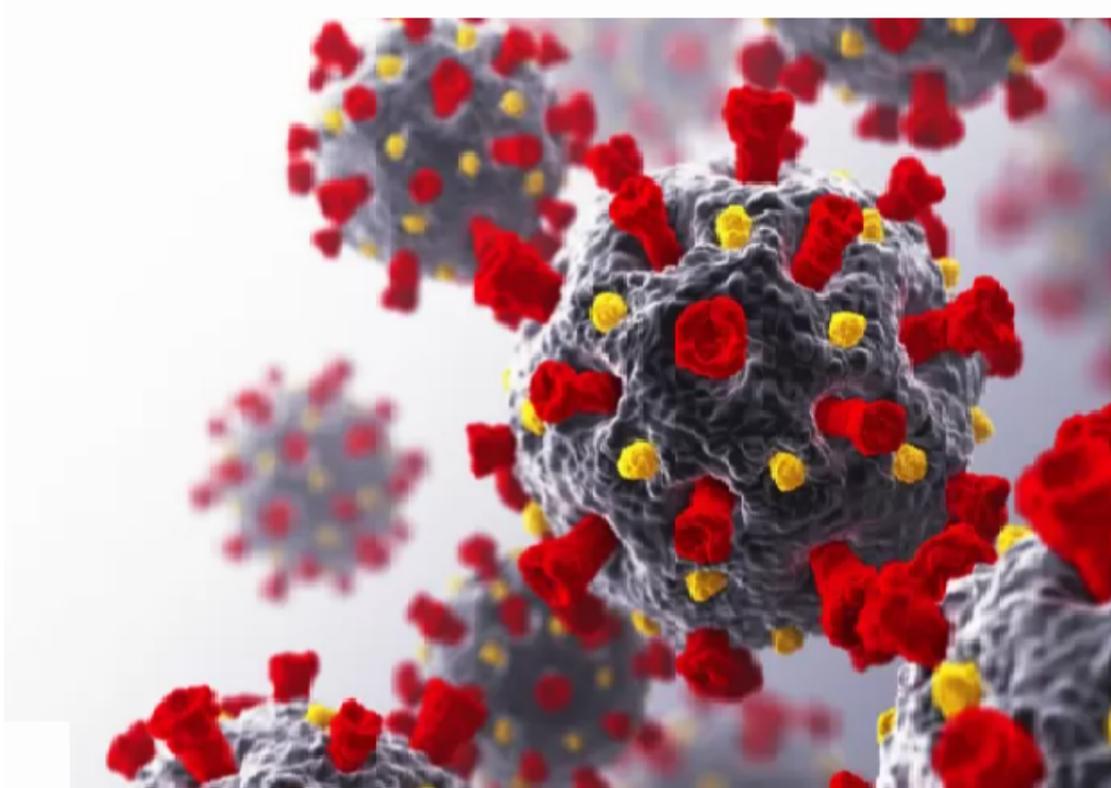


NEWSLETTER

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

Según la actualización de datos del Ministerio de Sanidad este martes, tras una semana en ascenso, la incidencia acumulada por covid-19 vuelve a bajar nueve puntos, hasta 436 casos por cada 100.000 habitantes en 14 días. Además se han notificado 54.147 nuevos positivos. Hasta 11.378.784 personas se ha contagiado desde el inicio de la pandemia en España. La cifra de fallecidos desde el inicio de la pandemia es de 102.053, con 350 muertes más notificadas en los últimos cuatro días.

