

# NOROVIRUS

## ¿Qué es el norovirus?

Los norovirus son un grupo de virus (antes conocidos como virus tipo Norwalk) que pueden causar gastroenteritis, es decir, una inflamación del estómago y de los intestinos. Los norovirus constituyen la causa principal de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en Minnesota.

A menudo la infección se le llama erróneamente “gripe estomacal”, aunque no está relacionada con la gripe (una enfermedad respiratoria común causada por el virus de la influenza).

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la infección por norovirus son vómitos, diarrea y cólicos. Los síntomas también pueden incluir escalofríos, dolor de cabeza y dolores musculares. Los síntomas normalmente comienzan 1 ó 2 días después de haber ingerido el virus, pero pueden aparecer 12 horas después de la exposición. A veces, las personas infectadas con los norovirus no presentan síntomas en absoluto, pero aun así pueden contagiar la enfermedad a otros.

## ¿Cuánto tiempo dura?

La mayoría de los infectados se recupera luego de 1 ó 2 días, sin que haya ninguna secuela a largo plazo. La deshidratación puede ser peligrosa en los niños pequeños, los ancianos o las personas con el sistema inmunitario debilitado. De vez en cuando, las personas infectadas pueden tener síntomas leves durante una semana o más.

## ¿Cómo se transmite?

La infección por norovirus se contrae por ingestión del virus. Los norovirus son muy contagiosos. Se encuentran en la materia fecal (heces) o en el vómito de personas infectadas. De allí, los norovirus se transmiten a los alimentos, al agua o a las superficies por las manos de las personas infectadas que no se lavan las manos de forma adecuada después de usar el baño.

Las personas se infectan con los norovirus de las siguientes formas:

- Al consumir alimentos o líquidos contaminados por una persona infectada.
- Al comer mariscos no cocidos que se han recogido de aguas contaminadas.
- Al entrar en contacto con superficies u objetos contaminados y luego, tocarse la boca o comer sin primero lavarse las manos.

## ¿Qué debo hacer si tengo los síntomas?

- Beber mucho líquido para evitar la deshidratación.
- Lavarse las manos a menudo y no preparar comidas para otras personas.
- Consulte a su médico (sin embargo, hay que recordar que los antibióticos no combaten los virus).

## ¿Cómo puedo evitar las infecciones por norovirus?

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos:
  - ✓ después de ir al baño;
  - ✓ después de cambiar pañales;
  - ✓ antes de preparar alimentos;
  - ✓ antes de comer.
- Lávese las manos con mayor frecuencia si alguna persona de su familia está enferma.
- Limpie y desinfecte las superficies con una solución de cloro inmediatamente después de vomitar o sufrir episodios de diarrea accidentales.
- Hierva las ostras antes de comerlas.
- Evite preparar alimentos para otras personas mientras tenga los síntomas de la enfermedad y durante al menos 3 días después de recuperarse.

**Para notificación de una posible enfermedad transmitida por los alimentos, comuníquese con el Departamento de Salud de Minnesota, llamando al 1-877-FOOD-ILL (o al 651-201-5655 desde Minneapolis-Saint Paul).**