

CRONOLOGÍA DE UN AÑO DIFERENTE – COVID-19

David Reville y Carlos Maya
Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

15 de Diciembre de 2020



¿Un año diferente?

Todos los años son distintos, todos son especiales por algún motivo y cuando llegamos a final de año, es momento de hacer balance y reflexión. Sin duda el 2020 ha sido un año complicado y diferente con la situación de pandemia que vivimos a nivel mundial desde el punto de vista personal y profesional. Son muchas la vidas de personas que se han quedado en el camino y es algo que nos debe hacer reflexionar sobre lo importante que es invertir en seguridad y salud. Desde aquí queremos rendir **homenaje a todos los profesionales de seguridad y salud** tanto sanitarios como técnicos que con su trabajo y esfuerzo ayudan a reducir el número de personas contagiadas y fallecidas por la enfermedad del Covid-19.

A principios de año, los medios comenzaban a informar sobre la aparición de la **enfermedad de Covid-19 producida por un agente biológico denominado virus SARS-CoV-2**. En ese momento, la mayoría no le dábamos importancia, lo veíamos como algo que estaba a miles de kms de nuestro país y que nunca llegaría aquí. Aquellas imágenes que veíamos en China desinfectando las calles, con ciudadanos llevando mascarillas o practicando un confinamiento domiciliario las veíamos más como escenas de una película de ciencia ficción, que como la realidad que poco después íbamos a tener que vivir.

Marzo de 2020, la fecha que nunca olvidaremos

Así pues, llegó el mes de marzo, ese marzo de 2020 que sin ninguna duda quedará grabado en nuestra memoria y en los libros de historia: el momento que se produjo **la explosión de la pandemia del COVID en nuestro país... y que tanto nos ha cambiado la vida en todos los sentidos**.

Aquellos primeros días de marzo, escuchábamos los primeros rumores de que iban a ser cerrados los colegios, que nos iban a confinar bajo ciertas medidas de distanciamiento, que **muchos trabajadores en modalidad presencial tendrían la posibilidad de trabajar desde el domicilio, junto con otros trabajadores de los sectores llamados 'esenciales'** que tuvieron que continuar trabajando para que pudieramos tener los alimentos y servicios esenciales que se hicieron tan imprescindibles durante el estado de alarma.

Cuando no hay certezas y sólo incertidumbre

Sin duda, hay muchas palabras que pueden resumir lo que hemos sentido (y sentimos) durante la pandemia, pero si hubiera que escoger alguna de ellas sería la de incertidumbre. **El ser humano, psicológicamente y biológicamente, no está 'configurado' para vivir con inseguridad ni dudas acerca de su presente y futuro más inmediato. ¿Me contagiaré? ¿Algún familiar sufrirá los daños del virus? ¿Perderé el empleo? ¿Me adaptaré a trabajar en casa? ¿Soportaré estar confinado tantos días? ¿Cuándo volveremos a la vida normal?**

Las personas hemos hecho un esfuerzo enorme para adaptarnos a la nueva situación, viviendo situaciones que posiblemente el ser humano nunca había experimentado hasta ahora (al menos en la época moderna), cada uno desde nuestra causística personal y viviendo una situación emocional para la que no estábamos preparados.



Y aún así, en cierta forma, debemos estar agradecidos de que esta pandemia nos ha tocado en el mejor momento posible gracias, **en gran medida, a la tecnología**. Imaginemos por un momento que esta pandemia la hubiésemos sufrido hace 15 años, sin poder hacer esas videollamadas que nos han 'acercado' a nuestros familiares durante el confinamiento, sin poder hacer la compra online que ha evitado que asumamos riesgos innecesarios o sin el despliegue de fibra óptica en nuestros domicilios que ha permitido el teletrabajo generalizado.

Y todo ello sin olvidar los **grandes avances científicos que sin duda hará que dispongamos de una vacuna** contra este virus en un tiempo nunca antes visto con otras enfermedades. Pero la otra cara de tecnología es la relacionada con **la infoxicación** (exceso de información e incluso no del todo cierta). Cada día recibíamos nueva información, a veces contradictoria, sobre cuáles eran las mejores medidas para preservar nuestra propia salud y la del resto. Desde el punto de vista de control de la pandemia el riesgo de salud pública pasó a ser un riesgo, **que sin duda también requería de la colaboración de los profesionales de seguridad y salud**, a los cuales merece reconocer su esfuerzo y experiencia para controlar los contagios en el ámbito laboral, teniendo que adaptarse a las circunstancias que marcaba la propia evolución de la pandemia y las directrices de las autoridades sanitarias. **Sin ninguna duda, ese gran trabajo realizado por los profesionales de la seguridad y salud laboral en las empresas ha ayudado a la contención de la pandemia.**

