares con mucha sombra, tratando de permanecer el máximo tiempo posible fuera del alcance del sol;
- Aplicar protector solar en la piel con factor de protección de 30 SP como mínimo, antes de salir de casa;
- Utilizar un labial hidratante con factor de protección de 30 o superior;
- Evitar la exposición solar en las horas de mayor calor, entre las 10 y las 16 horas, ya que en este período los rayos solares son más intensos;
- Vestir ropa que proteja contra los rayos solares, prefiriendo el uso de camisas con mangas y pantalones. En el verano este tipo de ropa deber ser de tejido natural, leve y de colores claros.
- Usar gorras o sombreros, así como lentes de sol, para proteger la cabeza y los ojos de los rayos solares.

Además, cuando los síntomas de alergia surgen, tomar un baño de agua fría para aliviar la comezón y el enrojecimiento también es una buena opción, así como aplicar un poco de crema hidratante de sábila ayuda a calmar la piel.