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 22 de marzo

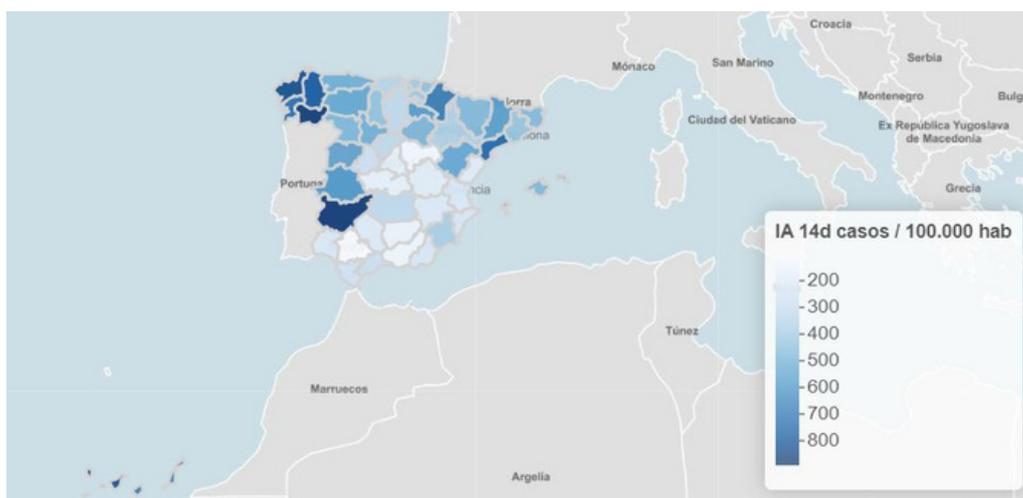
Dada la evolución epidemiológica en nuestro país, la publicación, por parte del Ministerio de Sanidad, de los siguientes datos se produce los martes o miércoles.



ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN COVID-19 EN ESPAÑA



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. (22 de marzo)

España elimina los aislamientos en los casos leves y asintomáticos de COVID-19 desde el próximo lunes

La Comisión de Salud Pública aprueba la nueva estrategia de “transición” para la vigilancia y control de la COVID-19, que limita las pruebas diagnósticas y centra la vigilancia solo en los casos graves y vulnerables



Tras varias semanas de debate, el Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han dado un paso importante en la gestión del coronavirus en España: **poner fin a la obligación de aislarse a los contagios asintomáticos o con síntomas leves.**

La medida figura en la nueva estrategia de “transición” para la vigilancia y control de la COVID-19, aprobada este martes por la Comisión de Salud Pública, y entrará en vigor **a partir del próximo lunes, 28 de marzo.** El tiempo de aislamiento de los positivos se había reducido en los últimos meses, pasando de 10 días a siete a finales de diciembre. El siguiente paso ha sido eliminarlos. Las cuarentenas de los contactos estrechos ya no eran obligatorias desde el pasado 5 de marzo.

Este enfoque se mantendrá siempre que los indicadores de utilización de servicios asistenciales estén en nivel bajo. Es decir, que es reversible en el caso de que haya un “cambio significativo en la tendencia que indique una circulación no controlada del SARS-CoV-2 o bien un cambio en la situación epidemiológica que requiera restablecer medidas de vigilancia y control, a propuesta de la Ponencia de Alertas y Planes de Preparación y Respuesta”.

A las personas contagiadas, aunque no están obligadas a quedarse en casa, se les recomienda el uso de mascarilla en todos los ámbitos y evitar el contacto con personas vulnerables, afirma Sanidad. Con los aislamientos, sin embargo, no se hace una tabla rasa. Se van a mantener en ámbitos vulnerables, como los centros sanitarios asistenciales y sociosanitarios, donde “se podrán implementar medidas específicas” para aislar a las personas y controlar la evolución del contagio para evitar posibles complicaciones.

Fin de la “fase aguda” de la pandemia

Con esta estrategia, el Gobierno da por superada la “fase aguda” de la pandemia. Desde hace unos meses ya se estaba produciendo una progresiva relajación de las medidas, pero este paso es el que mejor refleja que la COVID-19 se empieza a asumir como una enfermedad más y se tratará de una forma más parecida a la gripe.

Igualmente, las pruebas diagnósticas, cuyo uso ya se había reducido desde el tsunami de casos de la sexta ola, quedan limitadas a unos pocos pacientes: mayores de 60 años, inmunodeprimidos y embarazadas; además de casos graves, residentes y trabajadores de entornos vulnerables o cuidadores.

Son las personas en las que a partir de ahora se va a centrar la vigilancia: solo se contarán desde este lunes los casos graves o los que se den en personas vulnerables frente al enfoque actual de hacer seguimiento a toda la población infectada. El diagnóstico de pacientes con síntomas leves compatibles con COVID-19 se realizará según las necesidades de manejo clínico del mismo, precisa el Ministerio. El giro implica, por tanto, que **desde el lunes ya no se publicarán datos bisemanales de contagios, hospitalizaciones y fallecimientos.**

Sanidad asegura que las modificaciones se “han comunicado y valorado conjuntamente” con el Centro Europeo de Control de Enfermedades para “garantizar la coordinación de la vigilancia a nivel europeo” y que la información que aportará España a partir de ahora, limitada solo a casos graves y de entornos vulnerables, se pueda incluir en los informes de seguimiento de la pandemia en la Unión Europea.

