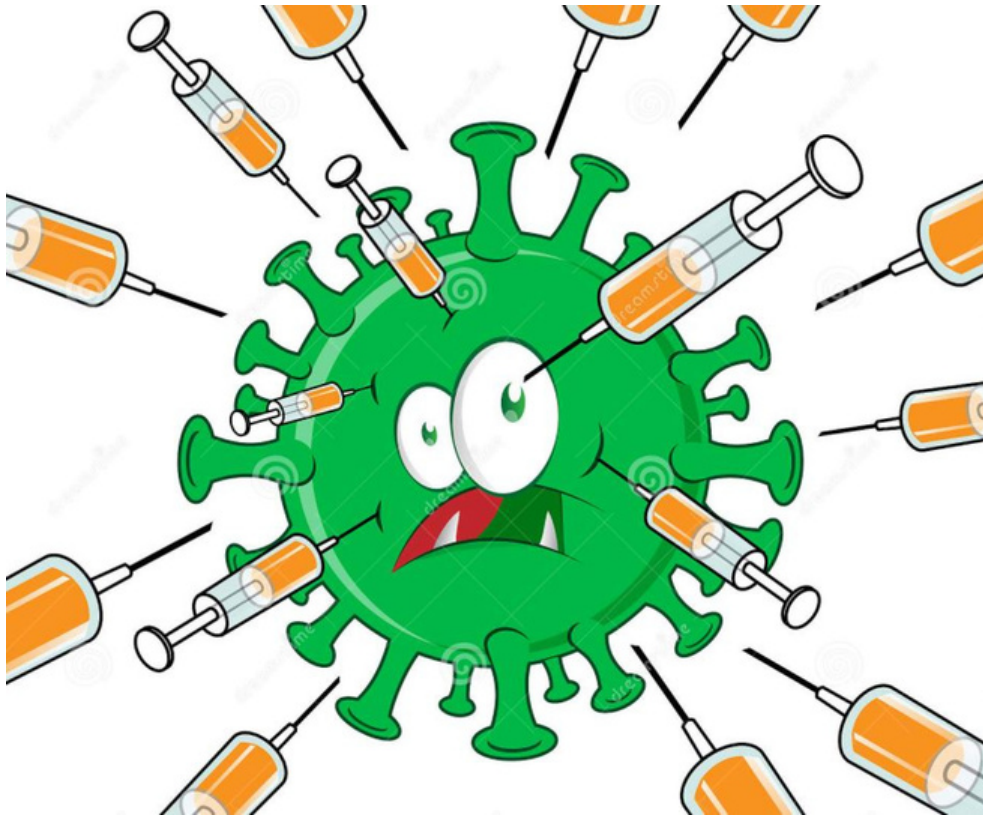


NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

La sexta ola sigue causando estragos en España pese a que la incidencia acumulada va a la baja. Tras el descenso de este martes, ha vuelto a caer otros veinte puntos, pasando a los 3.286,44 casos por cada 100.000 habitantes.

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!

