



MEDIDAS ANTE INFESTACIONES POR CHINCHES

OCTUBRE 2023



RESUMEN EJECUTIVO

- ✓ Los chinches (*Cimex lectularius*) son insectos pequeños, pero visibles, que pueden vivir en diferentes lugares de una vivienda y que con frecuencia causan problemas de infestación. Se propagan bien activamente, migrando de habitación en habitación, o bien pasivamente, transportadas en costuras de equipajes, ropa de cama o muebles. No viajan directamente sobre huéspedes humanos.

- ✓ Para su identificación hay que buscar los ejemplares adultos, la presencia de sus huevos, ninfas o mudas o sus excrementos.

- ✓ Para su eliminación es necesario implantar una estrategia de control de plagas integrada que combine métodos químicos y no químicos.

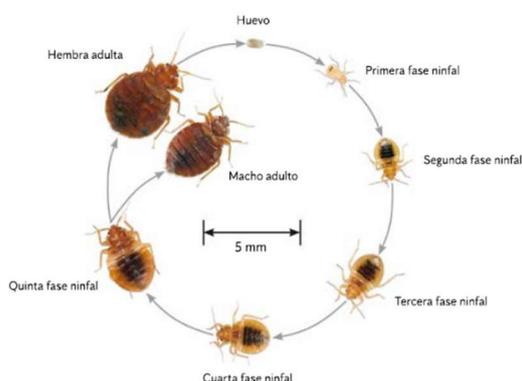
- ✓ En el ser humano producen picaduras, sobre todo nocturnas, en zonas expuestas. Se caracterizan por la aparición de una mancha roja típicamente descolorida en su zona central. Estas lesiones desaparecen en el plazo de una o dos semanas sin requerir tratamiento.

- ✓ Hasta donde alcanza el conocimiento, los chinches no se consideran transmisores de enfermedades.



CICLO BIOLÓGICO DEL CHINCHE

Las chinches son insectos ovalados y aplanados (antes de alimentarse), pequeños pero visibles (de unos 5 mm. de longitud), de color marrón rojizo y con pelos. Tienen 3 pares de patas y carecen de alas. Son excelentes “corredores” moviéndose rápidamente de un sitio a otro.



Su ciclo biológico tiene 3 estados: huevo, ninfa y adulto, precisando de 7 a 10 semanas para que el huevo se transforme en adulto.

Los huevos son ovalados, de color blanquecino y con un opérculo o “tapadera” que se abre cuando eclosionan. De ellos surgirán ninfas, semejantes a los adultos, pero de menor tamaño.

Su cutícula envolvente es fina, por lo que a través de ella se puede ver el color de la sangre ya succionada y parcialmente digerida. Las ninfas tras 5 mudas (en cada una de las cuales precisan alimentarse de sangre) darán lugar a individuos adultos.



Las hembras, en condiciones favorables, ponen huevos a razón de 2 a 3 por día a lo largo de toda su vida, que es de 1 año aproximadamente.

No sobreviven a temperaturas superiores a los 45° C ni tampoco a temperaturas inferiores a 0° C. Por debajo de los 9° C los adultos entran en un estado de semi-hibernación dejando las hembras de poner huevos.

Las chinches son de hábitos nocturnos. Salen por las noches localizando a sus víctimas atraídas por el calor o el dióxido de carbono espirado, les pican alimentándose de su sangre y vuelven a sus escondites.

De media, una chinche de cama se alimenta 1 vez cada 7 días. Son muy resistentes al hambre pudiendo sobrevivir sin alimentarse durante muchos meses.



Viven en grietas y hendiduras de paredes, suelos, rodapiés, así como en falsos techos, en



armazones de camas, sus muelles, dobladillos de los colchones y ropa de cama, equipaje, mochilas y ropa de calle, muebles, sofás y sillas tapizadas, taquillas, cortinas y persianas, alfombras y moquetas, marcos de cuadros, papel pintado, libros, cajas,

enchufes, lámparas, interruptores de la luz, rejillas de ventilación, marcos de puertas y ventanas, teléfono, ordenador y otros apliques de la vivienda.

