

Los virus estomacales (norovirus, en inglés) son un grupo de virus que causan náusea, vómito, diarrea y cólicos estomacales.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de los virus estomacales pueden incluir:

- diarrea
- vómitos
- náusea
- cólicos estomacales
- cansancio, dolor de cabeza o de músculos
- fiebre baja o escalofríos

Los síntomas de los virus estomacales pueden empezar de 12 a 48 horas después de haber sido infectado.

Las personas con un virus estomacal se sienten muy enfermas aunque la enfermedad no es tan grave. A veces los virus estomacales pueden ser graves – el cuerpo puede perder muchos fluidos si la persona tiene vómito y diarrea. Eso puede causar la deshidratación (falta de suficientes fluidos en el cuerpo).

La deshidratación es seria y puede necesitar cuidado médico especial. Normalmente la deshidratación es más grave para los niños pequeños, los ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. Cuando usted tiene vómito o diarrea, usted debe reponer los fluidos que pierde. Usted puede hacer esto tomando bastante agua, haciendo una bebida que sea mitad agua y mitad jugo o soda (sin cafeína) o tomando fluido de rehidratación oral. El fluido de rehidratación oral son sales y azúcar mezclados con agua que reponen los minerales perdidos.

EL TRATAMIENTO

La mayoría de las personas con los virus estomacales se mejoran sin tratamiento en menos de dos días. Usted debe tomar bastantes líquidos si tiene diarrea para que no se deshidrate. Si tiene deshidratación severa o cólicos estomacales es posible que necesite acudir al hospital. Los antibióticos no sirven para tratar los virus estomacales. Una persona se puede infectar con un virus estomacal más de una vez.

COMO SE PROPAGAN

Los virus estomacales se encuentran en las heces (popo) y el vómito de personas infectadas. Usted se puede contagiar con los virus estomacales al:

- Comer o tomar alimentos contaminados con un virus estomacal.
- Tocar algo contaminado con un virus estomacal y luego meterse los dedos a la boca.
- No lavar bien las manos después de cuidar o limpiar el vómito o las heces de una persona con un virus estomacal.
- Compartir utensilios, platos o vasos con una persona enferma con un virus estomacal.

Los virus estomacales se contagian fácilmente cuando hay mucha gente junta en un lugar como en las guarderías o casas para ancianos. Los virus se pueden propagar a los demás hasta 2 semanas después de que los síntomas se hayan aliviado.

COMO PREVENIR LOS VIRUSES ESTOMACALES—LEA EL REVERSO DE LA HOJA

como
prevenir

Los Virus Estomacales

Si tiene un virus estomacal, usted debe:

- Lavarse las manos bien después de usar el baño.
- No preparar comida para los demás cuando está enfermo y hasta 3 días después de que se desaparezcán los síntomas.
- Botar las comidas que estuvieron preparadas por una persona enferma con un virus estomacal.

Personas que cuidan a los enfermos con un virus estomacal deben:

- Lavarse bien las manos, sobre todo antes de preparar comida, después de cambiar un pañal o de ayudar a un enfermo ir al baño o después de limpiar ropa o áreas sucias con vómito o diarrea.
- Lavar ropa, toallas y ropa de cama sucia con agua caliente y jabón inmediatamente.
- Botar heces y vómito en el excusado.
- Limpiar las superficies sucias, como el excusado y áreas cerca del excusado con un desinfectante con cloro. Se puede hacer una solución de una parte de cloro a 10 partes de agua. Esto funciona bien para desinfectar y es barato para preparar. Tiene que preparar una solución nueva cada día. Póngase guantes para proteger la piel.

Todo el mundo debe:

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Enjuagar bien las frutas y verduras crudas antes de prepararlas o comerlas.
- Cocinar las ostras al vapor antes de comerlas.

Lávese las manos frecuentemente

Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de muchas enfermedades.

El gel desinfectante para manos NO mata los virus estomacales.