

# ***Boletín de APS: Salud en Mi barrio***



***Enero-Febrero/2022***

*¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

***Autor:*** Diana Pulido Vilaseca

***Colaboradores:*** Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

***Asesoría:*** Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

***Temática:*** Variantes de SARS-CoV-2 Omicron y Delta

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*



## **Variantes de SARS-CoV-2 *Omicron* y *Delta***



*La OMS, siguiendo el consejo del Grupo Consultivo Técnico sobre la Evolución del Virus SARS-CoV-2- en inglés, clasificó la variante B.1.1.529 de este virus como variante preocupante. Además, decidió denominarla con la letra griega ómicron. La decisión de considerar preocupante esta variante se basó en la evidencia presentada al Grupo Consultivo Técnico, que indica que presenta varias mutaciones que podrían afectar a las características del virus, por ejemplo, la facilidad para propagarse o la gravedad de los síntomas que causa.*

*En Sudáfrica y en todo el mundo, los investigadores están realizando estudios para conocer mejor muchos aspectos de la variante ómicron y continuarán informando de los resultados que obtengan a medida que estén disponibles.*

***Transmisibilidad:*** *todavía no está claro si, con respecto a otras variantes, como la delta, la variante ómicron es más transmisible (es decir, si se propaga con mayor facilidad de una persona a otra). El número de personas que han dado positivo en las pruebas de detección ha aumentado en las zonas de Sudáfrica afectadas por esta variante, pero se están realizando estudios epidemiológicos para determinar si ese aumento se debe a esta variante o a otros factores.*

***Gravedad de la enfermedad:*** *todavía se desconoce si el cuadro clínico de la infección por la variante ómicron es más grave que el ocasionado por otras variantes, incluida la delta. De acuerdo con los datos preliminares, las tasas de hospitalización en Sudáfrica van en aumento, pero ello podría deberse a que hay más personas que han contraído la infección y no necesariamente a que se hayan infectado por la variante ómicron. Por el momento, no hay datos que indiquen que los síntomas asociados con esta variante sean distintos a los ocasionados por otras variantes. Es cierto que los primeros casos notificados fueron de estudiantes universitarios y que las personas más jóvenes tienden a presentar un cuadro más leve de la enfermedad, pero es probable que tardemos días*

*o semanas en conocer la gravedad de los síntomas causados por esta variante. Debido a que todas las variantes del virus que causa la COVID-19 —incluida la delta, ahora mismo dominante en todo el mundo— pueden producir síntomas graves y la muerte, sobre todo a las personas más vulnerables, la prevención sigue siendo fundamental.*

### **Medidas recomendadas para los países**

*Puesto que la variante ómicron se considera preocupante, la OMS recomienda varias medidas a los países: aumentar la vigilancia y la secuenciación de las muestras tomadas de los casos; intercambiar las secuencias genómicas en bases de datos abiertas, como la GISAID; notificar a la OMS los casos o conglomerados de casos iniciales; y llevar a cabo estudios de terreno y evaluaciones analíticas para conocer mejor si la variante ómicron presenta características distintas en lo relativo a su transmisibilidad y a la enfermedad que causa o si afecta a la eficacia de las vacunas, los tratamientos, las pruebas diagnósticas o las medidas sociales y de salud pública.*

*Los países deberían continuar aplicando las medidas de salud pública de eficacia demostrada para reducir de forma general la circulación del virus causante de la COVID-19, basándose en el análisis de los riesgos y en un enfoque científico. Además, deben aumentar su capacidad de respuesta mediante recursos médicos y de la salud pública para hacer frente a posibles aumentos en el número de casos. La OMS continúa proporcionando a los países apoyo y orientaciones tanto para prepararse frente a las infecciones como para actuar frente a ellas.*

*Del mismo modo, es fundamental reducir las desigualdades que afectan al acceso a las vacunas contra la COVID-19 para asegurarnos de que, en todos los países, se administran la primera y la segunda dosis de las vacunas a todos los grupos vulnerables de la población, incluidos los trabajadores de la salud y las personas mayores, además de ofrecerles de forma equitativa las pruebas diagnósticas y los tratamientos que necesitan.*

### **Medidas recomendadas para la población**

*Las medidas más eficaces que toda persona puede tomar para reducir la propagación del virus causante de la COVID-19 son mantenerse a una distancia de al menos un metro de las demás personas, llevar una mascarilla bien ajustada, abrir las ventanas para ventilar las estancias, evitar los lugares abarrotados o poco ventilados, mantener limpias las manos, toser y estornudar en la flexura del codo o en un pañuelo desechable y vacunarse cuando les llegue el turno.*

