

# Las chinches de la cama: prevención y control



**La Rioja**

## ¿Qué son las chinches de la cama?

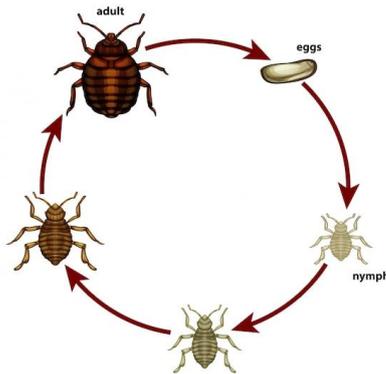


Las chinches de la cama, *Cimex lectularius*, son unos insectos que se alimentan de sangre, preferentemente humana.

Tienen forma **ovalada** y, antes de alimentarse, son aplanadas. Son pequeñas pero visibles, de unos **5 mm** de longitud, aproximadamente del tamaño de una pepita de manzana. Son de color **marrón rojizo** y tienen pelos. Tienen 3 pares de patas y carecen de alas. Son excelentes “corredoras” moviéndose rápidamente de un sitio a otro.



## ¿Cuál es su ciclo biológico?



Tiene 3 estadios: **huevo, ninfa y adulto** y se precisan de 5 a 7 semanas para completarlo. Los huevos son ovalados, de color blanquecino. De ellos surgirán ninfas, con forma similar a los adultos, pero de menor tamaño. Su cutícula envolvente es fina, por lo que a través de ella se puede ver la sangre succionada parcialmente digerida. Las ninfas, tras 5 mudas, en cada una de las cuales precisan alimentarse de sangre, darán lugar a individuos adultos. Cada hembra pone entre 100 y 150 huevos a lo largo de su vida a un ritmo de 1-7 huevos por día.

## ¿Por qué hay un resurgimiento de esta plaga?

Aunque las chinches son conocidas desde la antigüedad, determinadas circunstancias como el cambio climático, la resistencia a los biocidas y el incremento en el **comercio**, el **turismo** y los **movimientos poblacionales**, están provocando el resurgimiento de esta plaga.

Además, es una plaga difícil de controlar ya que dispone de diferentes mecanismos de resistencia, tales como:

- Una sola hembra fecundada es capaz de generar una infestación.
- Puesta de huevos de forma intermitente en grupos en diferentes ubicaciones.
- Huevos más difíciles de destruir que adultos o ninfas.
- Adultos y ninfas capaces de sobrevivir durante meses sin alimentarse.
- Han desarrollado resistencia a insecticidas, incluidos muchos piretroides empleados a nivel doméstico.
- Su gran movilidad les permite refugiarse, eludiendo los tratamientos, tanto térmicos como químicos.



## ¿Qué problemas de salud puede ocasionar?

**NO** se ha demostrado su competencia como **vector transmisor de enfermedades**. Actualmente su importancia médica radica en la inflamación asociada a sus picaduras y en las reacciones alérgicas a los componentes de su saliva.

## ¿Cómo entran las chinches en nuestra casa?

Viajan de “**polizones**” en objetos procedentes de lugares infestados, tales como ropa, equipaje, muebles usados y otros enseres domésticos de segunda mano. Posteriormente buscan otros lugares para refugiarse o permanecen en los enseres en los que han llegado a su nueva ubicación.



**Entrada de las chinches en casa**

## ¿Cuáles son sus refugios favoritos?

Las chinches se encuentran cerca de su fuente de alimento, la sangre de los seres humanos. Por ello, su lugar preferido son los dormitorios, encontrándose principalmente en la cama y sus alrededores.

Tienen hábitos nocturnos: por la noche buscan alimento, picando a las personas; y durante el día se esconden en sus refugios. Poseen una gran movilidad, así se pueden encontrar en colchones, almohadas y ropa de cama, mesillas de noche, molduras, cabeceros, muebles, somieres, armarios, sofás y sillas, e incluso se pueden observar en el cableado eléctrico, rodapiés, tapajuntas o puertas, ...



## ¿Cómo las detectamos?

Al ser hematófagos obligados, tanto en las fases de ninfa como en la de adulto, su hábitat siempre va a estar relacionado con la búsqueda de alimento: sangre humana. Son atraídas por el calor corporal y el dióxido de carbono de la respiración de las personas, siendo la **cama** su **entorno preferido**. Ahí, además de poder observarlas directamente, es posible detectar su presencia de forma indirecta a través de pequeñas señales en la ropa de cama. Así, podemos observar manchas de color rojizo procedentes de sus picaduras o manchas oscuras correspondientes a los excrementos. A su vez, se pueden encontrar huevos de color blanquecino o mudas de color amarillo. Además, habrá que sospechar de la presencia de chinches cuando observemos picaduras compatibles con estos insectos.



## ¿Cómo son sus picaduras?

Por lo general, las picaduras tienden a ocurrir en áreas expuestas durante el sueño como cuello, cara, manos, hombros, brazos y piernas, 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, ya que suelen alimentarse en grupo.



