

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

En España, la incidencia continúa al alza, con varias semanas ya de subida constante, y avanza hacia los 100 casos por 100.000 habitantes (este miércoles se situó en 96,12 casos, después de un aumento de más de siete puntos).

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!**

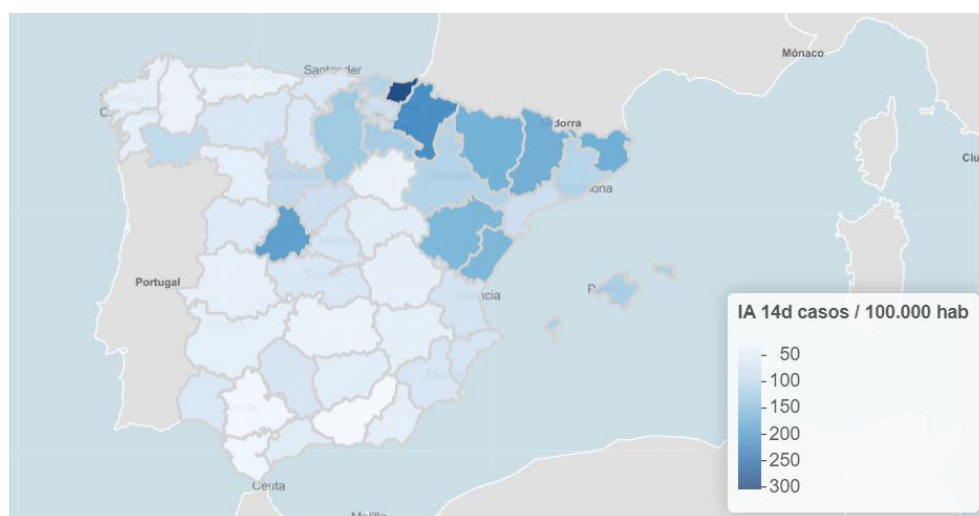
# Situación actual

Datos consolidados a 17 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. (17 de noviembre)

# Covid-19: tercera dosis ampliada y certificado de vacunación

La incidencia acumulada en España queda a un paso de superar los 100 casos de coronavirus por cada 100.000 habitantes.

La actualidad de la pandemia de Covid-19 en España de este jueves 18 de noviembre viene marcada por dos decisiones que persiguen un mismo fin: **evitar que el progresivo aumento de incidencia y casos de coronavirus derive en una nueva 'ola'**. Una de ellas, ya concretada y anunciada por el presidente del Gobierno Pedro Sánchez, consiste en ampliar la administración de una tercera dosis de refuerzo de la vacuna covid a personas mayores de 60 años y personal sanitario.

Mientras, y con la pandemia en 'escalada' y a punto de alcanzar los 100 casos de incidencia acumulada en los últimos 14 días, el debate autonómico gira en torno a la toma de medidas de control del Covid-19. En ese sentido destaca no solo la vacunación, cuyo uso obligatorio ha sido apoyado mayoritariamente en el último baremo del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), sino también la implantación del uso obligatorio del certificado covid que acredite la vacunación para poder acceder a ciertos espacios públicos.

## Dosis de refuerzo de la vacuna Covid-19

### ¿QUIÉNES LA RECIBIRÁN?

1. POBLACIÓN GENERAL



**60 y más años de edad**

2. PERSONAS DE MUY ALTO RIESGO

- Receptores de transplantes
- Inmunodeficiencias primarias
- Síndrome de Down
- Fibrosis quística
- etc

3. VACUNADOS DE JANSSEN

**TODOS** recibirán una dosis de refuerzo.\*

(\*) Pendiente de aprobación por las CC AA

4. MAYORES EN RESIDENCIAS



5. SANITARIOS



### ¿QUÉ VACUNA SE ADMINISTRARÁ?

Los vacunados con **Janssen** o **AstraZeneca** recibirán **Pfizer** o **Moderna**.

Los vacunados con **Pfizer** o **Moderna** recibirán la **misma vacuna**.