### **Ampliar información**

1. Edward PR, Lorenzo-Redondo R, Reyna ME, Simons LM, Hultquist JF, Patel AB, et al. Severity of Illness Caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Variants of Concern in Children: A Single-Center Retrospective Cohort Study. medRxiv [Internet]. 26 de octubre de 2021 [citado 11 de noviembre de 2021];2021.10.23.21265402. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.10.23.21265402v1>

2. Seaman SR, Nyberg T, Overton CE, Pascall D, Presanis AM, Angelis DD. Adjusting for time of infection or positive test when estimating the risk of a post-infection outcome in an epidemic. *medRxiv [Internet]*. 18 de agosto de 2021 [citado 11 de noviembre de 2021];2021.08.13.21262014. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.08.13.21262014v1>
3. Edara V-V, Pinsky BA, Suthar MS, Lai L, Davis-Gardner ME, Floyd K, et al. Infection and Vaccine-Induced Neutralizing-Antibody Responses to the SARS-CoV-2 B.1.617 Variants. *N Engl J Med*. 7 de julio de 2021;
4. Planas D, Veyer D, Baidaliuk A, Staropoli I, Guivel-Benhassine F, Rajah MM, et al. Reduced sensitivity of SARS-CoV-2 variant Delta to antibody neutralization. *Nature [Internet]*. 8 de julio de 2021 [citado 26 de julio de 2021];1-7. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41586-021-03777-9>
5. Lopez Bernal J, Andrews N, Gower C, Gallagher E, Simmons R, Thelwall S, et al. Effectiveness of Covid-19 Vaccines against the B.1.617.2 (Delta) Variant. *N Engl J Med*. 21 de julio de 2021.
6. Grupo de trabajo de efectividad vacunal COVID 19. Análisis de la efectividad de la vacunación frente a COVID-19 en España. 2o informe. [Internet]. 2021 oct. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/docs/Efectividad\\_VacunacionCOVID-19\\_Espana.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/docs/Efectividad_VacunacionCOVID-19_Espana.pdf)
7. Nextstrain / nCoV / gisaid / global [Internet]. [citado 11 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://nextstrain.org/ncov/gisaid/global>
8. World Health Organization. COVID-19 Weekly Epidemiological Update. 25.02.2021 [Internet]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339859>
9. Ministerio Sanidad. Integración de la secuenciación genómica en la vigilancia del SARS-CoV-2 [Internet]. 2021 ene. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV/documentos/Integracion\\_de\\_la\\_secuenciacion\\_genomica-en\\_la\\_vigilancia\\_del\\_SARS-CoV-2.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV/documentos/Integracion_de_la_secuenciacion_genomica-en_la_vigilancia_del_SARS-CoV-2.pdf)

10. Información sobre las vacunas en tiempos de COVID-19 [Internet]. [citado 11 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/covid19/>
11. European Center for Disease Prevention and Control. Implications of the emergence and spread of the SARS-CoV-2 B.1.1.529 variant of concern (Omicron) for the EU/EEA [Internet]. 2021 nov. Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Implications-emergence-spread-SARS-CoV-2%20B.1.1.529-variant-concern-Omicron-for-the-EU-EEA-Nov2021.pdf>
12. World Health Organization. Tracking SARS-CoV-2 variants [Internet]. 2021 [citado 29 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/>
13. GISAID. CoVariants [Internet]. [citado 29 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://covariants.org/per-country> 7.
14. Banco Mundial. Prevalencia de VIH, total (% de la población entre 15 y 24 años de edad) - South Africa |Data [Internet]. [citado 29 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SH.DYN.AIDS.ZS?locations=ZA>
15. European Center for Disease Prevention and Control. Epidemiological update: Omicron variant of concern (VOC) – data as of 30 November 2021 (12.00) [Internet]. European Centre for Disease Prevention and Control. 2021 [citado 30 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/epidemiological-update-omicron-data-30-november-2021>
16. Ministerio de Sanidad. Spain Travel Health [Internet]. [citado 30 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.spth.gob.es/>
17. Liu Z, VanBlargan LA, Bloyet L-M, Rothlauf PW, Chen RE, Stumpf S, et al. Identification of SARS-CoV-2 spike mutations that attenuate monoclonal and serum antibody neutralization. *Cell Host & Microbe* [Internet]. 10 de marzo de 2021 [citado 2 de junio de 2021];29(3):477-488.e4. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1931312821000445>

