

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Los contagios por coronavirus han bajado un 24,39% en los últimos siete días, mientras que la incidencia acumulada a 14 días se sitúa ayer jueves en 71,86 por cada cien mil habitantes, tres puntos menos que el miércoles.

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!

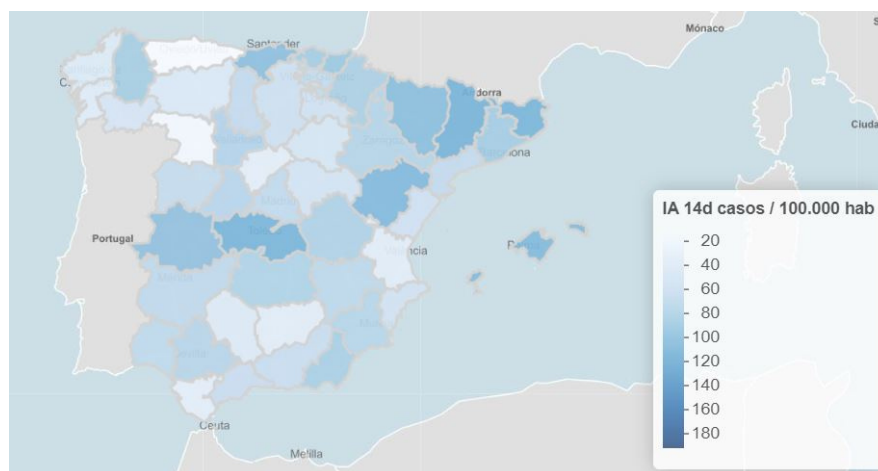
Situación actual

Datos consolidados a 22 de septiembre

Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los martes o 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. (22 de septiembre)

La distancia de 2 metros no es suficiente para evitar contagios en espacios interiores

Un nuevo estudio concluye que esta distancia entre personas es insuficiente cuando el lugar en el que se encuentran cuenta con una incorrecta ventilación.

Los avances en la campaña de vacunación están permitiendo en España y otros países el impacto de la pandemia del coronavirus esté disminuyendo. Esta mejora en la situación ha traído consigo que se hayan ido reduciendo las restricciones, entre ellas las que afectan a los espacios exteriores e interiores.

No obstante, las autoridades sanitarias insisten en la necesidad de que los ciudadanos actúen con cautela para que la incidencia de la COVID-19 no vuelva a incrementarse, ya que el virus no ha desaparecido. Por ello, sigue siendo imprescindible que en los lugares de mayor riesgo para el contagio, como son los espacios interiores, no se baje la guardia.

Una correcta ventilación y cumplir con la distancia física entre personas continúan siendo elementos clave para evitar riesgos, como señalan los expertos, la distancia de dos metros no es segura si el lugar en el que nos encontramos no dispone de una correcta ventilación.



'Beer pong', el juego que pudo propagar la COVID-19 por el mundo

Una variante de este juego, en la que los jugadores escupen la misma pelota en un vaso de cerveza, provocó un brote masivo en los cinco continentes.

El 'beer pong' es uno de los juegos más populares en las fiestas de amigos o en los bares, pues permite beber de una forma divertida. Consiste en realizar dos equipos y encestar una pelota de ping pong en los vasos del grupo rival, que estarán colocados en forma de triángulo en una mesa alargada. Si el tirador acierta, el contrincante deberá beberse la cerveza. Después, será su turno para lanzar y se realizará el mismo proceso. Además, para añadirle dificultad al juego, la pelota suele lanzarse con la boca en lugar de con la mano.

Debido a la pandemia, este juego ha quedado prácticamente prohibido en las reuniones, ya que el intercambio de saliva que se produciría de lanzar la pelota con la boca sería un importante difusor del coronavirus. De hecho, supuso el origen de un masivo brote en febrero de 2020.

A finales de ese mes, miles de turistas disfrutaban sus vacaciones en la localidad de Ischgl (Austria), catalogada como la 'Ibiza de los Alpes'. Apenas tiene 1.600 habitantes, pero su estación de esquí se ha convertido en un gran atractivo que recibe cerca de medio millón de visitantes cada invierno. En la estación se encuentra el emblemático Kitzloch, un local apre-ski en el que se jugaba esta variante del 'beer pong' con la boca. Todos los clientes, así como los camareros, podían usar la misma bola.