España es uno de los primeros países europeos en eliminar los aislamientos en contagios leves y asintomáticos. El giro no está exento de riesgos.

La incidencia acumulada a 14 días en España, el indicador que lleva usándose desde hace dos años para medir el nivel de transmisión del virus y que a partir del lunes dejará de conocerse, se ha estancado en niveles de riesgo alto mientras tiende al crecimiento en Europa.

Tras una caída pronunciada que ha puesto fin a la sexta ola, a los contagios diarios les cuesta reducirse y se han registrado pequeños repuntes en las dos últimas semanas que hacen preguntarse si España tendrá que convivir con estos niveles de circulación del virus.

El siguiente punto, y último a corto plazo, en la hoja de ruta del Ministerio de Sanidad es decidir la fecha para poner fin al uso de la mascarilla en interiores.

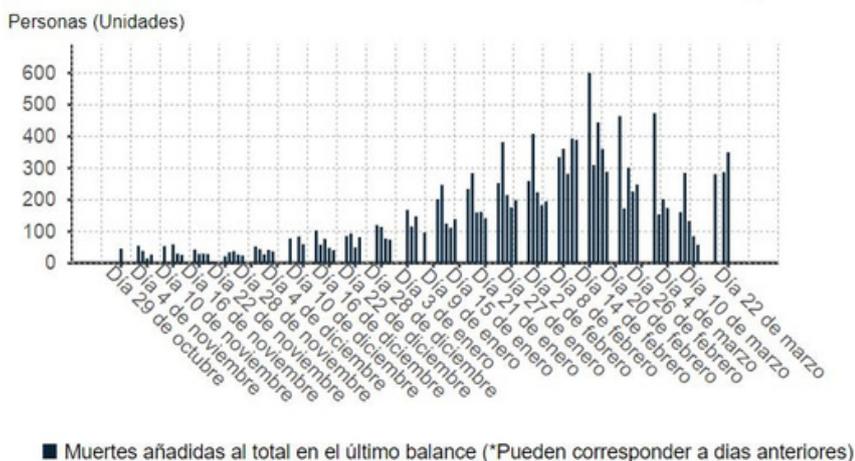
Resumen de los datos del COVID-19 en España

El coronavirus está sometiendo al mundo a una crisis sanitaria que marcará una época. Tras estallar en China, el covid-19 ha conseguido propagarse por todos los continentes, aunque se ha cebado especialmente en Europa y EEUU. Estos son los datos más relevantes de las últimas jornadas:

Nuevos casos diarios diagnosticados de coronavirus en España



Número de muertes de coronavirus notificadas cada día en España



Porcentaje de españoles que han recibido ya la pauta completa de la vacuna contra el coronavirus



Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, www.epdata.es

La variante de Ómicron BA2 es "mucho más contagiosa" y "casi imposible" de evitar

La variante de Ómicron BA2 es "un 30% más contagiosa" que la original y se desarrolla "más rápidamente en el organismo", según un experto irlandés.

La variante Ómicron llegó a finales de 2021 dejando unas Navidades para la historia en las que los nuevos contagios diarios se dispararon hasta cifras nunca vistas y sembró de nuevo el miedo ante lo que parecía una pandemia interminable. Se observó que la variante no producía síntomas tan agresivos como las anteriores y, meses después, toda la situación epidemiológica comenzó a relajarse.

Pero quizás este tampoco sea el momento de bajar la guardia porque la variante BA2 de Ómicron es "mucho más contagiosa" y "será casi imposible no contagiarse", según palabras del experto irlandés Luke O'Neill, profesor de bioquímica de la universidad Trinity College de Dublín. En concreto, BA2 es "un 30% más contagiosa" que Ómicron, tiene un tiempo de incubación "mucho menor" y se desarrolla "más rápidamente en el organismo".