La picadura se produce durante la noche y dura unos pocos minutos. En un principio pasa desapercibida, pero 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, puede producirse la entrada y propagación de agentes infecciosos que se encuentran sobre la piel al arrastrarlos hacia la herida en el proceso de rascado.

En casos leves, el tratamiento consiste en el lavado de la zona de la picadura con agua y jabón. Si el picor e irritaciones son fuertes, se recomienda aplicar una loción calmante; y en el caso de que el picor sea insoportable o aparezca una infección, se debe acudir a su centro médico.

## ¿Cómo evito introducirlas en casa?

Los **viajes** son la principal vía de entrada de las chinches, ya que es frecuente que accedan a nuestro equipaje y las introduzcamos de forma involuntaria en casa a nuestro regreso.

Para evitarlo, **durante el viaje**, es recomendable tomar las siguientes medidas preventivas:

- Antes de ocupar una habitación de cualquier alojamiento, inspecciona la cama, las sábanas, el colchón y cualquier otra instalación que pueda servir de refugio a las chinches.
- Evita colocar las maletas, mochilas o bolsas de viaje directamente sobre la cama, en el suelo o bajo la cama.



**Al regreso**, inspecciona el equipaje por si se hubieran introducido en él.

La **reutilización** y el **reciclaje de muebles** son otras posibles vías de entrada. Por ello, evita introducir en la vivienda muebles usados o cualquier otro enser sin una inspección exhaustiva previa.

La presencia de chinches no está relacionada con problemas de higiene; sin embargo, mantener una **buena higiene y orden** contribuye a que no encuentren refugios en los que cobijarse. Además, una limpieza y aspirado frecuente de paredes y suelos ayuda a la eliminación de huevos.

## ¿Cómo les afectan las temperaturas?

Las chinches presentan crecimiento óptimo a temperaturas de 28-29°C, siendo sensibles a las temperaturas extremas. Es por ello que la exposición al calor y al frío son métodos que se emplean actualmente para combatirlas.



El **calor** es uno de los métodos tradicionales empleados para el control de las chinches, tanto mediante el lavado de ropa a altas temperaturas, como empleando utensilios de limpieza con vapor.

El lavado a 60°C durante 90 minutos, así como el secado a temperaturas superiores a 40°C durante al menos 30 minutos, son suficientes para matar todos los estadios de chinches, incluidos los huevos.

En cuanto a los tratamientos empleando vapor, son una herramienta muy eficaz para eliminar chinches. No obstante, hay que tener en cuenta que su uso no es efectivo cuando se esconden en sus refugios.

**Lavado**  
60°C  
90 minutos



**Secado**  
> 40°C  
>30 minutos



**Vapor**  
100°C



El **frío** es un método empleado para el control de chinches cuando no existe otra alternativa eficaz.

Para el control a nivel doméstico, se requiere que se alcancen valores en el congelador de -17,8°C al menos durante 3,5 días, siendo suficiente solo 48 horas a -20°C.



### **Congelación**

-17,8°C	-20°C
3,5 días	48 horas

## ¿Qué hago si tengo chinches en casa?

Ante la detección de chinches, puedes adoptar ciertas **medidas de bioseguridad** para evitar su propagación y que el problema se agudice. Así, es recomendable:

- Someter a cuarentena o minimizar el uso de la dependencia sospechosa.
- Lavar la ropa de cama en circuitos independientes a los de la ropa limpia y a temperatura elevada.
- No sacar ningún objeto de la habitación y, en caso de hacerlo, emplear doble bolsa de plástico estanca.

## ¿Es aconsejable el uso de insecticidas domésticos?

No está recomendado el uso de insecticidas domésticos. Por ello, ante la sospecha de la presencia de chinches, es recomendable recurrir a **empresas profesionales**.

El control de las chinches debe realizarse con un enfoque integral, incluyendo tanto medidas preventivas como de control directo sobre la plaga.

Para ello, la empresa, en primer lugar, indicará qué **medidas preventivas** deben establecerse en elementos estructurales y constructivos de la vivienda para evitar la presencia de refugios y la proliferación y dispersión de las chinches de unas zonas a otras.

A su vez, pondrá en marcha **medidas de control directo** sobre las chinches, que pueden consistir en tratamientos físicos, biológicos o químicos. Así, se podrán incluir tratamientos térmicos por calor seco o calor húmedo, además de otras alternativas complementarias como la aspiración o trampas adhesivas. Es recomendable aplicar una combinación de estos tratamientos y que se repitan con cierta frecuencia debido a la amplia duración del ciclo biológico.

### Medidas preventivas

Eliminación de refugios

Limpieza y orden

### Medidas de control directo

Físico: calor, vapor, aspiración,  
trampas adhesivas

Químico: biocidas

En La Rioja las empresas profesionales de gestión de plagas están inscritas en el Registro Oficial de Empresas y Servicios Biocidas de la Comunidad Autónoma de La Rioja ([ROESBCAR](#)). No obstante, también podrán contratarse los servicios de empresas registradas en otra comunidad autónoma.

<sup>1</sup>[ROESBCAR](#): Los servicios biocidas para el control de chinches de la cama son los que utilizan TP18: insecticidas, acaricidas y productos para controlar otros artrópodos.