



Norovirus

Los norovirus son un grupo de virus afines. La infección por estos virus afecta el estómago y los intestinos causando una enfermedad llamada gastroenteritis (inflamación del estómago y los intestinos).

Todas las personas pueden contraer norovirus

Todas las personas pueden infectarse con norovirus y enfermarse. Además, usted puede enfermarse por norovirus varias veces durante su vida. La enfermedad a menudo aparece de manera repentina. La persona puede sentirse muy mal, tener cólicos estomacales, vómito o diarrea.

Los norovirus son la causa más frecuente de gastroenteritis en los Estados Unidos. Los CDC calculan que todos los años hay más de 20 millones de casos de gastroenteritis aguda causados por norovirus. Esto quiere decir que todos los años, 1 de cada 15 estadounidenses se enferma por norovirus. También se estima que causan más de 70,000 hospitalizaciones y unas 800 muertes anuales en este país.

Muchos nombres para los mismos síntomas

Tal vez usted haya escuchado que a la enfermedad por norovirus también se le conoce como "intoxicación alimenticia" o "gripe estomacal". Es verdad que la intoxicación alimenticia *puede* ser causada por norovirus. Sin embargo, otros gérmenes y sustancias químicas también pueden causar intoxicación alimenticia. La enfermedad por norovirus *no* está relacionada con la influenza o gripe, una infección respiratoria causada por el virus de la influenza.

Los síntomas de la infección por norovirus por lo general consisten en:

- diarrea
- vómito
- náuseas
- cólicos estomacales

Otros síntomas menos frecuentes pueden ser:

- fiebre baja
- escalofríos
- dolor de cabeza
- dolores musculares
- sensación generalizada de cansancio
-



La enfermedad por norovirus por lo general no es grave. La mayoría de las personas se recuperan en 1 a 2 días. Pero es posible que la infección se agrave, particularmente en niños pequeños, ancianos y personas con otras afecciones, lo cual puede llevar a deshidratación grave, hospitalización y hasta la muerte.



Una persona se puede deshidratar si no puede beber suficientes fluidos para reemplazar los líquidos que pierda por numerosos episodios de vómito o diarrea durante el día. Los síntomas de deshidratación incluyen una disminución en la orina, boca y garganta secas y sensación de mareo cuando se está de pie. Un niño deshidratado también puede que no tenga lágrimas al llorar o que le salgan muy pocas y que esté inusualmente soñoliento o inquieto.

La mejor manera de prevenir la deshidratación es tomando bastantes líquidos. Los sueros de rehidratación oral son los que más ayudan en casos de deshidratación grave. Pero otras bebidas **sin** cafeína ni alcohol pueden ayudar si la deshidratación es leve. Sin embargo, estas bebidas no reemplazan nutrientes y minerales importantes que se pierden con el vómito y la diarrea.

Si cree que usted o alguien a quien cuida está gravemente deshidratado, consulte a su médico.

Los norovirus se transmiten rápidamente

Los norovirus se pueden transmitir rápidamente de persona a persona en lugares cerrados y concurridos, como instituciones de cuidados prolongados, guarderías, escuelas, hoteles y cruceros. También pueden ser una causa principal de gastroenteritis adquirida en restaurantes y lugares donde se sirve comida si los alimentos están contaminados.

Los norovirus se encuentran en las heces y el vómito de las personas infectadas. Usted los puede contraer al:

- consumir alimentos y líquidos contaminados con norovirus (cuando alguien con las manos contaminadas con vómito o materia fecal toca la comida o bebidas);
- tocar superficies u objetos contaminados con norovirus y luego llevarse las manos o los dedos a la boca;
- tener contacto directo con una persona que está infectada por norovirus (por ejemplo, al cuidar de alguien enfermo por norovirus o al compartir alimentos o cubiertos con alguien que está infectado).

Las personas infectadas por norovirus son contagiosas desde el momento en que comienzan a sentirse mal hasta por lo menos 3 días después de recuperarse. Sin embargo, algunas personas pueden ser contagiosas por más tiempo.

No hay vacuna ni tratamiento

No hay vacuna para prevenir la infección por norovirus. Tampoco hay un medicamento para tratar a las personas que se enferman por estos virus. Los antibióticos no sirven para tratar la enfermedad. La razón es que estos medicamentos combaten bacterias, no virus. La mejor manera de reducir la probabilidad de contraer norovirus es seguir unos consejos sencillos.



Detenga la transmisión de norovirus

Practique una higiene adecuada de las manos: Lávese las manos minuciosamente con agua y jabón, especialmente después de ir al baño o de cambiar pañales y siempre antes de comer o preparar alimentos. Si no hay agua ni jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Estos productos pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos en algunas situaciones, pero no deben sustituir el lavado con agua y jabón.

Practique medidas de precaución en la cocina: Lave minuciosamente las frutas y verduras y cocine bien las ostras y otros mariscos antes de consumirlos.

Las personas enfermas por norovirus no deben preparar alimentos para los demás mientras presenten los síntomas y hasta 3 días después de recuperarse de la enfermedad.

Limpie y desinfecte las superficies contaminadas: Después de un episodio de vómito o diarrea, limpie y desinfecte inmediatamente las superficies contaminadas con un limpiador de uso doméstico a base de cloro, siguiendo las indicaciones de la etiqueta. Si no tiene un producto de esa clase, puede utilizar una solución de lejía agregando de 5 cucharadas a 1.5 tazas de cloro casero por galón de agua.



Lave bien la ropa: Retire todas las prendas y ropa de cama que se hayan contaminado con vómito o materia fecal y lávelas inmediatamente. Manipule con cuidado las prendas y ropa sucias, sin sacudirlas, para evitar la propagación de los virus. Use guantes desechables o de caucho, si los tiene, mientras manipule prendas y ropa de cama sucias y lávese las manos después. Esas prendas y la ropa de cama se deben lavar con detergente en el ciclo de lavado máximo de la lavadora y secarse en la secadora.