



Chinches Bed Bugs

¿Qué son las chinches?

Las chinches son insectos pequeños, de color marrón rojizo, con cuerpos planos de forma ovalada. Generalmente el tamaño de una chinche es de 5 a 7 milímetros de largo (3/8 de pulgada). No pueden volar, pero pueden desplazarse con rapidez. Las ninfas de chinche (crías) miden aproximadamente de 1 a 4 milímetros de largo y tienen un color blanco amarillento.

Las chinches se alimentan de la sangre de humanos y animales. A diferencia de algunos parásitos, como las pulgas o los piojos, las chinches no viven en sus huéspedes, sino que solo los visitan para alimentarse. Son más activas durante la noche y por lo general se alimentan semanalmente. La mayoría vive de 4 a 6 meses, pero algunas pueden vivir hasta un año. Las chinches hembras pueden poner alrededor de 200 huevos a lo largo de su vida.

Las chinches prefieren estar en ubicaciones en las que se pueden esconder con facilidad y alimentarse de manera regular, como las zonas para dormir. Se pueden encontrar en viviendas, hoteles, residencias para estudiantes y refugios/albergues. Las chinches pueden transportarse en la ropa, las mochilas, el equipaje y los libros.

¿Presentan las chinches un riesgo para la salud?

La picadura de una chinche habitualmente causa un bulto rojo o una roncha que puede producir comezón. Las chinches suelen picar en las zonas expuestas de la piel (no cubiertas por la ropa) como el rostro, el cuello, los brazos y las manos. Las picaduras pueden tardar de 1 a 2 semanas en desaparecer.

No se ha demostrado que las chinches transmitan enfermedades a las personas. Sin embargo, algunas personas pueden tener una reacción alérgica a la picadura de la chinche, que generalmente se presenta como una pequeña reacción cutánea en la zona afectada. En algunos casos aislados la persona puede tener una reacción grave. Para evitar una infección, intente no rascar las picaduras y mantener la zona afectada limpia. Aplicar una loción o crema antiséptica, así como los antihistamínicos, puede ayudar.

Asimismo, algunas personas que residen en viviendas infectadas han informado de que esto tiene un impacto sobre la salud mental, incluyendo la ansiedad y el insomnio.

Si le preocupan sus síntomas físicos o los relacionados con la salud mental, visite a su proveedor de asistencia sanitaria o llame al **8-1-1** para hablar con una enfermera.

¿Cómo puedo saber si tengo chinches?

Las marcas de picaduras en su cuerpo, especialmente alrededor del rostro, cuello, brazos y manos, son señal de que puede haber chinches. Para saber con certeza si tiene chinches, busque las siguientes señales:

- Puntos y manchas oscuros en sus sábanas, almohada, colchón, bastidor de la cama, alfombras, ropa y otros artículos que entran en contacto cercano con su cuerpo. Las manchas provienen de las heces de las chinches y de la sangre de los insectos aplastados
- Piel mudada (vieja) y cascarones donde se esconden las chinches

¿Cómo se pueden prevenir las chinches?

De las siguientes formas, reduzca los lugares en los que las chinches se pueden esconder:

- Pase la aspiradora con frecuencia, incluyendo debajo y detrás de las camas
- Repare o quite todo el papel pintado y apriete las placas de los enchufes que estén sueltas
- Selle las grietas y fisuras en los marcos de cama de madera, entre los rodapiés, y en las paredes, techos, ventanas, marcos de las puertas y muebles
- Revise cualquier punto de entrada y apertura en las paredes que comparta con los vecinos que permitan la entrada al interior de la pared (por ejemplo, zonas de entrada de cañerías, cables y otros servicios públicos)
- Instale o repare las mosquiteras para evitar que pájaros, murciélagos o roedores entren en su hogar y se conviertan en huéspedes de las chinches

Tenga cuidado con las cosas que lleva a casa:

- Revise si tienen chinches los muebles y la ropa de cama que compre en tiendas de segunda mano o de una venta de garaje, o que recoge en la calle. No se fíe de lo que dice el propietario de la tienda o el vendedor, ya que puede no estar informado sobre la existencia de chinches
- A menudo, los colchones nuevos se transportan en el mismo camión en el que se llevan los colchones viejos, por lo que debe revisar su colchón nuevo antes de introducirlo en su casa. Insista que su nuevo colchón esté sellado antes de la entrega

Examine las siguientes zonas de su hogar para ver si tiene chinches:

- Todos los muebles, especialmente los del dormitorio, incluyendo los colchones y los somieres. Si duerme en el sofá, asegúrese de revisarlo

- Dentro, debajo y detrás de muebles como sillas, sofás y cómodas. Es posible que tenga que desarmar los muebles para una inspección más minuciosa, y quitar las fundas de las sillas y los sofás
- Debajo de las lámparas y otros objetos en las mesas de noche
- Grietas y fisuras a lo largo de los rodapiés y las paredes
- Papel pintado rasgado o suelto, molduras decorativas y detrás de cuadros y fotografías

Intente recoger una chinche para su identificación. Si necesita ayuda, contacte a un profesional para el control de plagas o a su autoridad local de salud.

