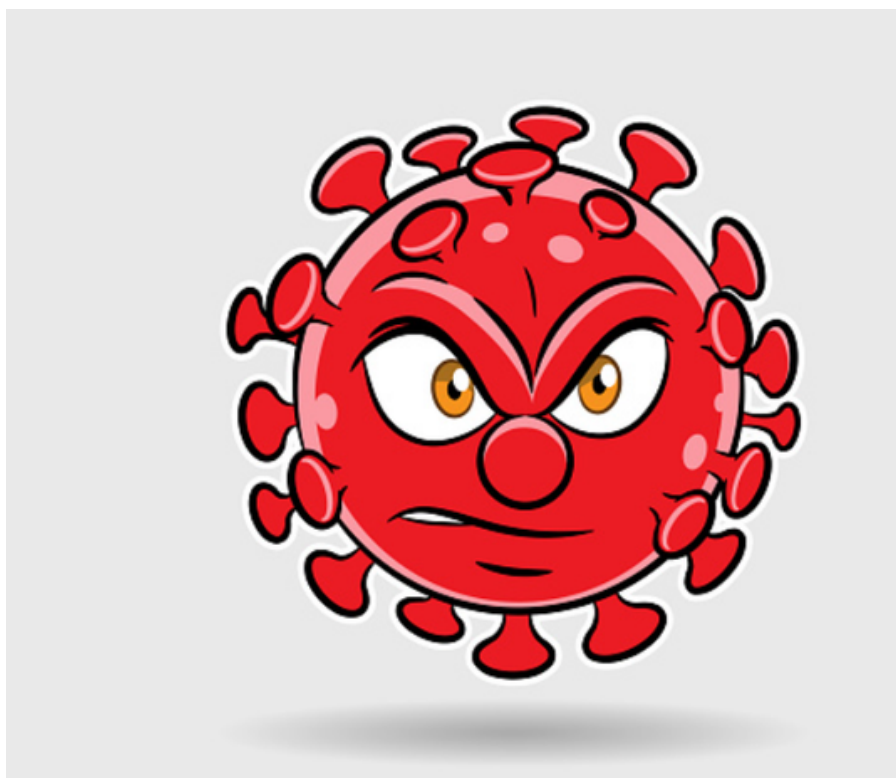


NEWSLETTER

COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



Información COVID-19

Seguridad y Salud Frente al COVID-19

INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos
Laborales y Salud
Laboral

La tasa de incidencia ha roto la caída abrupta que experimentaba desde finales de enero, cuando España empezó a ver el final de la sexta ola. Los casos cayeron de forma prácticamente ininterrumpida desde entonces hasta la semana pasada, cuando este indicador se estancó por encima de los 429 casos por cada 100.000 habitantes. El viernes subió ligeramente y este martes, la incidencia asciende otra vez hasta los 432,37 positivos, dos puntos por encima del último informe.

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

¡Seguimos cuidándonos!