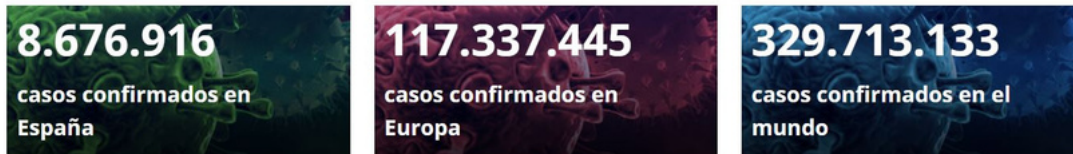
+ Cruz Roja

Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales

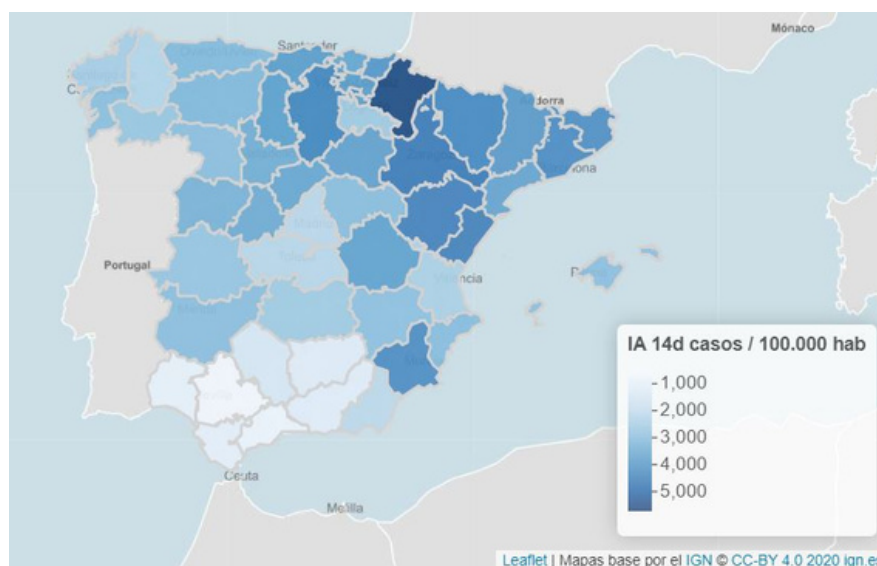
Situación actual

Datos consolidados a 18 de enero

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. (18 de enero)

¿Cuánto tardan en aparecer los síntomas de ómicron?

El periodo de incubación de esta variante es de apenas tres días, por lo que los síntomas aparecen antes.

- Los síntomas de la variante ómicron tardan menos en aparecer que los del virus original
- Unos tres días después de la infección, la persona suele empezar a notar congestión, tos o fiebre
- Los síntomas de la variante ómicron también son distintos a los de otras cepas del coronavirus

La incidencia acumulada por covid en España sigue subiendo día a día. Todo ello, debido a la virulente variante ómicron. Llegados a este punto, cabe preguntarse cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas de esta variante del covid.

El periodo de **incubación del virus se reduce con la variante ómicron**. Con la cepa original del coronavirus, los síntomas tardaban entre cinco y siete días en aparecer. Durante casi toda una semana, la persona podía estar por ahí transmitiendo el virus sin saber que lo tenía.

Si se puede decir que ómicron tiene algo bueno es que los signos de la enfermedad aparecen antes. Unos **tres días después del contagio**. Otro factor positivo es que los síntomas de ómicron parecen más leves. Y en el lado más negativo de esta nueva variante, que según la OMS va a contagiar a media Europa en seis u ocho semanas, es eso precisamente: **que se contagia con más facilidad**.

En el caso de esta variante, **se aconseja realizar tests de diagnóstico a partir del tercer o cuarto día** desde el momento de la infección). Aunque, según matizan las autoridades sanitarias, **en algunos casos los síntomas pueden tardar entre una y dos semanas en brotar**.

La variante ómicron del covid suele presentar síntomas parecidos a los de un resfriado común. Solo la mitad de las personas que actualmente padecen covid están experimentando los tres síntomas clásicos del coronavirus: fiebre, tos y congestión o segregación nasal.

Sin embargo, ómicron tiene otros síntomas que le hacen diferenciarse de otras cepas del coronavirus como son:

- irritación de garganta leve
- fatiga
- estornudos
- lumbalgia
- dolor de cabeza
- sudores nocturnos
- dolores musculares
- conjuntivitis
- pérdida de cabello

Algunos de los síntomas más habituales en otras variantes, como la **falta de gusto y olfato, aparecen con menos frecuencia** en pacientes afectados por este linaje del coronavirus.

La **duración y la intensidad de los síntomas de ómicron** depende, entre otros, del estado de vacunación, la edad y el estado general de salud. Por norma general, en pacientes ya vacunados y con buen estado de salud los síntomas de ómicron **duran alrededor de cuatro o cinco días** (aunque, una vez más, este pronóstico depende de factores muy variables). En total, un paciente que ha contraído la variante ómicron suele permanecer enfermo alrededor de una semana.