En aquel momento, no parecía una idea tan descabellada, pues casi nadie había oído aún hablar del coronavirus. Sin embargo, pudo ser el origen de un brote masivo que se expandió por todo el mundo. El 5 de marzo, cuando el Gobierno de Islandia avisó a las autoridades regionales del Tirol que cinco ciudadanos habían dado positivo al regresar del resort, la estación fue evacuada de inmediato, pero ya era tarde, pues más de 6.000 personas de 45 países diferentes, o sus familiares, se contagiaron.

"Al menos cuatro continentes han reportado contagios vinculados con la estación de Ischgl, llegando a convertir a esta diminuta localidad de 1.600 habitantes en uno de los principales vectores de contagio de la COVID-19. Noruega, Dinamarca, Islandia o Alemania han rastreado hasta medio millar de contagios vinculados con esta localidad.

Demandas por negligencia

Estas más de 6.000 personas afectadas han demandado a las autoridades del país por negligencia, alegando que son responsable de sus contagios o de la muerte de sus familiares cuando se encontraban esquiando en la prestigiosa estación invernal de Igchgl. Aseguran que las infecciones se produjeron por la caótica gestión que llevó a cabo el Gobierno en marzo de 2020.



Un virólogo alemán establece cómo podría ser pronto la pandemia

El gran virologo alemán asegura que la COVID-19 podría volverse endémica y regresar cada año como la gripe común.



El director del departamento de Virología del Hospital Universitario de La Charité de Berlín y jefe del centro de salud pública alemán, Christian Drosten, asegura que la COVID-19 podría volverse endémica. Es decir, una enfermedad recurrente como la gripe. En este contexto, las vacunas desempeñarían un papel crucial para minimizar sus efectos.

Así lo ha explicado en una entrevista, donde el virólogo ha afirmado que el coronavirus podría volverse endémico este mismo otoño. También ha añadido que algunos países como Reino Unido, con un gran número de casos acumulados y un porcentaje elevado de vacunación, serían los primeros en alcanzar esta fase.

De volverse endémica, la COVID-19 se convertiría en una enfermedad común que regresaría cada año. El virólogo alemán también cree que el Sars-CoV-2 se comportará a largo plazo como los otros coronavirus. Estos, asegura, se han debilitado y ahora solo causan leves resfriados.

La vacuna, clave la siguiente fase

Para lograr entrar en esta fase, será necesario que los países cuenten con una campaña de vacunación lo suficientemente avanzada. Las vacunas permitirán reducir la mortalidad hasta convertir al nuevo coronavirus en una enfermedad endémica con la que convivir.

Estos son los mecanismos de las vacunas para activar el sistema inmunitario

Las vacunas contra el COVID-19 activan y generan defensas contra la infección de SARS-CoV-2. Pero, ¿Cómo funcionan las células y moléculas que protegen el organismo de futuras infecciones?

El cuerpo humano se defiende frente a agentes invasores a través de un complejo sistema de células y moléculas que reconocen y atacan de manera muy coordinada cualquier señal de peligro que nos aceche: el sistema inmunitario, que puede prevenir la infección y controlar la enfermedad asociada.

En ocasiones, la inmunidad consigue mitigar las manifestaciones clínicas o síntomas de la enfermedad y su gravedad, pero no elimina la infección causante. De este modo, las infecciones pueden dar lugar a un amplio espectro de manifestaciones clínicas, desde presentaciones asintomáticas, pasando por formas leves de la enfermedad, hasta las más graves, e incluso la muerte.

La eficacia de la inmunidad frente a las enfermedades depende del resultado de la interacción entre los tres actores principales: el tipo de patógeno, las características de cada persona y la exposición a elementos del ambiente, como la nutrición.

Las vacunas pretenden activar el sistema inmune y generar una memoria imitando las infecciones, pero sin sus efectos nocivos. Para ello, las vacunas incorporan los elementos fundamentales de la reacción inmune: el adyuvante, que estimula la inmunidad innata; y el antígeno, que estimula la inmunidad adaptativa; formulados con un vehículo que las introduce en las células del sistema inmune.



Inmunidad innata vs inmunidad adaptativa

La **inmunidad innata** es la primera línea de defensa tras el contagio inicial. Actúa de una manera rápida, no es específica y no tiene memoria, pero se puede entrenar.

Las células inmunes innatas patrullan por el organismo preparadas para actuar frente a cualquier agente invasor. Cuando se produce una infección, son las primeras en intervenir localmente en el tejido afectado, de manera que provocan una primera respuesta protectora inflamatoria.