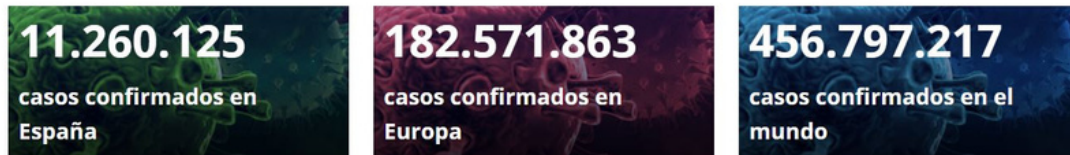


Servicio de
Prevención de
Riesgos Laborales

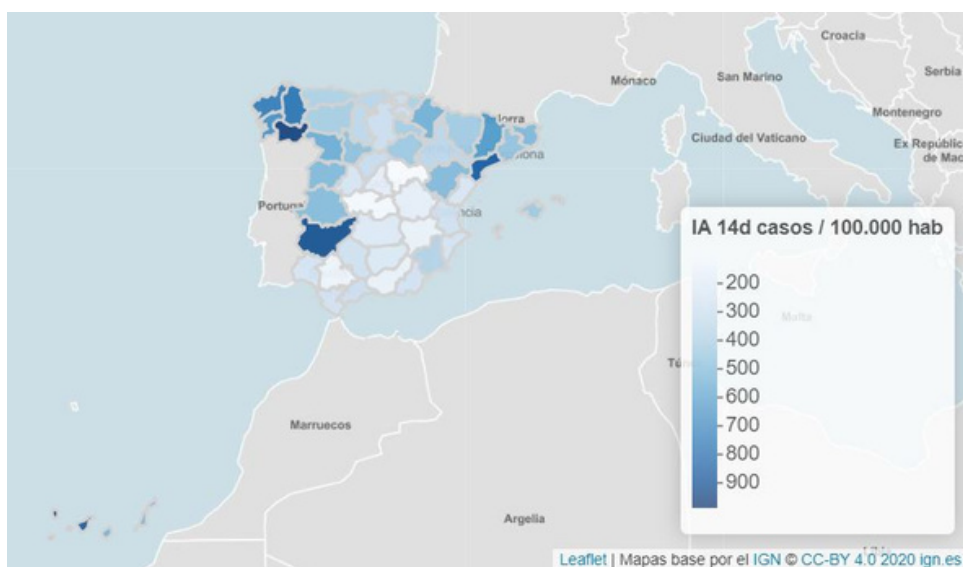
Situación actual

Datos consolidados a 15 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. (15 de marzo)

La variante BA.2, una evolución de ómicron

Cuando ómicron se ha convertido ya en la variante dominante del coronavirus, comienzan a detectarse los primeros casos del sublinaje BA.2, presente ya en más de 50 países.



En febrero se identificó la variante BA.2, una evolución de ómicron que según algunos estudios podría ser aún más contagiosa. Esa podría ser la causante del estancamiento de los contagios. La capacidad de reinfección con BA.2 es mayor, según un estudio de Dinamarca. De este modo, aunque no ofrezca más peligro, la reinfección impediría el descenso total de contagios.

Un informe del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias apunta a que "BA.2 parece ligeramente más transmisible", pero aun así "el riesgo asociado a este linaje se considera bajo para la población general y moderado para la población vulnerable". Además, se advierte que "hasta el momento no se han encontrado diferencias entre los dos linajes respecto al riesgo de hospitalización y enfermedad grave".

Antes de este frenazo en la incidencia acumulada, se ha querido rebajar la intensidad informativa sobre la pandemia y para ello ha anunciado que la incidencia acumulada se publicará dos veces a la semana en lugar de todos los días. Además, el cambio más importante es que a partir de ahora, en lugar de comunicar todos los contagiados, se hará un seguimiento similar al que se hace a la gripe.

En cuanto a la variante deltacron, aunque la OMS ha reconocido que esa variante se ha identificado en varios países, no parece ser un problema de gran calado, al menos por ahora.

Mensajes de tranquilidad que llevan a la despreocupación

Esos mensajes de tranquilidad son para Joan Caylà, investigador sobre la vigilancia y prevención de enfermedades infecciosas, clave a la hora de que la ciudadanía tenga menos cuidado: "Siempre es una cuestión multicausal, pero se tiene la percepción de que la pandemia se acabó. Estos días se ha hablado sobre quitar la mascarilla en interiores y eso la gente lo percibe como que se ha acabado el riesgo", apunta el experto.

La tercera dosis ha sido el gran sostén para que la pandemia, pese a la transmisibilidad de ómicron, no se desmadre en cuanto a casos graves y hospitalizaciones. Aunque desde Pfizer se aprieta para la ciudadanía continúe el proceso y se inocule una cuarta dosis, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga por llevar vacunas al resto del mundo para paliar la pandemia en otras regiones.

Una variante de ómicron y el cansancio generalizado, los motivos por los que la covid no remite en España

Tras dos meses en descenso, la incidencia acumulada vuelve a crecer y da síntomas de estabilizarse al alza justo en un momento en el que se planteaba el debate sobre la mascarilla en interiores.

Tras dos meses de caída libre, la incidencia acumulada en España ha mostrado los primeros síntomas de estancamiento. O al menos de un descenso menos vertical. Los contagios por coronavirus, que desde el 21 de enero solo descendían, frenan en seco el optimismo que ha llevado incluso a debatir cuándo será el momento para retirar la mascarilla en interiores.

