

NEWSLETTER

COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Sanidad ha notificado este miércoles 18.803 nuevos contagios, de forma que el total de infecciones registradas en España es ya de 11.054.888. Además, se contabilizan 154 fallecimientos, lo que significa que se superan las 100.000 muertes oficiales por COVID-19 desde que empezó la pandemia.

La incidencia acumulada a 14 días baja de los 500 casos por cada 100.000 habitantes, a 486,34.

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

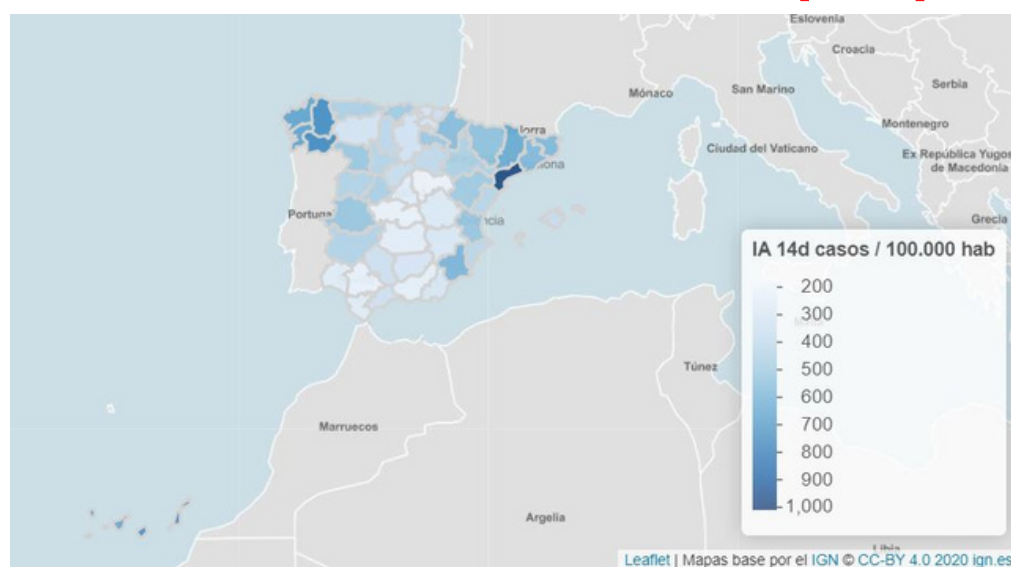
Situación actual

Datos consolidados a 2 de marzo

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.



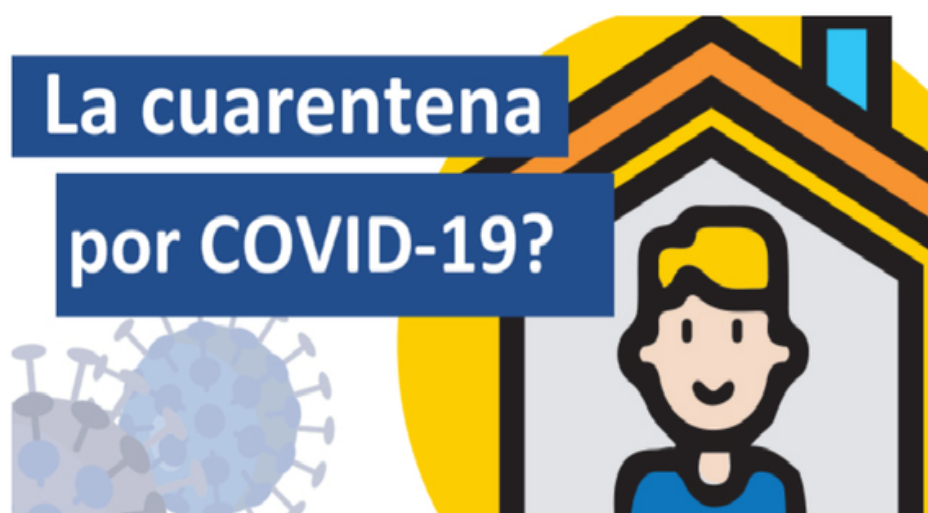
Mapa de incidencias acumuladas por provincia



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. (2 de marzo)

Salud Pública elimina las cuarentenas para todos los contactos estrechos de positivos en Covid-19

La medida entrará en vigor a partir del próximo sábado 5 de marzo y se aplicará a todos los contactos estrechos independientemente de su situación vacunal.