En cambio, **la inmunidad adaptativa** es una defensa a largo plazo. Tarda más en actuar, porque debe ser activada por la inmunidad innata y madurar. Es específica y tiene memoria, de manera que cuando le presentan un patógeno, recuerda si ya lo ha visto anteriormente y, en ese caso, responde más rápidamente.

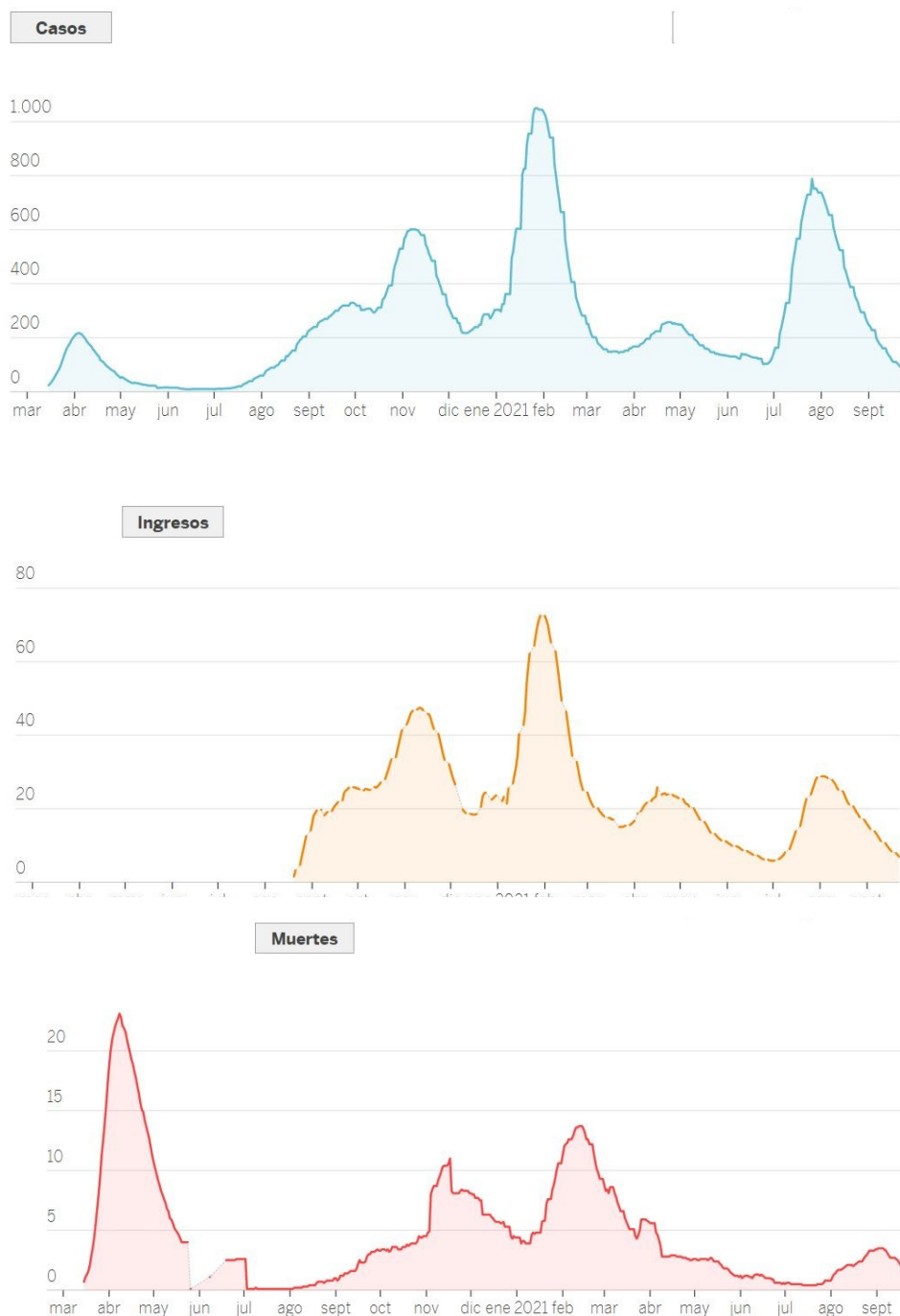
Esta es la característica clave de las vacunas.

Los principales protagonistas de la inmunidad adaptativa son los anticuerpos o inmunoglobulinas, que neutralizan el microbio o facilitan su eliminación mediante células innatas.

