

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## Información COVID-19

### INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La incidencia en España va camino de situarse en el rango de riesgo de contagio 'muy alto' por coronavirus, según los criterios de Sanidad, y este jueves la tasa asciende hasta los 472,9 casos por cada 100.000 habitantes, 31 puntos más que este miércoles. Cuando la incidencia acumulada supere la barrera de los 500 puntos, el país saldrá del rango de riesgo 'alto' de contagio para entrar en el 'muy alto'.

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

**¡Seguimos cuidándonos!**

**+ Cruz Roja**

Servicio de  
Prevención de  
Riesgos Laborales

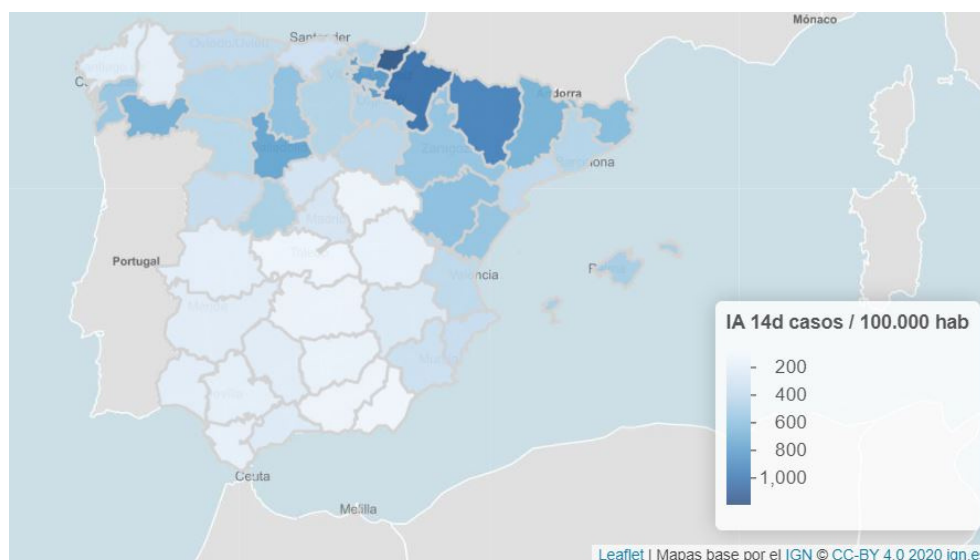
# Situación actual

Datos consolidados a 16 de diciembre

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. (16 de diciembre)

# La variante Ómicron se abre paso: ¿podría ser la protagonista de las próximas olas de contagios?

La incidencia de Covid-19 en España no para de aumentar, a la vez que Ómicron pone en alerta a las autoridades sanitarias internacionales. Esto es lo que sabemos hasta ahora de la nueva variante del SARS-CoV-2

Desde que se detectara por primera vez en Sudáfrica a finales de noviembre de este año, la variante Ómicron (B.1.529) ha hecho saltar las alarmas de las autoridades sanitarias de todos los países. Aunque hasta el momento la evidencia revela que tiene una sintomatología más leve que otras de sus predecesoras, esta nueva variante del SARS-CoV-2 podría protagonizar las próximas olas de contagios **debido a su mayor transmisibilidad**.

Y es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha revelado recientemente que “es probable” que la variante Ómicron de la Covid-19 “supere a la variante Delta en los lugares donde se produce transmisión comunitaria”.

Esta nueva variante del virus “se está propagando más rápidamente que la variante Delta en Sudáfrica, donde la circulación de Delta era baja, pero también parece propagarse más rápidamente en otros países donde la incidencia de Delta es alta, como en el Reino Unido”, explica la OMS.



En Sudáfrica, donde se detectara por primera vez, Ómicron ya se ha expandido con rapidez y algunos expertos han puesto sobre la mesa el potencial impacto que podría tener en los más pequeños. Según datos del Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas de Sudáfrica (NICD), alrededor del 11% de los ingresos de menores en hospitales sudafricanos habrían sido de bebés menores de dos años.

Sin embargo, aún no se puede constatar que sea más peligrosa para los pequeños, pues tal y como aseguran los sanitarios, podría deberse a otros factores. Asimismo recuerdan que la evidencia actual constata que los **principales ingresos siguen siendo en mayores de 60 años**, al igual que ocurre con otras variantes de la Covid-19. En palabras de la microbióloga del NICD, **Anne von Gottberg**, “aún no” deben preocuparnos los datos sobre el posible mayor ingreso de niños.