Tras la última publicación del Ministerio de Sanidad, la incidencia acumulada ascendió de 430 casos por cada 100.000 habitantes a los 432 de este martes. La presión hospitalaria y la ocupación de camas también ha ascendido muy ligeramente y los ingresos por covid en las últimas 24 horas respecto a los dos informes han pasado de 465 a 495.

Tras dos meses de caída libre, la incidencia acumulada en España ha mostrado los primeros síntomas de estancamiento. O al menos de un descenso menos vertical. Los contagios por coronavirus, que desde el 21 de enero solo descendían, frenan en seco el optimismo que ha llevado incluso a debatir cuándo será el momento para retirar la mascarilla en interiores.

¿Por qué se estanca la incidencia acumulada? ¿Es precipitado hablar de retirar la mascarilla en interiores cuando el riesgo es "alto"? ¿Hay variantes que vuelvan a complicar el futuro de la pandemia?

Evolución de la incidencia acumulada

Comparación entre el 11 y el 15 de marzo

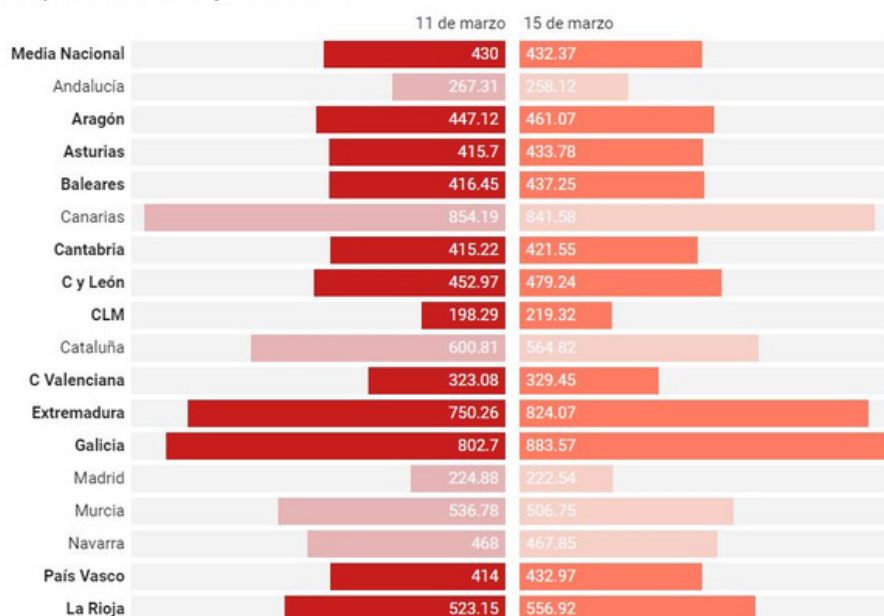


Chart: Diario Público • Source: Ministerio de Sanidad • [Get the data](#) • Created with [Datawrapper](#)

La principal razón para ello tiene que ver con el hecho del relajamiento de medidas. Hay un relajamiento, la gente está cansada de tanto tiempo de pandemia y se va relajando en este sentido. Evidentemente estamos protegidos por la vacunación y está claro que eso facilita que no vaya a más la hospitalización y la gravedad", aunque también se pone sobre la mesa las complicaciones derivadas de la variante BA.2.

La estrategia 'covid cero' que puede paralizar China y arrastrar otra vez a Occidente

Los países que apostaron por erradicar el virus van cambiando de estrategia, pero queda China, atenazada por el ejemplo de Hong Kong, que ahora tiene sus hospitales colapsados

China, el país dónde se detectó por primera vez el nuevo coronavirus hace dos años, corre el riesgo de convertirse en la mayor economía del mundo en la que los peligros asociados a la pandemia tardan más en desaparecer, según advierten algunos expertos.

Este vaticinio suena paradójico cuando se toma en cuenta que el gigante asiático logró contener exitosamente aquel brote inicial de Wuhan y que, desde entonces, ha mantenido la enfermedad bajo control y ha registrado cifras de contagios y muertes muy por debajo de lo que se ha visto en muchos otros países.

