



Norovirus

Norovirus

¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un virus que causa gastroenteritis aguda, una infección del aparato digestivo (el estómago y el intestino). Todos los años se producen brotes de norovirus en las comunidades de la Colombia Británica. Los brotes ocurren durante todo el año pero son más comunes en los meses de invierno. Los brotes de esta enfermedad son comunes en las residencias de la tercera edad, guarderías, escuelas, campamentos infantiles y cruceros.

¿Cuáles son los síntomas?

En el plazo de 1 a 2 días después de la exposición al norovirus puede presentar 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: orinar menos, sequedad de boca y garganta, y mareos. Es más común que esto le suceda a los bebés y a las personas de la tercera edad. Es muy poco frecuente que sea una enfermedad grave y generalmente no son necesarios los cuidados hospitalarios.

¿Cómo se transmite el virus?

El norovirus se encuentra en el vómito y la diarrea de las personas enfermas. Cuando alguien vomita, las personas que están cerca pueden infectarse al tragar las gotas diminutas que se encuentran en el aire.

El virus también se puede transmitir desde superficies como las encimeras o las llaves del agua. El virus puede sobrevivir mucho tiempo en estas superficies si no se limpian adecuadamente. Se puede enfermar cuando se tocan estas superficies y luego se llevan las manos o dedos a la boca.

El virus también se puede transmitir si una persona infectada no se lava las manos o si alguien con esta enfermedad manipula la comida, el agua o el 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 un tratamiento?

Por lo general, no se usan medicamentos para tratar el norovirus. Las personas infectadas con el norovirus generalmente mejoran en unos pocos días.

No se deben tomar antibióticos para el norovirus. Los antibióticos solo funcionan para combatir las bacterias y no los virus.

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

Acuda a un 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 impedir que el virus se propague. Para ayudar a detener 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, consulte [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)

- Desinfecte los baños utilizados por las personas enfermas con una solución 1:50 de lejía y agua recién hecha

Cómo preparar una solución 1:50 (1.000 ppm) de lejía y agua:

Añada 20 ml de lejía a 1 litro de agua y mezcle. Asegúrese de añadir la solución de lejía al agua cuando prepare la solución, **y no** al revés.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de B.C. FOODSAFE para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

Advertencia: Mezclar la lejía con productos que contienen ácido o amoníaco produce un gas tóxico que causa graves problemas respiratorios, asfixia y puede ocasionar la muerte.

- Deseche cualquier alimento que haya sido manipulado por una persona con el virus o que haya quedado expuesto mientras una persona vomitaba
- 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 (al hacer de vientre) 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 cerca de otros, ya que el virus se transmite fácilmente. Todos los miembros de la familia deberían lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. Use toallas diferentes o toallas de papel para secarse las manos y así ayudar a evitar el contagio a otros
- No coma marisco crudo o poco hecho. Cocinar el marisco, como las ostras, a una temperatura interior de 90 °C (194 °F) durante un mínimo de 90 segundos destruirá el virus. Para obtener información sobre cómo cocinar adecuadamente el marisco, consulte: www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html

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

Si está limpiando vómitos o diarrea, siga estos consejos para reducir el riesgo de infectarse:

- Lleve guantes de usar y tirar. Se pueden usar guantes de goma reutilizables pero deberían lavarse después de su uso
- Use toalla de papel para absorber el exceso de líquido y ponga la toalla de papel y cualquier materia sólida directamente en una bolsa de basura plástica
- 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 transmitir 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 plástica y deséchelos
- Lávese las manos bien usando agua y jabón durante al menos 20 segundos