¿Por qué no podemos comparar la Covid-19 con la gripe?

Ambas comparten síntomas y vía de transmisión, pero el SARS-CoV-2 afecta a muchos más sistemas que el respiratorio.

A simple vista, las descripciones sobre la gripe y la Covid-19 podrían llevarnos a pensar que las diferencias entre ambas infecciones son reducidas. Nada más lejos de la realidad. Dejando a un lado el riesgo de complicaciones que tanto la gripe como la Covid-19 pueden suponer para los grupos de riesgo, el peligro es mucho mayor para la población general si hablamos del coronavirus.

La gripe es un virus que afecta, principalmente, a las vías respiratorias. Este se adhiere a las células epiteliales que se encuentran en nuestra nariz, garganta y pulmones, mientras que el SARS-CoV-2 cuenta con receptores en células que están presentes en muchos de nuestros órganos y sistemas. A pesar de que la Covid-19 es un virus respiratorio la evidencia científica ha confirmado que el daño que puede provocar en, por ejemplo, nuestro cerebro, sistema circulatorio o aparato digestivo por citar algunos. Hecho que se traduce en una variedad mucho más amplia de síntomas.

Se suma el peligro de desarrollar lo que se ha calificado como "Covid prolongado". Síntomas y secuelas persistentes de la enfermedad durante semanas o meses que dificultan la vida de quienes lo padecen una vez se ha superado la infección.

En las últimas semanas la evidencia científica que se ha ido recopilando sobre la **variante Ómicron** (B.1.1.529, detectada originalmente en Sudáfrica) indica que provoca una enfermedad más leve. Una premisa que requiere de algunas matizaciones. En primer lugar, los riesgos **se reducen para las personas completamente vacunadas** y, en segundo, **no podemos olvidar la convivencia con otras variantes**.

Algunos expertos consideran que **no es el momento de considerar la Covid-19 como una enfermedad endémica** y tratarla como la gripe. Si observamos unos datos muy sencillos vemos que las UCI actualmente están llenas, no solo de pacientes con Covid-19, pero en el caso de algunos hospitales más del 50% de las camas de UCI están ocupadas por pacientes con Covid-19 y, sin embargo de gripe no.

Hay que dejar claro que este virus (SARS-CoV-2) **no es el virus de la gripe**. Es posible que en el futuro se convierta en un virus más manejable.



¿Qué debo hacer con la dosis de refuerzo de la vacuna si estoy contagiado?

Una vez superada la enfermedad, se recomienda esperar al menos cuatro semanas para ser de nuevo inoculado

La escalada de contagios de covid con la variante ómicron ha alimentado la confusión entre los infectados sobre si deben recibir una dosis de refuerzo de la vacuna y también hay vacunados que dudan si lo que consideran una reacción es en realidad un síntoma de la propia enfermedad.

¿Debo recibir la dosis de refuerzo aunque tenga covid?

No hay ningún inconveniente que impida a los contagiados recibir una dosis de refuerzo. Es más, las autoridades sanitarias lo aconsejan.

En España, la Comisión de Salud Pública en la que participan el Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han decidido extender a todos los mayores de 18 años la administración de una dosis de recuerdo de las vacunas anticovid.

Es decir, una **tercera dosis para los que fueron inmunizados con Pfizer, Moderna o AstraZeneca y una segunda para los que habían recibido Janssen.**

Con carácter general, este refuerzo, reservado hasta entonces a los mayores de 40 años para los vacunados con Pfizer o Moderna, puede administrarse, en el caso de estas dos vacunas, una vez transcurridos cinco meses desde la segunda dosis. **Los inmunizados inicialmente con AstraZeneca o Janssen podían recibirla antes, a partir de los tres meses** desde la anterior inyección.

Pero, ¿qué pasa con quienes han dado positivo en covid antes de recibir la dosis de refuerzo? ¿No deben inyectársela? Y, si pueden hacerlo, ¿cómo y cuándo?