Desde el inicio de la pandemia las fronteras internacionales de China han estado básicamente cerradas, mientras que en su interior ha habido pruebas de detección masivas, un eficaz sistema de rastreo de contactos y unos confinamientos drásticos que han afectado a ciudades enteras de millones de habitantes durante varias semanas.

La utilidad de la política de covid cero de China es cuestionada en el nuevo escenario de la pandemia por tres motivos distintos:

En **primer lugar**, se señala que al haber sido tan efectiva en evitar los contagios en el país también ha impedido que entre su población se desarrolle la inmunidad natural que obtienen quienes se han infectado. El único brote importante de covid que ha tenido el país ha sido el de Wuhan y que el resto han sido brotes pequeños, por lo que los habitantes de ese país no cuentan con los anticuerpos que genera la infección.

En **segundo lugar**, se cuestiona que China no haya autorizado en su país el uso de vacunas de ARNm que confieren una mejor protección que las que ha desarrollado localmente, como la Sinovac, que se basan en un virus atenuado.

Investigaciones recientes muestran que las vacunas chinas ofrecen una protección limitada contra ómicron, incluso a la hora de proteger a las personas de las complicaciones del covid severo y de la muerte. Eso quiere decir que esas vacunas no proveen de una inmunidad adecuada a una ciudadanía que carece de inmunidad natural por infección.

En **tercer lugar**, los críticos señalan que esta política implica unos confinamientos muy estrictos que no solamente perturban la vida de los ciudadanos sino también la actividad económica en China y, en consecuencia, en el mundo.

En estos momentos China vuelve a los confinamientos "como hace dos años" y pone en cuarentena a más de 36 millones de personas

Las escenas que se sucedían hace dos años en China, en el periodo más duro del confinamiento que trató de frenar la expansión de la covid-19, han vuelto a algunas grandes urbes del gigante asiático.

Millones de personas en todo el país se enfrentan ahora a duras restricciones por el repunte de los casos de coronavirus.

Entre las zonas afectadas por nuevas medidas se encuentran algunos puntos neurálgicos del país como el centro tecnológico Shenzhen y la megaurbe de Shanghái.



Los inmunólogos en España ven "precoz" quitar la mascarilla en interiores

El presidente de la Sociedad Española de Inmunología, Marcos López Hoyos, ve "precoz o prematuro" el fin de las mascarillas en interiores.

El presidente de la Sociedad Española de Inmunología, Marcos López Hoyos, ve "precoz o prematuro" el fin de las mascarillas en interiores y, aunque reconoce que la población "necesita un respiro", también recuerda que con el covid "no nos podemos confiar".

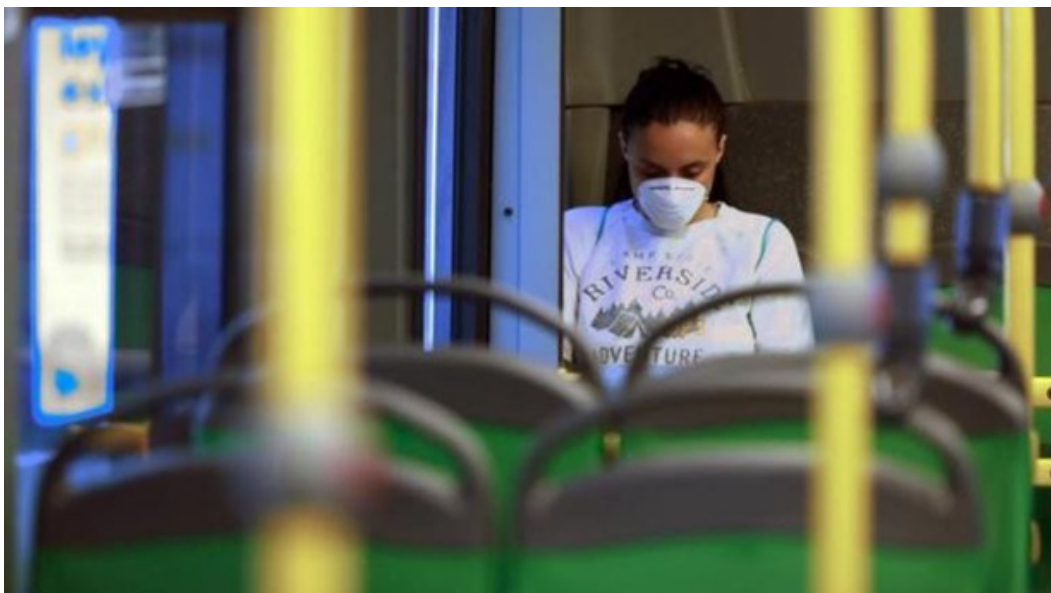
Sobre otro asunto tratado en los encuentros entre autonomías y Sanidad en relación con si es el momento de "gripalizar" el covid, el inmunólogo considera que es "muy probable" que para el verano "se pueda decir gripalizar", aunque afirma que, "en la práctica, en la vida real, esto se va gripalizando".

