Public Health
Seattle & King County

Norovirus o Enfermedad Similar

Estimado padre o tutor:

Le facilitamos esta hoja informativa por los siguientes motivos:

- ☐ **Usted o su hijo(a) pueden haber estado expuestos a Norovirus.**
- ☐ **Solo con fines informativos.**

Información General Sobre El Norovirus

¿Qué es el Norovirus?

- El Norovirus es un virus que infecta el estómago y los intestinos.
- A veces hablamos de “infecciones estomacales” o “intoxicaciones por alimentos” para referirnos a los virus.
- Puede propagarse muy fácilmente. Existen mil millones de partículas del virus en el vómito y en la diarrea de la persona infectada con Norovirus, y solo toma unas cuantas partículas para contagiar a alguien.

¿Quiénes pueden contraerlo?

- Cualquier persona puede contraer Norovirus.
- Es más frecuente durante los meses más fríos (finales de otoño o principios de primavera).

¿Cuáles son los síntomas?

- Vómito repentino.
- Diarrea acuosa y no sanguinolenta.
- Dolor de estómago y calambres.
- Fiebre (la American Academy of Pediatrics define la fiebre como una temperatura igual o superior a 100,4°F [38°C]).
- Escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular.
- La mayoría de las personas mejora en un plazo de 1 a 3 días, pero los niños pequeños pueden tener síntomas durante 6 días.
- Algunas personas pueden portar el virus y propagarlo incluso sin tener síntomas.

¿Cómo se contagia?

- El Norovirus se encuentra en el vómito y la diarrea.
- El virus se contagia muy fácilmente.
- Puede propagarse de las siguientes maneras:
  - Cuando una persona consume alimentos o bebidas infectadas con Norovirus.
  - Cuando una persona toca superficies u objetos infectados con Norovirus y luego toca su boca.
  - Cuando una persona comparte utensilios o vasos con alguien infectado con Norovirus.
- Lo más probable es que las personas contagien el Norovirus desde la aparición de los síntomas hasta unos días después de sentirse mejor.

Public Health
Seattle & King County

¿Cómo Sé Si Mi Hijo(a) Tiene Norovirus?

Por lo general, el proveedor de atención médica puede diagnosticar la presencia de Norovirus en base a los síntomas de la persona.

Si tiene más preguntas o le preocupa la posibilidad de que su hijo(a) tenga Norovirus, póngase en contacto con su proveedor de atención médica. Esta hoja informativa solo brinda información general.

¿Qué Hago Si Mi Hijo(a) Tiene Norovirus?

Si su hijo(a) tiene Norovirus, debe comunicárselo de inmediato a su proveedor de cuidado infantil o al centro de educación preescolar.

¿Cómo se trata el Norovirus?

- No existe un medicamento específico para tratar el Norovirus, pero pueden tratarse algunos de los síntomas para sentirse mejor.
- Asegúrese de que los niños estén cómodos, permítales descansar, procure que beban mucho líquido para evitar la deshidratación y controle su estado con frecuencia.
- Deberá consultar al proveedor de atención médica si su hijo(a) de 3 meses o menos tiene fiebre igual o superior a 100,4°F (38°C).
- Comuníquele a su proveedor de atención médica su preocupación con respecto a los síntomas que presenta su hijo(a). **Si su hijo(a) muestra signos de deshidratación (moja menos pañales u orina menos de lo habitual, está más cansado(a) de lo normal, se marea, tiene la lengua o los labios secos, llora sin lágrimas), es necesario que le vea de inmediato un proveedor de atención médica.**

¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir el contagio de Norovirus?

- **Lávese las manos con frecuencia,** en especial tras utilizar el baño o ayudar a un niño a utilizarlo, y luego de cambiar pañales y de limpiar vómitos o diarrea.
  - El virus puede eliminarse fácilmente de las manos con agua y jabón.
  - **El desinfectante para manos no tiene efectividad contra el Norovirus.**
- Antes de preparar, servir o consumir alimentos:
  - Lave las superficies donde preparará los alimentos.
  - Lávese las manos.
  - Lave todas las frutas y verduras crudas.
  - Cocine los mariscos al menos hasta los 145°F (62,7°C).
  - **Las personas que están enfermas no deberían preparar la comida para otros.**
- Evite compartir vasos, cubiertos, alimentos y bebidas con una persona que tenga Norovirus.
- Quite de forma inmediata la ropa y ropa blanca cubierta con diarrea o vómito. Lave todo con un ciclo de agua caliente y séquelo con el programa más caliente de la secadora.
- Limpie y desinfecte las superficies del hogar y los juguetes. Siga cuidadosamente las instrucciones del producto desinfectante. Tras desinfectar, enjuague las superficies o los objetos que se utilizan para los alimentos o que pueden llevarse a la boca (por ejemplo, los juguetes).
- Si es posible, tire o deseche los vómitos y la diarrea por el inodoro.

Public Health
Seattle & King County

¿Es Necesario Que Mi Hijo(a) Se Quede en Casa Y No Asista al Centro De Cuidado Infantil?

Los niños que estuvieron **expuestos** al Norovirus pueden seguir asistiendo a los centros de cuidado infantil siempre y cuando no presenten síntomas.

Los niños que **presenten los siguientes síntomas deben permanecer en casa:**

- Diarrea 2 veces o más en 24 horas.
- Heces (excremento) que se escapan del pañal o que hacen que los niños entrenados para ir al baño no lo hagan a tiempo.
- Sangre o mucosa en la diarrea.
- Vómito 2 veces o más en 24 horas.
- Fiebre (temperatura igual o superior a 100,4°F [38°C]) y el resto de síntomas de Norovirus antes mencionados.
- Signos de deshidratación, como mojar menos pañales u orinar menos de lo habitual, más cansancio de lo normal, mareos, lengua o labios secos, llorar sin lágrimas. Debería consultar con un proveedor de atención médica si presentan dichos síntomas.
- No se sienten lo suficientemente bien como para participar en las actividades de la clase (por ejemplo, cansancio inusual, mal humor o irritabilidad, o llanto más frecuente que lo habitual).

Tenga en cuenta que, en caso de un brote de Norovirus en su programa de cuidado infantil, el departamento de salud local puede exigir que se excluya a los niños tras un episodio de vómitos o diarrea para ayudar a controlar la propagación del virus.

Siga la política de enfermedades del programa de cuidado infantil y las pautas del departamento de salud local.

Referencias

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus http://www.cdc.gov/norovirus/