Pues las autoridades sanitarias sí recomiendan la dosis de refuerzo también para los que hayan pasado el covid, aunque sea hace poco tiempo, y tanto si han tenido síntomas como si no.

¿Cuánto debo esperar antes de pedir que me vuelvan a vacunar?

La recomendación sanitaria es esperar al **menos cuatro semanas tras el diagnóstico de la infección**, una vez que la persona contagiada se encuentre completamente recuperada -tienen que haber transcurrido al menos tres días desde la desaparición de los síntomas, si los hubiera- y haya completado el correspondiente período de aislamiento.

A su vez, el aislamiento o cuarentena está fijado desde el pasado 29 diciembre en siete días -antes era de diez- desde el inicio de los síntomas o, en el caso de los asintomáticos, a partir de la toma de la muestra para el test que confirmó el diagnóstico (también deben cumplir una cuarentena de siete días los no vacunados que hayan tenido contacto estrecho con un positivo).

Una vez cumplida la semana de cuarentena -y, en el caso de los pacientes con síntomas, los tres días sin fiebre u otros efectos clínicos de la enfermedad-, se podrá dar por finalizado su aislamiento sin necesidad de someterse a una prueba PCR.

Así, con el aislamiento concluido y si ya ha dejado pasar el correspondiente tiempo de espera desde la pauta inicial de inmunización, ese paciente estará ya listo para recibir una dosis de refuerzo con el procedimiento para la administración de estas vacunas que tenga prevista su comunidad autónoma.

Eso sí, hay que recordar que, al igual que ocurre con los no infectados, no pueden recibir la dosis de refuerzo -0,3 mililitros de Pfizer o 0,25 de Moderna- hasta cinco meses después de haber completado la pauta inicial de vacunación con alguna de estas dos vacunas de ARN mensajero o hasta tres meses después si esa persona fue inmunizada con AstraZeneca o con la monodosis de Janssen.

¿Cómo sé si mis síntomas son por covid o por la vacuna?

Un recién inmunizado con la dosis de refuerzo puede tener dudas sobre si lo que tiene son efectos secundarios de la vacuna o síntomas de Covid-19.

Cuando un recién inmunizado con la dosis de refuerzo tiene dudas sobre si lo que nota son efectos secundarios de la vacuna o síntomas de haberse infectado de covid, nada que no sea un test podrá despejar definitivamente la incertidumbre, pero hay señales, como la tos o la congestión nasal, que pueden hacer pensar en un posible contagio por coronavirus.

En España, los casos de covid provocados por ómicron han ido creciendo a un ritmo elevado y a finales de diciembre ya superaban el 61% de los contagios totales de coronavirus tras desbancar como variante dominante a la delta, que representaba ya menos del 38%.

Y entre los **síntomas más habituales de la variante ómicron** destacan la tos, la congestión y mucosidad nasal, la fatiga y el dolor de garganta.

Por su parte, **los efectos secundarios más comunes de una dosis de refuerzo de las vacunas anticovid**, además de la sensación de cansancio y el malestar general, son los siguientes: escalofríos, fiebre no muy alta, dolor de cabeza y, por supuesto, dolor y molestias en el hombro y el brazo donde se ha recibido la inyección.

Ha contribuido a acrecentar las dudas un estudio de investigadores del King's College de Londres que concluía la imposibilidad de diferenciar "con solidez clínica" las reacciones tras una vacunación de posibles síntomas del covid y aconsejaba someterse a un test. De todas formas, aunque publicado el 1 de diciembre, se basaba en datos recogidos hasta mayo de 2021, antes de la llegada de ómicron.

Lo cierto es que, a día de hoy, si te acabas de vacunar y notas síntomas como tos de nueva aparición, congestión nasal, fiebre elevada o pérdida o cambio en los sentidos del gusto y el olfato, puede ser indicativo de que te has infectado de covid con anterioridad y deberías por tanto someterte a una prueba diagnóstica.



Efectos secundarios de la tercera dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna

¿Puedo volver a contagiarme de ómicron?

Se trata de una variante altamente contagiosa incluso para aquellos que cuentan con la pauta completa de vacunación.