"El covid se está gripalizando porque ahora la información epidemiológica no se da todos los días, y porque se controlan en centros de salud y centros centinelas los posibles focos de la infección para adelantarse en caso de que haya problemas", explica, pero pide recordar las "sorpresas" que ha dado el virus.

El presidente de la Sociedad Española de Inmunología subraya los tres "posibles escenarios" para el coronavirus: que se produzca una mutación del SAR-CoV-2 "muy agresiva"; que surja una variante en una zona infraprotegida, como ocurrió con ómicron, o que el covid se convierta en endémica con posibles picos estacionales.

Marcos López Hoyos asegura que el tercer escenario es el que "todos esperamos" y el que "parece más lógico", pero insiste en que hay que estar "atentos" y cumplir los criterios que fijen las autoridades sanitarias y de vigilancia epidemiológica.

E incide en que, "por favor", la población que aún no se ha vacunado, se vacune. "No le quepa a nadie la menor duda de que las infecciones se han erradicado porque hemos empleado las vacunas (...). Y erradicando las infecciones eliminamos otros problemas de salud. Que nadie tengo ninguna duda de ello. Y todos los argumentos y movimientos que dicen que son perjudiciales [las vacunas] están basados en datos no científicos", apostilla el inmunólogo.



Fin de la mascarilla en interiores: las discrepancias entre autonomías alejan el consenso

Madrid insiste en abordar el debate con el Ministerio de Sanidad mientras Andalucía reclama «precaución» ante el repunte de la incidencia del coronavirus

¿Cuándo dejará de ser obligatoria la mascarilla en interiores en España? «Cada vez queda menos», ha contestado este miércoles la ministra de Sanidad, Carolina Darias.

El Gobierno continúa debatiendo el tema mientras ocho países del entorno europeo de los que siete registran una mayor incidencia del coronavirus ya han decretado el final de la obligatoriedad de la mascarilla en espacios cerrados.

En Reino Unido, Bélgica, Suecia, Países Bajos, Noruega, Dinamarca, Finlandia y Francia ya no hay que llevar la mascarilla en interiores, aunque en algunos casos la medida se mantiene en el transporte público.

En España la medida sigue vigente salvo en las excepciones que establece el Real Decreto en vigor desde el pasado 10 de febrero en el que el Ejecutivo suprimió el uso imperativo de la mascarilla al aire libre.

El presidente del Gobierno, ha apuntado al respecto que la idea del Ministerio de Sanidad pasa por esperar a que acabe el mes de marzo con el objetivo de reducir la incidencia acumulada del coronavirus tras el ligero repunte detectado en los últimos días.

De acuerdo con la última información suministrada por el Ministerio de Sanidad, con datos a fecha del 15 de marzo, en España hay 432 positivos de coronavirus por cada 100.000 habitantes frente a los cerca de 1.200 de Francia, donde desde este lunes ya no es obligatorio el empleo del cubrebocas en espacios cerrados como bares o centros de trabajo.

Al respecto, la Comunidad de Madrid ha vuelto a criticar que el Ministerio de Sanidad «vuelva a retrasar» el debate sobre la finalización de la principal de las medidas ante el coronavirus que se mantiene en España. El consejero madrileño del ramo, Enrique Ruiz Escudero, recalca en este sentido que «no entendemos por qué se aplaza este debate cuando hay una demanda importante por parte de la sociedad».