La Comisión de Salud Pública ha aprobado hoy, la eliminación de la "recomendación de cuarentena a todos los contactos estrechos a nivel comunitario" de positivos en coronavirus. La medida entrará en vigor a partir del próximo sábado 5 de marzo y se aplicará a todos los contactos estrechos independientemente de su situación vacunal.

Con todo, la recomendación es "extremar las medidas preventivas" con el objetivo de proteger a las personas más vulnerables. En este sentido, Salud Pública aconseja que, durante los 10 días posteriores a la última exposición, "los contactos estrechos de casos confirmados extremen las precauciones y reduzcan todo lo posible las interacciones sociales, utilizando de forma constante la mascarilla y manteniendo una adecuada higiene de manos". De especial importancia es evitar el contacto con personas de riesgo, de nuevo, para proteger a la población vulnerable.

La decisión se enmarca en un contexto de **"altos niveles de inmunidad" frente a la Covid-19**, "tanto por la **alta cobertura de vacunación**, como por el gran número de infecciones". Este hecho, junto con "las características de la **variante Ómicron**" y "la mayor realización de pruebas diagnósticas", ha contribuido al "cambio de las características epidemiológicas y al comportamiento de la epidemia en la reciente onda". Esta sexta ola, se ha caracterizado por una mayor incidencia, aunque de casos leves o asintomáticos, así como por una "presión muy alta sobre los sistemas de Atención Primaria y salud pública y un porcentaje de ocupación hospitalaria y de camas de UCI muy inferior al esperado, comparado con lo que se ha producido en el resto de la pandemia".

"Este cambio en la epidemiología de la Covid-19 favorece una **transición de la estrategia actual de vigilancia y control**, centrada en reducir la transmisión de **SARS-CoV-2** para evitar un alto número de casos graves, hacia una **estrategia centrada en las actuaciones dirigidas a personas y ámbitos de mayor vulnerabilidad**", apunta Salud Pública. Por esta razón y ya que "se considera que el valor añadido de cuarentenar únicamente a las personas no vacunadas es muy limitado", la CSP ha decidido prescindir de la obligatoriedad de la cuarentena para los contactos estrechos, independientemente de su estado vacunal.

"Únicamente se realizará la identificación de contactos estrechos en los ámbitos considerados vulnerables con el objetivo de **evitar la transmisión de la enfermedad en dichos ámbitos**. A los contactos estrechos en estos ámbitos se les indicará la realización de prueba diagnóstica a los entre tres y cinco días del seguimiento", concluye la CSP.

¿Cuándo dejará de ser obligatoria en España la mascarilla en interiores?

El final de la obligación de llevar mascarillas en espacios cerrados será "muy pronto". Este es el horizonte temporal que ha fijado el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, para tomar esta medida que, por ejemplo, Francia aplica desde hoy mismo.



Mientras la curva de contagios por covid-19 sigue decayendo, así como el número de hospitalizaciones y fallecimientos, a la par que la de vacunación sigue en aumento, el Gobierno ya mira hacia un fin de la obligatoriedad de las mascarillas en interiores. Así lo ha reconocido el presidente, Pedro Sánchez, en lo que será la próxima gran medida de una desescalada hacia la situación más parecida a antes de marzo de 2020.

A menos de 15 días de cumplir dos años de pandemia, el mundo se ha acostumbrado a estar en constante preocupación por las diversas medidas que surgen para detener el coronavirus. Desde los confinamientos más severos hasta las distancias de seguridad, pasando por el uso de geles hidroalcohólicos o mascarillas se han ido ganando una presencia constante en la sociedad actual.

