

- Piense muy bien en las opciones para tratar las chinches – no recurra inmediatamente a los productos en spray, puede agrandar el problema.
- Su enfoque debe ser integral. Intente otras cosas primero. Las técnicas para el control integral de plagas pueden reducir la cantidad de chinches y limitar el contacto con plaguicidas.
- Reduzca la cantidad de escondites; mantenga la casa ordenada.
- Si las chinches se encuentran en los colchones, es más difícil que lleguen a usted mientras duerme si coloca cobertores especiales para chinches en el colchón y somier. Mantenga los cobertores durante un año.
- Lave y seque en la secadora regularmente las sábanas, edredones, colchas y cualquier ropa de cama a la máxima temperatura posible. Esto reduce la cantidad de chinches.
- Las chinches y sus huevos pueden esconderse en los canastos/cestas para la ropa sucia, así que límpielos cuando lave la ropa.
- No confíe en el sistema de congelamiento que puede realizar usted mismo, como método seguro para controlar la chinche.
- Use calor para matar las chinches, pero tenga mucho cuidado. Se requiere un equipo especial y temperaturas muy altas para lograr un tratamiento con calor exitoso. (aproximadamente 40-45°C durante por lo menos 3 horas).
- No le transmita las chinches a los demás. No done ropa contaminada y si se deshace de muebles no los haga atractivos para los demás, (destrúyalos).
- El uso de la aspiradora puede eliminar algunas de las chinches. Cambie la bolsa de la aspiradora cada vez que la use para que las chinches no puedan escapar. Coloque la bolsa usada dentro de una bolsa de plástico herméticamente cerrada y en un contenedor de basura al aire libre.
- Acuda a los profesionales, de ser necesario.
- La contratación de un profesional de control de plagas responsable y con experiencia incrementa la posibilidad de eliminar las chinches. Si contrata a un experto, asegúrese que se trate de una empresa conocida y solicítele que utilice el sistema de control integral de plagas.

# Prevención y Control de chinches



JUNTA DE ANDALUCÍA



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Iniciativa de Empleo Juvenil

osman

Observatorio de Salud y  
Medio Ambiente de Andalucía

OSMAN Hospital Punta de Europa  
Carretera Getares s/n. 11207 Algeciras  
Tlfno 956 025 000 E-mail osman.sspa@juntadeandalucia.es



AUTOR // Ana Rubio García

FOTOGRAFÍA // Anticimex [David Mora]

MAQUETACIÓN // 7 Vértices [www.7vertices.com]

## ¿Qué debemos saber sobre la infección por chinches?

Que la infección de alojamientos turísticos y viviendas por esta especie es un problema de Salud Pública en auge. Su interés sanitario radica en que son parásitos que pueden causar **picaduras** a los habitantes de las viviendas o alojamientos que infestan.

## ¿Cómo son las chinches?



La **chinche de cama**, es una especie de insectos **hematófagos**. **Se alimentan** con sangre humana y lo hacen **por la noche** debido a su **fotofobia**, motivo por el cual también se refugian en lugares oscuros, secos y pequeños como en grietas y hendiduras, en las costuras de los colchones, las sábanas, los muebles, detrás de los rodapiés, en conexiones eléctricas...

Las chinches maduras son aproximadamente del tamaño de una semilla de manzana, lo suficientemente grandes para ser visibles. Sus huevos miden aproximadamente 1 mm. Cuando las chinches comen, sus cuerpos se hinchan y enrojecen. Pueden vivir por varios meses sin alimentarse de un huésped.



## ¿Cómo son las picaduras?



La mayoría de las picaduras de chinches al principio no causan dolor, pero después se convierten en ronchas grandes que pican. Estas ronchas no tienen un punto rojo en el centro como las picaduras de pulgas. Suelen aparecer distintas picaduras en línea.

## ¿Cómo se infesta una casa con chinches?

En la mayoría de los casos, las personas transportan chinches a su casa sin saberlo, camufladas en el equipaje, muebles de segunda mano, ropa de cama o prendas de vestir. Las chinches también pueden desplazarse entre viviendas a través de grietas, rendijas en las paredes y los suelos.

## CONSEJOS:

### Para el viajero

**Inspeccione** las superficies para detectar índices de una infestación.

**Levante y busque** posibles sitios donde las chinches de la cama pueden esconderse, tales como debajo del colchón, la base y la cabecera de la cama y los muebles. Estos insectos típicamente salen durante la noche para alimentarse y durante del día se esconden en un radio de 1,5 metros alrededor de la cama.

**Use el portaequipajes** y ponga en alto su equipaje y otros artículos. Coloque el portaequipaje lejos de la pared y de la cama impidiendo así que accedan a su ropa directamente.

**Revise su equipaje** con cuidado mientras esté guardando su ropa y sus artículos nuevamente en su maleta. No coloque su(s) maleta(s) sobre la cama o cerca de ella; es preferible dejarla(s) en un armario, sobre la mesa o sobre una silla.

Cuando regrese de su viaje, ponga su ropa inmediatamente en la secadora a la máxima temperatura durante 15 minutos.

### En su vivienda

**Evite el desorden.** Es más fácil detectar las chinches de la cama en hogares organizados.

**Lave y seque la ropa de cama** utilizando la temperatura más alta posible, según el tipo de tela.

**Inspeccione** cuidadosamente muebles usados para detectar la presencia de chinches de cama antes de entrarlos a su casa.

Revise su hogar periódicamente, por ejemplo, después de mudarse y después de un viaje.

## Para eliminar las chinches de cama

- Asegúrese que realmente sean chinches y no pulgas, garrapatas o algún otro insecto.
- ¡No se asuste, evite el pánico!
- La eliminación de las chinches es difícil pero no imposible. No deseche todas sus pertenencias porque la mayoría de ellas pueden ser tratadas y salvadas. Desechar las cosas resulta caro, y puede esparcir las chinches y causar mayor estrés.