

## Norovirus o Noro-enfermedad similar

Estimados Padres o Guardian,

Le entregamos esta hoja informativa:

- porque usted o su hijo/a pueden haber estado expuestos a un norovirus. Si cree que su hijo puede estar enfermo por una norovirus, póngase en contacto con su proveedor de atención médica. Notifique inmediatamente a su proveedor de cuidado infantil o preescolar si el médico sospecha o diagnostica un norovirus o una enfermedad similar al norovirus.
- sólo con propósito informativo.

---

### ¿Qué es el Norovirus?

El norovirus es un virus muy contagioso que infecta el estómago y los intestinos. A veces la gente lo llama "virus estomacal" o "intoxicación alimentaria".

### ¿Cuáles son los síntomas del norovirus?

Las personas con norovirus pueden sentirse extremadamente enfermas y experimentar los siguientes síntomas:

- Vómitos explosivos (que salen disparados)
- Diarrea en forma de agua, sin sangre
- Calambres estomacales
- Fiebre\*, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares (\*Fiebre se define como: temperatura de 101°F (38.3°C) o superior.)

Los síntomas suelen aparecer entre 12 y 48 horas después de la exposición al virus. La mayoría de las personas mejoran en 1 a 3 días, pero en los niños pequeños la enfermedad puede durar de 4 a 6 días.

### ¿Cómo se propaga el Norovirus?

El Norovirus se encuentra en las heces (popó) y el vómito de las personas infectadas incluso antes de que empiecen a sentirse mal. Se contagia cuando alguien:

- Come alimentos o bebe líquidos contaminados por el norovirus.
- Toca superficies u objetos contaminados con norovirus y luego se pone las manos en la boca.
- Tiene contacto directo con una persona infectada y que presenta síntomas. Por ejemplo, al cuidar o compartir alimentos, bebidas o cubiertos con una persona enferma.

### ¿Qué tan contagioso es el Norovirus?

El Norovirus es muy contagioso. Las personas son más contagiosas desde el momento en que empiezan a

sentirse mal hasta al menos 48 horas después de que finalicen los síntomas. Sin embargo, algunas personas pueden estar infectadas y ser contagiosas, pero no presentar síntomas. Algunas personas pueden ser contagiosas durante 2 semanas después de sentirse mejor porque pueden eliminar el virus en las heces (caca).

**¿Cómo se diagnostica el Norovirus?**

El diagnóstico suele basarse en los síntomas de la persona. Hable con su proveedor de atención médica si presenta alguno de los síntomas del Norovirus.

**¿Cómo se trata el Norovirus?**

Beba mucho líquido. Algunas personas, especialmente los muy jóvenes, los ancianos y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, pueden deshidratarse y necesitar atención médica. No se utilizan antibióticos ni medicamentos antivirales para tratar el Norovirus.

**¿Cómo podemos ayudar a prevenir la propagación del Norovirus?**

Puede reducir las probabilidades de contraer el norovirus o de contagiar a otras personas siguiendo estas recomendaciones:

- Lávese bien las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño, cambiar pañales y ayudar a los niños a ir al baño.
- Lávese las manos antes de preparar, servir o comer alimentos.
- Si es posible, tire o deseche los vómitos y las heces (popó) por el inodoro.
- Limpiar y desinfectar las superficies sólidas y no absorbentes (por ejemplo, mostradores, inodoros, suelos) contaminadas con vómitos o heces (popó).
- Lave a máquina con agua caliente (170° F) y jabón todos los platos y utensilios utilizados por personas que se sepa que están enfermas. Si no es posible, desinfecte la vajilla y enjuague y vuelva a lavar a fondo los platos.
- Quítese y lave inmediatamente la ropa contaminada después de un caso de diarrea o vómitos.
- Lave todas las frutas y verduras crudas.

**¿Mi hijo/a necesita quedarse en casa?**

Cualquier persona que tenga 2 o más heces blandas, o haya vomitado 2 o más veces, en un periodo de 24 horas necesita ser excluida de la guardería hasta al menos 24 horas, y preferiblemente 48 horas, después de que los síntomas terminen. Hable con su programa de guardería para saber cuándo puede volver su hijo/a, ya que algunos programas de guardería y de aprendizaje temprano pueden tener políticas de exclusión por enfermedad más cautelosas.

**Referencias:**

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov/norovirus/>
- Control de las Enfermedades Infecciosas en Guarderías y Escuelas, 5<sup>a</sup> Ed. Páginas 139-140

Este documento fue impreso del sitio web del Distrito de Salud del Condado de Grant por su guardería o escuela. Es sólo para información y no pretende sustituir la consulta con su proveedor de atención médica.