Así será el fin de las mascarillas en España

Algo que ha querido recalcar Sánchez dejando entrever que las mascarillas dejarán de ser obligatorias en interiores "muy pronto, en el horizonte de la desescalada". Unas palabras que además llegaron este lunes tras una reunión del presidente con la primera ministra de Dinamarca, quien precisamente tomó el mando hace días de abolir todas las restricciones por la covid-19 en su país.

El Presidente dejará que en España esta iniciativa la proponga "la comunidad científica". Unos expertos sanitarios que desde el inicio de la pandemia vienen siendo vitales en la toma de decisiones y así, al igual que el ejemplo de Dinamarca, miran de cerca los casos de Nueva York, Reino Unido, Polonia, Suecia o Francia donde tampoco se obliga ya al uso de mascarillas en interiores (el país galo ha sido el último en unirse, eso sí demandando un pasaporte Covid para ello).

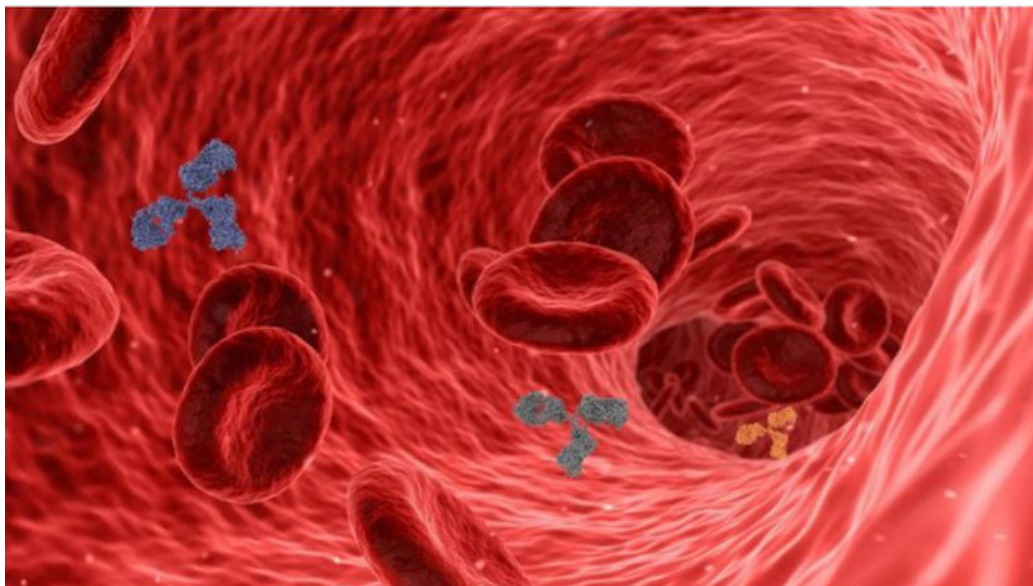
Semana Santa es la fecha más precisa para pensar que ya no serán obligatorias las mascarillas en interiores

Todo ello hace señalar que ese "muy pronto" será entorno a Semana Santa y con la vista puesta en una primavera de mayor tranquilidad en lo que a los casos covid . Un momento para el que se espera que la incidencia haya decaído aún más, ahora mismo comprendida todavía en un "riesgo muy alto..

Así pues, una vez que ya se comienza a normalizar de nuevo la no obligatoriedad de las mascarillas en exteriores, el siguiente paso que tiene detallado el Gobierno es la no obligatoriedad en interiores que dará paso a una situaciones apenas visible en los últimos dos años. Todo mientras la pandemia cumple su segundo aniversario, con un cambio radical en la sociedad moderna.

Qué son los anticuerpos falsos y en qué perjudican si tienes COVID

Estos anticuerpos estresan las células endoteliales del revestimiento interno de los vasos sanguíneos, provocando una pérdida de la capacidad para prevenir la formación de coágulos.