En **España**, la incidencia no para de subir y en los últimos 14 días ha **sobrepasado los 323 casos por cada 100.000 habitantes**. Nuestro país ha confirmado hasta el momento un total de **34 casos distribuidos en nueve Comunidades Autónomas**. Castilla y León, País Vasco, Comunidad Valenciana, Cantabria, Aragón, Navarra y Murcia son las **únicas regiones donde aún no se ha detectado** esta variante del SARS-CoV-2, si bien esto no significa que no esté circulando.

El pasado 2 de diciembre, **la Comunidad de Madrid confirmaba el primer caso positivo de Ómicron por transmisión comunitaria**, es decir, de un ciudadano que no había viajado a países en riesgo ni había estado en contacto estrecho con ningún sospechoso. A la espera de más evidencia sobre la **gravedad, eficacia de las vacunas y transmisibilidad de Ómicron**, esta nueva variante podría desbancar a la **hasta ahora predominante variante Delta de la Covid-19**.

# Las enfermeras piden a la población que confíe en la vacunación contra el COVID-19 de los menores

España afronta a partir de mañana la vacunación contra el COVID-19 de los niños de entre 5 y 11 años, uno de los grupos de edad con mayor incidencia de casos en la actualidad.

“Este nuevo paso en la gran campaña de inmunización frente a la enfermedad supone un gran avance para lograr controlar la pandemia que ya dura casi dos años. El Consejo General de Enfermería (CGE), la Asociación Española de Enfermería Pediátrica (AEEP) y la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC) instan a todos los padres y madres a acudir con sus hijos a los centros de vacunación para conseguir el mismo éxito que se ha logrado con la campaña de adultos. España ha sido ejemplo a nivel mundial por las altísimas tasas de vacunación alcanzadas en este último año y debemos seguir siéndolo en esta nueva etapa con la administración de vacunas a los más pequeños. Entendemos que haya dudas, pero es imprescindible que la población sepa que la vacuna para niños es segura y eficaz. No podemos frenar ahora la cobertura que estábamos consiguiendo y tenemos que continuar con paso firme en este objetivo: vacunar, vacunar y vacunar. Sólo así alcanzaremos la ansiada meta de la inmunidad de grupo”, afirma el Presidente del CGE.



En esta misma línea se expresa Inmaculada Cuesta, secretaria de ANENVAC, que asegura que “la vacuna diseñada para los niños entre los 5 y los 11 años es segura y eficaz, está autorizada por la Agencia Europea del Medicamento y por la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios de España”. “La vacuna frente al COVID-19 es el camino seguro para controlar y combatir la pandemia, junto con todas las medidas preventivas que ya sabemos”, subraya Cuesta.

La clave en esta parte de la campaña son las madres, padres o tutores legales del menor, que al final son los que decidirán si se administra la vacuna o no. “Es una vacuna totalmente segura que ya está demostrando que presenta una reactividad similar al resto de las vacunas por lo que los padres deben estar tranquilos sobre su seguridad. Además, su vacunación va a contribuir a disminuir la transmisión de la enfermedad a todo su entorno. Sus padres junto con ellos son los grupos donde se concentra la mayor tasa de infección”, destaca Rosa Sancho, vicepresidenta de ANENVAC.

# Recomendaciones para evitar los contagios de COVID-19 en las fiestas navideñas

Disfrutemos la Navidad con alegría y prudencia, EL MEJOR REGALO ES TU SALUD Y LA DE NUESTROS SERES QUERIDOS.

## RECOMEDACIONES: si invitas a familiares y amigos/os íntimos debes tener precauciones

1. NO ACUDIR CON CUALQUIER SÍNTOMA: si tienes cualquier síntoma es mejor suspenderlo para otro momento.
2. REDUCIR el tiempo y número de personas lo máximo posible sino conviven con nosotros.
3. VENTILAR continuamente la sala donde estemos: mantén las ventanas abiertas y abrígate y/o sube la calefacción. Si la sala no tiene ventilación es mejor no invitar a nadie.
4. LÁVATE las MANOS: al llegar a casa siempre lávate las manos o desinféctalas con gel hidroalcohólico
5. DISTANCIA: mantener una distancia de 1'5 metros y sentarse en zig-zag en la mesa.
6. MASCARILLA: en caso de tener invitados (familia o amigos/os íntimos) que no convivan con nosotros usar la mascarilla mientras no comemos o bebemos.
7. NO GRITAR, NO CANTAR
8. NO ABRAZOS NI BESOS



