

## Hoja informativa sobre las chinches

### ¿Qué son las chinches?

Las chinches son insectos pequeños sin alas que no se sabe que transmitan enfermedades.

- Las chinches adultas tienen cuerpos planos y de forma ovalada.
- Miden entre uno y siete milímetros de longitud (aproximadamente el tamaño de una semilla de manzana).
- El tamaño de una chinche adulta varía, ya que su cuerpo crece después de alimentarse de sangre.
- Después de alimentarse cambian a un color rojizo.
- Las chinches generalmente están activas por la noche y pican a personas y animales mientras duermen.
- ***Pueden pasar muchos meses sin comer.***

### ¿Dónde se encuentran las chinches?

Las chinches se pueden encontrar en cualquier lugar, como:

- Casas
- Apartamentos
- Entornos de convivencia en grupo
- Hospitales
- Hoteles y moteles
- Vehículos de transporte público

Estos lugares cuentan con zonas donde la gente duerme o pasa una cantidad considerable de tiempo. Los lugares donde se esconden incluyen:

- Costuras de los colchones
- Base para colchón
- Armazones de cama
- A lo largo y detrás de las cabeceras

Una vez que la población de chinches se multiplica, se pueden encontrar en los siguientes lugares:

- Detrás de los rodapiés de la pared
- En grietas y hendiduras de los muebles
- Pisos
- Paredes
- En áreas desordenadas
- En electrodomésticos

Es evidente una infestación de chinches cuando se observan manchas negras o marrones (sus excrementos) en las superficies. Los huevecillos, las cáscaras de los huevecillos y los exoesqueletos de las chinches también se pueden encontrar en los lugares donde se esconden.

### **¿Cómo se propagan las chinches?**

Debido a que las chinches pueden encontrarse en hogares y en una variedad de lugares públicos, las personas pueden llevarlas fácilmente de un lugar a otro. Pueden esconderse en las costuras del equipaje y en los pliegues de la ropa. También se pueden desplazar en los muebles.

### **¿Pueden las chinches transmitir enfermedades?**

No se sabe que las chinches transmitan enfermedades. Muchas personas sufren reacciones alérgicas a las picaduras, que pueden ir de leves a graves. Las chinches suelen picar en la cara, el cuello, los brazos y las manos, pero también en otras partes del cuerpo. La zona de la picadura se hincha ligeramente y se enrojece, y puede causar comezón o irritación.

### **¿Cómo puedo deshacerme de las chinches?**

Por lo general, se requieren varias visitas de un técnico autorizado en exterminación de plagas y con experiencia para eliminar las chinches. Consulte a un técnico autorizado en exterminación de plagas para conocer las opciones de tratamiento. Los insecticidas y aerosoles de venta en los supermercados no eliminarán las chinches.

### **¿Hay un tratamiento eficaz contra las picaduras de chinches?**

Si sufre picaduras de chinches y cree que está teniendo una reacción alérgica, consulte a su médico. Los antihistamínicos o antiinflamatorios tópicos pueden ofrecer alivio.

### **Las chinches en apartamentos**

Si sospecha que su apartamento puede estar infestado de chinches:

1. Solicite a un técnico autorizado en exterminación de plagas que se lo confirme.
2. Una vez confirmado, necesita preparar el apartamento para el tratamiento.
  - Limpie y organice el apartamento para eliminar el desorden.
  - Selle las grietas que haya en las habitaciones y en los muebles.
  - Selle los pisos o los espacios entre los tablones del piso y las

- baldosas.
- Guarde sus pertenencias en bolsas de plástico bien selladas y en recipientes herméticos. Es posible que estos objetos deban almacenarse fuera del apartamento durante al menos seis meses o un año para garantizar que no se produzca una reinfestación.
  - Retire las sábanas, mantas, colchas, peluches, almohadas, edredones, faldas de cama y cortinas. Lave estas prendas con agua caliente y utilice la temperatura más alta en la secadora.
  - Aleje los muebles de las paredes.
  - Coloque una media larga sobre el mango de su aspiradora. Aspire el colchón, la base del colchón, los pisos, muebles y rodapiés de la pared.
  - Una vez aspirado el colchón, cúbralo, junto con la base del colchón, con fundas de plástico para colchón. Si la aspiradora tiene bolsa para el desecho, retírela y póngala junto con la media en una bolsa hermética inmediatamente después de su uso. Deseche la bolsa hermética inmediatamente.
  - Si desecha muebles infestados, márquelos con pintura indeleble visible que diga "CHINCHES DE CAMA" para evitar que alguien los recoja y las chinches se propaguen a otras viviendas.
  - Contacte al técnico autorizado en exterminación de plagas para un tratamiento adecuado.
  - El tratamiento puede ser extenso y requerir más de una aplicación.
  - Dependiendo de la recomendación del técnico autorizado en exterminación de plagas, podría ser necesario el tratamiento de los apartamentos cercanos.

### **Las chinches en escuelas y guarderías**

Las chinches prefieren un ambiente donde puedan esconderse durante el día y salir por la noche para alimentarse. La mayoría de las escuelas o guardería no ofrecen este tipo de ambiente; sin embargo, las chinches pueden esconderse en la ropa y en las pertenencias, como mochilas y bolsas del almuerzo. Esto les brinda la oportunidad de migrar y propagarse a otras personas.

