

## Recomendaciones de la Fundación Española del Corazón para la prevención de COVID-19 ante la progresiva vuelta al trabajo

Las medidas para la **Prevención de Riesgos Laborales** por la exposición a agentes biológicos patógenos dentro del entorno laboral, fueron recogidas en el Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo de 1.997. En las circunstancias actuales, cuando el mundo entero se encuentra inmerso en una pandemia de consecuencias catastróficas, el mundo laboral, como cualquier otro, debe de adoptar medidas extraordinarias para la prevención del contagio como parte esencial de la lucha contra la pandemia COVID-19 provocada por el SARS-CoV-2.

Dado que el contacto con el virus SARS-CoV-2, como agente biológico infeccioso, puede afectar numerosos centros laborales, corresponde a los **Servicios Médicos** y al de **Recursos Humanos** (RRHH) en conexión con los representantes de los trabajadores y la dirección de la empresa, evaluar el riesgo de exposición al coronavirus y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita cada servicio de prevención propio o concertado, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por la Autoridad Sanitaria para el caso que nos ocupa.

Las medidas y los niveles de protección y prevención deben ajustarse y aplicarse en función de la naturaleza de las distintas actividades desarrolladas dentro de la empresa, teniendo en cuenta, además, las características individuales de cada trabajador, su exposición al riesgo así como la concomitancia de enfermedades que pueden ensombrear el pronóstico clínico en caso de infección.

En tal sentido, y sin necesidad de paralizar la actividad cuando esta no entrañe un riesgo inminente de contaminación y contagio, las empresas que decidan continuar con su actividad deben adoptar medidas generales de prevención que, individualizadamente, deberán adaptarse a cada caso concreto, con independencia de que los servicios correspondientes deben informar permanentemente a la Autoridad Sanitaria sobre los eventos que puedan producirse para, en su caso, paralizar toda actividad laboral en beneficio de la prevención y la salud. En tal sentido, se considera como riesgo grave e inminente: "Todo aspecto que resulte probable que se materialice en un futuro inmediato y pueda ser causa de gravedad para la salud de todos los trabajadores operantes."

La **Fundación Española del Corazón** (FEC) manifiesta estar en completo acuerdo con las normas dictadas a tales efectos por el Ministerio de Sanidad para esta situación excepcional y en tal sentido y para todos sus asociados acogidos al Programa de Empresas Cardiosaludables (**PECS**) y al de Alimentación Cardiosaludable (**PASFEC**) recomienda los siguientes consejos:

1.- Organizar el trabajo de tal forma que se evite la cercanía entre los trabajadores manteniendo la distancia física de 1,5 a 2 metros tanto para trabajos que se desarrollen al aire libre como dentro de espacios cerrados. Estas medidas deben extremarse para aquellos trabajadores que por sus condiciones personales puedan estar más expuestos al contagio. Las medidas de protección individual (incluyendo el equipo de protección individual (EPI)), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional

2.- Informar continuamente mediante recordatorios orales o escritos las normas sobre la higiene a observar de modo estricto durante el tiempo que dure la pandemia, con el uso de guantes, mascarillas del tipo FFP2, FFP3 o N95 con o sin válvula, gorros si fuesen necesarios, lavado frecuente de cara, manos y muñecas con agua y jabón durante un tiempo mínimo de 40 segundos, repitiendo este lavado cada vez que se toquen objetos sospechosos de posible contaminación así como antes y después de las comidas. También son útiles los geles hidro-alcohólicos aunque siempre es preferible el uso de agua y jabón. Para el secado de manos es preferible el uso de toallas desechables de papel, que deben ser arrojadas al cubo de basura reservado para tales efectos. Hay que evitar los secadores eléctricos de manos por el peligro de diseminación del virus. Los pañuelos personales deben ser igualmente de un solo uso y arrojados a la basura. Si sobreviene inesperadamente tos o estornudo hay que protegerse boca y nariz con un pañuelo desechable y en su defecto toser o estornudar sobre el pliegue del codo. A continuación deben de lavarse cara y manos.

3.- Evitar compartir equipos de uso común como teléfonos, tanto fijos como móviles, teclado de ordenadores, impresoras, objetos de papelería como bolígrafos, grapadoras, lápices, cuadernos, objetos metálicos, etc., etc., así como herramientas de trabajo de uso común en la siderurgia, construcción, talleres mecánicos, etc. Los teléfonos móviles no deben quedar expuestos sino guardados en bolsillo o en estuche aparte. Sus dos caras deben ser limpiadas, tras cada uso, con una solución desinfectante suave y secarlos posteriormente con servilletas de papel de un solo uso. Los espacios laborales cerrados deben de ser ventilados cada 3 horas durante 10 minutos no siendo aconsejable el uso de la climatización del aire por el riesgo a una diseminación masiva del virus.

4.- Hay que cooperar con el servicio de limpieza auxiliándole en su trabajo, evitando dejar restos peligrosos, y limpiar las superficies tanto metálicas como otras con bayetas humedecidas con soluciones que contengan agua y lejía al 5%. Lo mismo debe de hacerse con los pomos de la puertas y ventanas y los interruptores de la luz.