FUENTE: Agencias

GRÁFICO: Carlos G. Kindelán

### ¿Por qué se ofrece tercera dosis a los mayores de 60?

Esta recomendación se debe a que con la edad envejece el sistema inmunitario, por lo que aunque la vacuna contra la covid tiene una eficacia muy elevada, es conveniente a partir de los 60 años reforzar la respuesta protectora.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE UU (CDC, por sus siglas en inglés), recomienda una dosis de refuerzo para todas aquellas personas vacunadas con Pfizer o Moderna mayores de 65 años o mayores de 18 años con patologías de riesgo o trabajadoras o convivientes con personas de alto riesgo, así como residentes en centros sociosanitarios. También recomienda una tercera dosis para todos los vacunados con Janssen.



# Seis de cada diez ingresados en UCI por coronavirus están sin vacunar



Lo que suceda en las próximas semanas en los hospitales determinará si la subida de casos de covid que experimenta España se queda en un mero repunte sin grandes consecuencias o se transforma en una sexta ola con verdadera afección a la salud pública. Como adelantó EL PAÍS, el Ministerio de Sanidad y las comunidades están diseñando nuevos indicadores que, precisamente, dan más peso a la enfermedad grave y muy grave frente a los meros diagnósticos a la hora de determinar el riesgo de la epidemia en un territorio. ¿Va acompañado el crecimiento de casos de un aumento de presión asistencial? ¿Mantiene las vacunas la capacidad de proteger frente a las consecuencias más graves del coronavirus? Por los datos publicados hasta ahora, sí que se ha registrado un pequeño repunte hospitalario, pero muy leve, que no muestra por el momento un compromiso de la protección vacunal.

El Ministerio de Sanidad no publica estadísticas de diagnósticos según estatus vacunal, y tampoco qué porcentaje de ingresados ha recibido la pauta completa. Según las cifras que han facilitado las comunidades autónomas a este periódico (todas excepto Asturias, País Vasco y Aragón), más del 60% de las 447 personas ingresadas en las unidades de cuidados intensivos del país estaban sin vacunar. En una ciudadanía masivamente inmunizada (desde finales de septiembre prácticamente el 90% de la población diana tenía la pauta completa), esta cifra revela una enorme protección de las inyecciones.

Salvador Peiró, doctor en medicina preventiva y salud pública, lo ejemplifica con datos de la Comunidad Valenciana, que son casi equiparables (en proporciones) a los de toda España: “En las semanas del 18 de octubre al 14 de noviembre, hubo 31 nuevos ingresos en UCI: 21 no vacunados (4,5 por 100.000) y 10 vacunados con pauta completa (0,24 por 100.000). Son 18,7 veces más ingresos en UCI en los no vacunados”.

# Científicos españoles descubren un tratamiento con bacterias muertas que protege frente a la COVID-19

“Hoy se sabe que se puede entrenar la inmunidad innata con preparados bacterianos para proteger frente a infecciones virales, como SARS-CoV-2, y que dicho entrenamiento perdura en el tiempo”, dice uno de los autores de la investigación, que ha encontrado resultados positivos con ratones.

La inmunoterapia basada en la administración intranasal de un preparado de bacterias muertas (denominado MV130) es altamente eficaz para prevenir la mortalidad causada por el coronavirus SARS-CoV-2 y para potenciar el efecto de las vacunas contra la covid-19. Lo ha comprobado -de momento en animales- un equipo de científicos españoles, que han demostrado con estos resultados que se puede mejorar la eficacia y la respuesta inmune de las vacunas, particularmente en algunos segmentos de la población y también frente a las variantes del patógeno que puedan reducir la eficacia de esas vacunas, y contribuir así a una mejor protección de la población frente a la covid-19.

Los resultados de la investigación -que se publican en la revista *Frontiers in Immunology*- han arrojado una contundente evidencia científica: la mortalidad de los ratones infectados fue significativamente menor cuando recibieron esa inmunoterapia (MV130) antes de la infección.

Los investigadores han estudiado si esta inmunoterapia, aplicada de modo previo a la administración de las vacunas contra la covid, podría mejorar las respuestas inmunitarias generadas por esas vacunas, y han demostrado que sí. “El resultado reveló que los animales que recibían MV130 de modo previo a la vacunación y, por tanto, tenían el sistema inmunitario innato entrenado, mostraban mejores respuestas inmunitarias tras la vacunación”.



# El 12% de las muertes en España en 2020 fueron a causa del covid-19

En el año 2020, se produjeron en España 493.776 defunciones, 75.073 más que en el año anterior (un 17,9% más). El coronavirus fue la principal causa de fallecimiento en nuestro país.