Según un estudio catarí dirigido por el epidemiólogo Laith Abu-Raddad, del Weill Cornell Medicine, y publicado en la revista [Nature](#), la pauta completa de las vacunas que utilizan la tecnología ARNm, como Pfizer y Moderna, son efectivas ante la BA2, pero la protección cae rápidamente si no se recibe una dosis de refuerzo.

En todo caso, el experto no ha querido encender las alarmas porque "el muro levantado por las vacunas está resistiendo en todo el mundo y nos está realmente protegiendo". Además de las vacunas inyectadas, O'Neill recomienda que la ciudadanía siga usando mascarillas en interiores.

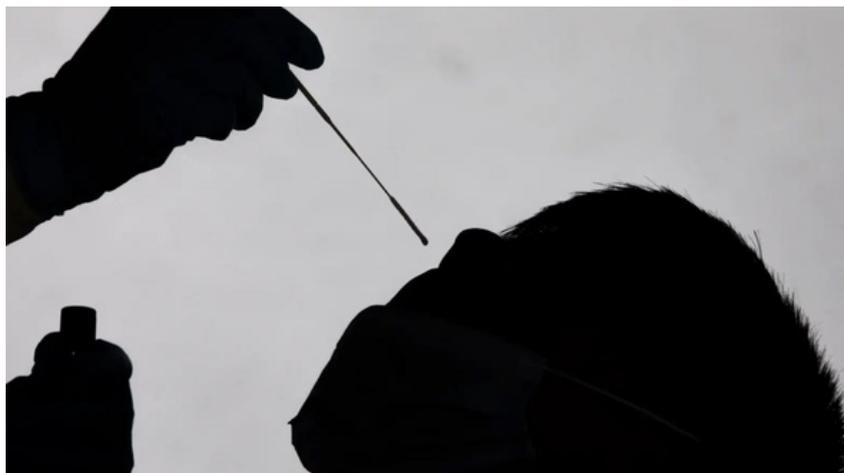
Comienza la segunda ola de Ómicron en Europa

El Gobierno irlandés ha reconocido que Irlanda, como Europa, ha entrado en una "segunda ola de Ómicron", pero no tiene previsto reintroducir las restricciones por la pandemia. Los contagios en el viejo continente crecen, de momento, de forma suave. Por ejemplo, la incidencia acumulada en España viene creciendo desde el pasado 11 de marzo, pero este martes ha vuelto a descender nueve puntos hasta situarse en 436,54 casos por cada 100.000 habitantes en los últimos 14 días.

A pesar de que España mantiene el nivel alto de alerta por contagios de coronavirus, la incidencia registrada es tres veces menor que la media europea. Con datos del 20 de marzo, España registraba una IA a 14 días de 445 casos, muy por debajo de la media europea y de sus países vecinos como Portugal (1.353), Francia (1.224), Italia (1.112) y Reino Unido (1.245) o Alemania (3.176).

Ante esta leve subida, el director regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Hans Kluge, se ha mostrado "optimista pero alerta". En una visita a Moldavia, Kluge ha mencionado explícitamente a países como Alemania, Reino Unido, Irlanda y Holanda, y explicó que la subida se ha producido por la mayor transmisibilidad de la variante BA2 de Ómicron y por el "brutal" levantamiento de las restricciones en estos países.

"Tendremos que convivir con la COVID-19 durante un tiempo, pero eso no significa que no podamos terminar con la pandemia", ha señalado Kluge en una rueda de prensa. Para acabar con la pandemia es necesario proteger a los grupos vulnerables, reforzar los sistemas de vigilancia para detectar nuevas variantes, tener acceso a medicamentos antivirales y ocuparse de los casos de COVID de larga duración, sostuvo el máximo responsable de OMS-Europa.



Coronavirus: ¿qué está ocurriendo en los países europeos donde se levantaron las restricciones?

En los últimos días, algunos países de Europa, como Alemania, Austria y Reino Unido, han comenzado a registrar un nuevo aumento de casos de covid.



Hasta el momento, aún no se observa un aumento sostenido en el número de muertes por la enfermedad en estos lugares.

Según los expertos consultados por BBC News Brasil, dos factores pueden estar detrás de este aumento: la propagación de la variante BA.2, una "prima-hermana" de la ómicron, y el fin de las principales políticas preventivas, como el uso de mascarillas en lugares cerrados.

