

## ¿Qué es?

El norovirus es un virus muy contagioso. El norovirus es la primera causa de vómitos y diarrea en Estados Unidos. Aunque algunas personas llaman al norovirus "gripe estomacal", no está relacionado con la gripe (influenza).

## ¿Quién puede contraer la enfermedad?

Cualquier persona puede contraer norovirus. Las personas pueden contraer norovirus más de una vez porque hay muchos tipos.

## ¿Cómo se contagia?

Una persona puede contraer norovirus al introducirse accidentalmente en la boca pequeñas partículas de heces (caca) o vómito de una persona infectada con norovirus.

El norovirus se propaga fácilmente, especialmente en:

- Centros de atención médica, incluidos hospitales y centros de cuidados de larga duración
- Restaurantes y eventos con catering
- Escuelas y guarderías
- Cruceros

Una persona puede enfermarse si:

- Tiene contacto directo con una persona infectada. Por ejemplo, si cuida a una persona enferma o comparte su comida o utensilios.
- Consume alimentos o bebidas contaminados
- Toca objetos contaminados y se lleva las manos sin lavar a la boca

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Diarrea
- Vómitos
- Náuseas
- Malestar o dolor de estómago
- Fiebre, dolor de cabeza y dolores corporales (menos frecuentes)

Los síntomas suelen comenzar entre 12 a 48 horas después de la exposición al virus y duran entre 1 y 3 días.

## ¿Cómo se diagnostica?

Un proveedor de atención médica suele diagnosticar el norovirus basándose en los síntomas de una persona. Las pruebas de laboratorio pueden detectar norovirus en heces y vómitos.

## ¿Cuál es el tratamiento?

No existe ningún medicamento para tratar el norovirus. Hay que beber líquidos para hidratarse. Los fluidos de rehidratación oral, de venta libre, pueden ayudar en caso de deshidratación leve. Las personas con deshidratación grave deben recibir atención médica.

## ¿Cómo se puede prevenir?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente:
  - Después de ir al baño o de cambiar pañales
  - Antes de preparar y consumir alimentos
  - Antes de tomar o darle un medicamento a alguien
- Limpie y desinfecte inmediatamente las superficies con vómitos o diarrea. Use un limpiador a base de lejía.
- Lave la ropa y sábanas si se manchan de vómito o diarrea
- No prepare alimentos ni cuide de otras personas cuando esté enfermo y durante 2 a 3 días después de que desaparezcan los síntomas
- Lave bien las frutas y verduras
- No ingiera alimentos ni bebidas contaminados
- Cocine las ostras y los mariscos al menos a 145 °F (Use un termómetro de alimentos para comprobar las temperaturas)

## ¿Cuánto tiempo es contagiosa una persona?

Las personas pueden contagiar el norovirus durante 2 semanas o más después de que desaparezcan los síntomas.

Las personas son sumamente contagiosas:

- Cuando tienen síntomas, especialmente vómitos
- Durante los primeros días después de sentirse mejor

## ¿Cuánto tiempo debe permanecer en casa?

Una persona con vómitos y diarrea debe permanecer en casa durante al menos 24 horas después de que desaparezcan los síntomas.

## ¿Cómo puedo obtener más información?

- Si le preocupa el norovirus, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.
- Si tiene preguntas sobre enfermedades transmitidas por los alimentos, visite el sitio web del Programa de Enfermedades Transmisibles del Departamento de Salud Pública del Condado de Arlington (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- Para notificar una sospecha de enfermedad transmitida por los alimentos, visite el sitio web My Meal Detective (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>).
- Para obtener más información sobre el norovirus, visite el sitio web de los CDC (<https://www.cdc.gov/norovirus>).



**ARLINGTON  
VIRGINIA**

Public Health

2100 Washington Boulevard  
Arlington, VA 22204

Llame al 703-228-5200, opción 1, y pregunte por la enfermera del día  
[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)