Las chinches se propagan activamente migrando de una habitación infestada a otra, a menudo a través de los conductos de ventilación. También se propagan pasivamente, transportadas en las costuras del equipaje, la ropa de cama o los muebles de los viajeros.

No viajan directamente sobre los huéspedes humanos.

CÓMO IDENTIFICARLOS

En los lugares habituales de anidamiento habrá que buscar:

1. La presencia de chinches adultos, tanto vivos como muertos.
2. La presencia de sus huevos, ninfas o mudas (de color café claro).
3. Manchas puntiformes de color marrón más o menos rojizo que se corresponden con los excrementos del insecto o con manchas de sangre.



Otro signo evidente de la presencia de chinches lo constituyen las picaduras que producen en las personas



COMO ELIMINARLOS

Para combatir las chinches es necesario implantar una estrategia adecuada de **control de plagas integrada**, combinando métodos químicos y no químicos acreditados.

Debe basarse en cinco puntos básicos clave:

1. Inspeccionar para detectar e identificar la extensión y localización de la infestación.
2. Evaluar el grado de infestación y elegir la mejor estrategia de tratamiento para la situación concreta.
Comunicar para obtener suficiente colaboración.
3. Tratar utilizando la estrategia más efectiva de la forma más segura:
 - a. Tratamiento de control mecánico y térmico
 - b. evaluar la eficacia del tratamiento y repetir en su caso
 - c. si persiste, tratamiento de control químico por profesional autorizado
 - d. Seguimiento de resultados y volver a tratar si es necesario.
4. Implementar medidas de prevención de reinfestación





1. INSPECCIONAR Y DETECTAR

Se debe proceder a una minuciosa inspección de las principales zonas problemáticas, para comprobar su presencia e identificar todos los puntos de actividad y refugio de las chinches, sus huevos y heces para su tratamiento.

Deben inspeccionarse también las habitaciones contiguas y otras zonas de los locales, para identificar la extensión real de la infestación.

DETECCIÓN VISUAL DIRECTA

- La presencia de chinches adultos, tanto vivos como muertos,
- La presencia de sus huevos, ninfas o mudas (de color café claro).

DETECCIÓN VISUAL INDIRECTA

- La presencia de manchas puntiformes de color marrón más o menos rojizo que se corresponden con los excrementos del insecto o con manchas de sangre.
- la presencia de las picaduras que producen

2. TRATAMIENTO

2.1. ROPA

Retirar toda la ropa de las camas, meter en una bolsa de la basura todas las sábanas, edredones, mantas, volantes y otra ropa de cama, para lavarla o limpiarla profesionalmente. También deben quitarse las cortinas, otros accesorios textiles y toda ropa que pueda ofrecer potenciales escondrijos, para lavarlos a fondo o limpiarlos en seco.

PARA MATAR A LAS CHINCHES EN TODAS SUS FASES ES PRECISO LAVAR LOS TEJIDOS

- Para **prendas resistentes** lavado con agua caliente (mínimo 60º) y jabón o detergente, antes de secarlos con una secadora de aire caliente (60ºC durante 20 min).
- Para **tejidos delicados**, lavado a 50º durante al menos 2 horas
- Para las **prendas de ropa delicadas** que no se puedan lavar a esta temperatura o **para tejidos no lavables**, meterla en bolsas bien cerradas
 - a temperatura menor de -20ºC durante un mínimo de 24 h.
 - a temperatura menor de 5ºC o inferior durante al menos 5 días.



2.2. DESECHO DE MOBILIARIO

En casos extremos, las chinches pueden estar alojadas en el interior del colchón, mobiliario, etc. por lo que si en el momento de la inspección se detectan muebles infestados, deberá desecharlos inmediatamente en una bolsa de plástico hermética.



Es importante que todos estos residuos infestados por la plaga sean manipulados correctamente y desechados con precaución, para no generar más infestaciones.

No es recomendable dejar los muebles en la calle, ya que otra persona podría recogerlos y llevarse la plaga a casa.