El Instituto Nacional de Estadística ha publicado las cifras de defunciones en 2020 según la causa de la muerte. Ese año, hubo 60.358 fallecimientos cuya causa de muerte fue covid-19. Y otras 14.481 personas murieron por tener síntomas compatibles con la enfermedad, pero sin confirmar que tenían el virus.

Según la cifra oficial de Sanidad, la pandemia ha terminado hasta ahora con la vida de 87.558 personas, pero los datos del INE dejan corta esa estimación. Si se asumen los casos de muertes por coronavirus y los sospechosos en 2020 y a ello se le añaden las cifras de Sanidad para 2021, el dato de fallecidos supera ya los 100.000.

El organismo ya contó que, hasta mayo de 2020, los fallecidos por el virus habían sido 45.684, 16.516 más de la cifra oficial conocida. Ya se sabe que, durante los primeros meses, la capacidad diagnóstica de la enfermedad fue deficiente. La mejora en este aspecto ha reducido la brecha entre los datos de Sanidad y los del INE, aunque hasta final de año la discrepancia creció en otros cerca de 4.000 fallecidos.

En 2020, el 12% de los fallecimientos fueron a causa del coronavirus si solo tenemos en cuenta los casos confirmados. Si incluimos los casos no identificados (sospechosos), el porcentaje ascendería a un 15%. Así, la enfermedad se convirtió en la principal causa de muerte ese año, por encima de las enfermedades isquémicas, cerebrovasculares, el cáncer de pulmón o la demencia.

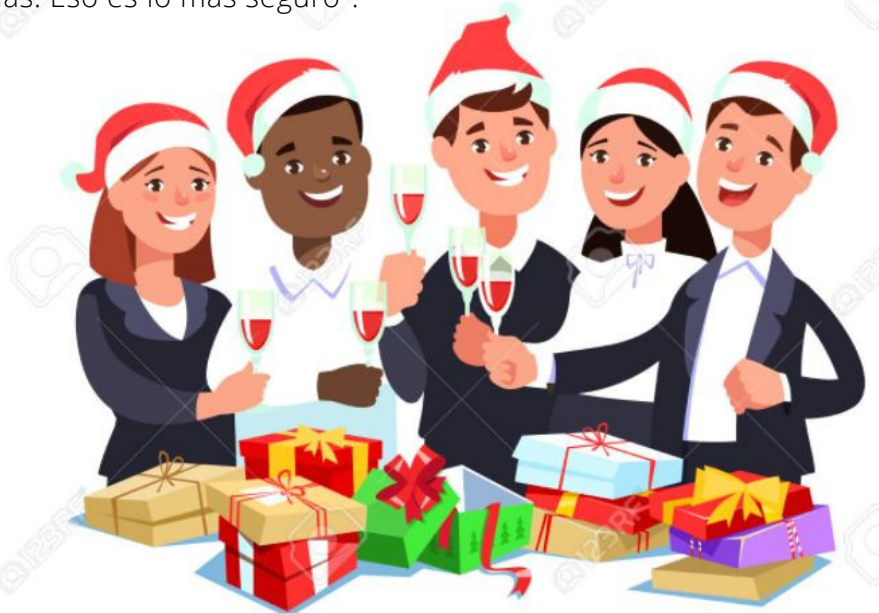
## Causas de muerte más comunes en 2020

Enfermedad	Muertes totales	Variación 2020-2019 (%)	% sobre el total
Covid-19 virus identificado	60.358		12,22
Enfermedades isquémicas del corazón	29.654	1,4	6,0
Enfermedades cerebrovasculares	25.817	0,4	5,23
Cáncer de bronquios y pulmón	21.893	-0,4	4,43
Demencia	20.822	-5,9	4,22
Insuficiencia cardiaca	19.358	1,7	3,92
Enfermedad de Alzheimer	15.571	6,4	3,15
Covid-19 sospechoso	14.481		2,93
Enfermedad hipertensiva	14.271	20,4	2,89
Enf. crónicas de las vías respiratorias inferiores	12.734	-7,8	2,58
Diabetes mellitus	11.297	17,1	2,29
Cáncer de colon	11.131	-3,6	2,25
Neumonía	8.768	-6,6	1,78
Cáncer de páncreas	7.427	1,6	1,5
Insuficiencia renal	7.351	1,7	1,49

# ¿Cómo celebrar las comidas de empresa de Navidad en pleno auge de contagios?

Las cenas de empresa y de amigos volverán "con fuerza" estas Navidades, según prevén los hosteleros.

