

# NOROVIRUS

## ¿Qué son los norovirus?

Los norovirus son un grupo de virus que causan la “gripe estomacal”, o vómitos y diarrea.

## ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por los norovirus?

Los síntomas habituales son náuseas, vómitos y retorcijones en el estómago. Algunas personas pueden tener una fiebre baja, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares y una sensación general de cansancio. La enfermedad comienza normalmente entre 24 y 48 horas después de haber estado expuesto, pero puede aparecer tan sólo 12 horas después. La enfermedad normalmente es breve, los síntomas sólo duran 1 ó 2 días. A veces si no se toman suficientes líquidos para reponer los que se están perdiendo por vómitos y diarrea, las personas pueden deshidratarse y tendrán que ir al médico. Este problema, por lo general, sólo ocurre en los que son muy jóvenes, las personas mayores y los que tienen su sistema inmune debilitado.

## ¿Cómo se transmiten los norovirus?

Los norovirus son *muy* contagiosos y se transmiten fácilmente de persona a persona. El virus se encuentra en las heces y vómitos de las personas infectadas. Se puede transmitir de varias formas, como, por ejemplo:

- Al comer algo o beber líquidos contaminados por las personas infectadas que los manipularon.
- Al tocar objetos contaminados con los norovirus y después, sin lavarse las manos, tocarse la boca.
- Por contacto directo con una persona infectada y después, sin lavarse las manos, tocarse la boca.
- Al beber agua contaminada con desechos residuales o aguas negras.

Las personas que trabajen en centros de cuidado infantil o residencias para ancianos deben prestar especial atención a los niños o residentes que estén enfermos con este virus. Estos virus se pueden transmitir rápidamente en estos lugares.

## ¿Por cuánto tiempo puede una persona con este virus contagiar a otros?

Las personas infectadas pueden transmitir el germen desde el momento en que empiecen a sentirse enfermas hasta tres días después de haberse recuperado. Algunos pueden ser contagiosos hasta por dos semanas después de haberse recuperado. Las personas enfermas con norovirus no deben preparar alimentos mientras tengan síntomas y deben esperar hasta que hayan pasado 3 días sin síntomas. **Es importante lavarse bien las manos.** El virus no permanece en las personas y, por eso, no son portadoras del virus.

## ¿Quién puede contraer una infección por norovirus?

Cualquiera puede contraerla. Puesto que existen muchas cepas (variedades) diferentes del norovirus, las infecciones pueden darse más de una vez en la vida de una persona.

## ¿Cómo se tratan las infecciones por norovirus?

Hoy día no existe medicación o vacuna para los norovirus. La infección no se puede tratar con antibióticos. Para reducir la posibilidad de quedar deshidratado, es necesario beber muchos líquidos, como agua o jugos. Las bebidas deportivas no reemplazan los nutrientes y minerales que se pierden con esta enfermedad.

## ¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Puesto que el virus se encuentra en el vómito y las heces, los niños no deben ir a la escuela o a la guardería mientras tengan diarrea o vómitos. Una vez se recuperen, pueden regresar, pero deben lavarse las manos con mucho cuidado. Las personas que trabajan en residencias de ancianos, cuidan de pacientes o manipulan alimentos no deben ir a trabajar hasta que hayan pasado tres días sin ningún síntoma.

## ¿Se pueden prevenir estas infecciones?

Para reducir las posibilidades de tener contacto con los norovirus, haga lo siguiente:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Desinfecte las superficies contaminadas con blanqueador de cloro.
- Lave todas las prendas de vestir y ropa de cama que se hayan ensuciado.
- Evite tomar agua o comida que puedan provenir de fuentes contaminadas.