

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

En España, en menos de una semana la incidencia acumulada ha subido más de 10 puntos, situándose este miércoles en 62 casos por cada 100.000 habitantes. Por ahora, las autoridades han descartado tomar medidas pero han instado a los no vacunados a que se inmunicen para frenar el alza de casos.

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!**

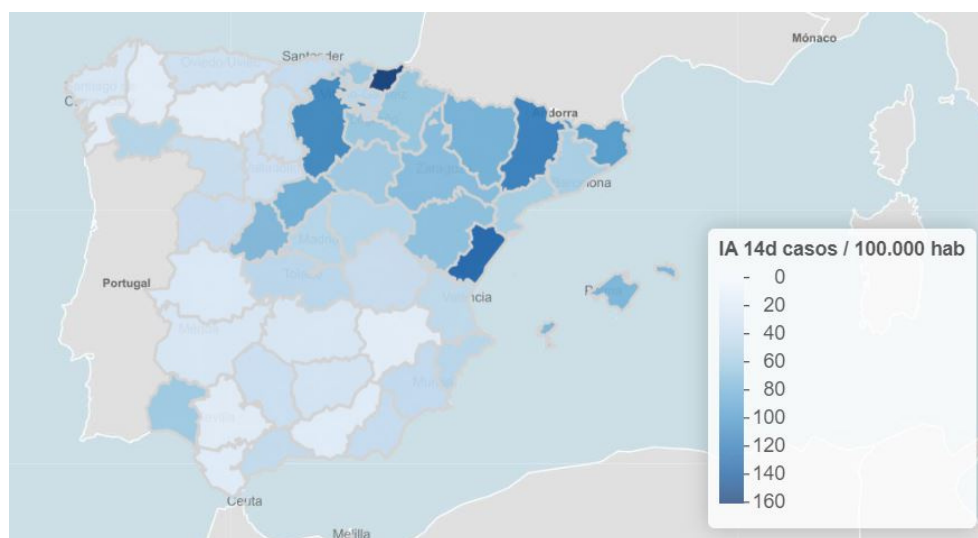
# Situación actual

Datos consolidados a 10 de noviembre

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. (10 de noviembre)

# Los epidemiólogos advierten de que la lucha contra la covid-19 no consiste solo en llegar a la inmunidad de grupo

Si la vacunación conlleva la relajación de medidas preventivas, el efecto de la vacuna para frenar la transmisión puede perderse.

La Sociedad Española de Epidemiología (SEE) ha advertido de que fiar toda la estrategia para controlar la covid-19 a la consecución de la inmunidad de grupo es "insuficiente" y ha alertado de que la relajación de las medidas no farmacológicas como el uso de la mascarilla, la distancia, la ventilación de espacios cerrados o el lavado frecuente de manos podrían dificultar el control de la circulación del virus entre la población.

Las estrategias de control basadas exclusivamente en la inmunidad de grupo **no parecen apropiadas**", trasladan los expertos. En este sentido, se apunta a las medidas preventivas (mascarilla, distancia, ventilación, etc. "siguen siendo necesarias para limitar la circulación del virus también entre las personas vacunadas", ya que se ha observado que **personas completamente vacunadas que se infectan con la variante Delta pueden tener una carga viral similar a la de personas no vacunadas**, si bien parece que las cargas virales disminuyen más rápidamente en las personas vacunadas. Asimismo, se defiende la realización de pruebas diagnósticas a los contactos estrechos vacunados para descartar posibles infectados de covid-19.

Tras recalcar en varias ocasiones el "logro histórico" que ha supuesto el desarrollo de las vacunas contra la covid-19 en apenas un año y el proceso de inmunización, los expertos también insistieron en que "la inmunización global está resultando desigual y es imprescindible aplicar **estrategias que reduzcan la brecha de inequidad existente entre países para controlar la pandemia**".



# Sanidad descarta tomar medidas pero pide a los no vacunados que se inmunicen para frenar el alza de casos



La evolución de la pandemia en España se encuentra en una "tendencia ligera de ascenso continuado" que este miércoles ha elevado la incidencia acumulada a 14 días a los 62 casos por 100.000 habitantes, cuatro puntos más que el lunes. Si no se revierte la tendencia, el dato podría llegar a los 70 el miércoles que viene, puesto que la incidencia a 7 días ya asciende a 35 casos por 100.000 habitantes. En este escenario, el Consejo Interterritorial de Sanidad ha vuelto a reunirse entre muestras de "preocupación" por parte de algunos consejeros pero sin intención de recuperar restricciones. De la reunión sí que ha salido un llamamiento claro para que las personas que todavía no se han vacunado acudan a inmunizarse, ya que la mayoría de las personas que ingresan por Covid no tienen la vacuna puesta.

En España, el 78,9% de la población total ya cuenta con la pauta completa de la vacuna. Pero aún **quedan unos cuatro millones de personas mayores de 12 años** (edad a partir de la cual está autorizada actualmente) **sin vacunar**. Sobre este asunto siguen insistiendo las autoridades que realizaron este miércoles un llamamiento a los españoles que aún no se han vacunado para que lo hagan, ya que se repite "un patrón que se reitera": la mayoría de los ingresados por la covid no lo están.