Trayectoria de la pandemia de COVID-19 en España

Actualización de los principales datos a nivel nacional y por comunidades autónomas.

Actualizado el 23 de septiembre a las 19 horas (hora peninsular española)



Las embarazadas vacunadas con Pfizer o Moderna transmiten inmunidad a sus bebés

Las embarazadas que contraen coronavirus tienen más riesgo de sufrir un Covid grave, preeclampsia y parto prematuro. Son grupo prioritario para vacunarse y cada vez hay mayor evidencia de que la vacuna es completamente segura para ellas. Además, un estudio publicado en el 'American Journal Of Obstetrics & Gynecology' asegura que las mujeres que reciben las vacunas de ARNm contra la Covid-19 -Pfizer y Moderna- durante el embarazo transmiten altos niveles de anticuerpos a sus bebés, con lo que nacen con inmunidad frente al covid-19.

El estudio señala que en el 100% de los casos estudiados, el bebé nacía con anticuerpos protectores. Los investigadores analizaron muestras de sangre procedente del cordón umbilical y hallaron anticuerpos neutralizantes de la proteína vírica, los anti-S. La transferencia se hizo de forma vertical desde la vacunación, superando los anticuerpos que se crean durante la infección natural.

Pese a tratarse de una muestra pequeña, la autora principal del estudio y profesora asociada en el Departamento de Pediatría, epidemiología del hospital de Hassenfeld Children en NYU Lagone, considera muy "alentador que los niveles de anticuerpos neonatales sean altos si las mujeres están vacunadas".

"Los altos niveles de transferencia de anticuerpos transplacentarios no son sorprendentes. Es consistente con lo que vemos con otras vacunas. Nuestros hallazgos se suman a una lista cada vez mayor de razones importantes por las que se debe recomendar a las mujeres que reciban la vacuna Covid-19 durante el embarazo para el beneficio adicional de que su recién nacido reciba una protección crucial".



Clases online Sanitas Wellness

Como cada mes adjuntamos el programa de clases online del próximo mes de octubre de Sanitas Wellness Corporate

Adjuntamos enlace a los horarios y clases



PARTE DE Bupa

Horario sesiones online octubre Sanitas Wellness Corporate

Cuidamos de la salud de sus empleados con servicios online, dirigidos al cuidado de su salud y a su bienestar estén donde estén.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 9:00h		Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
13:00 - 14:00h	Pilates		Pilates		Pilates
14:00 - 14:30h		Espalda Sana			
18:00 - 19:00h	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	

¿Cómo conectarte?

A través del enlace. (Pincha sobre la clase que quieras unos minutos antes de que comience y únete)

Recuerda silenciar tu micrófono una vez comenzada la clase.

La cámara es preferible tenerla encendida para que la profesora pueda verte.

Promoción de la salud



CONSEJOS PARA UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

- ✓ Aumenta el consumo de fibra. Eso lo conseguiremos teniendo más presentes alimentos como verduras, hortalizas, cereales integrales legumbres.
- ✓ La fruta es un gran aliado: Debemos tomar entre dos y tres piezas de fruta cada día, ya que son un gran aporte de vitaminas y minerales.
- ✓ Disminuye el consumo de alcohol. Tenemos que moderar la ingesta de alcohol y evitar aquellos alcoholes destilados y de alta graduación.
- ✓ Bebe agua. Recuerda que el agua es muy necesaria para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo. La cantidad a ingerir depende de tus condiciones y tu actividad, pero para un adulto suele estar entre 1,5 y 2 litros al día.
- ✓ Disminuye el consumo de sal
- ✓ Evitar las grasas de origen animal (saturadas), presentes en las carnes rojas, embutidos y bollería, aumentando por el contrario los alimentos con grasas insaturadas (las grasas "buenas") como el aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos.
- ✓ Mejor carne magra y pescado azul. En la línea de lo aportado en el punto anterior tenemos que priorizar carnes como el pollo, el pavo o el conejo sobre las carnes rojas ya que tienen un alto contenido en proteína y poca grasa. Los pescados azules son recomendables porque son ricos en Omega3.
- ✓ Di no a la alimentación industrial: Evita la bollería industrial, los platos precocinados, los refrescos cargados de azúcar...
- ✓ Adiós a los alimentos fritos. A la hora de cocinar no tenemos que incrementar la grasa que ya tienen los alimentos. Hay muchas opciones (horno, plancha, hervir...) que son suaves y saludables. Además, es recomendable el uso de aceite de oliva en lugar de mantequillas o natas.