

NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La incidencia acumulada ha bajado ayer jueves a los 48, 92 casos por cada cien mil habitantes en los últimos 14 días. Con estas cifras, que no se veían desde julio de 2020, España entra en riesgo bajo de transmisión del virus, según el semáforo Covid elaborado por el Ministerio de Sanidad.

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!

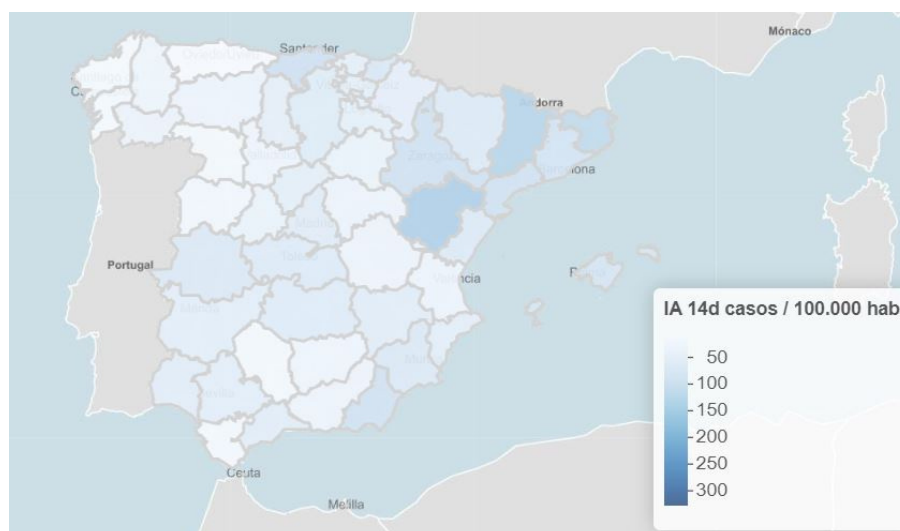
Situación actual

Datos consolidados a 5 de octubre

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. (5 de octubre)

España vuelve al riesgo bajo de contagio por primera vez desde julio de 2020

La incidencia acumulada a 14 días baja a 48,92 casos por 100.000 habitantes en una jornada con 1.807 casos de coronavirus y 23 muertes por Covid-19

Mejoran aún más las cifras del coronavirus en España, esta vez ya para llegar al nivel de riesgo bajo. El indicador de incidencia acumulada (IA) se sitúa este jueves en los 48,92 casos por 100.000 habitantes, tras un descenso de más de dos puntos en el último día. La misma tendencia se puede observar en la IA a siete días, clave para detectar cambios rápidos de tendencia, que también disminuye más de un punto respecto a ayer (20,18). Esta última cifra, ya que es menor de 25, también afirma que España es ya un país con riesgo bajo en cuanto al Covid-19.

Por otra parte, el medidor de la positividad de las pruebas que se realizan (2,22%), apunta a que España ya ha entrado en la nueva normalidad, ya que es menor que cuatro. Asimismo, ha descendido el número de nuevos casos, 1807, cuando ayer se notificaron 2.303. La mortalidad sigue la misma tendencia a la baja que la incidencia acumulada y los casos, ya que este jueves se han registrado 23 fallecidos, 34 menos que ayer. El número total de decesos desde el inicio de la pandemia es de 86.701.

Por edades, el grupo más afectado sigue siendo el único sin vacunar, el de menos de 11 años, con una IA de 82,37 (casi cinco puntos inferior a la del miércoles). Le siguen el grupo de entre 40 y 49 años (51,62) y el de entre 30 y 39 (51,57), aunque la población restante está en una situación muy similar.

Las regiones más afectadas por el coronavirus siguen siendo Melilla, con una IA de 96,47; Cantabria (79,43) y Cataluña (76,46). Asturias (15,12), Galicia (19,02), Castilla y León (32,74) y Andalucía (36,42) son las que mantienen una incidencia más baja.

