

Norovirus: consejos para evitar enfermarse

Por Natalie McGill

Cada año, escucha la misma historia en las noticias: un viaje de vacaciones no resulta tan relajante después de un brote de norovirus.



Pero el norovirus, un grupo de virus altamente contagiosos que pueden causar diarrea y vómitos, no se limita solo a zonas de mar abierto.

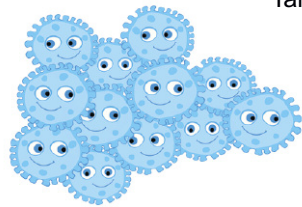
Usted podría estar a una superficie sucia o una mano sin lavar de distancia de un brote del virus en su propio hogar.

El norovirus puede diseminarse de muchas maneras, razón por la cual es tan difícil de controlar; así lo indica Aron Hall, DVM, MSPH, DACVPM, un epidemiólogo con el equipo de gastroenteritis viral del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

“Puede diseminarse cuando las personas tocan materia fecal con las manos y no se las lavan adecuadamente, y las ponen cerca de la boca y contagian a otra persona,” explica Hall.

“También puede diseminarse a través del alimento y el agua.

Puede permanecer sobre superficies durante largos períodos. Si otras personas tocan esas superficies o ponen las manos cerca, pueden contagiarse. Cuando las personas que



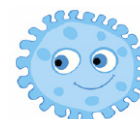
tienen norovirus vomitan, el virus puede propagarse a través del aire y posiblemente infectar a otras personas.”

Los jóvenes tienden a tener las tasas más elevadas de infección por norovirus, pero los adultos de más de 65 años tienen un riesgo mayor de muerte por complicaciones graves, explica Hall. Si bien los brotes de norovirus pueden suceder en cualquier momento, los CDC indican que el 80 por ciento de brotes ocurren entre noviembre y abril.

“Creemos que mucho de esto tiene que ver con el comportamiento humano,” explica Hall. “Las personas se reúnen más en lugares cerrados cuando hace frío y tienen más oportunidades de diseminar la infección. También puede relacionarse con el virus en sí. Persiste cuando hace más frío, por lo que puede sobrevivir en las superficies durante períodos más extensos.”

Hall explica que los vómitos y la diarrea son los signos distintivos de una infección, pero hay otros síntomas, como las náuseas, el dolor de estómago y dolores corporales, que son por los que, a veces, las personas llaman al norovirus “gripe intestinal.”

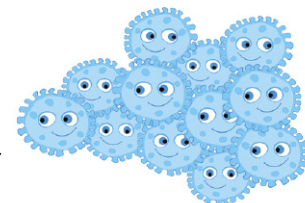
Si tiene los signos y síntomas de norovirus, una de las cosas más importantes que debe hacer es beber mucho líquido, ya que la deshidratación puede ser grave, añade Hall. También debe tener cuidado de no diseminar el virus a la familia y los amigos que lo estén cuidando.



“Queremos enfocarnos en la higiene de las manos,” dice Hall. “Si se lava bien las manos y elimina cualquier materia fecal o vómito que pueda tener en las manos, limpia las superficies por completo y lava la encimera, todo eso puede ayudar mucho.”

Hay medidas que puede tomar para evitar que una infección como el norovirus lo enferme en primer lugar, dice Hall.

“Ciertamente, mantener la higiene de los alimentos es quizás lo más importante que puede hacer para evitar el norovirus...lavarse las manos después de usar el baño, antes de cuidar a otros, después de cambiar pañales y limpiar vómitos,” añade Hall.



Más maneras de detener la diseminación del norovirus

La prevención no termina en el lavado de las manos. Cuando se trata de la preparación de alimentos, los CDC recomiendan cocinar bien los mariscos y lavar las frutas y las verduras antes de comerlas. Cuando lava la ropa, asegúrese de usar guantes descartables al tocar prendas con heces o vómito, y lave durante todo el tiempo que sea posible, según indican los CDC. Los CDC también recomiendan que limpie las superficies con soluciones con cloro para desinfectar las superficies donde el virus pueda albergarse.



>> Para obtener más consejos sobre cómo puede prevenir el norovirus, visite www.cdc.gov/norovirus

¿Norovirus en la piscina? ¡Sí! ¿Cómo mantenerse seguro mientras nada?

Los nadadores a los que les gusta nadar en la piscina del vecindario o en un abrevadero local deben estar alerta: el norovirus puede acechar en el agua.

El riesgo de un brote puede ser alto si el agua donde nada no ha sido tratada con cloro, explican los CDC. Independientemente de si se encuentra en una piscina o en un lago, los CDC recomiendan que se bañe antes de nadar, evite tragar agua de la piscina o el lago y permanezca fuera del agua si ha tenido diarrea o vómitos hace poco.

Los CDC también indican que los padres o tutores deben sacar a los niños del agua cada hora para usar el baño y cambiar o controlar los pañales en un espacio alejado del agua.

