

## HOJA INFORMATIVA SOBRE EL NOROVIRUS

### **¿Qué es la gastroenteritis vírica?**

La gastroenteritis es la inflamación del estómago y del intestino grueso y delgado. Algunas personas la denominan "gripe estomacal". Esta enfermedad no es la misma que la gripe estacional que provoca la infección de los pulmones.

### **¿Cuál es la causa de la gastroenteritis vírica?**

La gastroenteritis vírica es una infección causada por diversos virus que provocan vómitos o diarrea. Muchos virus diferentes pueden originar un malestar estomacal que causa vómitos y diarrea. Entre ellos se encuentran los rotavirus, los norovirus y los adenovirus.

### **¿Qué es el norovirus?**

Los norovirus son una de las causas más comunes de enfermedad estomacal y son muy contagiosos. Suelen originar brotes en entornos tales como restaurantes, eventos con servicio de comidas, cruceros, escuelas y hogares de ancianos.

### **¿Cuáles son los síntomas del norovirus?**

Los principales síntomas son diarrea acuosa y vómitos. La persona afectada también puede presentar dolor de cabeza, dolor de estómago, dolores corporales y, a veces, fiebre.

En general, los síntomas comienzan de 24 a 48 horas después de la exposición y persisten

durante uno o dos días, aunque pueden durar más.

### **¿Es grave el norovirus?**

Las personas que contraen gastroenteritis vírica casi siempre se recuperan por completo sin ningún problema a largo plazo. Es más grave en bebés, niños de corta edad y personas de edad avanzada. Estos grupos tienen dificultades para reemplazar los líquidos corporales que se pierden a causa de los vómitos y la diarrea. Toda persona que sienta síntomas graves y presente riesgo de deshidratación debe comunicarse con su profesional de la salud para que la evalúe y le brinde recomendaciones adicionales.

### **¿Es contagioso el norovirus? ¿Cómo se transmite?**

Las personas afectadas por esta enfermedad deben permanecer en su casa hasta que dejen de presentar síntomas durante 2 días (48 horas). Quienes manipulan alimentos deben quedarse en su casa durante 3 días (72 horas) después de que cesen los síntomas. Los virus que pueden causar gastroenteritis se transmiten por contacto cercano con personas infectadas (a través de las heces y el vómito). Los alimentos y el agua pueden estar contaminados por personas que preparan o manipulan alimentos y que tienen gastroenteritis vírica, en especial si no se lavan las manos con frecuencia después de ir al baño. El lavado de manos minucioso y la exclusión de las personas enfermas son muy importantes.

### **¿Se puede prevenir el norovirus (y otras gastroenteritis víricas)?**

Usted puede reducir las posibilidades de enfermarse si sigue estos simples consejos:

- **Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia** (en especial después de ir

al baño y antes de manipular alimentos)—**los-antisépticos para manos a base**

**de alcohol no eliminan el norovirus.**

- Limpie rápidamente las superficies contaminadas con una solución de cloro recién preparada (1/3 taza de cloro en 1 galón de agua). Cuando se haya producido un vómito, cierre de inmediato la zona y desinfecte todas las superficies que se encuentren dentro de un radio de 25 pies. Deseche cualquier alimento que haya estado en el lugar.
- Use guantes para limpiar las superficies sucias.
- Lave la ropa sucia y las sábanas lo antes posible.
- No nade en una piscina ni en aguas destinadas a usos recreativos si ha tenido una enfermedad diarreica recientemente.
- Quédese en su casa mientras esté enfermo y durante al menos 2 días (48 horas) después de que hayan desaparecido los síntomas.
- Las personas que manipulan alimentos deben permanecer en su casa mientras estén enfermas y durante al menos 3 días (72 horas) después de que hayan desaparecido los síntomas.

Para obtener más información, comuníquese con Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 y visite nuestro sitio web <http://cchealth.org/norovirus/>