Estudios realizados en Dinamarca indican que esta variante **BA.2 es 1,5 veces más transmisible** que la **ómicron "original" -también conocida como BA.1-**, que, a su vez, ya era una de las variantes más transmisibles.

Por ejemplo, en Reino Unido está presente en el 68,6% de las muestras positivas secuenciadas en laboratorios. Hace unas semanas, la BA.1 era la predominante en estos mismos test.

La BA.2 también se ha extendido por Asia y es responsable del récord absoluto de casos y muertes registrados en Hong Kong, China y Corea del Sur recientemente.

En algunos países, **el fin de las restricciones** vistas durante la pandemia impulsó el avance de esta variante más transmisible. En muchos de estos lugares ya **no es obligatorio el uso de mascarillas en recintos cerrados**, se han **paralizado los programas de pruebas masivas** y se ha quedado en el **olvido la recomendación de que los pacientes infectados permanezcan en aislamiento**.

Algunos expertos creen que estas medidas se abandonaron demasiado pronto. Otros entienden que relajar las medidas adoptadas durante la pandemia es algo razonable y esperado, dada la disminución de la tasa de mortalidad general por covid y la amplia disponibilidad de vacunas y tratamientos efectivos.

Sobre todo en las naciones más ricas.

Y conviene recordar aquí que el aumento actual de casos no es un fenómeno generalizado en todo el continente europeo: Portugal y España, por ejemplo, continúan con las estadísticas de covid a la baja.

Según los expertos, estos datos se pueden explicar por el hecho de que estos países tienen una especie de "equipaje inmunológico".

Es decir, más inmunidad debido a una combinación de altas tasas de vacunación entre la población y recientes oleadas de casos de covid.

Este es el escenario opuesto al que se observa en lugares como Alemania y Austria, donde la vacunación no avanzó luego de alcanzar cierto nivel y no hubo transmisión alta del coronavirus en meses anteriores.

Sanidad ve "riesgo bajo" en la nueva variante covid que dominará en España

Una evaluación de riesgo calcula que la cepa 'silenciosa' es ligeramente más transmisible pero no más grave



El sublinaje BA.2 de Ómicron, conocido popularmente como la variante 'silenciosa' del Covid-19, se convertirá en cuestión de semanas en la cepa dominante en toda España. El Ministerio de Sanidad ha pronosticado ese cambio de tendencia que ya se ha producido en otros países de nuestro entorno, aunque no cree que suponga un problema para la salud pública superior a su antecesora. "El riesgo asociado a este linaje se considera bajo para la población general y moderado para la población vulnerable", ha indicado en su última evaluación.

Los datos que maneja el Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES) han determinado que esta nueva cepa es ligeramente más transmisible que el anterior linaje de Ómicron. Aunque la comunidad científica no ha encontrado ninguna diferencia aparente ni en el grado de escape a la inmunidad de las vacunas ni en el riesgo que supone de hospitalización o de generar una enfermedad grave.

Sanidad ha advertido que las diferencias del linaje en su perfil de mutaciones pueden acarrear "cambios en el comportamiento del virus", aunque no espera que eso se traduzca en rebrotes generalizados. "La probabilidad de que BA.2 se imponga al resto de linajes circulantes en este momento se considera muy alta. Sin embargo, el riesgo de que este cambio por sí mismo genere un aumento en la transmisión se considera bajo", han apuntado.

Ante esta situación, las autoridades sanitarias españolas han pedido que se mantenga un nivel de medidas sanitarias similar al que se aplicaba hasta ahora. Continuar con la vigilancia genómica, avanzar en la campaña de vacunación y preservar las medidas de prevención para proteger a la población más vulnerable son algunas de las claves que han incorporado en su evaluación de riesgo.

La Ómicron BA.2 llega al 75% en una comunidad

La actualización semanal sobre la situación de las variantes determinó que la presencia de la Ómicron 'silenciosa' oscila ya entre un 19 y un 75,2 por ciento de los nuevos casos positivos de Covid-19 que se han sometido a un análisis genómico, aunque los datos varían mucho entre las comunidades autónomas. Canarias es la que un mayor impacto de este sublinaje que representa el 75,2 por ciento de los contagios, seguida de País Vasco (55,2 por ciento), Navarra (50,8 por ciento), Andalucía (45,5 por ciento), Baleares (45,6 por ciento) o Cataluña (40,5 por ciento).

