

Charla de comida de primera línea



Un boletín presentado por el Programa de Alimentos e Instalaciones de Salud Ambiental del Condado Union

Por qué es Importante Prevenir el Norovirus

Si nunca se ha visto afectado directamente por una enfermedad transmitida por los alimentos, es posible que conozca a alguien que no haya tenido tanta suerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC - por sus siglas en inglés) estiman que 48 millones de personas en los Estados Unidos cada año contraen una enfermedad transmitida por los alimentos. Dado que sólo un pequeño porcentaje de enfermedades son diagnosticados y notificados, los CDC utilizan periódicamente sistemas de vigilancia y encuestas para ayudar a estimar qué patógenos transmitidos por los alimentos están causando la mayoría de las enfermedades. Estos sistemas de seguimiento han identificado 31 patógenos que se sabe que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. De estos 31 patógenos, el norovirus fue identificado como la causa principal de vómitos y diarrea y es considerada la causa número uno de enfermedades transmitidas por los alimentos en los Estados Unidos. Es por esto que se deben implementar políticas estrictas de salud de los empleados y prácticas consistentes de seguridad alimentaria en los establecimientos de servicio de alimentos para prevenir un brote.

¿Qué es el norovirus?

El norovirus, a menudo llamado gripe estomacal, no tiene ninguna relación biológica con los virus de la gripe. La infección es causada por pequeños virus ARN monocatenarios que se propagan fácilmente a través del contacto de persona a persona y a través de alimentos, agua o superficies contaminadas. Una vez ingeridos, estos patógenos provocan inflamación del estómago y los intestinos, desencadenando la aparición aguda de:

- Vómitos.
- Diarrea sin sangre.
- Náuseas.
- Dolor de estómago.



También puede presentarse fiebre leve y dolor de cabeza. Los síntomas suelen comenzar entre 12 y 48 horas después de ingerir alimentos o bebidas contaminados con el virus. La mayoría de las personas se recuperan completamente en 1 a 3 días; sin embargo, aquellas personas con sistemas inmunes comprometidos o subdesarrollados, como los ancianos y los muy jóvenes, pueden experimentar tiempos de recuperación más largos de 4 a 6 días.

¿Cuál es el motivo de preocupación?

El norovirus es motivo de preocupación porque sólo se necesita una pequeña cantidad del virus para enfermar a alguien. Según las pautas Actualizadas para el Manejo y Prevención de enfermedades por

Visite el sitio web de Salud Ambiental del Condado Union

norovirus de los CDC, se han encontrado hasta 100 billones de partículas de virus en un gramo de heces de una persona infectada, y solo se necesitan 18 partículas de virus para enfermar a alguien. Esto explica por qué el virus puede propagarse tan fácilmente entre personas. El norovirus también es difícil de controlar y eliminar porque:

- Puede eliminarse en las heces hasta 5 días después de la infección.
- Puede detectarse en las heces hasta 4 semanas después de la infección.
- Puede sobrevivir a una amplia gama de temperaturas.
- Puede sobrevivir en superficies durante semanas.

Entornos de brotes comunes

Los brotes de norovirus pueden ocurrir en cualquier momento del año, pero se producen con mayor frecuencia durante los meses de invierno, entre noviembre y abril. Se propaga rápidamente, especialmente en espacios reducidos. Los entornos de brotes notificados con mayor frecuencia son:

- Centros de salud, como residencias de ancianos y hospitales.
- Restaurantes.
- Salones de banquetes.
- Escuelas y guarderías.
- Cruceros.



Los manipuladores de alimentos infectados pueden contaminar fácilmente los alimentos, las bebidas y las superficies que tocan. Las verduras de hoja verde, las frutas frescas y los mariscos son alimentos que suelen estar implicados en brotes. Sin embargo, cualquier alimento servido crudo, manipulado después de cocinarlo o contaminado antes de la entrega también podría estar implicado.

Mantenga el norovirus fuera de su establecimiento

La prevención es la mejor defensa contra el norovirus debido a su resistencia. Tanto el personal como los clientes pueden protegerse si aplican diligentemente las prácticas de prevención descritas en el [Código de Alimentos de Carolina del Norte](#) y las [pautas de los CDC](#):

- Mantener altos estándares de salud para los empleados.
- Informar a la autoridad sanitaria local sobre cualquier empleado que presente síntomas o enfermedades que deban notificarse.
- Excluir a los trabajadores enfermos durante al menos 48 horas después de que desaparezcan los síntomas.
- Implementar controles de salud de rutina.
- Practique un lavado de manos adecuado. Los desinfectantes para manos solo deben usarse después de lavarse las manos adecuadamente.
- Use utensilios y guantes desechables de un solo uso para evitar el contacto de las manos desnudas con alimentos listos para comer.
- Lave bien las frutas y verduras antes de prepararlas y servir las.
- Cocine los mariscos, como las ostras, a una temperatura de al menos 145 °F o más.

- Limpie y desinfecte regularmente las superficies de la cocina y los objetos que se tocan con frecuencia con productos a base de cloro o un desinfectante aprobado por la EPA para su uso contra el norovirus.
- Proporcione por escrito un plan de limpieza de vómitos y diarrea (en español) para que los empleados lo utilicen durante incidentes de vómitos o diarrea.
- Brinde capacitación sobre prevención del norovirus para los trabajadores de alimentos:

[Hoja informativa sobre el norovirus para los trabajadores del sector alimenticio - inglés](#)

[Hoja informativa sobre el norovirus para los trabajadores del sector alimenticio - español](#)

Para obtener más información, visite el sitio web de [CDC's Norovirus website](#)..

Visite el sitio web de Salud Ambiental del Condado Union