



## Sarampión (Norovirus)

### ¿Qué es el norovirus?

Los norovirus son un grupo de virus que producen diarrea y calambres estomacales. El norovirus se denomina con frecuencia erróneamente como gastroenteritis viral, gripe estomacal, e intoxicación alimenticia. No se relaciona con la gripe (influenza), la cual puede producir enfermedad respiratoria.

### ¿Quién se infecta con el norovirus?

Cualquier persona puede desarrollar la enfermedad. Sólo se presenta en los humanos y se encuentra en todo el mundo. Además, es muy común debido a la facilidad de transmisión.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas generalmente aparecen 1 o 2 días después de la exposición al virus, pero pueden ocurrir hasta 12 horas después de la exposición. Los síntomas comunes incluyen náusea, diarrea, vómito y calambres estomacales. A veces las personas pueden presentar fiebre de bajo grado, escalofrío, dolor de cabeza, dolor muscular y cansancio. La enfermedad puede aparecer repentinamente, y es posible contraerla en repetidas ocasiones. En ocasiones, las personas con norovirus no presentan ningún síntoma, pero aun así pueden transmitir la enfermedad a otros.

### ¿Cuánto tiempo dura?

La mayoría de las personas se recuperan en 1 o 2 días. A veces las personas infectadas son incapaces de ingerir suficientes líquidos para compensar los líquidos perdidos debido a la diarrea y el vómito, y pueden llegar a deshidratarse. Esto es más probable que ocurra en niños muy pequeños, ancianos y personas con otros problemas de salud.

### ¿Cómo se disemina?

El norovirus se encuentra en el excremento (heces fecales) o en el vómito de las personas infectadas. El norovirus se transfiere a los alimentos, agua o superficies a través de las manos de las personas infectadas que no se lavan adecuadamente después de usar el baño.

Las personas se infectan con norovirus de las siguientes formas:

- Por consumir alimentos o bebidas contaminados por una persona infectada.
- Por consumir mariscos que han sido obtenidos de aguas contaminadas.
- Por tocar superficies u objetos contaminados y luego su boca, o por comer sin antes lavarse las manos.

### ¿Qué debería hacer si tengo estos síntomas?

Tome suficientes líquidos para evitar deshidratarse. Lávese las manos frecuentemente y comuníquese con su proveedor de servicios médicos si tiene alguna inquietud (especialmente si no se recupera rápidamente o si corre el riesgo de deshidratarse).

**Continúa**

## ¿Durante cuánto tiempo puede una persona infectada diseminar el norovirus?

La mayoría de las personas pueden diseminar el virus desde el momento en que se sienten enfermas hasta 3 días después de que se sienten mejor. Es importante lavar las manos adecuadamente para evitar infectar a otras personas.

## ¿Debería permanecer en casa en lugar de ir a la escuela o al trabajo?

Sí. Para evitar la diseminación de la enfermedad a las demás personas, las personas enfermas deben permanecer en casa hasta que se hayan recuperado completamente. Según las exigencias de salud pública, **las personas que manejan alimentos y los empleados de servicios médicos deben permanecer ausentes del trabajo durante 72 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido.**

## ¿Cómo puedo prevenir la infección por norovirus?

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón, sobre todo:
  - Después de usar el baño
  - Después de cambiar pañales
  - Antes de preparar alimentos
  - Antes de comer
  - Asegúrese de lavar las manos con más frecuencia cuando alguien en su casa esté enfermo
- Limpie y desinfecte las superficies inmediatamente después de accidentes de vómito o diarrea
- Cocine los alimentos adecuadamente (especialmente mariscos)
- Lave y/o pele las frutas y verduras antes de consumirlas
- Evite preparar alimentos para otras personas mientras presente los síntomas, y por lo menos durante 3 días después de su recuperación

