

El norovirus

¿Qué es el norovirus?

El *norovirus* hace referencia a un grupo de virus que provocan gastroenteritis. La gastroenteritis, a la que a veces se refiere como "gripe estomacal", **no** está relacionada con la gripe, que es una enfermedad respiratoria provocada por los virus de la influenza. El norovirus es muy contagioso y se puede propagar con mucha facilidad de una persona a otra.

Síntomas del norovirus:

- Vómitos
- Diarrea
- Náuseas
- Cólicos estomacales

En ocasiones las personas también presentan:

- Fiebre de bajo grado
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Cansancio

Dentro de este Boletín de Salud:

- *El norovirus*
- *La tos ferina*
- *Consejos para mantener el calor*
- *Prevenir la conducción bajo los efectos del alcohol*



En general, los niños tienen más vómitos que los adultos. En la mayoría de la gente, los síntomas duran alrededor de 1 o 2 días.

¿Cómo se propaga el norovirus?

El norovirus se halla en las heces o el vómito de las personas infectadas. Usted se puede infectar con el norovirus de las siguientes maneras:

- Al comer alimentos o beber líquidos que contengan gérmenes de norovirus.
- Al tocar objetos contaminados con el norovirus y luego tocarse la boca.
- Al estar en contacto directo con una persona infectada (por ejemplo, al compartir alimentos o cubiertos con una persona enferma).



Consejos para prevenir el contagio por el norovirus

Puede limitar sus probabilidades de contagiarse con el norovirus siguiendo estos pasos:

- Lávese las manos con frecuencia, en especial después de ir al baño o cambiar pañales y antes de comer o preparar comidas. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante con alcohol para manos.
- Limpie cuidadosamente las superficies contaminadas utilizando un producto de limpieza a base de lejía.
- Lave cuidadosamente las frutas y las verduras.
- Lave la ropa, la ropa de cama y los trapos que puedan tener el virus con agua caliente y jabón.
- Elimine las heces o el vómito en el inodoro y asegúrese de mantener el área limpia.

Si se contagió con el norovirus, debe permanecer en su casa y beber mucho líquido.

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.
¿Desea más información sobre algún tema de salud en particular? Infórmenoslo.
Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez llamando al 215-685-6861 o Marialisa.Ramirez@phila.gov.

La tos ferina

La tos ferina, o **tos convulsa**, es una infección de las vías respiratorias superiores provocada por un tipo de bacterias. Puede provocar neumonía, convulsiones, daño cerebral e incluso la muerte. Las bacterias se transmiten mediante pequeñas gotas cuando una persona infectada tose o estornuda. Una persona con tos ferina puede transmitir la enfermedad a otras personas al toser o estornudar cerca de ellas. Es una enfermedad muy contagiosa.

La tos ferina provoca accesos incontrolables de tos que pueden producir dificultad para respirar. Al respirar, cuando la persona enferma intenta inhalar, se oye un silbido. La infección generalmente dura 6 semanas.

Existen vacunas o inyecciones que lo pueden ayudar a protegerse de la tos ferina. La vacuna **DTaP** es para bebés y niños menores de 7 años de edad y la vacuna **Tdap** es para niños más grandes y adultos. Estas vacunas lo protegerán contra el tétanos (trismo), la difteria y la tos ferina (**t**etanus, **d**iphtheria y **p**ertussis, en inglés). Asegúrese de que su familia tenga las vacunas

Síntomas de la tos ferina:

- Secreciones nasales acuosas.
- Fiebre leve (102 °F o menos).
- Accesos graves y reiterados de tos que:
 - dificultan la respiración.
 - pueden ser seguidos de vómitos.
 - pueden ser seguidos de un silbido cuando la persona inhala al respirar.
- Diarrea.
- Episodios de asfixia en bebés.

Cuándo comunicarse con el médico:

Llame a su proveedor de atención médica si usted o su hijo presentan síntomas de tos ferina.

Llame al 911 o diríjase a una sala de emergencias si la persona enferma tiene alguno de estos síntomas:

- Color de piel azulado.
- Períodos de interrupción de la respiración (apnea).
- Ataque epiléptico o convulsions.
- Fiebre alta.
- Vómitos persistentes.
- Deshidratación.

Tanto la gripe como la tos ferina se propagan a través de la tos y los estornudos y pueden provocar problemas en niños y en adultos. Ambas enfermedades pueden prevenirse con vacunas.

Mantener el calor y la salud en invierno

La temporada invernal puede ser difícil para los ancianos. Siga estos consejos para mantener el calor este invierno:

- Permanezca seco mientras está en lugares abiertos y cerrados.
- Limite la exposición a la nieve, el viento, la lluvia, el agua o la humedad.
- Use ropa abrigada.
- Mantenga la piel y la ropa secas para prevenir la congelación.
- Consuma comidas nutritivas, en especial comidas calientes.
- Beba mucho líquido.



Mes de prevención de la conducción bajo los efectos del alcohol y las drogas

Diciembre es el **mes nacional dedicado a prevenir que se conduzca bajo los efectos del alcohol y las drogas**. Tome medidas durante las fiestas y a lo largo del año para asegurarse de que usted y sus seres queridos no conduzcan ebrios.



Estos consejos pueden ayudarle a cuidar la seguridad:

- Decida quién será el conductor designado si su grupo va en automóvil a un lugar en el que se beberá alcohol.
- Sea un anfitrión responsable; quítele las llaves del automóvil a quienes hayan bebido alcohol.