Las UCI madrileñas siguen estando bastante comprometidas, con un 12,27% de ocupación. Más abajo están las de Cataluña (8,94%), País Vasco (8,82%) y Baleares (8,21%). Por el contrario, Ceuta y Melilla, sin enfermos Covid en estado grave, Galicia (1,07%), Murcia (1,94%) y Asturias (2,1%) son las autonomías que mantienen una menor ocupación en UCI. Hay que recordar que estos porcentajes sólo contemplan los pacientes ingresados por coronavirus. Para calcular la ocupación real hay que sumar los que se encuentran allí por otras patologías y cirugías



EN EUROPA: Reino Unido continúa líder en incidencia (716,5%), seguido de Rumanía (646,5%) y Turquía (478,8). Los países más desahogados del continente son, un día más, Polonia (39,7%), España (48,92) e Italia (72,1).

¿Quién va a recibir la tercera dosis, cuándo y con qué vacuna?

A la dosis adicional de los grupos más vulnerables, se suma desde el 25 de octubre un 'pinchazo' de refuerzo para los mayores de 70 años



¿QUÉ GRUPOS DE EDAD SERÁN LOS PRIMEROS EN RECIBIR LOS PINCHAZOS DE REFUERZO O TERCERAS DOSIS?

- Mayores de 70 años, a partir del 25 de octubre siempre que hayan pasado seis meses desde el momento en que se haya completado la pauta vacunal.
- Mayores de 65 años, la Comisión de Salud Pública ha propuesto que sean los siguientes a partir del mes de noviembre siempre que hayan transcurrido seis meses desde su inmunización total.

¿QUÉ PERSONAS DEBEN RECIBIR LA DOSIS ADICIONAL DE LA VACUNA PARA COMPLETAR LA PAUTA?

- Pacientes con trasplante de órgano sólido y trasplante de progenitores hematopoyéticos (TPH). Se deben priorizar los que no tengan evidencia serológica de respuesta a la vacuna (anticuerpos anti-S) o de exposición frente al virus (anticuerpos anti N) y tengan alto riesgo de complicaciones frente al SARS-CoV-2, tales como los receptores de TPH o CAR-T en los 2 años tras el trasplante/tratamiento, en tratamiento inmunosupresor o que tengan enfermedad injerto contra huésped (EICH) independientemente del tiempo desde el TPH.
- En los pacientes con trasplante de órgano sólido no se considera adecuado establecer criterios de priorización, todos los pacientes son candidatos, si bien se podrá individualizar la dosis adicional en algunos casos, por ejemplo, en los pacientes que ya han pasado la infección natural.
- Personas en tratamiento con fármacos anti-CD20 (entre los que se encuentran rituximab, ocrelizumab, ofatumumab, tositumomab y ibritumomab).
- Enfermedad oncohematológica y cáncer de órgano sólido.
- Todas las inmunodeficiencias primarias, excluyendo el déficit de IgA y el defecto de formación de anticuerpos.
- Pacientes con ciertos tratamientos inmunosupresores, de muy alto riesgo.
- Personas con tratamiento sustitutivo renal (hemodiálisis y diálisis peritoneal).
- Fibrosis quística.
- Síndrome de Down con 40 o más años de edad.
- Personas residentes en centros de mayores, dado su perfil de fragilidad, pluripatología y entornos cerrados.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UNA DOSIS ADICIONAL Y UNA DE REFUERZO O BOOSTER?

Las dosis que se han aprobado por el Ministerio de Sanidad son adicionales. Esto es, que sirven para completar una pauta vacunal que puede ser de varias dosis, las necesarias para generar una respuesta inmune duradera en el organismo de la persona.

Las dosis de refuerzo o booster son aquellas que se administran pasado un tiempo de la primera dosis o pauta vacunal para hacer que las defensas del organismo recuerden cómo actuar ante el virus.

¿QUÉ VACUNA VAN A RECIBIR ESTOS COLECTIVOS?

La dosis adicional debe realizarse con la misma vacuna de ARNm que recibieron la primera vez, Pfizer o Moderna.