Los anticuerpos son los encargados de ayudar al cuerpo a combatir las infecciones. Sin embargo, hay unos denominados autoanticuerpos que son producidos por el sistema inmunitario y que a veces dañan por error los propios sistemas y órganos del cuerpo. En este sentido, un nuevo estudio, recogido por Infobae ha descubierto que los anticuerpos "falsos" que están en la sangre de los pacientes contagiados con la COVID pueden hacer que las células pierdan su resistencia a la coagulación.

El trabajo, llevado a cabo por científicos de Michigan Medicine y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y publicado en *Arthritis & Rheumatology*, ha analizado las muestras de sangre de casi 250 pacientes infectados con el virus. Tras unas semanas, observaron que había niveles más altos de lo que esperaban de autoanticuerpos fosfolípidos, que pueden provocar coágulos sanguíneos en las arterias y venas en personas que tienen algún trastorno autoinmunitario, como el lupus o el síndrome antifosfolipídico.

Entre el 30% y 40% de los pacientes que tienen lupus eritematoso sistémico o el síndrome antifosfolipídico. Un estudio anterior ya había descubierto que los autoanticuerpos de pacientes infectados con COVID provocaron "una sorprendente cantidad de coágulos" en ratones.

Ahora, tras comparar las muestras de sangre de los infectados con personas sanas han observado que los primeros tenían niveles más altos del anticuerpo IgG, que funciona con otras células inmunitarias, como la IgM, para luchar contra amenazas inmunitarias. Estos niveles más altos también estaban asociados a pacientes con COVID grave y que requerían asistencia respiratoria.

Las células pierden la capacidad de prevenir coágulos

En algunos casos, la respuesta inmunitaria puede volverse hiperextendida o alterada y hacer que la enfermedad empeore. Cuando los investigadores extrajeron IgG de las muestras de sangre de COVID, vieron cómo caían los indicadores moleculares de "pegajosidad de los vasos sanguíneos". Al agregar estos mismos anticuerpos a las muestras de control, los vasos sanguíneos se inflamaron, lo que puede conducir a la coagulación.

Esto parece que se debe a que los autoanticuerpos estresan las células endoteliales que componen el revestimiento interno de los vasos sanguíneos, lo que implica una pérdida de la capacidad que tienen las células para prevenir que se formen coágulos de sangre. "Esto proporciona una conexión aún más fuerte entre la formación de autoanticuerpos y la coagulación en COVID-19. Cuando las células endoteliales se activan, hacen que los vasos sanguíneos sanos se vuelvan 'pegajosos', atrayendo otras células a las paredes de los vasos y volviéndose más propensos a la trombosis. Esto puede afectar a muchos de los órganos esenciales del cuerpo", explica Hui Shi, autor principal del artículo.

¿Cuáles son las diferencias entre el “Covid prolongado” y las secuelas de la enfermedad?

“El término secuela haría referencia a un daño órgano-específico más allá de las 12 semanas tras el inicio del cuadro de Covid agudo”, explica el Ministerio de Sanidad.

La evidencia científica muestra que un creciente número de personas que consiguen superar la Covid-19, refieren síntomas prolongados y recurrentes durante semanas e incluso meses, una vez se ha superado la infección causada por el SARS-CoV-2. Un problema que se produce con independencia de la gravedad con la que se haya cursado la enfermedad. **Hablamos del “Covid prolongado o persistente”.**

“La afección posterior al COVID-19 ocurre en personas con antecedentes de infección por SARS-CoV2 probable o confirmada, tres meses después del inicio de Covid-19 y cursa con síntomas que duran al menos dos meses y no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo”, define la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Los síntomas comunes incluyen fatiga, dificultad para respirar, disfunción cognitiva, pero también otros y generalmente tienen un impacto en el funcionamiento diario. Los síntomas pueden ser nuevos con inicio después de la recuperación del episodio agudo de Covid-19 o persistir desde el inicio de la enfermedad.

El elevado porcentaje de infecciones asintomáticas así como la falta de pruebas diagnósticas en los primeros meses de la pandemia se han traducido en un serio problema a la hora de determinar la cantidad de personas que pueden estar afectadas por el Covid prolongado.

