

## Información sobre el Norovirus

### ¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un virus que ocasiona vómito y diarrea en humanos. Es popularmente llamado “gripe estomacal”, pero en realidad no tiene nada que ver con el virus que ocasiona la gripe (influenza).

### ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por el norovirus?

Una enfermedad ocasionada por el norovirus típicamente sucede entre 24 y 48 horas, pero puede manifestarse tan pronto como diez horas después de estar expuesto/a al patógeno. La exposición se refiere al momento en el que el norovirus entra su cuerpo.

Por lo normal, los síntomas empiezan con náuseas, vómito, diarrea y calambres estomacales. De vez en cuando, el individuo afectado puede padecer de fiebre (calentura) leve, escalofríos, dolor de cabeza (jaqueca), dolores musculares y un cansancio general. La enfermedad suele ser breve, con síntomas durando solo uno o dos días.

Ocasiona vómito explosivo sin aviso. Un momento se siente bien, y de repente está enfermo y el virus se dispersa en el vómito. Un episodio de vómito explosivo puede rociar el virus hasta 10 pies de su origen.

### ¿Qué tan serio es el norovirus?

La enfermedad de norovirus no es muy seria, pero aquellos afectados pueden sufrir mucho. La mayoría de la gente mejora dentro de uno o dos días sin padecer de efectos a largo término ocasionados por la enfermedad.

Lo peligroso es perder demasiado líquido tras la diarrea y el vómito. En ciertos casos, aquellos afectados son incapaces de beber suficientes líquidos para reemplazar los que pierden en el vómito y la diarrea, y se deshidratan. Estas personas necesitarían de atención médica. Este problema solo suele pasar en los niños pequeños, los ancianos, y en personas con sistemas inmunológicos débiles. La causa principal de muerte tras una enfermedad de norovirus en la deshidratación.

### ¿Cómo se propaga el norovirus?

El norovirus es extremadamente contagioso y se propaga fácilmente de persona-a-persona.

El virus se encuentra en las heces y el vómito de personas infectadas.

Personas pueden infectarse de varias maneras,

- Al tocar superficies u objetos contaminados con norovirus y llevarse la mano a la boca antes de lavarse las manos,
- Al tener contacto directo con una persona infectada y después llevarse la mano a la boca antes de lavarse las manos,
- Al comer o beber líquidos que han sido contaminados por preparadores de comida que estén infectados.
- Brotes también han ocurrido tras el consumo de ostiones crudo (o poco cocinado) cosechados de aguas contaminadas. Cocinar bien los ostiones, mata el virus. Beber agua contaminada por drenaje también puede ser una fuente de este virus. Personas que trabajan en guarderías o acilos de ancianos deben ponerles atención especial a niños o residentes con norovirus. En estos ambientes, el virus se puede propagar rápidamente.

### ¿Por cuánto tiempo es contagiosa una persona con norovirus?

Aquellas personas infectadas con norovirus son contagiosas desde el momento en el que se empiezan a sentir enfermos hasta tres días después de que se hayan recuperado. Algunas personas son capaces de contagiar a otras hasta dos o tres semanas después de que se hayan recuperado. Entonces, el lavado de manos es importante. Personas infectadas con norovirus no deben preparar comida mientras tengan síntomas y hasta tres días después de que se hayan recuperado. Personas infectadas no se convierten en cargadores crónicos del norovirus.

### ¿A quién afecta el norovirus?

Cualquiera puede infectarse con este virus. Como existen muchas cepas de norovirus, una infección y

enfermedad puede recurrir en el transcurso de la vida de una persona.

### **¿Cuál es el tratamiento disponible para personas infectadas con norovirus?**

Actualmente, no existe ningún medicamento específico ni vacuna especial contra el norovirus. Una infección con norovirus no puede ser tratada con antibióticos.

Las personas afectas pueden disminuir las posibilidades de sufrir una deshidratación al BEBER MUCHOS LIQUIDOS, como jugo o agua. Bebidas deportivas no reemplazan los nutrientes y minerales perdidos durante una enfermedad.

### **¿Deben ser excluidas las personas infectadas de la escuela, trabajo, o guardería?**

Los niños no deben asistir a la guardería o la escuela mientras tengan diarrea o vómito, pues el virus se propaga por medio de la diarrea y el vómito. En cuanto cese la enfermedad, el niño puede regresar a la guardería, pero el lavado de manos debe ser monitoreado de manera estricta.

Personas que trabajan en acilos de ancianos, cuidado de pacientes, o preparan comida deben mantenerse fuera del trabajo mínimo tres días después de que cese la enfermedad.

