



## **Folleto informativo para pacientes con norovirus**

### **¿Qué es el norovirus?**

El norovirus es un virus que a veces se lo llama el "virus del vómito de invierno" que se contagia muy fácil y rápidamente de una persona a otra. A pesar de que se lo conoce como el virus del vómito de invierno, puede contraerlo en cualquier época del año. Es la causa más común de diarrea infecciosa en Irlanda y en la mayoría de los demás países. Se puede contagiar de manera fácil y rápida en cualquier lugar donde convivan personas, por ejemplo, en hoteles, cruceros, hogares de ancianos y hospitales.

### **¿Cuáles son los síntomas de una infección por norovirus?**

La enfermedad a menudo se llama "enfermedad de vómitos" porque las personas pueden enfermarse muy repentinamente y tener vómitos severos. La mayoría de las personas se enferman generalmente dentro de un día o dos después de entrar en contacto con el virus. El virus no afecta a todos de la misma manera. Algunas personas solo tienen diarrea, otras tienen diarrea y vómitos. Algunas personas pueden sentirse un poco fuera de forma y perder el apetito; otros sienten que van a vomitar pero nunca vomitan realmente. Otros síntomas son dolor de estómago y calambres, dolores, molestias y poca energía. La enfermedad puede hacerlo sentir muy débil, pero por lo general, comenzará a sentirse mejor en uno o dos días. Algunas personas que contraen la infección por norovirus no se enferman en absoluto.

Esta enfermedad es muy común en la comunidad y la mayoría de las personas no necesitan ver a un médico. Deben quedarse en casa, tomar mucho líquido y generalmente se sentirán mejor en un día o dos. Muy pocas personas necesitan tratamiento hospitalario, pero la infección puede ser muy grave para un pequeño número de personas que ya estaban muy enfermas antes de contraer la infección por norovirus. Visite [www.undertheweather.ie](http://www.undertheweather.ie) para obtener consejos sobre cómo manejar los gérmenes en el hogar.

### **¿Cuál es el tratamiento para el norovirus?**

La infección por norovirus generalmente desaparece por sí sola en un par de días. Beber muchos líquidos claros como agua, limonada y bebidas de rehidratación puede ayudar a reemplazar los líquidos perdidos por la diarrea y los vómitos. Debido a que la infección es un virus, los antibióticos no funcionan con el norovirus. A veces, los antibióticos pueden causar efectos secundarios, como



diarrea. Esto significa que estará mejor sin antibióticos a menos que los necesite para alguna otra infección.

### **¿Cómo puedo reducir la propagación del norovirus?**

El norovirus se contagia muy fácilmente. Hay miles de millones de gérmenes de virus en el vómito y la diarrea. El virus llega a las manos, las mesas, la comida y la bebida, etc. El norovirus incluso puede propagarse en el aire. Las personas con infección por norovirus aún pueden transmitir el virus durante al menos dos días después de sentirse completamente mejor.

Si tiene una infección por norovirus en su hogar, quédese allí. Además de cualquier persona que viva en su hogar, pídale a las personas que se mantengan alejadas de la casa mientras esté enfermo (a menos que haya alguien a quien necesite para que lo ayude).

No visite a las personas en el hospital o en un hogar de ancianos y no prepare alimentos para las personas si tiene diarrea o vómitos porque podría contagiarles el Norovirus. Si, por algún motivo, tiene que acudir a la sala de emergencias de un hospital, asegúrese de decirle al personal de recepción que tiene vómitos y diarrea.

Lávese bien las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño. Use una toalla por separado durante la enfermedad. Trate de no preparar comida y bebida para nadie más hasta que se haya sentido bien por dos días. Si está vomitando y tiene diarrea, quédese cerca del inodoro o tenga a mano un tazón o cuenco para que pueda mantener la mayoría de los gérmenes del virus en el inodoro o el tazón. Trate de mantener limpios el borde del inodoro, el tirador y el asiento. Siempre cierre la tapa del inodoro al descargar para reducir la propagación del virus. Si vomita en el piso o en los muebles de su casa, use agua caliente y detergente para limpiar. Lávese bien las manos después.

Debe tomarse licencia del trabajo y, en general, evitar juntarse con otras personas hasta que haya estado bien durante 48 horas. Esto es particularmente importante para las personas que trabajan en atención médica, cuidado de niños o preparación de alimentos. No visite un hospital o un hogar de ancianos hasta que haya dejado de vomitar y tener diarrea durante 48 horas, ya que podría causar un brote de norovirus. Si su hijo ha tenido vómitos o diarrea, no debe ir a la escuela o guardería hasta que haya dejado de vomitar y tener diarrea durante 48 horas.



### **¿Por cuánto tiempo tendré el norovirus?**

Podría portar el norovirus durante semanas o meses después de mejorar, pero el mayor riesgo de propagación es mientras está enfermo y durante los primeros dos días después de sentirse mejor. Después de haber estado bien durante dos días, puede volver a la normalidad. Para todas las personas en todo momento, lavarse bien las manos después de ir al baño es un paso importante para prevenir la propagación de las bacterias y del virus.

### **¿Debo ir al médico si tengo el norovirus?**

Debe recibir atención médica si tiene diarrea que no se va en varios días. Además, llame a su médico si experimenta vómitos muy intensos, sangre en las heces (excremento), dolor de estómago o deshidratación. Llame a su médico de cabecera para decirle que tiene norovirus, y tratarán de reducir la posibilidad de propagar el norovirus al quirófano.

### **Más información**

Para obtener más información y videos sobre higiene de manos, visite [www.hse.ie/infectioncontrol](http://www.hse.ie/infectioncontrol) y [www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie) para obtener más información sobre Norovirus

**La presente información fue aprobada para su divulgación por el programa nacional de Control de Infecciones y Resistencia Antimicrobiana del HSE. El texto obtuvo el sello de Inglés Llano de la Agencia Nacional de Alfabetización de Adultos.**

**Publicación: Enero de 2019**