“La diferencia entre la condición post Covid-19 o las secuelas derivadas de Covid-19, no queda clara en muchas definiciones a nivel internacional, por lo que frecuentemente los estudios superponen unas entidades con otras”, “El término **secuela** a efectos de determinados informes, haría referencia a un daño órgano-específico más allá de las 12 semanas tras el inicio del cuadro de COVID agudo”, concluye Sanidad.

En base a esto se recopilan la evidencia científica con la que se cuenta relativa a las principales secuelas de la Covid-19 que se detallan a continuación:

SECUELAS PULMONARES

Entre los supervivientes de la Covid-19 se ha informado de un espectro de manifestaciones pulmonares, que van desde disnea (con o sin dependencia crónica de oxígeno) hasta daño pulmonar fibrótico.

SECUELAS CARDIOVASCULARES

Los mecanismos que originan las **secuelas cardiovasculares en la Covid-19** incluyen la invasión viral directa, la regulación a la baja de la ECA2, la inflamación y la respuesta inmunológica que afecta el tejido miocárdico, el pericárdico y el sistema de conducción.

SECUELAS HEMATOLÓGICAS

La **coagulopatía** asociada a la Covid-19 es compatible con un **estado hiperinflamatorio e hipercoagulable**. Esto puede explicar las tasas desproporcionadamente altas (20-30%) de complicaciones trombóticas más que hemorrágicas en la Covid-19 aguda.

SECUELAS RENALES

El SARS-CoV-2 se ha aislado del tejido renal, y la necrosis tubular aguda es el hallazgo principal observado en las biopsias renales y las autopsias en Covid-19.

SECUELAS ENDOCRINAS

Se ha observado cetoacidosis diabética (CAD) en pacientes sin diabetes mellitus conocida semanas o meses después de la resolución de los síntomas de Covid-19 aguda.

La mayoría de pacientes con Covid-19 hospitalizados tienen, al menos, un síntoma a los 6 meses

Según un estudio, el 73 por ciento de los pacientes aseguraba que seguía teniendo síntomas tras haber superado el Covid-19.



Más de tres cuartas partes de las personas hospitalizadas por Covid-19, la enfermedad que provoca el coronavirus, tienen, al menos, un síntoma a los seis meses después de infectarse, según ha puesto de manifiesto un estudio realizado en 1.733 pacientes hospitalizados en un hospital de Wuhan (China), con una media de edad de 57 años y que habían sido dados de alta en un entre enero y mayo de 2020.

Así, el trabajo, publicado en la revista 'The Lancet', ha evidenciado que el 73 por ciento de los pacientes aseguraba que seguía teniendo síntomas tras haber superado el Covid-19, siendo el más **frecuente la fatiga o la debilidad muscular** (63% de los pacientes), así como la **dificultad para dormir** (26%), **ansiedad o la depresión** (23%).

Los pacientes que habían **estado más grave**, a los seis meses de haber iniciado los síntomas tenían una función **pulmonar deteriorada y anomalías en el tórax**, lo cual podría indicar daño orgánico. Asimismo, en 94 pacientes cuya respuesta inmunológica se midió en el pico de la infección los niveles de anticuerpos neutralizantes se redujeron en más de la mitad (52,5%), lo que generó preocupaciones sobre la posibilidad de volver a infectarse.

Además, los pacientes con enfermedad más grave **obtuvieron peores resultados en la prueba de caminata de seis minutos** (que mide la distancia recorrida en seis minutos), con un 29 por ciento de los que se encuentran en la escala de gravedad 5-6 caminando menos que el límite inferior del rango normal, en comparación con 24 por ciento para los de la escala 3 y 22 por ciento para la escala 4.

Los autores también encontraron que algunos pacientes **desarrollaron problemas renales después del alta**. Además de los pulmones, se sabe que COVID-19 afecta a otros órganos, incluido el riñón. En este sentido, las pruebas de laboratorio revelaron que el 13 por ciento de los pacientes cuya función renal era normal mientras estaban en el hospital habían experimentado una reducción de su función renal durante el seguimiento.