Nuestra adaptación como profesionales de la seguridad y salud

En lo que se refiere a Fraternidad- Muprespa, como Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, y particularmente para el Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud **también ha sido un año de continuos cambios y un proceso de adaptación que todos los que formamos parte hemos tenido que hacer.**

Siendo sensibles a las dificultades que encontraban nuestras empresas y trabajadores por continuar la actividad de forma segura con la aparición del Covid-19 hemos ido adaptando nuestras acciones y divulgación a la evolución de la pandemia con las acciones más destacadas que resumimos a continuación:

[Nuevo espacio web Covid-19 en nuestro portal PREVIENE. Marzo.](#)

En marzo se **declaró el estado de alarma**. A los trabajadores no esenciales, nos tocó estar confinados en casa con nuestras familias, compañeros de piso y a los que fuimos más afortunados pudimos seguir continuar trabajando en remoto desde un equipo informático. Lo que coloquialmente conocemos como el teletrabajo pasó a ser trabajo en el domicilio. Se trataba de pasar horas y horas en el domicilio trabajando y conciliando y desde el punto de vista emocional era una situación complicada. Por este motivo, pusimos a disposición de nuestras empresas el Espacio Covid-19 en el que además de mantener actualizada la normativa en vigor y todas las noticias de actualidad, y además pusimos en marcha el desafío **#QuédateEnCasaFM compuesto por tres retos para mantenernos saludablemente activos: #CuidaTuMente, #Controla tu alimentación y #MantenteActivo, con recursos, consejos y ejercicios para seguir desde nuestro domicilio.**

[V Semana de la Prevención. Abril.](#)

Desde comienzos de año ponemos mucha ilusión **con la celebración del día Mundial de la Seguridad y Salud en el trabajo (28 Abril), un día para poner en valor la importancia de realizar acciones de prevención con el fin de minimizar la siniestralidad laboral. Este año nuestro foco era la Violencia y Acoso en el Trabajo, alineados con el mensaje de la OIT.** Un riesgo psicosocial que consideramos desconocido y complicado de abordar desde las organizaciones y sobre el que sin duda es necesario poner el foco estableciendo medidas para prevenirlo.

Pero la situación del Covid-19 hizo que todo lo relacionado con la pandemia se convirtiera en protagonista y adaptamos nuestra Semana de la Prevención a la temática COVID ya que en aquel momento no podía existir nada más importante que este riesgo a nivel laboral ya que su papel para el control de la pandemia era y está siendo fundamental. **En cuanto la situación de la pandemia se normalice, retomaremos el tema de la Violencia y Acoso en el Trabajo dado que consideramos muy importante darle la visibilidad y notoriedad que se merece.**

Cartelería buenas prácticas por sectores. Mayo.

En medio de una tormenta de normativa, publicándose cada pocos días Reales Decretos, Órdenes Ministeriales, Guías... las empresas necesitaban productos que les permitirían el traslado de la formación e información relacionadas con la pandemia de una forma fácil, sencilla y accesible.

Por este motivo lanzamos una batería de carteles generales específicos por sectores de actividades que predominaban en modalidad presencial relacionados con las medidas de protección colectiva, individual, higiene, limpieza, ventilación, gestión de residuos etc...



Fratertalk. Junio primera edición

La pandemia aceleró nuestra evolución digital. Desde nuestros primeros pasos con Zoom, **esa herramienta digital que ha formado parte de nuestro día a día, hemos ido cogiendo cada vez más soltura hasta convertirnos casi en 'expertos'.**

La necesidad de distanciamiento social y la imposibilidad de celebrar eventos presenciales, hizo que tuviéramos que cancelar uno de nuestros actos más emblemáticos y que cada año concentra la mayor dosis de conocimiento y experiencia en torno a diferentes temáticas: nuestra jornada en el Caixaforum. **Para no quedarnos con ese mal sabor de boca y resarcirnos pusimos en marcha el 'laboratorio de ideas' de nuestro Departamento del que salió uno de los proyectos más ilusionantes de este año: FRATERTALKS.**

Iniciado en Junio, FRATERTALKS se basa en una serie de encuentros virtuales donde, de forma mensual, contamos con especialistas de primer nivel para conversar sobre diferentes áreas relacionadas con la seguridad laboral. Los FRATERTALKS realizados son los siguientes:

- “Lo dejo cuando quiera”, con Pedro García Aguado.
- “Vision Zero: una nueva forma de hacer prevención”. Con Joaquín Ruiz.
- “Cómo ser un buen auditor en seguridad laboral y no morir en el intento”, con Agustín Sánchez-Toledo.
- “Salud emocional para la vuelta a la rutina y la nueva normalidad”, con Sonia Sánchez
- “Ergonomía y TME: relajemos las cargas”, con Mercedes Sanchís.
- “AESLEME: 30 años por y para la seguridad vial”, con Mar Cogollos.
- “Teletrabajo: nueva forma de trabajar, nuevo marco normativo y preventivo”, con David Revillo, Rafel Doménech y Eduardo Castro.