2.3. ASPIRADO

Como los huevos tienden a estar adheridos con demasiada fuerza a las superficies donde anidan como para que puedan eliminarse fácilmente, es conveniente pasar la aspiradora por las superficies expuestas y superficies de descanso para eliminar el máximo número de ninfas y chinches adultos.

Las bolsas de las aspiradoras deben ser desechadas inmediatamente en una bolsa de plástico cerrada herméticamente.

Todas las zonas de refugio deben ser aspiradas:

1. Todos los cuadros y otros colgantes deben ser retirados de la pared para aspirar a fondo las grietas y rendijas.
2. Deben extraerse los cajones para un acceso fácil a todas las grietas y rendijas, así como a las guías y los soportes de los cajones. También deben aspirarse las partes inferiores.
3. Se deben separar o desmontar los cabezales de la pared, para permitir el aspirado a fondo de las grietas rendijas y huecos que tengan o haya detrás.
4. Hay que aspirar minuciosamente las costuras, botones, etc. de los colchones, recomendándose la aspiración general y luego colocación de una funda protectora anti chinches para evitar futuras infestaciones.



5. Los somieres, colchones y las plataformas de cama se deben levantar y darles la vuelta para aspirar a fondo todos los lados, incluyendo la parte inferior y las zonas internas.
6. Hay que inspeccionar los muebles tapizados, y tratarlos de forma similar a las camas y somieres, prestando especial atención a todas las costuras y pliegues, así como también las patas o fundas contra el polvo por la parte de abajo.
7. Se deben examinar atentamente y aspirar las ruedas, barrotes y patas de todos los muebles.
8. Se deben aspirar los zócalos , incluyendo todas las juntas no selladas por la parte superior e inferior de los zócalos.
9. Quitar las cortinas de las ventanas y aplicarles un tratamiento aparte (limpiarlas en seco o al vapor).
10. Los accesorios de pared como por ejemplo lámparas deben separarse para aspirarse, al igual que las placas de interruptores eléctricos que deben ser retiradas, y aspiradas.

Como las chinches se trasladarán de las zonas limpias a las no tratadas, es importante asegurarse de que se trata también toda habitación adyacente.

Todas las zonas en las que persista la presencia de chinches deben ser tratadas nuevamente.

ESTRATEGIA DE CONTROL INTEGRADO

No existe actualmente ningún medio que por sí solo pueda acabar con la infestación, por lo que se requiere una combinación de un conjunto de herramientas planteadas en una estrategia de control integrado, favoreciendo en primer lugar los **métodos no químicos** con el fin de evitar intoxicaciones, los daños al medio ambiente y la aparición de resistencias a los tratamientos, reservando la utilización de biocidas a infestaciones muy persistentes y siendo aplicados por profesionales autorizados.

El uso indiscriminado y masivo de insecticidas sin una pauta técnica adecuada pueda llevar a un fracaso en el tratamiento y suponer riesgos para la salud de los aplicadores y usuarios.



3. PREVENCIÓN DE REINFESTACIÓN

Como medidas para prevenir una infestación o reinfestación:

