

Prevenga la propagación de norovirus

Los norovirus son un grupo de virus similares. La infección por estos virus afecta el estómago y los intestinos causando una enfermedad llamada gastroenteritis (inflamación del estómago y los intestinos). Se calcula que todos los años hay más de 20 millones de casos de gastroenteritis aguda causados por estos virus. También se estima que causan más de 70,000 hospitalizaciones y unas 800 muertes anuales en este país.

Todas las personas podemos contraer norovirus

Tal vez usted haya escuchado hablar de esta enfermedad con diferentes nombres como "intoxicación alimenticia" o "gripe estomacal". La enfermedad por norovirus *no* está relacionada con la influenza o gripe. Todos podemos infectarnos con norovirus varias veces durante la vida.

Los síntomas de la infección por norovirus por lo general consisten en:

- diarrea
- vómito
- náuseas
- cólicos estomacales

La mayoría de las personas se recuperan en 1 a 2 días. Pero es posible que la infección se agrave, particularmente en niños pequeños, ancianos y personas con otras enfermedades, lo cual puede llevar a deshidratación grave, hospitalización y hasta la muerte.

La deshidratación ocurre porque no se bebe suficientes líquidos para reemplazar los que se han perdido por numerosos episodios de vómito o diarrea durante el día. Se puede prevenir la deshidratación tomando bastantes líquidos que no tengan cafeína ni alcohol. Los sueros de rehidratación oral son los que más ayudan en casos de deshidratación grave.

Los norovirus se transmiten rápidamente

- Alimentos contaminados: son la causa principal de la enfermedad. Alimentos como verduras de hojas verdes (como la lechuga), frutas frescas y mariscos (como las ostras). Sin embargo, cualquier alimento que se sirva crudo o que se manipule de forma incorrecta puede contaminarse.
- Lugares cerrados: como guarderías, escuelas, hoteles y cruceros; convivir con una persona que tenga el norovirus puede transmitirlo rápidamente a otra persona.

Detenga la transmisión de norovirus

- Lávese las manos minuciosamente con agua y jabón, especialmente después de ir al baño o de cambiar pañales y siempre antes de comer o preparar alimentos.
- Lave muy bien las frutas y verduras antes de comerlas, cocine bien las ostras y otros mariscos antes de consumirlos, como también es importante lavar las bolsas reciclables que se usan en el supermercado.
- Si está enfermo con norovirus no debe preparar alimentos para los demás hasta 3 días después de recuperarse de la enfermedad.
- Después de un episodio de vómito o diarrea limpie y desinfecte las superficies contaminadas-usar siempre guantes.
- Cada día lave todas las prendas y ropa de cama de la persona que esté enferma con el virus.

Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 323-5227