Más allá de qué tipo de linaje concreto de Ómicron se imponga, el informe de variantes ha confirmado la tendencia que ya se viene produciendo en los últimos meses. Esta cepa ha dejado ya completamente relegada al resto de variantes y concentra el 99 por ciento de los positivos en las pruebas genómicas con su conjunto de sublinajes (BA.1, BA.1.1, BA.2 y BA.3). Otras variantes como la Delta, que fue dominante hasta diciembre de 2021, se encuentra ahora por debajo del 1 por ciento.

La vacuna de Hipra crea más anticuerpos que la de Pfizer como dosis de refuerzo

La compañía catalana prevé solicitar la aprobación a la Agencia Europea de medicamentos en abril

Una tercera dosis de la vacuna de Hipra ha generado más anticuerpos neutralizantes contra el virus de la covid que una tercera dosis de Pfizer en personas que habían recibido las dos primeras dosis de Pfizer, según los resultados preliminares de un ensayo clínico en el que han participado 765 voluntarios en diez hospitales de España.

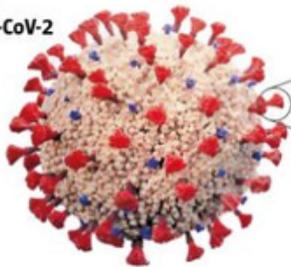
Los efectos secundarios registrados han sido más leves entre los 510 voluntarios que han recibido la dosis de refuerzo de Hipra que entre los 255 que han recibido la de Pfizer.

Con estos datos de eficacia y seguridad, la compañía catalana tiene previsto solicitar a la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) la autorización del inmunógeno para toda la Unión Europea en abril. En la actualidad no hay ninguna vacuna aprobada por la EMA como dosis de refuerzo, por lo que la de Hipra podría ser la primera.

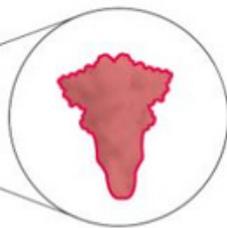
Cómo funciona la vacuna de Hipra

1. Las partículas del virus SARS-CoV-2 son esferas de 0,1 micras de diámetro: en un milímetro cabrían 10.000 en fila

Virus SARS-CoV-2



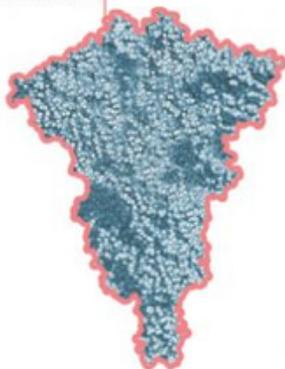
2. De la membrana del coronavirus sobresale la proteína S (o Spike), que el SARS-CoV-2 utiliza para unirse a las células que infecta



PROTEÍNA S

Cada partícula virica tiene entre 24 y 40 proteínas S, cuya forma recuerda a una flor de brócoli

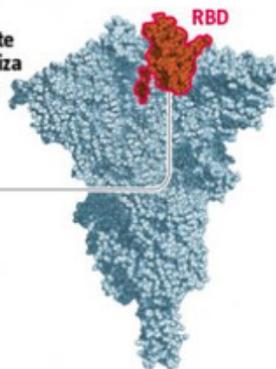
3. Todas las vacunas aprobadas actualmente se basan en la proteína S entera...



...de la variante original de Wuhan, por lo que generan anticuerpos contra las distintas partes de la proteína

4. LA VACUNA DE HIPRA Se basa únicamente en la parte RBD de la proteína S...

...esta es la parte que el virus utiliza para unirse a la proteína ACE2 de las células humanas que infecta



Combina la proteína S de la variante alfa (identificada en el Reino Unido) con la de la variante beta (identificada en Sudáfrica)

Puede convertirse en la primera vacuna aprobada como dosis de refuerzo en la Unión Europea.