"Debido a que el COVID-19 es una enfermedad tan nueva, solo **estamos comenzando a comprender algunos de sus efectos a largo plazo en los pacientes**. Nuestro análisis indica que la mayoría de los pacientes continúan viviendo con, al menos, algunos de los efectos del virus después de salir del hospital, y destaca la necesidad de atención médica después del alta, en particular para aquellos que experimentan infecciones graves. Nuestro trabajo también subraya la importancia de realizar estudios de seguimiento más prolongados en poblaciones más grandes para comprender el espectro completo de efectos que el Covid-19 puede tener en las personas", han señalado los investigadores.

El anticuerpo covid de GSK neutraliza 16 veces más la Ómicron silenciosa

La farmacéutica publica nuevos datos sobre su tratamiento, tras el anuncio de EEUU de limitar su posible uso.

El anticuerpo monoclonal contra el Covid-19 de GSK y Vir Biotech, sotrovimab, neutraliza la variante de Ómicron silenciosa, BA.2, con una reducción de 16 veces en su actividad en relación con la variante original. Así lo afirma GSK a Redacción Médica, tras conocerse hace pocos días que Estados Unidos ha limitado el uso de este tratamiento en algunas regiones por no ser eficaz a todas las variantes. A pesar de ello, GSK señala que este tratamiento "sigue autorizado" en el país y continúa aplicándose.

El 23 de febrero, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) actualizó las limitaciones de uso autorizado y la ficha técnica de sotrovimab. En este reajuste, la agencia señaló que este tratamiento "no debe usarse en lugares con circulación de variantes que no son susceptibles al fármaco". Sin embargo, desde GSK afirman que, en la actualidad, su anticuerpo está "autorizado en todas las regiones de Estados Unidos" debido a la "eficacia que muestra para las diferentes variantes del Covid-19".

En este mismo sentido, la farmacéutica concreta que "sotrovimab mantiene su actividad neutralizante frente a Ómicron con un cambio de neutralización de menos de tres veces". Estos resultados son frutos de numerosos estudios que realiza GSK a medida que se identifican nuevas variantes. Concretamente, los datos preclínicos anunciados en bioRxiv, demuestran que sotrovimab mantiene su actividad in vitro frente a la proteína spike de Ómicron, la nueva variante del SARS-CoV-2 (B.1.1.529).



Uso limitado de sotrovimab en Covid-19

Hay que tener en cuenta que la FDA permite el uso de emergencia del producto no aprobado sotrovimab para el tratamiento de Covid-19 de leve a moderado en adultos y pacientes pediátricos (12 años de edad y mayores que pesan al menos 40 kilos) que tienen un alto riesgo de progresión a una enfermedad grave, en la que están incluidos la hospitalización o muerte.

"Sotrovimab no está autorizado para el tratamiento de Covid-19 en regiones geográficas donde es probable que la infección haya sido causada por una variante del SARS-CoV-2 no sensible, basada en la información disponible e incluida la variante de susceptibilidad a estos fármacos y frecuencia variante regional", tal y como recoge la autorización de la FDA.