Todos los FRATERTALKS pueden verse a través de nuestro canal de YouTube:

<https://youtube.com/playlist?list=PL3fExOR7XL6fFqrLD4sh5GDYIWB9OsDYG>

Webinars temáticos COVID-19. Julio (La vuelta al trabajo tras el Covid-19. Prevención y protección laboral)

En línea con los que sucedía con el Fratertalk, muchos trabajadores y empresas necesitaban acciones o seminarios que les clarificarán cuáles eran las medidas específicas que aplicaban en su sector durante las fases de desescalada y teniendo en cuenta que **cada Comunidad tenía una normativa específica desarrollamos distintos webinars temáticos impartidos por nuestros consultores de prevención para todo el territorio nacional.**

Retorno Seguro a las Aulas- Septiembre

El retorno más esperado y lleno de dudas sobre si en un sector como la educación iba a ser posible retomar la actividad en los colegios en la modalidad presencial de una forma segura.

Los colegios sabían qué hacer pero no cómo y por este motivo lanzamos un **espacio web sobre el retorno seguro a las aulas** para que tanto las empresas del sector educación como padres de empresas asociadas pudieran realizar una vuelta segura cumpliendo con las medidas que minimizaran el contagio.



Guías de buenas prácticas y Aula Prevención- Octubre

La formación y acciones divulgativas on line tienen mucho más sentido en esta época de distanciamiento personal. En nuestra **Aula de Prevención Online** añadimos cursos específicos en el sector Covid-19 para que pudieran ser realizados por nuestros trabajadores asociados.

Además, ya que no sólo del Covid-19 vive la prevención, no nos olvidamos de otros riesgos laborales como son los **trastornos musculoesqueléticos y manipulación manual de cargas**, presentando dos guías para abordar este riesgo ergonómico desde las empresas.

Semana SVL-Congreso virtual Noviembre

La seguridad vial **es otra de las pandemias que tiene vacuna y por defecto otro riesgo laboral**. Al igual que el Covid-19 tiene muchas similitudes ya que las medidas de protección colectiva e individual son responsabilidad de todos. No queríamos dejar de lado a las personas lesionadas y víctimas de los siniestros viales y organizamos nuestro primer Congreso Virtual en el que nos siguieron en directo más de 825 asistentes durante 6 jornadas con temáticas específicas con la participación de 22 ponentes expertos y empresas asociadas sobre: **movilidad en tiempos de Covid-19, colectivos vulnerables, sensibilización y comunicación, factor humano y factor tecnología + 1 Fratertalk dedicado a la Seguridad Vial**.

A lo largo del Congreso pudimos compartir conocimiento y buenas prácticas y poner sobre la mesa que cuando nos desplazamos compartidos la vía con personas y familias.



Y llegamos a Diciembre....

En diciembre seguimos dedicando un papel principal al teletrabajo y el trabajo a distancia con nuestro **Fratertalk, abordándolo desde 3 perspectivas diferentes: prevención, legal y prestaciones económicas**, contando para ello con 3 expertos de la casa como David Revillo, Rafael Doménech y Eduardo Castro. Además, aprovechamos la ocasión para presentar una nueva guía sobre Home Office

Se acercan unas **fechas especiales, las Navidades que este año serán más diferentes que ningún otro año**. La esperada llegada de la vacuna nos brinda una dosis de esperanza, pero la realidad es que seguimos viviendo un día a día en el que se siguen contabilizando nuevos contagiados y fallecidos, en nuestro país y a nivel mundial.



Desde un punto de vista preventivo, **todo parece indicar que en el 2021 tendremos que seguir conviviendo con el riesgo de contagio**, además de los riesgos laborales que ya teníamos ligados a la seguridad, higiene ergonomía o psicología. La **recomendación principal a las personas** sería la de continuar con el objetivo de reducir al máximo el riesgo de contagio apelando a la responsabilidad individual y las medidas ya conocidas (distancia social, higiene de manos, reducir los contactos al máximo...).

No nos podemos relajar, falta el último esfuerzo y no podemos tirar por la borda lo conseguido en estos meses. Hemos realizado un gran trabajo, desde los Departamentos de Seguridad y salud, para implantar los Planes de Contingencia, revisar la evaluación, adaptar puestos y centros de trabajo, conocer qué es un equipo de protección individual, coordinación de actividades empresariales..... y todo ello nos tiene que servir de lectura para preguntarnos si esa reunión familiar navideña no puede realmente esperar, valorando lo que podemos ganar... y sobre todo perder. La respuesta como siempre dependerá, **una vez más, de nuestra propia percepción del riesgo**.

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



20 años de experiencia digital al **servicio de las personas**



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com

[Contacte con nosotros](#)