

¿Qué es el norovirus?

Síntomas, forma de contagio y tratamiento

Los norovirus son un grupo de virus relacionados entre sí, que pertenecen a la familia Caliciviridae. La enfermedad se produce cuando las personas ingieren los viriones infecciosos, que crecen en el intestino delgado antes de ser expulsados en las heces.

¿Qué es el norovirus?

Los norovirus son un grupo de virus que pertenecen a la familia Caliciviridae. Según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) es posible enfermarse por norovirus muchas veces en la vida porque hay muchos tipos distintos de estos virus, y es difícil desarrollar inmunidad.

El norovirus es la causa más común de gastroenteritis aguda –a menudo llamada virus estomacal– en Estados Unidos, según los CDC. Provoca entre 19 y 21 millones de enfermedades cada año, con mayor frecuencia en entornos abarrotados, como hogares de ancianos, guarderías y cruceros.

En el pasado, el norovirus solía llamarse Virus Norwalk o virus similar a Norwalk.

¿Cuales son los síntomas?

El norovirus causa inflamación en el estómago y en los intestinos, lo que provoca dolor de estómago, náuseas y diarrea. Estos síntomas suelen durar de uno a tres días. Otros síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza y dolores corporales, según los CDC.

La diarrea y los vómitos frecuentes pueden provocar deshidratación, otro efecto secundario grave del virus. Es posible que las personas deshidratadas no orinen tanto, se sientan mareadas y tengan la boca o la garganta secas.

¿En qué se diferencia de la gripe?

Las personas con estos síntomas pueden pensar que sufrieron una intoxicación alimentaria o que tienen una gastroenteritis viral. El norovirus se puede contraer al comer alimentos infectados, por lo que es considerada una intoxicación alimentaria. De hecho, el norovirus es la causa más común de brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos en Estados Unidos,

según los CDC.

Por lo general, las personas presentan síntomas entre 12 y 48 horas después de haber estado expuestas al norovirus. La mayoría de quienes sufren la enfermedad por norovirus mejoran en un plazo entre 1 y 3 días.

Pero el norovirus no está relacionado con la gripe. La gripe es una enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza.

¿Cómo se contagia?

El norovirus es altamente contagioso. Es un pequeño virus resistente que puede vivir en el ambiente hasta por cuatro semanas. El virus puede vivir en las heces de una persona infectada durante dos semanas o incluso más.

Entrar en contacto con una superficie que ha sido tocada por un paciente o por la ropa que ha usado un paciente podría ser suficiente para contraer la enfermedad. También es posible enfermarse comiendo cualquier alimento que haya tocado una persona con el virus. Los alimentos comúnmente involucrados en los brotes incluyen mariscos, verduras de hoja verde y frutas frescas.

Cualquier alimento servido crudo o manipulado por una persona infectada después de haber sido cocinado puede contaminarse. Los alimentos también pueden contaminarse fácilmente si han estado fuera de la heladera durante horas, como usualmente sucede en un buffet.

Las personas que tienen norovirus son más contagiosas cuando están enfermas, pero pueden transmitir el virus incluso tres días después de haberse recuperado de los peores síntomas.

¿Cómo tratarlo?

No existe un medicamento o una vacuna para tratar específicamente al norovirus, pero la mayoría de las personas se recuperan por completo sin tratamiento (En la actualidad, hay una vacuna en las primeras etapas de prueba).

Como se trata de un virus, los antibióticos no lo terminarán con él; solo funcionan en infecciones bacterianas.

Alguien que contrajo norovirus solo tiene una opción, y esa es la terapia de hidratación. Al vomitar con frecuencia o sufrir diarrea es necesario reponer los líquidos que se pierden. Las bebidas deportivas pueden ayudar con la deshidratación leve, pero el agua sigue siendo la mejor opción. También se puede

optar por los líquidos de rehidratación oral sin receta en la mayoría de las farmacias y supermercados.

Deshidratarse demasiado es peligroso. En casos extremos, las personas que no toman suficiente líquido pueden terminar hospitalizadas. En ese caso, el paciente recibirá líquidos por vía intravenosa.

¿El norovirus es mortal?

La mayoría de las personas se recuperarán por completo del norovirus, pero puede volverse grave o incluso mortal en algunos pacientes, como en bebés o en ancianos.

El norovirus se puede contraer en cualquier momento, pero es más común en el invierno. Cada año, el virus provoca aproximadamente 1,8 millones de visitas al médico y 400.000 visitas a la sala de emergencias; la mayoría de los pacientes en esta situación son niños.

Los niños pequeños y los ancianos tienen más probabilidades de verse gravemente afectados por el norovirus. Se estima que el virus causa entre 570 y 800 muertes cada año, aunque generalmente hay más en los años en que aparece una nueva cepa. Esto sucedió en los inviernos de 2002-03 y 2006-07, según los CDC.

¿Cómo puedo protegerme?

La mejor forma es no compartir alimentos ni utensilios con personas enfermas. También se recomienda lavarse bien las manos con agua y jabón, especialmente antes de preparar o manipular alimentos y después de ir al baño. El desinfectante de manos a base de alcohol no mata el norovirus y no debe ser un sustituto del agua y del jabón tradicionales.

Si alguien a tu alrededor está enfermo, asegúrate de limpiar cualquier superficie que toque con una solución de lejía diluida. Presta especial atención a la limpieza del área del baño. Limpia alrededor del inodoro, en las manijas de las puertas y los interruptores de luz.

También asegúrate de lavar bien la ropa de la persona infectada. Si alguien vomita en la cama, cambia sus sábanas y toallas inmediatamente.