18. Campbell F, Archer B, Laurenson-Schafer H, Jinnai Y, Konings F, Batra N, et al. Increased transmissibility and global spread of SARS-CoV-2 variants of concern as at June 2021. *Eurosurveillance* [Internet]. 17 de junio de 2021 [citado 11 de noviembre de 2021];26(24):2100509. Disponible en: <https://www.eurosurveillance.org/content/10.2807/1560-7917.ES.2021.26.24.2100509>
  
19. Public Health England. Increased household transmission of COVID-19 cases associated with SARS-CoV-2 Variant of Concern B.1.617.2: a national case-control study [Internet]. Disponible en: <https://khub.net/documents/135939561/405676950/Increased+Household+Transmission+of+COVID-19+Cases+-+national+case+study.pdf/7f7764fb-ecb0-da31-77b3-b1a8ef7be9aa>
  
20. SARS-CoV-2 variant Delta rapidly displaced variant Alpha in the United States and led to higher viral loads | medRxiv [Internet]. [citado 12 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.20.21259195v3>
  
21. Hay JA, Kennedy-Shaffer L, Kanjilal S, Lennon NJ, Gabriel SB, Lipsitch M, et al. Estimating epidemiologic dynamics from cross-sectional viral load distributions. *Science*. 16 de 2021;373(6552).
  
22. Kang M, Xin H, Yuan J, Ali ST, Liang Z, Zhang J, et al. Transmission dynamics and epidemiological characteristics of Delta variant infections in China. *medRxiv* [Internet]. 13 de agosto de 2021 [citado 26 de agosto de 2021];2021.08.12.21261991. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.08.12.21261991v1>
  
23. Public Health England. SARS-CoV-2 variants of concern and variants under investigation in England. Technical briefing 19. [Internet]. 2021 jul. Disponible en: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1005517/Technical\\_Briefing\\_19.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1005517/Technical_Briefing_19.pdf)



## Remedios caseros con ajo

INNATIA  
remedios.innatia.com Remedios



### PROPIEDADES

Antiséptico, antibacteriano, antibiótico. Bueno para el estómago, para la presión arterial y también para erradicar hongos, entre otros beneficios

### ALGUNOS REMEDIOS CASEROS QUE PUEDES PREPARAR CON ÉL

#### PARA EL DOLOR DE MUELA



Coloca un trozo de diente de ajo directamente sobre la muela afectada. Sus propiedades antibióticas ayudarán a combatir una posible infección.

#### PARA DESINTOXICAR EL CUERPO

Como si fuera un píldora, machaca un diente de ajo pelado y tómallo con un vaso de agua en ayunas. Es perfecto para desintoxicar el organismo.



#### PARA LOS PARÁSITOS



Machaca dos dientes de ajo, una cucharada de semillas de calabaza y algunas hojitas de menta. Tómallo así o con un poco de agua.

#### PARA LOS HONGOS DE LAS UÑAS

Hierve algunos dientes de ajo en agua. Deja enfriar y lava las uñas afectadas con este poderoso fungicida de ajo.



#### PARA LAS VÍAS RESPIRATORIAS



Pon un litro de agua en una cacerola. Coloca allí cuatro dientes de ajo, un trozo de cebolla, un trozo de jengibre y medio limón. Hierve 5 minutos. Apaga, reposa y bebe tres veces al día.

INNATIA  
remedios.innatia.com Remedios



**¿SABÍAS QUE?**

El **tomate** es una fuente abundante de antioxidantes. Su consumo diario reduce el colesterol y la hipertensión, protege el corazón y mejora la visión.

lee más en el link



**¿SABÍAS QUÉ...?**



Las **Piñas** contribuyen a **digerir mejor** los alimentos, tienen efecto **antiinflamatorio** y nos ayudan a combatir la **celulitis**.

ENTRARE SE ALGO



## RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DEL **CORAZÓN?**

**1.** Evita el tabaco.

**2.** Aumenta el consumo de frutas y verduras.

**5.** Limita el consumo de azúcares, grasas y sal.

**3.** Evita el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas o refrescos.

**4.** Realiza ejercicio mínimo 3 veces por semana durante 30 min.

**6.** Realiza controles médicos constantes.