5.- En cuanto a la higiene personal, una ducha diaria que incluya el lavado del cabello es muy recomendable. Las uñas deben llevarse cortas, cuidadas y sin esmalte así como el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos. El cabello, especialmente si es largo, deberá recogerse en una coleta o moño siendo más efectivo incluirlo en un pañuelo o un gorro de tipo quirúrgico. Respecto del cuidado buco-dental hay que tener en cuenta que el virus puede acantonarse en la boca durante horas. Por ello se recomienda el cepillado de dientes varias veces al día, en especial después de las comidas y antes de dormir, terminando con un enjuague con colutorio con clorhexidina o alcohol rebajado con agua al 30% o agua oxigenada igualmente rebajada. El cepillo de dientes debe limpiarse antes y después del cepillado sumergiéndolo durante 2 minutos en una solución hidro-alcohólica al 30%.

6.- Debe evitarse el uso de lentillas que pueden ser puerta de entrada del virus. Se sabe que el virus puede infectar las mucosas oculares y a través de la carúncula lacrimal que conecta el ojo con las fosas nasales podría facilitar la entrada y diseminación del virus en el tracto respiratorio superior. Si el trabajo lo requiere deben usarse gafas de protección individual. Las gafas personales deben ser objeto de la misma desinfección descrita para otros objetos, tocarlas lo menos posible y limpiarlas con productos desinfectantes. La ropa de uso personal, sobre todo la más expuesta, debe ser lavada cada 2 o 3 días con detergente y agua a una temperatura entre 60 y 90 grados.

7.- Se recomienda evitar el uso de maquillaje y otros cosméticos ya que el coronavirus podría encontrar en esos lechos una excelente base para su rápido desarrollo y posterior diseminación. En muchos lugares se aconseja dejar el calzado de calle a la entrada del edificio y utilizar otros zapatos o zapatillas para exclusivo uso interno. Si existe comedor de empresa, cafetería o máquinas expendedoras, los trabajadores deben seguir manteniendo la distancia física de 1,5 a 2 metros, entrar de dos en dos y permanecer en el lugar el tiempo mínimo requerido. Una vez finalizado el servicio deben repetirse las maniobras ya descritas de higiene de manos y cara.

8.- Si durante la jornada laboral apareciesen síntomas sospechosos de infección por SARS-CoV-2 como tos, irritación de garganta, fiebre, cansancio, etc., el trabajador, tras cubrirse con mascarilla boca, mentón y nariz, debe abandonar inmediatamente su puesto de trabajo comunicándolo al responsable del departamento y tomando contacto de inmediato con el Servicio Médico de Empresa para una evaluación inicial y en caso de que no lo hubiera, comunicar el hecho al departamento de RRHH e iniciar los trámites necesarios de aislamiento y tratamiento. Será, posteriormente, responsabilidad de los Servicios Médicos y de RRHH analizar mediante test específicos a los trabajadores que hayan podido estar en contacto con el trabajador posiblemente infectado.

9.- Cuando sea posible hay que fomentar el teletrabajo como valiosa medida de protección individual y colectiva entendiéndola como una forma organizativa temporal sin menoscabo alguno en horarios y salarios del trabajador.

10.- Los trabajadores que padezcan alguna patología leve o moderada compatible con el desarrollo de su trabajo deben continuar con el mismo sin abandono del régimen medicamentoso aconsejado por su médico así como la dieta específica.

11.- Son trabajadores de especial protección y sujetos a una posible baja temporal para evitar el riesgo de contagio, aquellos que aquejen trastornos cardiovasculares (infarto de miocardio, angina de pecho, cirugía coronaria previa, angioplastia con inserción intracoronaria de stents). Pacientes con arritmias del tipo de la fibrilación auricular. Pacientes hipertensos en tratamiento. Enfermos con defectos valvulares, operados o no, con prótesis o sin ellas, los que padecen insuficiencia cardíaca crónica, los portadores de marcapasos o desfibriladores implantados, los que presenta algún tipo de cardiopatía congénita, etc., etc., así como aquellos otros que hayan sufrido un accidente vascular cerebral transitorio, diabetes, enfermedad inmunológica, artritis reumatoide, lupus eritematoso, enfermedad tumoral reciente con tratamiento inmunosupresor y cualquier otra en la que el médico responsable de los Servicios de Prevención lo estime necesario.

12.- Si un trabajador contagiado supera la enfermedad no debería reintegrarse al trabajo, y siempre con el visto bueno del médico responsable del Servicio de Prevención, hasta pasadas dos semanas desde que quedó libre de los síntomas típicos del COVID-19 y los test diagnósticos (PCR y/o serológicos) se hayan negativizado en dos pruebas distintas separadas por 48 o 72 horas. Idealmente, las empresas deberían verificar la ausencia de infectados entre todos sus trabajadores mediante test diagnósticos seriados.

En la página [web](#) de la Fundación Española del Corazón puede encontrarse una detallada información adicional sobre aspectos concretos de las diferentes enfermedades cardiovasculares, su riesgo en caso de contagio por coronavirus y las medidas más convenientes a adoptar para mantenerse sano y libre de contagio.