**Los ingresados en las unidades de cuidados intensivos (UCI) por covid-19 están "mayoritariamente" sin vacunar.** "Un comentario bastante generalizado entre los consejeros autonómicos ha sido lo llamativo que resulta que los ingresados en UCI mayoritariamente se corresponden con personas que deberían estar vacunadas".

Según los datos de algunas Comunidades, el porcentaje de **personas no vacunadas hospitalizadas por covid-19 van desde el 100% de Murcia al 51% de la Comunidad de Madrid**. En Cataluña ronda el 70%; en el País Vasco, el 90% y en Andalucía, el 60%. Estas cifras, no obstante, son fluctuantes y van cambiando cada semana. En toda España, según el informe de este miércoles del Ministerio, hay actualmente 1.903 personas hospitalizadas, 403 de ellas en una UCI. Y en las últimas 24 horas han ingresado 241 pacientes con coronavirus. "Se repite el alto porcentaje de personas ingresadas que no se han vacunado", comentó al respecto este miércoles la ministra.

# Los expertos advierten del frío que llega y piden mascarillas hasta la primavera

Nos encontramos de nuevo de asalto del SARS-CoV-2 en otros países del este de Europa, Alemania, Austria, Reino Unido o Rusia, donde los contagios han batido récords los últimos días. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado, de hecho, de que Europa vuelve a ser el "epicentro" de la pandemia a nivel mundial y ha advertido de que atraviesa un "punto crítico de rebrote".

La situación lleva a preguntarse ¿por qué España disfruta de una actual calma pandémica mientras que en países vecinos la transmisión en aumento vuelve a poner en aprietos el sistema sanitario? La revista científica The Lancet ha publicado esta semana un artículo en el que reflexiona sobre si España ha alcanzado la inmunidad de grupo. Algunos expertos declaran que la única "explicación plausible" es la alta tasa de vacunación del país, que este viernes era del **78,8% de la población total y el 88,7% de la población mayor de 12 años** (los que pueden recibir la vacuna hasta el momento).



La tasa de transmisión en Reino Unido (851), Alemania (327), Francia (122) Portugal (118) o Italia (97) contrasta con la de España, que ha fluctuado en torno a los 49 casos por cada 100.000 habitantes durante la última semana y este viernes subió a 53,7, según el informe del Ministerio de Sanidad. En cuanto a la tasa de vacunación, si en España es del 78,7% de la población total con las dos dosis, en Reino Unido este porcentaje es del 68,2%; en Alemania, del 66,8%; en Francia, del 68,2%; en Portugal, del 88%; y en Italia, del 73%. Los países del este de Europa son los que mayores tasas de incidencia registran actualmente y también son los que menor cantidad de habitantes han podido vacunar. Por ejemplo, Rumanía, con una incidencia de 776, cuenta con el 39,6% de la población completamente vacunada.

La situación española no solo se sostiene por la tasa de vacunación, también entra en juego haber mantenido medidas como el uso obligatorio de la mascarilla en interiores de uso público y los medios de transporte público, así como en exteriores cuando no es posible mantener un metro y medio de distancia de seguridad. Así lo han señalado los epidemiólogos que consideran que: "Ha sido una medida muy adecuada y que hay que mantenerla hasta al menos la primavera de 2022". En cambio, países como Reino Unido, Alemania o Francia, entre otros, fueron levantando esta medida, principalmente antes del verano.

La Sociedad Española de Epidemiología (SEE), avisa de que entramos ahora en la época de frío, que condiciona nuestro comportamiento -"nos juntamos en interiores, donde hay más riesgo de transmisión"- y ello puede dar lugar a una mayor probabilidad de que aumenten los contagios y que además este año conviviremos también de otros virus como la gripe o el catarro común, que la temporada pasada apenas aparecieron.

# Europa da luz verde a dos nuevos tratamientos contra la COVID-19: Ronapreve y Regkirona

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) ha respaldado este jueves dos nuevos tratamientos para pacientes con la COVID-19 con anticuerpos monoclonales

La EMA recomienda así a la Comisión Europea (CE) respaldar una licencia para dos nuevos tratamientos para pacientes con la COVID-19 con anticuerpos monoclonales: el Ronapreve, desarrollado por las firmas Regeneron y Roche, y Regkirona (regdanvimab), de la biofarmacéutica surcoreana Celltrion. Estos dos tratamientos para la COVID-19, que se convierten en los primeros medicamentos con anticuerpos monoclonales recomendados para su autorización de comercialización en la Unión Europea (UE).

El fármaco **Ronapreve se recomienda para tratar la COVID en adultos y adolescentes mayores de 12 años -con un peso mínimo de 40 kilos-, que no requieren oxígeno adicional y con mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.** Por otro lado, la farmacéutica que comercializa el medicamento **Regkirona** ha pedido una licencia con datos que respaldan que el anticuerpo que usan -regdanvimab- es **efectivo para tratar a pacientes adultos que no requieren oxígeno suplementario y con mayor riesgo de presentar síntomas graves.** El regdanvimab es un anticuerpo monoclonal que permite reducir la capacidad del virus de llegar a las células del cuerpo, reduciendo la necesidad de hospitalización de los pacientes con la COVID-19.