Las cenas y comidas de Navidad vuelve a ser un tema de conversación en las empresas. Pero, ¿Cómo deberían plantearse este año, en el que todavía estamos en pandemia? Los contagios de covid-19 están volviendo a escalar, pero con el 79% de la población española ya vacunada se ha reducido drásticamente el número de ingresos y muertes por coronavirus. Las opciones por todos conocidas son básicamente **celebrar en exteriores** -aunque el frío apriete- y mantener la  **mascarilla puesta el máximo tiempo posible**. Pero, ¿Qué aconsejan los expertos? "Lo más importante es que todos [los asistentes] estén **vacunados**. Más que hacer burbujas por departamentos, hay que hacer burbujas de personas vacunadas. Eso es lo más seguro".



El médico especialista en enfermedades infecciosas y profesor de la UNIR Vicente Soriano añade además la recomendación de **"evitar convocatorias masivas"**, al mismo tiempo que coincide con sus colegas al aconsejar **test de antígenos previos**. "Ahora son más baratos", comenta. Además, pide **acelerar la administración de terceras dosis de recuerdo "a todas las personas vacunadas hace más de seis meses"**.

Por su parte, la inmunóloga del CSIC Matilde Cañelles responde a apostando **por exteriores "aunque nos muramos de frío"**. "Lo mejor son las terrazas con estufas. **Meterse ahora mismo en interiores sin mascarilla no es buena idea**, más que nada porque se van a juntar personas de diferentes edades y a los que hace distintos tiempos que los han vacunado y no sabes si todos están igual de protegidos ni si ninguno de ellos transmite el virus.

Para Juana María Delgado, epidemióloga de la Universitat Jaume I de Castellón, lo más importante es **"huir de comidas con mucha gente: mejor reducir el aforo de cada comida, organizarlo en grupos más pequeños"**. También recomienda "hacerse un test de antígenos antes de la comida/cena de navidad: son baratos y pueden ser muy efectivos para reducir la tasa de contagios", apunta. Destaca asimismo que **"sería muy útil evitar aglomeraciones, sobre todo los días previos"** a estas reuniones, y se refiere a intentar evitar las "compras en lugares concurridos". Delgado recuerda igualmente que hay que "seguir usando las mascarillas en interiores y en exteriores donde no se puede asegurar la distancia de seguridad".

