

## Norovirus: contagio, síntomas y formas de prevención

El reciente brote de gastroenteritis registrado en un crucero internacional obligó al confinamiento de más de 1.700 personas y volvió a encender las alertas sanitarias sobre el norovirus, debido a la rapidez e intensidad con que aparecen sus síntomas y a su alta capacidad de contagio.

Este tipo de brote no es algo aislado. En espacios cerrados, donde muchos comparten comedores, baños, superficies y alimentos, se facilita la rápida propagación del virus, especialmente cuando existe contacto cercano y una alta circulación de personas.

El norovirus es una de las principales causas de gastroenteritis aguda y afecta tanto a niños como adultos. Sus síntomas suelen aparecer de manera repentina entre las 12 y 48 horas post-contagio, manifestándose a través de

náuseas, vómitos explosivos, diarrea acuosa, dolor abdominal, fiebre, dolor de cabeza y muscular. Aunque la mayoría se recupera en pocos días, puede generar cuadros de deshidratación importantes, especialmente en niños pequeños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

El contagio se genera al consumir agua o alimentos contaminados, tocar superficies infectadas y luego llevarse las manos a la boca, o tener contacto cercano con personas enfermas. Incluso alguien que ya comenzó a sentirse mejor puede seguir contagiando a otros durante varios días.

Otro aspecto importante es que el virus puede propagarse fácilmente durante episodios de vómitos, ya que pequeñas gotas contaminadas tienen la capaci-

dad de dispersarse en el ambiente y depositarse sobre superficies u objetos cercanos.

Por eso, las medidas de prevención siguen siendo fundamentales: lavado frecuente de manos con agua y jabón, correcta limpieza y desinfección de superficies, adecuada manipulación de alimentos y evitar cocinar o asistir a lugares concurridos si existen síntomas gastrointestinales. El lavado de manos es especialmente importante, ya que el alcohol gel no siempre elimina completamente este virus.

El brote ocurrido recientemente es una señal de alerta sobre la importancia de las medidas básicas de higiene y seguridad alimentaria.

**Claudia González**  
Académica Escuela de Enfermería  
Universidad de Las Américas