

# Noroviruses

## ¿Qué es el norovirus?

El norovirus (también conocido como virus parecido al Norwalk, calicivirus, y virus pequeñas de estructura redonda) causa la gastroenteritis aguda. La gastroenteritis es la inflamación del estómago e intestinos y suele causar náusea, vómitos y/o diarrea. La enfermedad causada por este virus también es conocida como “influenza estomacal.” Los seres humanos son los únicos que contienen este virus. Los brotes de norovirus han ocurrido en varios ambientes incluyendo restaurantes, eventos particulares donde se sirve comida, escuelas, guarderías, campamentos, cruceros, piscinas, hospitales y entidades de cuidado a largo plazo.

## ¿Cómo se contrae el norovirus?

El norovirus es sumamente infeccioso, y contribuye a la fácil transmisión de una persona a otra. El virus está concentrado en el excremento y/o vómito de las personas infectadas.

- La transmisión es principalmente de persona a persona vía la ruta fecal-oral (la ingestión de comida o agua contaminada, o contacto oral con superficies contaminadas).
- Existe evidencia de la transmisión por medio del aire que supuestamente ocurre cuando el vómito entra al aire y las gotas contaminan las superficies o entran en la mucosa oral y se ingieren.
- Las personas pueden transmitir norovirus si no se lavan bien las manos después de usar el excusado o cambiar un pañal, y luego tocan la comida de otros o los objetos que se llevan a la boca (ejemplo: juguetes).
- Las personas son más contagiosas desde el momento que empiezan a sentir la enfermedad hasta por lo menos 48 horas después de que la diarrea y/o los vómitos dejen de ocurrir. Sin embargo, el virus ha sido detectado en el excremento hasta 2 semanas después de ser expuesto al virus.
- Algunas personas podrían portar y pasar el virus sin nunca presentar síntomas.

## Síntomas

El comienzo de los síntomas es repentino. Los síntomas comienzan de 12 a 48 horas (generalmente en 1 o 2 días) después de ingerir el virus. La enfermedad suele ser breve, con síntomas de 12 a 60 horas. Los síntomas pueden incluir:

- Náusea
- Diarrea (no sangrienta)
- Vómitos (más frecuente en los niños)
- Dolor y calambres estomacales
- Fiebre baja
- Dolor de cabeza
- Deshidratación severa aunque rara, podría ser fatal sobre todo para personas ancianas con condiciones médicas debilitantes.



### Pasos para lavarse las manos:

1. Use jabón y agua tibia que sale de la llave.
2. Frótese las manos por lo menos 20 segundos; use un cepillo para las uñas.
3. Lávese todas las superficies:
  - Entre los dedos
  - Debajo de las uñas
  - El dorso de las manos
  - Las muñecas
4. Enjuáguese bien y séquese las manos con una toalla de papel limpia.

(continuación al reverso)

# *Norovirus (continuación)*

---

## Prevención

- Lávese las manos antes de preparar comida, comer o tocar trastes o juguetes.
- Siempre lávese las manos después de usar el excusado, cambiar pañales o ayudarle a un niño a usar el excusado.
- Las personas que tienen el norovirus no deberían preparar comida para otras personas.

## Tratamiento para el norovirus

No hay un tratamiento de medicamento antiviral ni una vacuna para prevenir el norovirus. La mayoría de los síntomas desaparecen solos en pocos días. Si los síntomas persisten o son severos, consulte a su médico. Es importante tomar muchos líquidos como jugo y agua para prevenir la deshidratación.

## Limpieza para el norovirus

- Para limpiar el área contaminado con vomito y/o diarrea, utilice una solución de cloro de cases de 10% (una taza de cloro por nueve tazas de agua). La solución de cloro debe estar en el área por un minuto para ser efectivo. Debido a que la concentración de cloro es alta, la solución debe ser lavada de la superficie con agua inmediatamente después de un minuto.
- ***Tenga por favor cuidado cuando use esta solución, es suficiente fuerte para blanquear ropa y alfombras.***
- También debe lavarse las manos inmediatamente después de usar la solución (lávese las manos con agua tibia y jabón- la gel desinfectante de mano no debe ser utilizado como alternativa a lavarse las manos apropiadamente).
- Ropa sucia y linos deben ser manejados lo menos posible. Cualquier lino o ropa sucia con diarrea y/o el vómito debe ser lavado separadamente en un ciclo de agua caliente.

## Si cree tener el norovirus

- No prepare comida para otras personas.
- Si en su trabajo maneja comida, cuida a niños pequeños, o si trabaja en un sitio medico, no vaya a trabajar y comuníquese con su médico.
- Los niños con el norovirus no deberían ir a la guardería, sobre todo si tienen diarrea.