

El norovirus: así es el virus estomacal “altamente” contagioso



La gripe no es la única enfermedad que está siendo protagonista este invierno. Rozando el umbral epidémico, en muchas comunidades autónomas se ha producido un considerable aumento de otra patología infecciosa: norovirus, conocido como el virus del estómago. Las reuniones familiares de las fechas navideñas han podido contribuir a que los médicos estén detectando un aumento de casos de norovirus en las consultas, junto al incremento de casos de gripe, COVID-19 y catarros.

El norovirus forman parte de la familia *Caliciviridae*; son conocidos por causar lo que suele denominarse “enfermedad de los vómitos de invierno” o “gripe estomacal”. Los síntomas suelen durar un par de días.

Es un virus que se propaga con mucha facilidad y se contagia o por contacto directo con una persona infectada o por consumo de alimentos o agua contaminados. También se puede transmitir si alguien se toca los ojos, la nariz o la boca después de haber estado en contacto con un objeto o superficie contaminada.

Desde el ECDC (Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades), advierten que las infecciones por norovirus se propagan especialmente en entornos comunitarios como hospitales, escuelas, guarderías y residencias de ancianos.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas aparecen de forma repentina, entre 12 y 24 horas después de la exposición al virus, y los más comunes son **diarrea, vómitos, náuseas, dolor de estómago, sensación de malestar general, dolor muscular y fiebre. Generalmente, los síntomas tienen una duración que va de 1 a 3 días.**

Puesto que no existe un medicamento específico para tratar estas infecciones, las recomendaciones son descanso y beber muchos líquidos para prevenir la deshidratación.

Pero lo que sí es necesario es prestar especial atención a las personas vulnerables: niños, personas mayores y enfermos crónicos. Sobre todo, porque los vómitos y la diarrea pueden causarles deshidratación.

Cómo evitar el contagio de norovirus

La mejor manera de combatir este virus la tenemos perfectamente asimilada a nuestras vidas después de estos años de pandemia. Si hemos conseguido habituarnos a un lavado frecuente de manos o a utilizar el gel hidroalcohólico, tenemos mucho terreno ganado.

- **Lavarse las manos** con bastante frecuencia, sobre todo después del contacto con superficies. Se puede utilizar agua y jabón o gel hidroalcohólico, antiséptico que se emplea como alternativa.
- **Lavar frutas y verduras a conciencia.**
- En el caso de tener síntomas, **aislarse para prevenir la transmisión.** También es recomendable permanecer en casa dos días más tras la desaparición de los síntomas más típicos de la enfermedad.
- **Evitar manipular alimentos y objetos que usan otras personas.**
- En **viajes al extranjero**, lo mejor es optar por comer alimentos cocinados y evitar aquellos que se venden en puestos callejeros.

Desde USO, recomendamos poner especial atención a las medidas preventivas citadas anteriormente para evitar el contagio.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