## EN LA MESA y SOBREMESA

1. Lávate las manos o utiliza hidrogel.
2. Mantén la distancia entre los comensales no convivientes.
3. Ponerse la mascarilla mientras no comemos, sobre todo para hablar (evitar gritar y cantar)
4. Servir la comida en platos individuales (evita si se puede las fuentes en el centro)
5. La misma persona se encargará de servir y quitar la mesa
6. Identificar los vasos y copas, y no compartirlos
7. SOBREMESA: mantener la distancia, hablar en tono bajo, usa mascarilla, no compartir objetos (móvil), no cantar.
8. CAMAPANAS: no dar besos ni abrazos sino es tu conviviente y brinda a distancia.



# Estos son los síntomas de Ómicron: signos que alertan de la infección con esta variante

Estos son los síntomas de Ómicron: Signos que alertan de la infección con esta variante

La nueva variante del coronavirus conocida como Ómicron preocupa a los científicos por la rapidez en la que se propaga y, también, por la alta posibilidad de reinfección que parece tener la nueva cepa, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe.

Mientras los científicos investigan a contrarreloj las características de esta nueva cepa, poco a poco vamos conociendo detalles de cómo este virus se manifiesta en las personas infectadas. A diferencia de otras variantes, como por ejemplo la Delta, que es la más común todavía en Europa, la variante Ómicron presenta otras características.

En concreto, los especialistas han detectado un síntoma particular de covid-19 que se informa con más frecuencia en los casos de Ómicron. **Se trata de la fatiga, que de momento parece ser el síntoma más común hasta ahora en esta variante.**



Cualquiera de estos síntomas, puede aparecer de **dos a 14 días después de haber estado expuesto al SARS-CoV-2**. Pueden ser todos igualmente graves o presentar diferente gravedad según el síntoma.

Sin embargo, las primeras investigaciones sobre la nueva cepa indican que **Ómicron no causa síntomas tan graves como los experimentados debido a las infecciones del Delta**. **Tampoco se produce el efecto de pérdida del gusto ni del olfato** que han sufrido los infectados por otras variantes.

Sin embargo, la OMS advierte que, si bien la variante **Ómicron** pueda causar menos casos graves que la delta, podría aumentar las hospitalizaciones y las muertes si, como se teme, **es más contagiosa y causa más infecciones en general**.

**Las vacunas se consideran, por el momento, la mejor medida de protección contra enfermedades graves y la muerte por variantes de covid-19.**

La OMS insiste en que las medidas más eficaces que pueden tomar las personas para **reducir la propagación del virus COVID-19 es mantener una distancia física de al menos 1 metro de los demás; usa una mascarilla ajustada; abrir ventanas para mejorar la ventilación; evitar los espacios mal ventilados o abarrotados; mantener las manos limpias; toser o estornudar con un codo o un pañuelo doblado; y sobre todo, vacunarse cuando sea su turno.**

# Sanidad autoriza la dosis de recuerdo para mayores de 40 años

La Comisión de Salud Pública ha aprobado este jueves administrar la tercera dosis contra el coronavirus a los mayores de 40 años y a los vacunados con AstraZeneca, en su mayoría trabajadores esenciales de menos de 55 años.

Según ha informado el Ministerio de Sanidad, sus representantes y los de las comunidades autónomas han dado luz verde al planteamiento de la ponencia de vacunas, que les proponía ampliar los grupos de edad que pueden comenzar a recibir una nueva dosis.

Hasta ahora, la dosis de refuerzo de la vacuna contra el coronavirus se recomendaba para los mayores de 60 y para los vacunados con la monodosis de Janssen.

## Quiénes y cuándo

Según ha informado el Ministerio de Sanidad, esta dosis de recuerdo se administrará a partir de los 6 meses de la última dosis con ARNm, siguiendo las recomendaciones de la Ponencia de Vacunas.

Igualmente, también se ha aprobado administrar dosis de refuerzo a aquellas personas menores de 60 años que recibieron AstraZeneca, fundamentalmente los trabajadores esenciales, como profesores, bomberos o policías. En estas personas, la dosis de recuerdo se administrará a partir de los 3 meses de la última dosis.

Por otra parte, la Comisión de Salud Pública ha insistido en que debe priorizarse la vacunación en personas de 12 años y en aquellas personas que aún no hayan recibido ninguna dosis de la vacuna y las dosis de refuerzo en los grupos más vulnerables, es decir, los mayores de 60 años.