### **¿Qué de preparadores de comida?**

La contaminación de alimentos por preparadores de comida es una causa común de brotes de gastroenteritis relacionada con el norovirus. Comidas "listas para consumir" que requieren manipulación sin necesidad de ser cocinadas (como las ensaladas y sándwiches de tienda) posan un riesgo elevado.

- Preparadores de comida deben ser excluidos del trabajo o reasignados a áreas en las cuales no tienen contacto con comida, por tres días después de que cese su enfermedad.
- Preparadores de comida deben lavarse las manos y portar guantes al manipular comida que esté lista para servirse, por tres días después de que cese su enfermedad.

### **¿Por qué es transmitido tan fácilmente el norovirus?**

#### 1-Es muy persistente en el ambiente

El patógeno es capaz de sobrevivir sobre superficies duras por hasta 12 horas y en suaves por hasta 12 días. En aguas quietas contaminadas, puede sobrevivir por meses y hasta años.

2-Las heces de una persona están cargadas con virus: entre diez mil (10.000) y diez millones (10.000.000) virus por gramo de heces.

3. Solo toma una cantidad de virus para infectar a una persona, basta con 10 virus para infectar. Con un gramo de heces, una persona es capaz de infectar más de un millón de personas.

### **¿Se puede prevenir una infección de norovirus?**

Es posible disminuir sus probabilidades de infectarse con norovirus:

- Lávese sus manos frecuentemente, sobre todo después de usar el baño dado que estas superficies son las más contaminadas: área del escusado, áreas del lavabo, llaves del lavabo, interruptores de luz, perillas. Lave con agua tibia y con jabón.
- Desinfectante de manos (con alcohol) no funcionan muy bien. El norovirus tiene una estructura muy diferente a la del virus de gripe (influenza) y muchos otros virus que están cubiertos por un sobrecito de grasa que puede ser disuelto por el alcohol. En cambio, el norovirus no lleva esta misma capa de grasa. Si usa desinfectante, asegúrese usar una cantidad decente sobre sus manos.

El norovirus es más difícil de matar con alcohol comparado a otras bacterias y virus con una capa lipídica. El etanol en concentraciones de 60% al 70% (lo típico en desinfectantes comerciales), erradica más de 99% de bacterias y virus capados tras 30 segundos de contacto (si se aplica de manera correcta en toda superficie de las manos). En cambio, un minuto entero de contacto con una concentración de 70% etanol se requiere para inactivar el norovirus.

- Desinfecte superficies contaminadas con cloro de casa (limpiador basado de cloro). Se requiere de cloro o sustancias químicas fuertes para deshacerse de este virus fastidioso.
- Los detergentes no son eficaces, pero los productos que contienen cloro matan el virus.
- Lave ropa y linos sucios. Tenga cuidado en no propagar el virus al resto de la ropa por lavarse. Idealmente, querrá levantar la ropa ensuciada con heces o vómito en una bolsa de basura, llevarla a la lavadora, vaciar la ropa dentro de la máquina, y desha-

cerse de la bolsa. Después de lavarse, no existe ningún riesgo.

- **COMIDA Y AGUA:**
  - Evite alimentos y agua de fuentes que puedan estar contaminadas
  - Cocine de manera completa (sin dejar partes crudas) para matar el virus.

### **Desinfección ambiental**

Es importante prestarle atención a la importancia de una desinfección adecuada: Este virus no tiene una capa "lipida" (la capa que sensibiliza a desinfectantes a ciertos otros virus), haciéndolo resistente a concentraciones bajas de cloro, como aquellos en piscinas y agua de beber. También es relativamente resistente al calor, pues es capaz de sobrevivir temperaturas hasta los 60°C.

El virus se inactiva con un cloro de concentración 1:50 (nota: para darse una idea de lo fuerte que es el norovirus, los virus de VIH y Hepatitis B se inactivan con una concentración de cloro de 1:100). Limpie artículos que se tocan frecuentemente. El desinfectante recomendado es una solución fresca de cloro (ejemplo, un vaso de cloro diluido en nueve vasos de agua).

Es posible usar soluciones de fenol en aquellas superficies que se puedan corroer o dañadas con cloro. Estas deben mezclarse dos veces la cantidad de la concentración recomendada del fabricante para matar el norovirus. Estas sustancias químicas son peligrosas. Siga todas las instrucciones de seguridad.

Otros limpiadores deben mezclarse a la medida de la recomendación del fabricante.

Desinfectantes de amoníaco cuartanario usados comúnmente no han demostrado eficacia contra el norovirus.