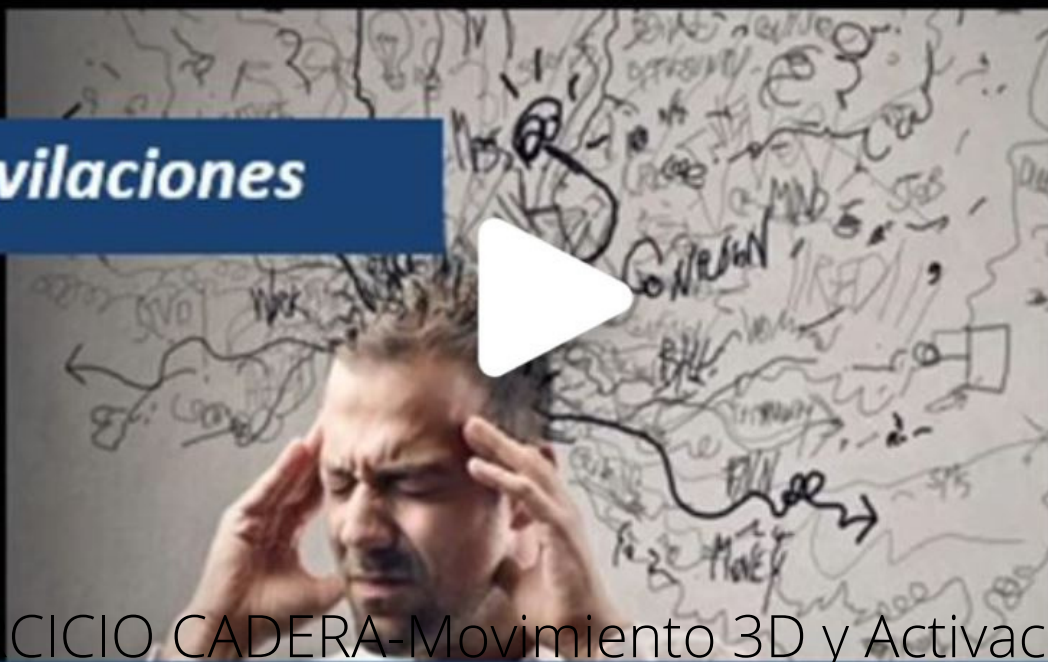


# Taller sobre Salud Emocional en el Ámbito Laboral

En colaboración con la Fundación Mapfre, realizamos el 'Taller sobre Salud Emocional en el ámbito laboral' para ello contamos con la participación de Carmen Cruz Fábrega, psicóloga experta en terapia y coaching. La sesión se centró en el manejo de la ansiedad y la carga emocional.

## El sistema de la amenaza y la defensa

**Cavilaciones**



**Sesgo hacia la negatividad**



# Uso, consumo y abuso de alcohol, drogas y fármacos en la conducción

Sesión sobre conducción en la que Juan Jesús Hernández González en la IV Semana de la SVL. 16/11/2021. Uso, consumo y abuso de alcohol, drogas y fármacos en la conducción, organizado por Fraternidad



El alcohol, drogas y fármacos son una de las principales causas relacionadas con los accidentes de tráfico. Durante el pasado año 2020, el 50 % de los conductores fallecidos sometidos a autopsia dieron positivo en el consumo de estas sustancias. En cuanto al alcohol y drogas, tenemos más interiorizado que la mejor tasa es cero.

Los medicamentos y sus efectos en la conducción siguen siendo un factor olvidado, en una sociedad que tiende a auto medicarse sin conocer los efectos que producen en la seguridad cuando circulamos como conductor o como peatón. Una vez más, la clave es actuar sobre el factor humano. Desde las empresas podemos contribuir a este cambio de actitud con distintas acciones destacando la sensibilización y concienciación. Todos somos peatones desde que nacemos y todos realizamos desplazamientos con motivo del trabajo.

# Clases online Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y clases



## Horario sesiones online diciembre 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		<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>
13:00 - 14:00h	<a href="#">Pilates</a>		<a href="#">Pilates</a>		<a href="#">Pilates</a>
14:00 - 14:30h		<a href="#">Espalda Sana</a>			
18:00 - 19:00h	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	<a href="#">Pilates</a>	<a href="#">Yoga</a>	

### ¿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.

# Día Europeo para el Uso Prudente de los Antibióticos

Ayer , 18 de noviembre fue el Día Europeo de Concienciación sobre los Antibióticos y el inicio de la semana dedicada a la Resistencia Antimicrobiana

18 DE NOVIEMBRE

## Día Europeo para el Uso Prudente de los Antibióticos

>> **Consejos para el uso adecuado** <<

- Los antibióticos solo tratan infecciones provocadas por bacterias.
- No curan infecciones causadas por virus, por hongos o por parásitos.
- No alivian el dolor ni la fiebre.
- No debemos utilizar antibióticos sin prescripción médica o veterinaria.
- Los antibióticos solo se dispensan en la oficina de farmacia con receta médica.

- El médico determinará el antibiótico apropiado en cada infección.
- Respetar dosis y duración de tratamiento; no interrumpir o alargar el tratamiento.
- No compartir los antibióticos con amigos, familiares, etc.
- No almacenar los antibióticos sobrantes.
- Aplicar estas precauciones también a nuestras mascotas.

### >> **El uso inadecuado provoca**

1. Pérdida de eficacia en futuros tratamientos
2. Aparición de reacciones adversas
3. Generación de bacterias resistentes.

**Hasta el 80 % de las infecciones invernales** que afectan a nariz, oídos, garganta y pulmones son de origen vírico, por lo que tomar antibióticos no las curará. Pueden aliviarse con otros medicamentos que tu farmacéutico te recomendará.



 **COFM**  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS  
de MADRID

**#saludCOFM**