Castilla y León, Galicia y Extremadura también se han sumado a la corriente que han dejado la puerta abierta a sumarse al debate sobre el fin del uso obligatorio de las mascarillas en ciertos espacios interiores.

El gobierno aboga por un acuerdo en el seno del Consejo Interterritorial de Salud con el conjunto de autonomías. Sin embargo, el pacto se aleja a medida que repunta la incidencia del coronavirus.



El test de autodiagnóstico "HYGISUN. Test Antígenos rápido de saliva para Covid-19"

El aviso de Sanidad sobre 12.900 test rápidos de saliva para la Covid-19 robados

El Ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), ha informado este viernes 10 de marzo del robo de 12.900 unidades de un test de autodiagnóstico rápido de saliva para detectar la Covid-19. Tal y como indica el organismo, fue la empresa distribuidora (Bolton Europe S.L, Madrid) la que dio la voz de alarma el pasado el 3 de febrero sobre la sustracción en sus instalaciones de miles de unidades del lote 2021120701 del test de autodiagnóstico 'HYGISUN Test Antígenos rápido de saliva para Covid-19', fabricado por Anbio (Xiamen) Biotechnology (China).

El organismo, que ya ha solicitado el cese de comercialización voluntario a los distribuidores del producto, destaca que, en el caso de las unidades sustraídas, «no se puede garantizar el adecuado mantenimiento de las condiciones de almacenamiento, conservación y distribución, lo que puede conllevar un riesgo por un fallo en el funcionamiento del test».

Investigación abierta

Por su parte, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios también ha informado de la apertura de una investigación para conocer la distribución del lote afectado y la situación exacta del producto en el mercado español. Durante esta investigación, se han identificado además en el mercado otras unidades del test «que se están comercializando inadecuadamente con el etiquetado e instrucciones de uso en alemán, por lo que no cumplen los requisitos para comercializarse en nuestro país», advierten. Sin embargo, la AEMPS destaca que hay unidades de este test del mismo fabricante que sí cumplen los requisitos de comercialización al disponer del correspondiente marcado CE con los cuatro dígitos del organismo notificado y las instrucciones en castellano.

Entonces, ¿cómo reconocer los test rechazados por Sanidad? Según el organismo, se pueden reconocer revisando su etiquetado: son los que en ellos aparece la marca 'HYGISUN' y, en los datos del importador, aparece Sunbeam International GmbH, Alemania.



Por último, el Ministerio de Sanidad recuerda a la ciudadanía que los test de autodiagnóstico se deben adquirir únicamente a través de las oficinas de farmacia. «De esta manera, se garantiza el adecuado origen, almacenamiento y condiciones de conservación del test, y cuenta con la intervención de un farmacéutico con el asesoramiento correspondiente»

Moderna planea desarrollar vacunas contra 15 patógenos para evitar una nueva pandemia

La investigación se centra en aquellos clasificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como los que tienen mayores riesgos para la salud pública

La compañía farmacéutica Moderna ha anunciado que planea desarrollar vacunas contra 15 virus y bacterias emergentes o desatendidos para limitar los riesgos de una nueva pandemia.

Fundada y dirigida por el francés Stéphane Bancel, ahora, Moderna busca centrarse en los patógenos identificados como aquellos con mayores riesgos para la salud pública, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Coalición para la Innovación en la Preparación ante las Epidemias (CEPI).