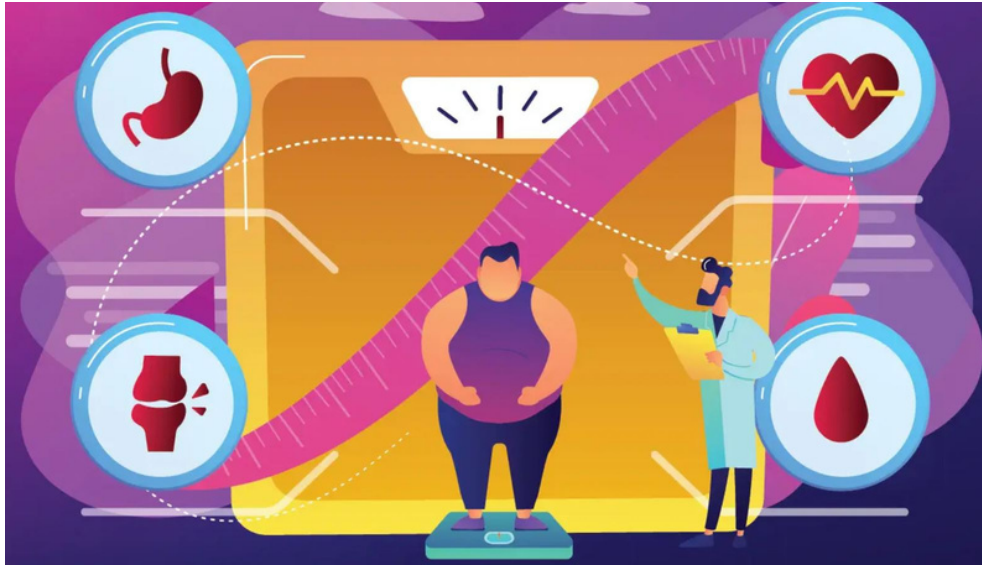
Revisión de la eficacia de los anticuerpos monoclonales Covid-19

Los anticuerpos monoclonales contra el coronavirus están en el punto de mira. Su eficacia en la variante Ómicron ha suscitado dudas a la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés), que ha pedido que se revisen estas terapias.

No obstante, la EMA ha detallado que hasta el momento, sotrovimab de GSK, cuyo nombre comercial es Xevudy, "parece ser el único anticuerpo monoclonal aprobado por la UE que puede neutralizar la variante Ómicron".

Las cuatro claves para evitar el sobrepeso y prevenir la obesidad

Cada 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad, una enfermedad que, según la OMS, afecta a 800 millones de personas en todo el mundo. El exceso de sobrepeso no es un problema de estética, sino de salud.



El sobrepeso y la obesidad suponen un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoartritis, etc., y el doble de probabilidades de hospitalización en los casos COVID-19. Son consecuencia de un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas que se produce por un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico y un descenso en la actividad física.

En sí misma, la obesidad es una enfermedad que casi ha triplicado su incidencia desde 1975, llegando a ser la causa de 4 millones de muertes en el mundo, según un informe del Banco Mundial. La mejor forma de prevenirla es llevar una vida saludable que, según el experto en nutrición Niklas Gustafson, fundador y chairman de Natruly, debería estar basada en cuatro pilares fundamentales:

Eliminar de la dieta los ultraprocesados. La mayor parte de los productos que encontramos en los lineales de los supermercados incorporan sustancias artificiales que perjudican la salud y contribuyen al sobre peso y la obesidad. El primer paso para construir una alimentación saludable lo damos en el supermercado: Es fundamental mirar bien el etiquetado y procurar consumir productos naturales, sin aditivos.

Prescindir del azúcar y de los carbohidratos. Mientras que los perjuicios del azúcar son conocidos para la mayoría, los hidratos de carbono han tenido, tradicionalmente, buena fama como 'generadores de energía'. Lo cierto es que la glucosa en la que se transforman provoca picos de energía y su caída provoca ansiedad y más ganas de comer hidratos de carbono, con lo que se acaba generando un ciclo adictivo interminable que es difícil de romper y no nos aporta ningún beneficio.

Consumir grasas naturales. Con la grasa sucede lo contrario, ha sido criticada injustamente. Este nutriente supone un aporte de energía más sana y más duradera. Podemos obtener hasta el doble de una energía de absorción más lenta y con el valor añadido de que aporta ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no fabrica, pero que son indispensables para nuestras células. El salmón, los frutos secos, la carne (procedente de animales criados de manera natural) son fuentes de grasa y deben ser elementos fundamentales en nuestra dieta.