Estos resultados sugieren que la tercera dosis de Hipra puede ser más eficaz que la de Pfizer para prevenir contagios. La compañía no ha aclarado si los anticuerpos generados por su vacuna mantienen la capacidad de neutralizar la variante ómicron que actualmente es dominante, pero ha informado que "estos datos los tienen las autoridades" sanitarias.

El ensayo clínico no ha podido demostrar que el riesgo de contagio durante la sexta ola haya sido más bajo entre quienes han recibido la vacuna de Hipra. El bajo número de casos diagnosticados entre los participantes en el estudio son una muestra demasiado pequeña para extraer conclusiones al respecto, informa Torroella.

A diferencia de todas las vacunas contra la covid aprobadas actualmente en la Unión Europea, que se diseñaron a partir de la variante original de Wuhan del coronavirus, la de Hipra se ha diseñado a partir de dos variantes más recientes. Concretamente, combina fragmentos de la proteína S de la variante alfa (identificada en el Reino Unido y que protagonizó la cuarta ola en España) y de la variante beta (identificada en Sudáfrica y que ha tenido una presencia residual en Europa).

‘Vamos a vivir mejor II’

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, esta semana presentamos dentro de la campaña "Vamos a Vivir Mejor" 2022, la puesta en marcha de la colaboración con la Fundación Española del Corazón con la opción de la atención continua y personalizada por parte de un cardiólogo, contenidos realizados por expertos en salud cardiovascular y de una calculadora de Índice de Masa Corporal.

Esta semana queremos presentar las ventajas que podrás obtener a través de la adhesión de Cruz Roja al Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón.

Ya habrás podido ver a través de nuestra página **"VAMOS A VIVIR MEJOR"**, los aspectos más importantes de esta colaboración con la Fundación Española del Corazón.

Por medio de este Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), tendrás acceso a contenidos mensuales realizados por expertos en salud cardiovascular, una calculadora de Índice de Masa Corporal y lo que nos parece un punto diferenciador, es la atención continua y personalizada por parte de un cardiólogo.

Aprovechamos para compartirtelo la primera Newsletter mensual del PECS con el fin de que puedas acceder a sus contenidos.

[Newsletter Bienvenida al Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón \(campaign-archive.com\)](http://campaign-archive.com)



Abre tu corazón a una vida más saludable

CRUZ ROJA se ha adherido al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la Fundación Española del Corazón (FEC), y tú vas a ser el gran beneficiado.

La FEC Y CRUZ ROJA quieren ayudarte a que mejores tu salud cardiovascular y que esta mejora se traduzca en una mayor y mejor calidad de vida.

Pasamos un tercio de nuestro tiempo en nuestro trabajo, por lo que es esencial poner en marcha ciertas prácticas de sencilla implementación en el ámbito laboral que permitan reducir de forma significativa la todavía demasiado elevada incidencia de las enfermedades cardiovasculares.

Como empleado de CRUZ ROJA, empresa adherida al PECS, a partir de ahora recibirás mensualmente una newsletter con información práctica y consejos muy útiles relacionados con la mejora de tu salud cardiovascular.

Marzo 2022



Newsletter exclusiva para los trabajadores de las empresas adheridas al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la Fundación Española del Corazón.

[http://]



Un equipo de expertos para ti

El PECS cuenta con la participación de profesionales de la salud y médicos especializados en las 7 áreas más sensibles en relación a la salud cardiovascular y el ámbito laboral: factores de riesgo cardiovascular, nutrición, actividad física, tabaquismo, mujer y estrés, gestión de las emociones y RCP.



Conoce tu índice de masa corporal

¿Quieres saber si estás en el peso ideal? Pincha en este enlace y sabrá exactamente tu índice de masa corporal (IMC). Conocer este índice es el primer paso para alimentarse bien, ponerte en forma y adoptar hábitos de vida cardiosaludable que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.



Servicio de atención continua personalizado

¿Tienes alguna pregunta relacionada con tu salud cardiovascular? Utiliza el servicio exclusivo del PECS y recibe asesoramiento de los mejores profesionales que pertenecen a la Fundación Española del Corazón. Tu usuario es **"empleado-oruzoja"** y tu contraseña es **"oruzoja22"**.

Clases online

Sanitas Wellness

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

Adjuntamos enlace a los horarios y clases



Horario sesiones online abril

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.