La variante ómicron de coronavirus, algo más de un mes más tarde de ser identificada, ha batido récords en el número de contagios tras dos años de pandemia.

La reinfección por Ómicron es más que probable incluso entre los que han pasado la enfermedad, ya sea con esta variante o con otra, según ha descubierto un estudio del Imperial College de Londres, que ha establecido que Ómicron tiene una capacidad de infección tremenda, tanto que apenas responde a la inmunidad natural generada por quienes ya han pasado la enfermedad o a la protección que brindan las vacunas.

La inmunidad que se genera de forma natural tras una infección de ómicron es muy limitada, según las primeras averiguaciones sobre esta nueva variante covid. El estudio del Imperial College de Londres estima esta protección en el 19%, un nivel notablemente inferior al de anteriores virus, lo cual explicaría la rápida expansión entre la ciudadanía.

Los investigadores apuntan a la **protección natural que genera la variante delta**, que durante los seis meses posteriores al contagio alcanza el 85% de protección. Es decir, que el riesgo de reinfección sería hasta 5,4 veces mayor con ómicron, según este estudio. Por eso, los investigadores británicos inciden en la importancia del tercer 'pinchazo', que según sus estimaciones incrementaría la tasa de protección entre el 55 y el 80%.

La variante ómicron ha multiplicado el número de reinfecciones notificadas en España: de las que se ha comunicado hasta la fecha, el 80% se han producido desde finales del pasado mes de noviembre, cuando se detectó el primer caso de esta variante en nuestro país.

Los datos de la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (Renave) incluidos por el Instituto Nacional de Salud Carlos III (ISCIII) en su último informe semanal sobre la situación de la pandemia en España correspondiente al 12 de enero, indican que se han reportado 64.937 reinfecciones, de las que 1.254 (1,9 %) han sido confirmadas; 32.695 (50,3 %) son probables y 30.988 (47,7 %) son posibles.



Cómo saber si mi estornudo es por ómicron o por una alergia

Es importante identificar y diferenciar la clase de estornudo ahora que arranca la polinización.

Ver video



Los falsos síntomas del coronavirus pueden invitar al error. Si un estornudo o una tos no tiene relación con la covid si no aparece junto con otros como el dolor de garganta, el cansancio y el dolor muscular.

La sexta ola y la variante ómicron del coronavirus en pleno invierno hacen que sea complicado **diferenciar la gripe del resfriado y de la covid**. Hay un **síntoma que podría indicar que se está contagiado de Ómicron**. Para averiguar si se ha contraído el virus conviene **hacerse un test de antígenos, con precaución** para que el resultado sea fiable. En caso de dar positivo consulta **cuántos días debes permanecer confinado**.

Las alergias de invierno pueden producir acaloramiento y malestar, pero **nunca producirá fiebre**, el principal síntoma del **coronavirus**. Tener mocos, la llamada secreción nasal, es otro de los grandes síntomas de las alergias. La rinorrea, el aumento de mucosidad nasal, no es un síntoma del **coronavirus** porque este solo puede producir una **congestión ocasional**, momentánea, pero no con abundancia y esos mocos transparentes que produce el proceso alérgico

Los estornudos, abundantes y comunes en ambos tanto en las alergias como en el **coronavirus**, es el **falso síntoma del coronavirus** pero, si no aparece junto con otros como el dolor de garganta, el cansancio y el dolor muscular no será covid. Además, si se trata de una alergia normal, simple, notaremos el picor en la garganta o nariz.

Un contagio por **ómicron** suele presentar síntomas entre los dos y cuatro días mientras que **una alergia puede llegar a durarnos semanas**, en función del proceso de la alergia. En ese sentido, la afectación general de las alergias invernales no tenemos por qué notar ningún malestar, dolor corporal o cansancio generalizado.

7 pasos para evitar la propagación del virus

Recuerde lavarse las manos con agua y jabón.

Nuevo coronavirus



7 pasos para prevenir la propagación del virus

Clases online Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y clases



PARTE DE Bupa

Horario sesiones online febrero

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.