La dosis de refuerzo se hará con vacunas de ARNm, Pfizer o Moderna, aunque la pauta vacunal anterior fuera de otro tipo, AstraZeneca o Janssen.

Dedos Covid: un estudio explica el origen de algunas lesiones en manos y pies que provoca el virus

Los "dedos covid" lesiones en manos y pies, como sabañones, que presentan algunos pacientes.

Los "dedos covid" -lesiones en manos y pies, como sabañones, que presentan algunos pacientes- podrían ser un efecto de la respuesta del sistema inmunológico al virus, indica un estudio publicado en British Journal of Dermatology.

Para este análisis observacional, los investigadores, de la Universidad de París (Francia), examinaron en la primavera de 2020 a 50 personas con los dedos inflamados y rojos después de contraer el SARS-CoV-2 y otras trece con sabañones surgidos antes de la pandemia.



Los autores creen haber identificado, por primera vez, las partes del sistema inmunológico que parecen estar involucradas en la aparición de este tipo de lesiones, lo que podría ayudar a desarrollar tratamientos.

Según el estudio, basado en análisis de sangre y piel, hay dos elementos que llevan al síntoma: una proteína antivírica denominada interferon tipo 1 y un tipo de anticuerpo que erróneamente ataca las propias células y tejidos además de invadir al virus.

También desempeñan un papel las células presentes en los pequeños vasos sanguíneos que riegan las áreas afectadas, señalan los investigadores.

Uno de los autores, Charles Cassius, señaló que su investigación aporta datos nuevos para entender los "dedos covid", ya que, aunque se habían examinado extensamente su epidemiología y características clínicas, faltaban detalles sobre "la fisiopatología".

Los "dedos covid" suelen aparecer entre una y cuatro semanas después de ser contagiado y, si bien pueden afectar a cualquiera, aparecen comúnmente entre niños y adolescentes. Según los expertos, acostumbran a desaparecer sin necesidad de fármacos.

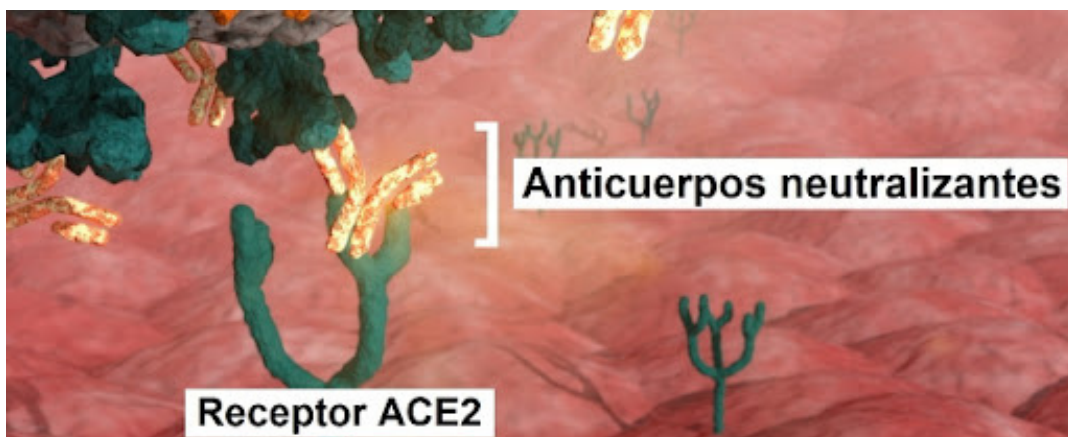
¿Qué son los anticuerpos neutralizantes

Los anticuerpos neutralizantes son una de las posibles defensas que tiene el sistema inmunitario. Se generan cuando una persona sufre una infección y, aunque parecen jugar un papel importante en la respuesta inmunitaria, su papel en la COVID-19 no es del todo conocido.