Asimismo, la agencia europea está analizando otros seis tratamientos para la COVID-19. Uno de ellos es el fármaco antiviral oral molnupiravir (también conocido como Lagevrio o MK 4482), desarrollado por la farmacéutica estadounidense Merck Sharp & Dohme en colaboración con la biotecnológica Ridgeback Biotherapeutics. Los estudios sugieren que puede reducir la capacidad del SARS-CoV-2 de multiplicarse en el cuerpo, evitando la hospitalización o fallecimiento de adultos contagiados, según sugieren los estudios. Por su parte, la Comisión Europea ha confiado en que de aquí a final de año haya cinco medicamentos de este tipo autorizados en la UE.



# Sanidad reconoce un "vacío legal" respecto a la obligación de usar mascarilla en el trabajo si hay distancia

La orden publicada recientemente por la Comunidad de Madrid recoge el fin de la obligación del uso de las mascarillas durante los recreos en los colegios siempre y cuando se respete el metro y medio de distancia de seguridad. Medida que los colegios han optado por obviar ante la imposibilidad de que los escolares jueguen respetando esa norma. Sin embargo, otro de los puntos de la orden regional se refiere a la obligación de llevar mascarilla en los centros de trabajo y establece que la mascarilla ya no es obligatoria cuando los trabajadores "permanezcan sentados en su puesto de trabajo" y siempre que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros con otros trabajadores".



Este punto podría colisionar con el artículo 6 de la Ley 2/2021 de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19, que es la norma que fundamenta la reciente orden de la Comunidad de Madrid. Según el citado artículo de la ley estatal, la mascarilla es obligatoria para todas aquellas personas mayores de seis años que estén "en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público". Así quedó redactado tras la modificación introducida en junio a través del Real Decreto-ley 13/2021.

Entonces, ¿nos podemos quitar la mascarilla en el trabajo cuando nuestro puesto se encuentra en un espacio cerrado de uso público, como por ejemplo un comercio, un centro comercial, una oficina de una administración o una biblioteca pública?

el Ministerio de Sanidad sentencian que "**en interiores siempre hay que llevar la mascarilla**". Por lo tanto, agregan, "priman" el artículo seis sobre el siete de la norma nacional. La ministra Carolina Darias ya pidió la semana pasada a las Comunidades "ir de la mano" del Gobierno en la adopción de las medidas para la gestión de la pandemia. Desde Sanidad admiten a **20 minutos** que "la Comunidad de Madrid se acoge a un vacío legal" sobre la regulación del uso de las mascarillas en los centros de trabajo. "**No podemos legislar todo, tenemos que hacer una ley genérica**", reconocen.

En cualquier caso, dejan claro que "**para el Ministerio prima el artículo seis y la salud pública para referirse a los centros de trabajo**", al tiempo que advierten de que "estamos en un momento en el que no sabemos qué va a pasar" y, por ello, piden "cautela". Este miércoles la tasa de incidencia en España volvió a subir, esta vez tres puntos, y roza los 50 casos por cada 100.000 habitantes, es decir, se acerca de nuevo al riesgo medio.

# Bienestar - Vida sana

Esta demostrado que dedicar unos minutos de estiramientos y de ejercicios a la hora de comenzar nuestra jornada hacen que nuestro cuerpo este mejor preparado y se resienta menos.



## EJERCICIO CADERA-Movimiento 3D y Activación

El sedentarismo, la falta de una vida activa, una previsión de una vida laboral cada vez más amplia, el aumento de la edad media de los trabajadores y la realización de determinados movimientos y posturas durante un tiempo o rango de movimiento concreto, puede dar lugar a la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME). En el ámbito laboral, aproximadamente tres de cada cinco trabajadores de la Unión Europea presentan síntomas relacionados con TME. Los tipos más comunes a los que hacen referencia los trabajadores son el dolor de espalda y los dolores musculares en las extremidades superiores. El 30 % de los accidentes con baja producidos en nuestro país son debidos a movimientos del cuerpo con esfuerzo físico o a posturas forzadas (fuente INE).



# Gestión del Estrés

## Aprender a parar

Alfredo Rey  
Experto en Mindfulness



Las exigencias del mundo actual nos han convertido en personas multitareas, donde hacemos varias cosas a la vez y mientras hacemos una cosa ya tenemos en nuestra cabeza la siguiente. Por eso tan importante aprender a parar. En este vídeo te explicamos cómo hacerlo.

Consejos y recomendaciones para iniciarte en la práctica de la meditación y controlar tu mente y dejar de "estar atrapados" por todo lo que tenemos en la cabeza. En este vídeo puedes ver cómo hacerlo.

## Práctica de Meditación

Alfredo Rey  
Experto en Mindfulness



## Respirar

Alfredo Rey  
Experto en Mindfulness



Lo hacemos de forma inconsciente pero no por ello es menos importante. Respirar nos ayuda a relajarnos en situaciones de estrés. ¿Sabes cómo prestar atención a tu respiración?.