



Norovirus

¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un grupo de virus que causa gastroenteritis aguda, una infección del aparato digestivo (el estómago y el intestino). En las comunidades de B.C. se producen epidemias de norovirus todos los años. Las epidemias ocurren durante todo el año pero son más comunes en los meses de invierno. Las epidemias de esta enfermedad son comunes en las residencias de ancianos, guarderías, escuelas, campamentos infantiles y cruceros.

¿Cuáles son los síntomas?

Uno o 2 días después de haber estado expuesto a un norovirus, usted puede tener los siguientes síntomas: malestar estomacal, vómitos y/o diarrea. Entre otros síntomas se incluyen: náuseas, retortijones, escalofríos y fiebre.

Generalmente, la enfermedad empieza de manera repentina y dura entre 1 y 3 días. Si pierde demasiados líquidos debido a los vómitos y diarrea y no bebe líquidos suficientes, pueden producirse complicaciones. Esto se denomina deshidratación. Entre los síntomas de la deshidratación se incluyen: disminución de la micción, boca y garganta secas, y mareos. Es más común que esto le suceda a los bebés, a las personas mayores y a personas con el sistema inmunitario debilitado. Es muy poco frecuente que sea una enfermedad grave y generalmente no se requieren cuidados hospitalarios.

¿Cómo se transmite el virus?

El norovirus se puede encontrar en los vómitos y la diarrea de los enfermos. Cuando alguien vomita, las personas cercanas pueden contagiarse al tragar las gotas diminutas que se encuentran en el aire.

El virus también se puede transmitir a través de superficies como las encimeras o las llaves del agua. El virus puede sobrevivir mucho tiempo sobre estas superficies si no se limpian adecuadamente. Usted puede enfermarse cuando

toca estas superficies y luego introduce las manos o dedos en la boca.

El virus se puede transmitir también si una persona infectada no se lava las manos o si alguien con esta enfermedad manipula comida, agua o hielo.

Algunos alimentos pueden estar contaminados con el virus desde su origen. Por ejemplo, el marisco puede estar contaminado por aguas residuales antes de ser recolectado.

¿Existe tratamiento?

Generalmente no se usan medicamentos para tratar el norovirus. Las personas infectadas con el norovirus habitualmente mejoran en unos pocos días.

No se deberían tomar antibióticos para el norovirus. Los antibióticos sólo funcionan para combatir bacterias y no virus.

Es importante que beba suficientes líquidos claros, como el agua, para que no se deshidrate. También puede beber otros líquidos como jugos, sopas claras o líquidos para la rehidratación oral, para los vómitos o diarrea.

Visite a su proveedor de asistencia sanitaria si la diarrea o los vómitos duran más de 2 o 3 días, o si le preocupa la deshidratación.

¿Cómo puede prevenir una infección por el virus?

No existe una vacuna o medicamento que pueda prevenir una infección por norovirus. La mejor manera de prevenir la infección es evitar la propagación del virus. Para ayudar a evitar la propagación del virus, siga estos consejos:

- Lávese las manos, especialmente después de usar el baño, cambiar pañales o antes de comer o preparar comida. Un lavado de manos correcto requiere agua corriente, jabón y un limpiado de manos de unos 20 segundos.

Para obtener más información vea [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos para padres e hijos.](#)

- Desinfecte los baños usados por enfermos con una solución 1:50 de lejía y agua recién hecha.

Cómo preparar una solución 1:50 (1,000 ppm) de lejía y agua:

Mezcle 20 ml (3/4 de onza) de lejía con 1 litro (1 cuarto de galón) de agua.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario) para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Deseche cualquier alimento manipulado por una persona con el virus o expuesto mientras una persona haya estado vomitando.
- Lave los platos y utensilios con agua caliente y detergente o en un lavaplatos.
- Lave la colada manchada de vómito o diarrea en la lavadora usando detergente.
- Las personas que estén enfermas y que trabajen manipulando alimentos o proporcionando cuidados no deberían acudir al trabajo mientras estén enfermas y durante los dos días posteriores a encontrarse mejor. Incluso cuando la diarrea y los vómitos hayan cesado, el virus todavía puede encontrarse en las heces (deposiciones) hasta 2 semanas después. Asegúrese de lavarse las manos con cuidado y con frecuencia.
- Si alguien está enfermo con el norovirus, evite recibir visitas en casa. Es mejor esperar al menos 2 días después de que todos se encuentren mejor y que la casa esté limpia y desinfectada.

- Cuando uno de los miembros de la familia esté enfermo con vómitos o diarrea, es buena idea que esa persona permanezca en una habitación separada y no esté rodeada de los demás, ya que el virus se transmite fácilmente. Todos los miembros de la familia deberían lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua. Use toallas diferentes o papel de cocina para secarse las manos y ayudar a evitar el contagio de otras personas.
- No coma marisco crudo o poco hecho. Al cocinarlos se destruye el virus.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de contagio al limpiar vómitos o diarrea?

Si está limpiando vómitos o diarrea, puede reducir el riesgo de contagiarse haciendo lo siguiente:

- Lleve guantes de usar y tirar. Se pueden usar guantes de goma reutilizables pero deberían lavarse después de ser usados.
- Use papel de cocina para absorber el exceso de líquido y ponga el papel de cocina y cualquier materia sólida directamente en una bolsa de plástico.
- Limpie la zona sucia con jabón y agua caliente. No debería usar el mismo paño o esponja de limpieza para limpiar otras zonas de la casa ya que esto puede propagar el virus.
- Desinfecte la zona lavada con una solución 1:50 de lejía y agua recién hecha. Consulte el cuadro de texto "Cómo preparar una solución 1:50 de lejía y agua" para obtener más información. Los limpiadores domésticos aparte de la lejía no funcionan igual de bien contra el norovirus.
- Ponga todos los paños de limpieza y guantes de usar y tirar en una bolsa de basura de plástico y deséchelos.
- Lávese las manos bien usando jabón y agua durante al menos 20 segundos.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.