Los anticuerpos neutralizantes permiten eliminar el efecto de microorganismos invasores, y su actividad se desencadena gracias a proteínas situadas en la superficie de los virus, a las que se unen para 'bloquear' la infección. La comunidad científica lleva tiempo estudiando si la respuesta defensiva mediante anticuerpos neutralizantes puede inducir inmunidad efectiva y duradera. Además se está investigando si estos anticuerpos de pacientes que han estado en contacto con el coronavirus SARS-CoV-2 podrían utilizarse como base para nuevos tratamientos en COVID-19.

Conocer cómo invade el coronavirus las células y cómo actúan los anticuerpos neutralizantes para combatirlo es fundamental para avanzar en el posible uso de estos anticuerpos con fines terapéuticos o preventivos. Aún falta mucho conocimiento al respecto, y todavía hay que mejorar las técnicas de determinación de estos anticuerpos para obtener datos más fiables.

Los estudios llevados a cabo hasta el momento en SARS-CoV-2 señalan que los anticuerpos neutralizantes aparecen unas dos semanas tras comenzar la infección, y que su pico máximo de actividad se produciría a las 4 y las 6 semanas. Pero no se ha confirmado si todos los pacientes generan anticuerpos neutralizantes, qué factores determinan su aparición y actividad (edad del paciente, gravedad de la infección...) ni si sus niveles de neutralización son siempre suficientes para conferir protección, ya que sus niveles son muy variables y no se detectan en el 10-30% de los pacientes.



Hay muchas cuestiones por aclarar. Su papel en el control de la infección y los síntomas de la enfermedad; si existe una protección cruzada de anticuerpos neutralizantes generados por otros coronavirus, o si una vez pasada la enfermedad y generados los anticuerpos es posible volver a contraerla (reinfeción). Y la más importante: saber cuánto tiempo dura este efecto, caso de ser protectores de la re-infección. Aún no hay evidencias sólidas para responder a estas preguntas que sólo podrán confirmarse en estudios prospectivos a medio y largo plazo.

Por último, recordar que el estudio de la producción de anticuerpos neutralizantes y sus características tiene una especial importancia, dado que en otras infecciones víricas respiratorias estos anticuerpos son el elemento de control más importante y su generación representa por tanto el objetivo principal de una vacuna preventiva.

Cómo se mide la eficacia de la vacuna

Que te contagies de COVID19 aún estando vacunado no significa que la vacuna no sirve. Las inmunizaciones contra el nuevo coronavirus no evitan la infección, por el contrario disminuyen las posibilidades de enfermarse gravemente.



Covid-19 y salud mental: Las tasas de depresión se triplicaron y los síntomas se intensificaron

Próximo día 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental.



La depresión se triplica tras la pandemia (Foto: Pixabay)

La pandemia de Covid-19 ha exacerbado los retos relacionados con el género, ya que sus consecuencias para la salud mental afectan de forma desproporcionada a las mujeres, tanto en el trabajo como en el hogar, según las conclusiones del informe Headway 2023 - Mental Health Index, presentado este jueves.

El informe también arroja luz sobre el impacto de los trastornos de salud mental en los niños, revelando una posible asociación entre las enfermedades mentales y el abandono escolar, ya que 1 de cada 3 adolescentes que abandonan los estudios también sufre un trastorno mental.

Según sus estimaciones, el 83 por ciento de las mujeres afirman que la pandemia tuvo un impacto negativo en su salud mental, en comparación con el 36 por ciento de los hombres. Las mujeres embarazadas, las que se encuentran en periodo de posparto o las que experimentan traumas como un aborto espontáneo o abusos por parte de sus parejas, resultaron ser las más susceptibles a los impactos psicológicos de la pandemia.

La carga de las tareas domésticas y el cuidado de los niños también tuvo un impacto significativo en el bienestar mental de las mujeres, ya que el 44 por ciento de las mujeres con hijos menores de 12 años declararon tener dificultades con las responsabilidades domésticas, en comparación con sólo el 20 por ciento de los hombres.

Gympass

Desde Gympass siguen trabajando para ofrecernos cada mes actividades que te ayuden a alcanzar un mayor nivel de bienestar.