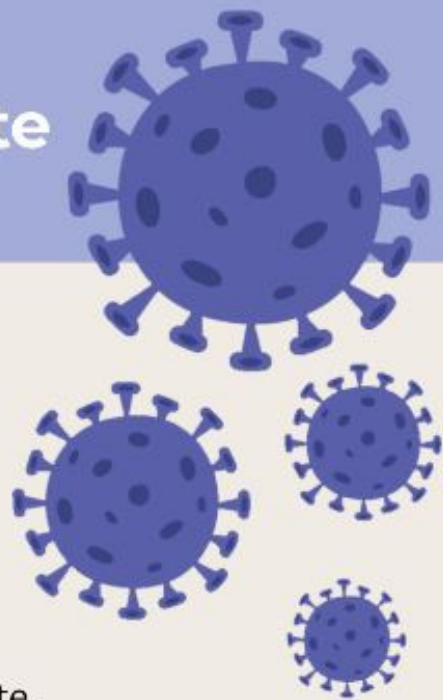
Practicar ejercicio. Para completar una buena la alimentación, es fundamental mantener algún tipo de actividad física, si es posible al aire libre y en contacto con la naturaleza. El ejercicio no solo es bueno para nuestro cuerpo, sino también para la mente. Tampoco hay que olvidar la importancia del descanso: en cantidad de horas y en calidad de sueño. Conviene vigilar aspectos como la luz artificial, dormir pendiente del móvil, el ambiente de relajación en nuestra habitación, etc.

Más allá de claves y conceptos básicos, este experto considera que lo fundamental es evaluar qué nos sienta bien y qué no, por lo que nos recomienda vigilar los efectos de lo que consumimos. Puede haber determinados grupos de alimentos que nos cueste más metabolizar y otros que nos resulten más afines. Lo importante es que nuestra alimentación sea natural y equilibrada, y escuchar a nuestro cuerpo: es el mejor consejero.

¿Sientes un miedo irracional a contagiarte de COVID-19?

¿Sientes un miedo irracional a contagiarte de COVID-19?

La **Coronafobia** es el miedo patológico (intenso y desproporcionado) a infectarse de la COVID-19 limitando la vida de la persona que lo sufre.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- » **Hipervigilancia:** Estar en alerta constante.
- » **Sufrimiento intenso y persistente.**
- » **Conductas de evitación y aislamiento:** Refugiarse y rechazar cualquier tipo de evento o contacto.
- » **Búsqueda continua de información sobre sintomatología.**
- » **Obsesión con la limpieza e higiene de manos.**
- » **Realización constante de test de detección del virus.**
- » **Alteraciones del sueño.**
- » **Estrés e irritabilidad.**
- » **Dificultad para concentrarse en otras tareas.**



CONSEJOS A TENER EN CUENTA

- **Aceptar que existe un problema real con el que tenemos que convivir.**
- **Limitar la información que visualizamos sobre la pandemia.**
- **Adoptar las medidas preventivas recomendadas.**
- **Pedir ayuda profesional si el problema se intensifica.**

7 Maneras de cuidar tu Salud Emocional

1. HABLA: COMPARTE TUS PROBLEMAS CON ACTITUD ABIERTA.



CAMINA



2. ACTÍVATE



MÁS BICICLETA

COCINA



MÁS DEPORTE

3. TOMA PEQUEÑOS DESCANSOS. AUNQUE TENGAS COSAS QUE HACER. ¡PORQUE DESPUÉS TE SENTIRÁS MEJOR!



4. ¡BEBE MUCHA AGUA!



PORQUE EL AGUA ES FUNDAMENTAL PARA UNA BUENA SALUD MENTAL.

5. VIGILA TU DIETA: SEGÚN LO QUE COMAS TENDRÁS MÁS O MENOS ENERGÍA:



EVITA LA CAFEÍNA Y EL AZÚCAR.



APUESTA POR LA FRUTA, VERDURA E INFUSIONES.



6. VIGILA TUS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS QUE PROVOCAN.



7. Y AL MENOS DURANTE 5 MINUTOS DIARIOS:



¡¡CUIDA DE TI!!