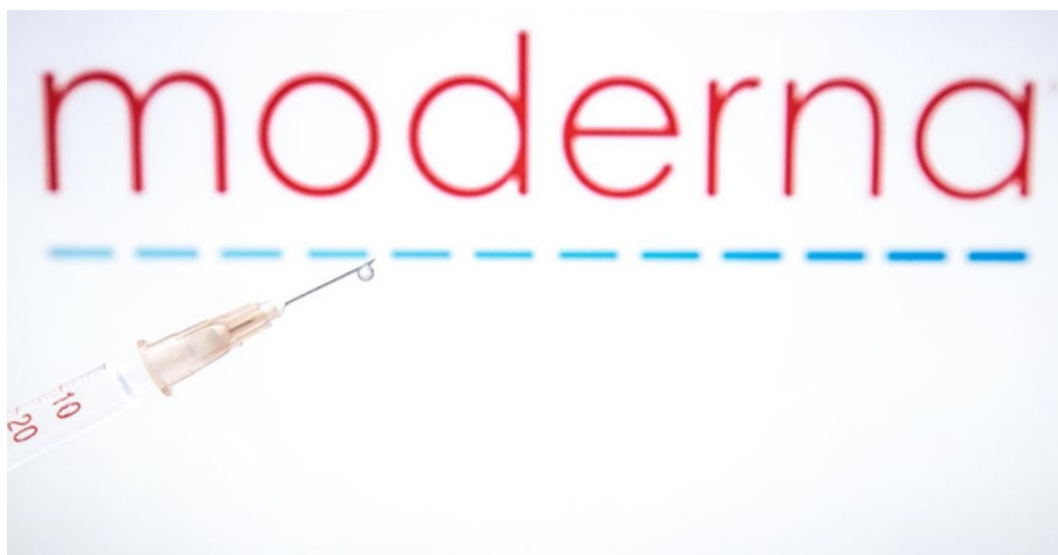
En concreto, se pretende avanzar en el desarrollo de vacunas para 2025 contra el chikungunya, la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo, el dengue, el ébola, la malaria y la tuberculosis. La biotecnológica está especializada en la innovadora tecnología del ARN mensajero y ya trabaja en vacunas contra determinados virus, como el VIH y el Zika.



Según ha explicado el director general de la compañía, Stéphane Bancel, en una entrevista con la agencia de noticias AFP, "no se trata de llevar a cabo una investigación para cada una de ellas hasta que se comercialice la vacuna". De hecho, "la empresa quiere impulsar el desarrollo de estas posibles vacunas hasta los primeros ensayos clínicos en humanos", ha asegurado.

Con ello, ha detallado el director general de Moderna, "el objetivo es establecer una especie de biblioteca de vacunas que, en caso de aparición de una pandemia de uno u otro de estos patógenos, estén listas para ser extraídas y entrar en la fase 3 de los ensayos clínicos, la última etapa antes de su comercialización. Esto ahorrará varios meses de tiempo y nos permitirá avanzar más rápido".

Moderna cuenta con la colaboración de laboratorios públicos y privados a través de "mRNA Access", un programa que permite a los investigadores de todo el mundo utilizar su plataforma tecnológica de ARN mensajero para proseguir sus investigaciones sobre enfermedades infecciosas emergentes en sus propios laboratorios.



‘Vamos a vivir mejor’

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales presentamos la campaña "Vamos a Vivir Mejor" 2022, en la que podréis encontrar desde la puesta en marcha de una Línea de apoyo psicológico, acceso a un cardiólogo o una nueva plataforma de vida saludable.

Tras dos años en los que la pandemia ha condicionado gran parte de nuestras acciones, queremos haceros llegar a hacer **la Campaña ‘Vamos a Vivir Mejor’** con las actividades que, hemos previsto, aseguren y mejoren nuestras condiciones en el ámbito laboral, siempre dentro del marco de la Prevención de Riesgos Laborales.

Consideramos que ha llegado el mejor momento de **reenfocar la Seguridad y Salud en el Trabajo hacia el BIENESTAR EMOCIONAL y la VIDA SALUDABLE**. Por ello, hemos trabajado en la consecución de diferentes actividades que nos ayudarán a conseguir este objetivo.

Gracias a los acuerdos suscritos con **Healthy Work, Fundación Española del Corazón y Fundación Mapfre** podremos dar cobertura a través de una línea de **apoyo psicológico, asesoramiento cardiológico, así como talleres dedicados a Bienestar Emocional y un portal muy potente destinado a Vida Saludable**.

Healthy Work: Línea de apoyo psicológico 24/7 (las 24 horas, los 7 días de la semana)

- Apoyo emocional inmediato
- Gratuito
- Ilimitado
- Confidencial
- Multicanal: teléfono, correo electrónico, app

Fundación Española del Corazón

- Consultas sobre cardiología gratuitas. FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.
- App y web en sharepoint/spp con ejercicios, retos, planes nutricionales.