PRÓXIMAS CHARLAS Y ACTIVIDADES

RESERVA TU PLAZA

No te pierdas los **eventos** que hemos organizado ¡Hay plazas limitadas! ¡Te van a encantar!

ESPACIO 20' GYMPASS NEWS

El 14 de octubre a las 13:00h - 13:20h

En esta sección mensual podrás conocer todas las novedades que incluimos cada mes para que estés actualizado y te pongas al día de los nuevos centros, apps, entrenadores personales, clases y eventos que realizamos mensualmente.

[Reservar mi plaza aquí](#)

TODO SOBRE EL AYUNO INTERMITENTE

El 18 de octubre a las 13:00h con Cristina Manyer

Descubre los beneficios de un Ayuno Intermitente. Qué es, qué tipo de ayunos existen, cuáles son sus beneficios, cómo hacer ayuno y mucho más.

[Reservar mi plaza aquí](#)

Reserva tu plaza gratuita

siguiendo estos sencillos pasos:

1. Crea tu cuenta gratuita en [Gympass](#)
2. Reserva tu plaza accediendo al *calendario de octubre*
3. Guarda el evento en tu calendario y ¡listo!

IR A LA PÁGINA DE
INSCRIPCIÓN

¿Todavía no te has apuntado a las clases especiales online de octubre? Descúbrelas todas

[aquí.](#)

Promoción de la salud

La carne cumple un papel importante dentro de la alimentación, ya que nos brinda una gran variedad de proteínas y proteínas y micronutrientes para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, el cual es importante que esté fuerte para contrarrestar los síntomas de diversos males como la COVID-19.



Fraternidad
Muprespa

¿Como debemos consumir?

CARNE



<p>Aunque son necesarias, hay que disminuir el consumo de carnes rojas.</p>  <p>1</p>	<p>2</p>  <p>Anteponer el jamón cocido, pollo, pavo o conejo a las carnes rojas, para que el aporte de grasas sea menor.</p>	<p>La cantidad de colesterol y grasa depende de la especie, la pieza, la edad y la alimentación del animal.</p>  <p>3</p>	 <p>4</p> <p>Embutidos, salchichas, pato, ganso y visceras (hígado, riñones, etc.) son altos en colesterol.</p>	<p>Retirar siempre la piel y la grasa antes de cocinarlos, para reducir el consumo de grasa.</p>  <p>5</p>
<p>6</p>  <p>Priorizar formas de cocción que no incorporen grasas adicionales (hervir, plancha, parrilla), mejor que las frituras.</p>	<p>En experimentos recientes se ha demostrado que la carne de ternera elimina tumores de estómago, colon y mama en animales.</p>  <p>7</p>	<p>8</p>  <p>Buena fuente de vitamina B12, porque ayuda al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.</p>	<p>Son pobres en vitamina A, C, ácido fólico e hidratos de carbono, exceptuando las visceras.</p>  <p>9</p>	 <p>10</p> <p>Ricas en hierro de tipo hemo, que tiene una mejor absorción que el hierro de alimentos de origen vegetal.</p>

El consumo de carnes rojas (ternera, vaca y cerdo) brindan proteínas con gran porcentaje de absorción por nuestro cuerpo también 9 aminoácidos que el cuerpo no los puede formar, pero los obtiene gracias a este alimento.

Muchos suelen comerla en parrillas, guisos, entre otros platos y con diferentes guarniciones; sin embargo, la especialista aconseja acompañar con vegetales (fuentes excelentes de vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas) en ensaladas, grilladas, al horno o cocidas. Al consumir todo en conjunto: carnes rojas y verduras, se incrementa la absorción de hierro y zinc en tu organismo. Asimismo, García Borda resalta que decir que la carne de pollo es mejor que la de res o cerdo es solo un mito, especialmente si la crianza del animal es garantizada. Lo mismo podemos decir del aporte de colesterol si lo comparamos con otros alimentos.