

## Norovirus (Influenza (la flu) Estomacal) Norovirus (Stomach Flu)

### ¿Qué es el Norovirus?

Los norovirus son un grupo de virus que causan la gastroenteritis aguda y que también se conocen como la flu estomacal o “la enfermedad de vómitos invernales” (gastroenteritis viral). Esta enfermedad no es la influenza o la flu, que es una infección a las vías respiratorias causada por el virus de la influenza.

Los brotes de la flu estomacal se presentan todos los años en las comunidades de la provincia de B.C. Los brotes de la enfermedad son comunes en los asilos de ancianos, las guarderías infantiles, las escuelas, en los campamentos de niños y los cruceros.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la enfermedad se presentan uno o dos días después de la exposición a un norovirus y usted puede sentir náusea y empezar a vomitar, seguido, generalmente, por calambres al estómago, escalofríos, fiebre y diarrea. La enfermedad se presenta a menudo de manera repentina y sólo dura entre uno a tres días aproximadamente. Algunas veces se presentan complicaciones si la persona pierde muchos fluidos debido al vómito y la diarrea y no beben suficientes líquidos. Estas complicaciones suelen presentarse más a menudo en los bebés, las personas de edad avanzada y las personas con un sistema inmune debilitado. Es muy raro que pase a ser una enfermedad seria y generalmente no se requieren de cuidados en el hospital.

### ¿Cómo se propaga el virus?

Los norovirus pueden encontrarse en el vómito y la diarrea de personas enfermas. Cuando alguien vomita, las personas que se encuentran cerca pueden verse expuestas a pequeñas gotitas en el aire.

El virus puede propagarse por el ambiente, incluyendo las superficies como las encimeras o mostradores. Este virus puede sobrevivir por largo

tiempo en superficies como las encimeras o los lavaderos si no se han limpiado de manera apropiada. Las personas pueden caer enfermas cuando tocan estas superficies y luego se meten la mano a la boca.

El virus puede propagarse entre las personas si no se lavan las manos o si alguien infectado toca alimentos, el agua o hielo.

### ¿Existe un tratamiento?

Actualmente no se utilizan medicamentos para tratar los norovirus. Las personas infectadas con el norovirus generalmente se mejoran por sí mismas a los pocos días.

No se debe tratar el norovirus con antibióticos. Los antibióticos sólo sirven para combatir las bacterias, pero no los virus.

Es importante que usted beba líquidos claros, como el agua, para que no se deshidrate. También, cuando se presentan los vómitos o la diarrea, debe beber otros líquidos como jugos, sopas claras o líquidos para la rehidratación oral.

Si la diarrea o el vómito duran más de dos o tres días, o si cree que está deshidratado, visite a un médico. Si tres o más personas se enferman al mismo tiempo, informe a la unidad de salud pública de su localidad.

### ¿Se puede prevenir el virus?

- No existen vacunas ni medicamentos que puedan prevenir los norovirus.
- La clave para prevenir el virus o reducir su propagación es lavarse las manos, especialmente después de usar el inodoro, cambiar pañales o antes de comer o preparar alimentos. El lavado correcto de las manos requiere de agua tibia de caño, jabón y lavarse las manos por unos 30 segundos. Para mayor información vea el panfleto BC HealthFile [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#).

- Los baños requieren cuidado especial y deben desinfectarse con una solución de cloro.
- Debe tirarse cualquier alimento que haya sido tocado por una persona con el virus o expuesta mientras una persona vomitaba.
- La vajilla y los utensilios deben lavarse con agua caliente y detergente o en el lavaplatos.
- La ropa también debe de lavarse con agua caliente y detergente.
- Las personas enfermas y que tocan alimentos, o aquellas que cuidan a otras personas deberían alejarse del trabajo mientras están enfermas y por dos días adicionales luego de sentirse mejor o recuperarse. Así se haya ido la diarrea y el vómito, el virus puede encontrarse en las heces (caca) hasta por dos semanas más. Asegúrese de lavarse las manos con mucho cuidado y a menudo.
- Si alguien ha caído enfermo con un norovirus, no reciba visitas en su hogar. Lo mejor es esperar un par de días después de que todos se hayan recuperado y que se haya limpiado y desinfectado la casa.
- Cuando un miembro de la familia cae enfermo con vómitos o diarrea, es una buena idea mantener a esa persona en una habitación aparte y separada del resto de la familia. Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos a menudo usando agua y jabón. Use toallas o toallas de papel diferentes para secarse las manos y ayudar a prevenir que otras personas caigan enfermas.
- Limpie las áreas sucias con jabón y agua caliente. La esponja o estropajo que ha usado no debe utilizarse para limpiar otras áreas del hogar ya que puede propagar el virus.
- Desinfecte el área que se ha lavado utilizando una solución de cloro recién preparada. Prepare una solución de cloro con 1/3 taza de cloro por galón de agua, o 80 ml de cloro por 4 litros de agua. Los limpiadores domésticos, aparte del cloro, no sirven para combatir los virus que causan el vómito y la diarrea.
- Coloque todos los trapos de limpieza y guantes desechables en una bolsa de plástico para basura.
- Lávese bien las manos utilizando jabón y agua tibia por los menos por 30 segundos. Para mayor información vea el panfleto BC HealthFile [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#).



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

## ¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer la infección cuando limpio el vómito o la diarrea?

Si limpia el vómito o la diarrea, usted puede reducir el riesgo de contraer la infección si sigue los siguientes pasos:

- Use guantes desechables. Pueden usarse los guantes de goma o caucho, pero deben lavarse luego de cada uso.
- Use toallas de papel para recoger el exceso de líquidos y ponga las toallas de papel y cualquier otra materia sólida directamente en una bolsa de plástico para basura.

**Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), o visite su unidad local de salud pública.**

**Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:**

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

**Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**