

Hoja informativa sobre Norovirus

¿Qué es?

El norovirus es un virus muy contagioso que causa vómitos y diarrea. Personas de todas las edades pueden infectarse y enfermarse. A veces, este virus recibe nombres como "el virus del estómago" o "intoxicación alimentaria".



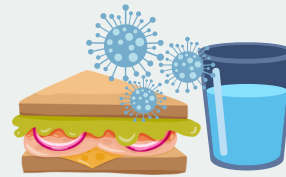
¿Cómo se propaga?

Los gérmenes del norovirus se propagan rápidamente en lugares como restaurantes, cruceros y escuelas. Este virus se encuentra en las heces (caca) y el vómito de las personas infectadas, y puede propagarse cuando alguien ingiere el virus.

ESTO PUEDE PASAR CUANDO TU:



Tienes contacto cercano con una persona infectada.



Comes alimentos o beba agua que esté contaminada con estos gérmenes..

¿Cómo puedo saber si lo tengo?

Un médico puede determinar si es probable que tenga norovirus basándose únicamente en sus síntomas. Hay una prueba de heces para norovirus, pero por lo general no es necesaria. Los síntomas se desarrollan de 12 a 48 horas después de la exposición al norovirus y pueden durar de 1 a 3 días.

Sus síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Vómitos
- Diarrea
- Náuseas o dolor de estómago



¿Cómo puedo protegerme?

La mejor manera de prevenir el norovirus es practicar una higiene adecuada de las manos. Debe lavarse bien las manos con agua y jabón (durante al menos 20 segundos).

El desinfectante de manos no funciona bien contra el norovirus.



También puede protegerse a sí mismo y a los demás cuando:

- No cocine para otros cuando esté enfermo.
- Limpie rápidamente los accidentes que involucren vómitos o heces.
- Limpie las superficies y luego desinfecte con cloro para matar los gérmenes.

¿Cómo debo cuidarme o cuidar a alguien que tenga Norovirus?

No existe un tratamiento específico para una infección por norovirus. La mayoría de las personas mejoran por sí solas en 1 o 2 días. Si experimenta diarrea o vómitos, beba muchos líquidos para evitar la deshidratación (pérdida de líquidos).

Ayuda a tu cuerpo bebiendo estos:

- **Agua**
- **Bebidas de rehidratación (por ejemplo, Pedialyte, Gatorade)**
- **Caldo**



Si está enfermo de norovirus, deberá descansar. Quédese en casa hasta que ya no tenga vómitos ni diarrea.

¿Cuándo debo llamar a un doctor?

Debe preguntarle a su médico qué hacer si se deshidrata.

Los síntomas de estar deshidratado incluyen:

- Boca seca
- Sentirse mareado
- Poca micción (pipí)
- Sentirse más cansado de lo normal
- Llorar con pocas o ninguna lágrima



Para obtener más información, visite la página web de Norovirus en www.sdepi.org.