

CHINCHES DE LAS CAMAS: EL MAL ACECHA DE NOCHE

Reproducimos este interesante artículo de [Lucrecia Acosta Soto](#) y [Fernando Jorge Bornay](#) Llinares, Profesores de la Universidad Miguel Hernández (Alicante) publicado en [THE CONVERSATION](#).

Las chinches han estado asociadas al ser humano y vivido en nuestras casas durante miles de años. Este pequeño insecto hemíptero es un ectoparásito de color marrón rojizo de unos 5 mm de longitud que se alimenta de sangre humana y de otros animales como aves de corral, murciélagos o roedores. Son conocidas comúnmente como chinches de las camas, y son dos las especies que afectan a humanos: *Cimex lectularius*, más cosmopolita, y *C. hemipterus* más frecuente en trópicos y subtropicos.

Estos insectos fueron un problema de salud pública en todo el mundo, siendo casi erradicados en las décadas de 1940 y 1950 con el uso generalizado de insecticidas como el DDT. En los últimos años, han experimentado un resurgimiento dramático que se puede atribuir a nuevos aspectos de la biología de las plagas y del comportamiento humano, como la aparición de nuevas resistencias a los insecticidas o el aumento de los viajes globales.

¿Qué producen sus picaduras?

Las chinches se alimentan de sangre e inyectan saliva mientras pican, para evitar que esta coagule. Algunas personas no tienen reacción a las picaduras, mientras que otras experimentan reacciones alérgicas que en ocasiones pueden ser graves. Puede ser difícil distinguir las picaduras de chinches de otras picaduras de insectos o de erupciones cutáneas.

Las lesiones más comunes incluyen el desarrollo de pápulas (ronchas), frecuentemente mayores de 1 cm, acompañadas de prurito (picor) e inflamación que, a menudo, presentan una mancha roja más oscura en el centro. Suelen ser múltiples y presentarse en grupo o dispuestas en línea, principalmente en rostro, cuello, brazos y manos.

Las heridas provocadas por el rascado pueden sobreinfectarse, causando cuadros más graves y difíciles de tratar. No se tiene constancia de que transmitan ningún patógeno humano, pero pueden causar angustia emocional a los afectados, que se manifiesta con ansiedad e insomnio.

¿Cómo verificamos su presencia?

Es importante saber que las lesiones cutáneas y síntomas acompañantes pueden aparecer hasta 9 días después de haber sufrido las picaduras y que suelen necesitar varios días para su completa resolución.

Si sospechamos que las chinches nos han picado, debemos buscar evidencias en la residencia supuestamente infestada que demuestren la presencia del insecto. Examinemos minuciosamente el lugar, especialmente las grietas en las paredes, los colchones y los muebles.

Como pruebas indirectas o presuntivas se debe tener en cuenta:

- La presencia de manchas oscuras (excrementos) alrededor de sus escondites.
- La observación de manchas oxidadas de color marrón-rojizo (restos de sangre) en colchones y sábanas.
- El mal olor, fétido y dulzón, que desprenden las secreciones, que se aprecia cuando las chinches son numerosas.

El diagnóstico definitivo o de certeza de una infestación se basa en las siguientes evidencias:

- La observación de insectos adultos o en estadios ninfales (preferentemente por la noche, cuando las chinches están activas).
- La presencia de exuvias (restos de exoesqueletos vacíos tras las mudas) de color amarillo pálido.
- El hallazgo de huevos eclosionados o sin eclosionar.

¿Qué debemos hacer si tenemos picaduras?

Un tratamiento tópico para mitigar el prurito y una buena higiene para prevenir las infecciones secundarias suelen ser suficientes para la mayoría de los casos, aunque en cualquier situación es recomendable consultar con un especialista que realice su seguimiento y evolución. Para casos más graves, pueden ser necesarios corticoides, antihistamínicos o antibióticos sistémicos.

¿De dónde salen las chinches?

Actualmente, se informa en todo el mundo de un número creciente de infestaciones, que hacen difícil su control. Las viviendas, los nidos de pájaros y las cuevas de murciélagos son los hábitats más adecuados para las chinches porque ofrecen un refugio cálido y hospedadores de los que alimentarse.

En las casas, se esconden en grietas o hendiduras en las paredes, muebles, detrás del papel pintado, paneles de madera o cuadros y bajo las alfombras, colchones o ropa de cama. Poseen hábitos nocturnos, por lo que suelen ocultarse durante el día y ser más activas por la noche, cuando las personas duermen.

El riesgo de encontrar chinches aumenta si pasamos tiempo en lugares con volúmenes altos de huéspedes nocturnos, como hoteles, casas rurales, hospitales o refugios para personas sin hogar.

¿Por qué es tan difícil deshacerse de ellas?

Las chinches pueden vivir hasta 6 meses sin comer y sobrevivir hasta 12 meses sin alimentarse de humanos, atacando a pájaros y roedores. También influyen factores asociados con algunas viviendas modernas, como el aumento de la humedad, la falta de circulación de aire, una limpieza deficiente y mobiliario descuidado, que brindan áreas de refugio a las chinches.

Además, el estigma social asociado a las infestaciones de chinches en las viviendas puede obligar a las personas a no recurrir a profesionales de control de plagas, contribuyendo al resurgimiento y la resistencia.

¿Cómo podemos prevenirlas y controlarlas?

Evitar su entrada es la mejor forma de prevenirlas. Un buen saneamiento es el primer paso para controlar una infestación por chinches. Sin embargo, recientemente se están detectando en residencias de ancianos, hospitales, cruceros, cines, el metro e incluso aviones, lo que sugiere que una buena higiene no es suficiente para evitarlas.

Para su control, lo primero que se debe hacer es confirmar que estamos ante la presencia de chinches. Se recomienda no usar insecticidas domésticos, porque podrían empeorar la situación y dispersar a los insectos, poniéndolos, además, en alerta y forzándolos a buscar nuevos espacios dentro de la casa. En muchas ocasiones, la erradicación requiere más de una visita de un profesional de manejo de plagas.

Entre los plaguicidas disponibles en el mercado, los más usados por su seguridad y eficacia son las piretrinas y piretroides, los desecantes (ácido bórico), las sustancias bioquímicas (aceite de neem), los pirroles, los neonicotinoides (formas sintéticas de la nicotina) y los reguladores del crecimiento de insectos.

Para minimizar el uso de pesticidas, el control debe centrarse en los métodos mecánicos, como pasar la aspiradora y quitar o sellar grietas en muebles y paredes. La ropa de cama debe lavarse al menos a 60 °C. Para infestaciones severas se pueden usar pesticidas, aunque se debe tener cuidado y dejar que la ropa de cama, colchones, tapizados y muebles se sequen completamente antes de usarlos.

Una vez eliminadas, habrá que tener especial cuidado en evitar una nueva infestación, especialmente con la introducción de muebles (particularmente los de segunda mano) y enseres como ropa, mochilas, equipaje o ropa de cama, donde los insectos pueden viajar en “autostop”, dispersándose y repoblando nuevos territorios.

MICROSERVICES desea felicitar a los autores del artículo por su calidad técnica y su fácil comprensión, así como a THE CONVERSATION por su publicación.

FUENTE