

Estimados padres/tutores,

Este es un recordatorio para que sus hijos no vayan a la escuela si tienen náuseas, vómitos o diarrea. Por favor, manténgalos en casa hasta que no tengan diarrea ni vómitos durante 24 horas.

Norovirus.

¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un virus que causa diarrea y vómitos. A veces se le llama gripe estomacal o virus estomacal, pero el norovirus no está relacionado con la gripe.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la infección por norovirus?

Aproximadamente uno o dos días después del contacto con el norovirus, una persona puede tener síntomas como:

- náuseas y vómitos
- diarrea acuosa
- dolor de vientre
- Algunas personas también pueden tener fiebre, escalofríos, dolor de cabeza o dolores musculares. A veces, el norovirus no causa síntomas, pero las personas infectadas aún pueden transmitir el virus a otras personas.

Un niño con una infección por norovirus que tiene mucha diarrea y vómitos puede deshidratarse y sentirse aturdido o mareado.

Los niños con otros problemas de salud pueden tener síntomas más graves.

Es el norovirus contagioso ?

Sí. El norovirus se propaga fácilmente, incluso antes de que alguien presente síntomas. A veces, una persona infectada puede transmitirlo durante semanas después de sentirse mejor. Cualquiera puede contraer una infección por norovirus, especialmente si pasa tiempo en lugares donde se reúne mucha gente, como en guarderías, escuelas y cruceros.

El virus se encuentra en las heces o el vómito de personas infectadas. Puede caer sobre un objeto o superficie, especialmente cuando alguien no se lava bien las manos después de ir al baño o cambiar un pañal. Los niños pueden contraer el virus si se llevan los dedos a la boca después de tocar un juguete o una superficie contaminada.

Las personas también pueden infectarse al comer o beber agua o alimentos contaminados (entonces, se conoce como intoxicación alimentaria), e incluso al respirar el virus si están lo suficientemente cerca de una persona infectada que vomita.

¿Cómo se diagnostica el norovirus?

Los proveedores de atención médica generalmente diagnostican una infección por norovirus basándose en los síntomas, en lugar de mediante una prueba.

Si los síntomas de un niño son graves, el proveedor puede analizar la sangre, las heces o la orina.

¿Cómo se trata el norovirus?

La mayoría de las infecciones por norovirus mejoran por sí solas. Mientras su hijo se recupera en casa:

- Deberían descansar mucho.
- Dele muchos líquidos para ayudar a su hijo a mantenerse hidratado.
- Administre una solución de rehidratación oral (como Pedialyte, Enfalyte o la marca de una tienda) para reemplazar los líquidos perdidos. Tiene la cantidad adecuada de agua, azúcar y sal para los niños. Puedes comprarlo en farmacias o supermercados sin receta. También puede darle caldo o paletas heladas con electrolitos.

No le dé a su hijo ningún medicamento a menos que lo recomiende su proveedor de atención médica. Nota: Los antibióticos sólo funcionan contra las bacterias, por lo que los médicos no los usan para tratar el norovirus.

Asegúrese de que su hijo se lave bien las manos y con frecuencia para evitar la propagación del virus.

Cuando su hijo deje de vomitar, ofrézcale pequeñas cantidades de comida. Un niño que no vomita puede seguir una dieta regular si se siente con ganas. Es posible que les lleve algún tiempo tener ganas de comer. No es necesario evitar los productos lácteos a menos que empeoren los vómitos o la diarrea. Es posible que su hijo deba evitar los alimentos grasosos o fritos hasta que se sienta mejor.

¿Cuánto dura el norovirus?

Los síntomas de la infección por norovirus suelen durar entre 2 y 3 días.

Los niños con una infección por norovirus no deben ir a la escuela ni a la guardería hasta que los vómitos y la diarrea hayan cesado durante 24 horas. Tampoco deben ir a piscinas hasta que se recuperen. Los niños que usan pañales deben permanecer fuera de las piscinas hasta que la diarrea haya cesado durante 7 días.

¿Se puede prevenir el norovirus?

No es posible prevenir completamente la propagación del norovirus y no existe vacuna para ello.

Si alguien en su hogar tiene una infección por norovirus, tome medidas para ayudar a proteger a otros miembros de la familia:

- Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón antes y después de cuidar o limpiar los desechos de la persona enferma. No use desinfectantes para manos a base de alcohol porque no matarán los gérmenes.
- Use guantes de goma y una mascarilla cuando limpie el vómito o la caca.
- Limpie las superficies sucias y las áreas del baño con una solución de lejía diluida (5 cucharadas de lejía en un galón de agua). Deje la solución de lejía en su lugar durante al menos 10 minutos antes de limpiarla. (La solución de lejía puede decolorar las prendas de color).

Limpie la ropa sucia usando :

Ciclo más largo de la lavadora y configuración de agua caliente.

ajuste de temperatura alta de la secadora

¿Cuándo debo llamar al médico?

En la mayoría de los casos los síntomas mejoran en unos pocos días.

Llame al médico si su hijo:

- pasa más de unas pocas horas sin beber
- tiene signos de deshidratación, como boca seca, pocas lágrimas al llorar, orinar menos de 3 veces al día o no mojar el pañal en 4 a 6 horas
- todavía tiene diarrea o vómitos después de unos días
- desarrolla fiebre alta
- vomita sangre o tiene diarrea con sangre o dolor abdominal intenso

Enfermera Kessaris pkessaris@ercsd.org