- Llevar a cabo una limpieza diaria de las zonas y superficies expuestas.
- Aspirar diariamente los suelos, paredes, muebles, colchones y armazones de cama. La bolsa del aspirador debe sellarse y eliminarse inmediatamente tras la aspiración.
- Emplear medios de limpieza a vapor en los posibles lugares de anidamiento de las chinches ya que temperaturas superiores a 45° C matan a estos insectos.
- Sellar las grietas y hendiduras en paredes, suelos y techos así como las que pueda haber entre paredes y rodapiés o jambas de puertas y ventanas. No hacer agujeros innecesarios a las paredes.
- Revestir las paredes y techos con pintura de color claro. No utilizar papeles pintados.
- Evitar, en la medida de lo posible, la presencia de moqueta, alfombras, sofás y sillas tapizadas, cuadros y pósters en las paredes.
- Utilizar camas y cabeceros metálicos, mejor que los de madera. Cubrir los colchones con una funda hermética de costuras selladas. No colocar artículos debajo de las camas ni utilizar camas que incorporan en su estructura elementos que permiten el almacenamiento de objetos debajo de ellas. No adornar las camas con cojines, canapés o similares.
- Mantener los muebles, mesillas, taquillas y similares en buen estado de conservación y limpieza.
- Revisar y mantener en buen estado los puntos de electricidad (enchufes, interruptores, lámparas y similares), las conexiones de TV y de teléfono.
- Utilizar perchas o ganchos para colgar la ropa. No dejar la ropa en el suelo o sobre la cama.
- Igualmente, no dejar maletas, mochilas o equipaje cerca de la cama.
- Lavar toda la ropa de calle, de cama, cortinas, cojines y textiles en general en agua caliente a 60-70° C y/o utilizar la secadora.
- En establecimientos turísticos, además de las anteriores
 - facilitar a los usuarios el lavado y desinfección de su ropa y enseres personales.
 - Disponer de un Plan de control de plagas



CHINCHES Y SALUD

Las chinches se alimentan de sangre, para lo que inyecta en la piel de su huésped saliva que contiene diferentes sustancias anti hemostáticas, lo que facilita la rápida ingestión de sangre al inducir al mismo tiempo una reacción inflamatoria y, a veces, una reacción de hipersensibilidad en caso de repetidas picaduras.

La picadura se produce en piernas, pies, brazos, manos y otras zonas de la piel expuesta donde aparece una mancha roja o un bulto o una pápula descolorida en el centro.

Una sola chinche puede picar más de una vez, cerca de la misma zona, aunque normalmente aparecerán picaduras en varias zonas de la piel expuesta ya que suelen alimentarse en grupo.



La picadura se produce durante la noche y dura unos pocos minutos. En un primer momento pasa desapercibida aunque en el intervalo de 1 a 24 horas se suele producir una reacción alérgica que se traduce en irritación, prurito y sensación de quemazón.

Se recomienda no rascarse ya que, en el lugar de la picadura, se puede producir la entrada y propagación de agentes infecciosos que se encuentran sobre la piel al arrastrarlos hacia la herida en el proceso de rascado.

Las lesiones cutáneas desaparecen en una o dos semanas sin necesitar tratamiento. En casos leves, se recomienda lavar la zona de la picadura con agua y jabón. Si el picor e irritaciones son fuertes, aplicar una loción calmante. En el caso de que el picor sea muy fuerte, difícil de soportar o aparezcan infecciones, se debe acudir al médico.

EL CHINCHE NO SE CONSIDERA UN VECTOR TRANSMISOR DE AGENTES PATÓGENOS.

En el estado actual de conocimiento, la chinche no se considera un vector transmisor de agentes patógenos.

En casos excepcionales se ha reportado la aparición de reacciones alérgicas con urticaria generalizada, asma o anafilaxia. También se han reportado otras manifestaciones como diarrea, fiebre y malestar, lo que plantea la cuestión de una posible consecuencia de los tratamientos químicos utilizados. La anemia



ferropénica es posible en casos de infestación masiva y crónica por chinches, especialmente en niños.

Fundamentalmente, la infestación de chinches tiene diversas consecuencias psicológicas e incluso psiquiátricas. De hecho, las víctimas de una infestación persistente o recurrente tienen más probabilidades de desarrollar alteraciones del sueño, cambios de humor, nerviosismo, sensación de pánico, agitación, hipervigilancia y síntomas equivalentes al estrés postraumático. Este impacto en la salud mental pueden conducir a un deterioro de la salud general.

BIBLIOGRAFIA

- AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux [punaises de lit : impacts, prévention et lutte](#). Rapport d'expertise collective. Juillet 2023
- [Prevención y control de chinches en alojamientos turísticos](#). Rioja Salud
- [Bedbug Infestation](#). JAMES S. STUDDIFORD, MD, KATHRYN M. CONNIFF, MD, KATHRYN P. TRAYES, MD, AND AMBER S. TULLY, MD. Am Fam Physician. 2012;86(7):653-658