Además, ha recordado que las personas de cualquier edad que recibieron una dosis de vacuna Janssen también deben recibir una dosis de refuerzo, tal y como ya consta en la Estrategia de Vacunación.

La ministra de Sanidad, Carolina Darias, informó en rueda de prensa, tras el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS), de que ya se han administrado más de 81 millones de dosis de vacunas contra la COVID-19, y la cobertura con pauta completa es del 89,6 por ciento para la población diana, mayores de 11 años.



# Clases online Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y  
clases



## Horario sesiones online enero 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<br/>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.



# Promoción de hábitos saludables ante las olas de frío

Durante los meses del invierno, Cruz Roja desarrolla el proyecto de Ola de Frío cuyo objetivo es la promoción de hábitos saludables (alimentación, hidratación, protección frente al frío) que contribuyen a evitar o reducir el impacto negativo de las bajas temperaturas en nuestro organismo.



¿Qué puedo  
hacer  
ante los efectos  
negativos  
del frío?

**Si te encuentras mal,** mantén la actividad que estés haciendo e intenta resguardarte mientras pides ayuda.

Si una persona se encuentra mal:

- ✦ Vigila las constantes vitales.
- ✦ Cambia las ropas si están mojadas y abriga adecuadamente a la persona.
- ✦ Proporciona bebidas calientes, nunca comidas ni bebidas estimulantes (chocolate, café, té, etc.) ni alcohol.
- ✦ Coloca bolsas de agua caliente, debidamente aisladas para prevenir quemaduras; evita los baños y duchas calientes (implican riesgo de colapso) y no masajees las extremidades.
- ✦ Traslada a la víctima a un centro hospitalario lo antes posible.
- ✦ Si está inconsciente aplica los protocolos básicos de primeros auxilios para el mantenimiento de constantes y consigue ayuda médica urgentemente.



# Hablemos de las Vitaminas

Las vitaminas son uno de los nutrientes esenciales de una dieta sana y equilibrada. Los suplementos de vitaminas solo deben usarse, por prescripción médica, para compensar el déficit de estos nutrientes en etapas muy concretas.

De igual manera no hay que abusar de las vitaminas, porque un exceso o hipervitaminosis puede tener efectos contraproducentes para la salud.



## Hablemos de VITAMINAS

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p>La principal fuente de vitaminas son los <b>vegetales crudos</b>, por ello, se aconseja consumir al menos <b>5 raciones de vegetales o frutas frescas</b> al día.</p> <p><b>1</b></p> | <p><b>2</b>  Deben ser aportadas a través de la alimentación a excepción de la <b>vitamina D</b>, que se sintetiza en la piel con la <b>exposición al sol</b>.</p> | <p>Participan en el proceso de muchas sustancias ayudando a <b>liberar energía</b> necesaria para las actividades que el cuerpo necesita llevar a cabo.</p> <p><b>3</b></p> | <p><b>4</b>  El <b>déficit de vitamina A</b> que se asocia a <b>defectos oculares</b> (incluso ceguera nocturna).</p>   | <p>La <b>vitamina C</b> interviene en la formación del <b>tejido conjuntivo</b> y en la regulación de la resistencia capilar y ósea.</p> <p><b>5</b></p> |
| <p><b>6</b>  Los suplementos de vitaminas deben usarse con precaución, porque un <b>exceso o hipervitaminosis</b> puede tener efectos contraproducentes para la salud.</p>               | <p><b>7</b> <b>Caída del pelo, problemas para conciliar el sueño e, incluso, la aparición repentina de canas</b> son síntomas de falta de vitamina .</p>           | <p><b>8</b>  El consumo de <b>tabaco, alcohol o drogas</b> en general provoca un mayor gasto de algunas vitaminas</p>   | <p><b>9</b> <b>Bajo tensión emocional o psíquica</b>, las glándulas suprarrenales segregan una mayor cantidad de adrenalina, que consume una gran cantidad de vitamina C.</p> | <p><b>10</b>  Para evitar la pérdida de vitaminas no debemos <b>cocinar los alimentos en exceso. A mucha temperatura o durante demasiado tiempo.</b></p> |

Existen 13 tipos de vitaminas que actúan de forma muy beneficiosa para nuestro organismo. La falta de vitaminas puede desencadenar problemas de salud.

Normalmente las vitaminas se encuentran en los alimentos. Todos los alimentos poseen vitaminas, pero algunos más que otros. Y algunas vitaminas son más difíciles de asimilar, por lo que a veces es necesario aportar complementos alimenticios que cubran sus carencias.