Fundación Mapfre: Talleres online

- Herramientas para la gestión del estrés: 22/04.
- Herramientas para la gestión de las emociones: 20/05.
- Herramientas a tu alcance para reducir la ansiedad: 24/06.
- Talleres ‘Mujeres por el corazón’ online: 18/11

Os invitamos a ver la página creada al efecto, para que ampliéis la información haz click en la siguiente imagen:



Por qué entrenar de forma habitual te convierte en una persona más feliz

El deporte libera las hormonas de la felicidad y reduce los niveles de depresión y ansiedad.

Todo el que practica ejercicio de forma habitual sabe que una vez finalizado el entrenamiento se produce una sensación de bienestar general, tanto físico como emocional. **¿Cuáles son los motivos?** Esto se debe a que durante un entrenamiento aumenta la cantidad de endorfinas presente en sangre, lo que estimula los circuitos cerebrales relacionados con el placer y da una sensación de felicidad natural. Al mismo tiempo, eliminamos cortisol (la hormona del estrés) y generamos dopamina, lo que nos hace experimentar una **sensación muy placentera, incluso sedante, después del ejercicio**. Además, se incrementa la producción de noradrenalina, que contribuye a moderar la respuesta de nuestro cerebro ante situaciones estresantes.

Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad. Por otro lado, mantenerse físicamente activo también se relaciona con un mejor funcionamiento de la memoria y la concentración, así como con menores trastornos del sueño.

En una encuesta realizada en España sobre 'Gimnasios y salud' de la que se extraen interesantes datos que ponen en evidencia la importancia del deporte en nuestra felicidad. En ella, la inmensa mayoría de los encuestados (97%) afirma que el deporte fortalece el estado de salud mental y el 95% asegura sentirse bien mentalmente cuando practica ejercicio. De hecho, una amplia mayoría (95%) asegura que experimenta una reducción de su nivel de estrés, el 93% asegura sentirse más contento y el 92% tener mejora su autoestima cuando entrena de forma regular. Además, el bienestar mental aparece como una de las principales motivaciones a la hora de apuntarse al gimnasio, lo que demuestra que los españoles dan especial importancia a este aspecto de su vida.

Las universidades de Yale y Oxford ya demostraron que hacer ejercicio contribuye más a nuestra felicidad que el dinero. Así lo evidenciaron en un estudio realizado a más de un millón de personas en EE.UU. donde comprobaron que el grado de bienestar emocional de las personas que hacían ejercicio regularmente era mayor que el de las sedentarias, incluso si estas tenían mejores salarios.

El ejercicio físico en general, y el fitness en concreto, es bueno para la salud de todo nuestro cuerpo, incluida la mente. Cuando hacemos deporte nuestro cuerpo produce sustancias químicas que nos ayudan a sentirnos bien. Reduce las posibilidades de sufrir depresión y disminuye la ansiedad porque nos ayuda a desconectar, a liberar estrés.

Por una felicidad duradera en el tiempo

Entrenar de forma habitual y tener una vida saludable que incluya una **dieta sana**, además de ponernos en forma, permitirá a nuestro cuerpo disponer de más energía para enfrentar el día a día, haciéndonos sentir menos cansados o apáticos.

Para que la felicidad que nos aporta la práctica deportiva no sea efímera, necesitamos **crear un hábito** a través de la regularidad. De esta manera, los cambios irán apareciendo progresivamente y la recompensa finalmente llegará. Tras unas semanas entrenando la percepción sobre nuestro propio cuerpo cambia: nos sentimos más fuertes, más sanos, ganamos seguridad en uno mismo y nuestro estado de ánimo mejora de una forma estable.

Aunque romper la rutina sedentaria y salir de la zona de confort es difícil al principio, una vez superada esa barrera y adquirida la rutina es increíble ver cómo el entrenamiento puede cambiar nuestro estilo de vida y hasta nuestra forma de ver el mundo. Lo más recomendable es empezar gradualmente y apostar por ejercicios que nos motiven y sean más amenos para nosotros. En este sentido, puede ayudar hacer actividades en grupo, como es el caso de las clases colectivas.

La propia investigación de Oxford y Yale antes citada, señala que hacer ejercicio en compañía motiva, no solo porque se conoce a personas nuevas, sino también porque mejora la autoestima y proyectamos una sensación de bienestar que atrae las relaciones sociales.