¿Cómo puedo deshacerme de las chinches?

Existen opciones de control físico y químico para tratar las infestaciones de chinches. A menudo se requiere usar ambos tipos de tratamientos. Se recomienda buscar ayuda de un profesional en control de plagas. Las compañías de control de plagas frecuentemente usan insecticidas químicos o temperaturas muy altas. Es probable que sea necesario realizar el tratamiento más de una vez.

Los propietarios de edificios deben revisar las ordenanzas municipales antes de intentar tratar las infestaciones por sí mismos.

Métodos de control físico para tratar las chinches

Aspirado:

No es buena idea utilizar una aspiradora de mano, una aspiradora con bolsa de tela, y aspiradoras con mangueras hechas de tela para limpiar las chinches porque estas aspiradoras podrían quedar infestadas.

- aspire todos los lugares donde pueda haber chinches, incluyendo los colchones, los somieres y la cama. (Use un cepillo de fregado para eliminar las chinches y los huevos de las costuras de los colchones)
- Tire la bolsa de la aspiradora en una bolsa de plástico sellada. Deposite la bolsa de plástico en un contenedor de basura con una tapadera que ajuste bien. Lave los accesorios de la aspiradora en agua caliente con detergente
- Guarde la aspiradora en una gran bolsa de plástico y séllela
- En el caso de las aspiradoras sin bolsa, siga las antedichas instrucciones, pero vacíe el contenido del depósito en una bolsa de plástico para la basura, séllela y tírela de inmediato. Lave el depósito de polvo en agua caliente con detergente

Vaporizado, lavado y eliminación de artículos:

- Lave la ropa de cama, la ropa y las mochilas en agua caliente y con detergente para ropa y/o seque su ropa limpia, los juguetes de peluche y pequeños artículos que no se puedan lavar en la secadora durante al menos 30 minutos en un ciclo de aire caliente

- Guarde los artículos limpios y secos en bolsas de plástico resistentes, selladas y de un color claro, o en cajas de plástico para almacenamiento con tapaderas bien ajustadas, para evitar la infestación de otras zonas
- Puede limpiar al vapor los artículos que no se puedan lavar en agua caliente o que no se puedan poner en la secadora. Las chinches mueren a 50 °C y los vaporizadores generalmente emiten el vapor a una temperatura mínima de 100 °C. El vapor solo matará a las chinches que toque, así que mueva el aparato de limpieza al vapor lentamente para que el vapor penetre lo más profundo posible. Los vaporizadores de vapor seco o de vapor a baja presión son mejores porque dejan menos residuos de humedad, lo que reduce el riesgo de moho
- A veces es efectivo poner pequeños artículos en el congelador o dejarlos afuera. Sin embargo, las temperaturas de congelación deben mantenerse durante un periodo prolongado (4 días de frío constante a -19 °C), y esto podría no matar a todas las chinches
- Una vez que crea haber eliminado todas las chinches, ponga los colchones y almohadas en fundas hechas para prevenir que se escape cualquier chinche que pueda haber sobrevivido. Si la cremallera tiene una pequeña apertura al final, séllela con cinta adhesiva resistente (p. ej. cinta de embalaje o americana). Es conveniente mantener los colchones cerrados de esta manera durante un año entero
- Es posible que también quiera recubrir las patas de la cama con vaselina para prevenir que las chinches se suban a su cama

Maneras químicas para tratar las chinches

- Puede adquirir aerosoles, productos líquidos y en polvo en tiendas. Asegúrese de que los productos estén registrados específicamente para las chinches y de seguir cuidadosamente las instrucciones
- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) regula los pesticidas en Canadá. Asegúrese de que la etiqueta de los productos tenga un número de registro de Productos de control de plagas (Pest Control Products, PCP)
- No utilice pesticidas en cunas, corralitos o parques de juego, ni en juguetes
- Debe consultar a un especialista en pesticidas para la aplicación de tratamientos químicos

Para más información

Para obtener más información sobre cómo deshacerse de las chinches o para encontrar una compañía para el control de plagas en su zona, visite:

- Government of Canada (Gobierno de Canadá): Bedbugs – What are they? (Las chinches: ¿Qué son?) www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html
- Canadian Pest Management Association (Asociación canadiense de control de plagas) <http://pestworldcanada.net>