

## Norovirus

### ¿Qué es el norovirus?

Norovirus es un grupo de virus que afectan al estómago y los intestinos, y a veces se denomina "intoxicación alimentaria" o "gripe estomacal", pero no está relacionada con la influenza (gripe). Todas las personas pueden contraer el norovirus, y tenerlo varias veces durante su vida. Norovirus es muy común en los Estados Unidos.

### ¿Cómo se propaga el norovirus?

El virus se encuentra en las heces y el vómito de las personas infectadas. Se puede propagar por:

- Comer alimentos o beber líquidos contaminados con el virus;
- Tocar superficies u objetos que tienen el virus y luego llevarse las manos a la boca;
- Cuidar a alguien que tiene el virus;
- Compartir alimentos o utensilios para comer con alguien que está infectado.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Las personas infectadas por el norovirus se sienten muy enfermas y vomitan o tienen diarrea muchas veces a lo largo del día. Los síntomas más comunes son:

- Diarrea
- Vómitos
- Calambres estomacales
- Fiebre
- Escalofríos
- Cefalea, dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Cansancio

### ¿Durante cuánto tiempo una persona es contagiosa?

Una persona infectada por el norovirus puede contagiar la enfermedad desde el momento en que comienza a sentirse enferma hasta por lo menos 3 días a 2 semanas después de recuperarse. Esta es la razón por la cual es tan difícil controlar norovirus.

La enfermedad puede propagarse rápidamente en los centros de cuidado infantil, en las escuelas y hogares de ancianos.

### ¿Qué tan grave es el norovirus?

Los niños pequeños, los ancianos y las personas con otras enfermedades pueden deshidratarse, lo cual puede llevar a estancias hospitalarias e incluso la muerte. Anime a aquellos con el norovirus a tomar líquidos como, agua o jugo. Los antibióticos no sirven para tratar las infecciones de norovirus.

### ¿Cómo se cura el norovirus?

No hay ninguna cura para el norovirus. La mayoría de las personas mejoran dentro de un plazo de 1 a 3 días. El mejor tratamiento es beber líquidos en abundancia para restituir el líquido perdido por vómitos y diarrea.

### ¿Se puede prevenir el norovirus?

- **La mejor manera de prevenir la infección por el norovirus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.** Enseñe a los niños a lavarse las manos después de ir al baño, y antes de preparar, servir o comer los alimentos.
- Los desinfectantes para las manos no funcionan muy bien contra el norovirus.
- El Norovirus es muy difícil de matar con los productos de limpieza normal. Limpiar y desinfectar las áreas que han tenido vómitos o diarrea con un limpiador a base de cloro o con una mezcla de 1 parte de cloro y 10 partes de agua. **Nunca** utilice cloro sin diluir. Utilice una mezcla nueva todos los días.
- Quédese en casa cuando usted esté enfermo.
- **No** prepare alimentos para otras personas cuando usted esté enfermo/a y durante al menos 3 días después de que usted esté mejor.

### Para obtener más información

Control de Enfermedades ~ 828.250.5109

40 Coxe Ave, en el centro de la ciudad de Asheville, NC 28801

