

# Enfermedad por norovirus: Datos importantes

## Norovirus: el virus estomacal

Los norovirus son virus muy contagiosos. La infección por norovirus causa gastroenteritis (inflamación estomacal e intestinal). Esto provoca diarrea, vómitos y dolores estomacales.

La enfermedad por norovirus frecuentemente lleva otros nombres, como intoxicación alimentaria y gripe estomacal. Los norovirus, al igual que otros microbios y sustancias químicas, pueden causar intoxicación alimentaria. La enfermedad por norovirus no está relacionada con la influenza (gripe). Aunque puede compartir algunos de los mismos síntomas, la influenza es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza.



### Cualquier persona puede enfermarse con los norovirus

- En los Estados Unidos, los norovirus son la causa más frecuente de gastroenteritis aguda.
- En los Estados Unidos, cada año los norovirus causan de 19 a 21 millones de casos de gastroenteritis aguda.
- Hay muchos tipos de norovirus y una persona los puede contraer más de una vez.

### La enfermedad por norovirus puede ser grave

- La enfermedad por norovirus puede hacer que una persona se sienta muy enferma, con diarrea y vómitos varias veces por día.
- Algunas personas pueden deshidratarse mucho, especialmente los niños pequeños, las personas de edad avanzada y las personas con otras enfermedades.
- Cada año los norovirus causan de 56 000 a 71 000 hospitalizaciones y 570 a 800 muertes, en su mayoría niños pequeños y personas de edad avanzada.

### Los norovirus se propagan fácil y rápidamente

- Una cantidad muy pequeña de partículas de norovirus (menos de 100) es suficiente para enfermar a una persona.
- Las personas con enfermedad por norovirus liberan miles de millones de partículas de virus en las heces y el vómito, y pueden infectar fácilmente a otros.
- Las personas son contagiosas desde el momento en que comienzan a sentirse mal y durante los primeros días después de recuperarse.
- Los norovirus pueden propagarse rápidamente en lugares cerrados como las guarderías infantiles, los hogares de ancianos, las escuelas y los cruceros.
- Los norovirus pueden permanecer en objetos y superficies e infectar a las personas durante días o semanas.
- Los norovirus pueden sobrevivir a algunos desinfectantes, por lo que es difícil eliminarlos.

### Los norovirus se propagan de muchas maneras

Los norovirus se propagan a otras personas de las siguientes maneras:

- al tener contacto directo con una persona infectada; por ejemplo, tocar a una persona infectada cuando se la está cuidando,
- al consumir alimentos o bebidas contaminadas por norovirus,
- al tocar objetos que tienen norovirus en su superficie y luego llevarse los dedos a la boca; por ejemplo, tocar un mesón que tiene gotas de vómito y luego llevarse los dedos a la boca, y
- al compartir utensilios o vasos con personas infectadas por norovirus.

### No existe una vacuna para prevenir la infección por norovirus, ni un medicamento para tratarla

- Los antibióticos no ayudan con una enfermedad por norovirus porque los antibióticos no tienen efecto contra los virus.
- Cuando tenga una enfermedad por norovirus, beba muchos líquidos para compensar la pérdida de fluidos y evitar la deshidratación.
- Si cree que usted o una persona que cuida está gravemente deshidratada, llame al médico.



## ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos hasta formar espuma y restriéguelas bien; asegúrese también de restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Siga frotándose las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire

Consulte El Lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas ([www.cdc.gov/handwashing/](http://www.cdc.gov/handwashing/))

## 5 Sugerencias para evitar la propagación de norovirus

### 1. Practique buena higiene de manos

Lávese siempre las manos cuidadosamente con agua y jabón—

- después de ir al baño o cambiar pañales, y
- antes de comer, preparar o manipular alimentos.

Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden usarse adicionalmente al lavado de manos. Pero no deben sustituir el lavado con agua y jabón.

### 2. Lave las frutas y las verduras, y cocine bien los pescados y mariscosy

Lave las frutas y las verduras cuidadosamente antes de prepararlas y comerlas. Cueza las ostras y los demás mariscos completamente antes de comerlos.

Tenga presente que los norovirus son relativamente resistentes. Pueden sobrevivir a temperaturas de hasta 140°F (60°C) y a la cocción al vapor rápida que frecuentemente se usa para los mariscos.

Los alimentos que podrían estar contaminados con norovirus deben ser desechados.

Los bebés y niños enfermos deben mantenerse alejados de las áreas en donde se manipulan y preparan alimentos.

### 3. Cuando esté enfermo, no prepare alimentos ni cuide a otras personas

No prepare alimentos para otras personas ni preste cuidados de salud cuando esté enfermo y hasta por lo menos 2 o 3 días después de que se recupere. Esto también se aplica a las personas enfermas que trabajen en escuelas, guarderías infantiles y otros lugares donde puedan exponer a otros al norovirus.

### 4. Limpie y desinfecte las superficies contaminadas

Después de vomitar o tener diarrea, limpie y desinfecte inmediatamente todas las superficies contaminadas. Use una solución hecha con cloro con una concentración de 1000 a 5000 partes por millón (mezcle de 5 a 25 cucharadas de cloro de uso doméstico en un galón de agua, es decir 5.25 % de cloro). También puede usar otros desinfectantes que están registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) como eficaces contra los norovirus.

### 5. Lave bien la ropa

Quítese la ropa o retire la ropa de cama que se pueda haber contaminado con vómito o heces y lávelas inmediatamente.

Haga lo siguiente:

- manipule los artículos sucios con cuidado sin agitarlos,
- use guantes de caucho o desechables cuando toque artículos sucios y después lávese las manos, y lave la ropa con detergente en el ciclo más largo; séquela luego a máquina.



Consulte el sitio web de los CDC para mayor información en [www.cdc.gov/norovirus](http://www.cdc.gov/norovirus)

Enero de 2017