### **Prevención contra las chinches**

Las escuelas están obligadas a contar con un Programa Integral de Exterminación de Plagas (IPM) para eliminar todo tipo de plagas. Debe haber personal capacitado disponible para identificar chinches en el salón de clase, en los artículos de los niños, y para identificar picaduras de chinches en los niños. Trate a los estudiantes con respeto y maneje las situaciones con discreción. A las familias se les debe enviar información por medio de los estudiantes y realizar

seminarios educativos para beneficio de la comunidad escolar.

## **Las chinches en hoteles**

En algunos casos, las chinches se meten inadvertidamente en los hoteles a través del equipaje, la ropa, las mantas y almohadas de los huéspedes. Los hoteles con alto movimiento de huéspedes son especialmente vulnerables a las infestaciones. Ningún hotel es inmune a una infestación de chinches.

Se pueden tomar diversas medidas para reducir la incidencia de chinches en un hotel:

1. Tenga un plan de inspección establecido para que el personal pueda identificar una infestación de chinches antes de la llegada de los huéspedes.
2. Capacite al personal para que inspeccione las habitaciones al quedar desocupadas en busca de señales de chinches. Incluya una inspección visual para detectar chinches como parte de la rutina de limpieza del personal cada vez que se desocupa una habitación.
3. Si se detectan chinches, retire todos los colchones, bases de colchón y cortinas de la habitación.
4. Guarde los colchones y bases de colchón infectados en fundas de plástico con cierre, aislados y fuera de las instalaciones durante un año para garantizar la eliminación de las chinches.
5. Lave todas las sábanas, cortinas y toallas en agua caliente y séquelas a la temperatura más alta durante al menos 20 minutos.
6. Aspire los muebles, incluyendo las zonas detrás de los cuadros, cómodas, escritorios, pisos y alfombras, con una aspiradora HEPA de alta resistencia. Preste especial atención a las grietas y fisuras a lo largo de la línea de unión entre la alfombra y los rodapiés de la pared.
7. Si la aspiradora tiene bolsa, retírela inmediatamente y póngala en una bolsa sellada y hermética.
8. Lave con agua caliente todos los accesorios de la aspiradora que utilizó para eliminar las chinches y manténgala fuera del alcance.
9. Antes de aspirar, coloque una media larga sobre el mango del accesorio para capturar chinches, huevecillos y ninfas.
10. Repare grietas en el yeso y papel tapiz suelto. Selle las grietas alrededor de los rodapiés con algún material sellador.
11. Contrate a un técnico autorizado en exterminación de plagas para que aplique un tratamiento en la habitación y no la ofrezca hasta que el técnico certifique que las chinches se han eliminado.

Recuerde que los pesticidas y aerosoles de venta en los supermercados NO son tratamientos eficaces contra las chinches.

### **Consejos sobre las chinches para viajeros**

Tenga cuidado cuando viaje. Puede entrar en contacto con chinches en cualquier lugar. Aquí tiene algunos consejos que le pueden ayudar durante su viaje.

1. Lleve solo lo que necesite para el viaje.
2. Coloque todos los artículos de aseo personal en bolsas de plástico con cierre hermético y lleve bolsas grandes de plástico para guardar la ropa sucia.
3. Inspeccione su habitación de hotel antes de ingresar con su equipaje y pertenencias.
4. Voltee el edredón, las sábanas y los protectores de colchón y busque manchas fecales y huevecillos de chinches en las costuras de los colchones y entre el colchón y la base del colchón, detrás de los cuadros y cabeceras.
5. Coloque las maletas en los portaequipajes, NO en el suelo.
6. La ropa sucia debe guardarse en una bolsa hermética y no en la maleta.
7. Antes de empacar para abandonar el hotel, revise su equipaje en busca de chinches y coloque todos sus objetos personales en bolsas, y luego en las maletas.
8. Cuando llegue a casa, deje su equipaje afuera. NO lo meta en la casa, si es posible.
9. Retire los objetos e inspeccione inmediatamente en busca de chinches.
10. Lave toda la ropa con agua caliente y métala en la secadora a la temperatura más alta durante un mínimo de 20 minutos.
11. Las prendas que no se puedan lavar y secar a alta temperatura deben lavarse en seco.
12. Coloque su equipaje en bolsas de plástico bien selladas y déjelas afuera si es posible.

### **Control de chinches en albergues y viviendas en grupo (dormitorios)**

Un buen enfoque del Programa Integral de Exterminación de Plagas (IPM) debe utilizar todos los métodos posibles de prevención y tratamiento disponibles que reduzcan el riesgo de exposición a los pesticidas. Las instalaciones deberían contar con un IPM para abordar los problemas de chinches antes de que se conviertan en un problema mayor. Los métodos del IPM incluyen:

1. Inspeccionar las áreas infectadas y las unidades o espacios habitables

circundantes.

2. Capacitar al personal de mantenimiento en la correcta identificación de las chinches.

Una vez identificadas las chinches:

1. Retirar todo el desorden de la zona infestada.
2. Lavar con agua caliente toda la ropa y los artículos, incluidas las cortinas, las alfombras y los efectos personales y utilizar la configuración más alta de la secadora para secarlos (mínimo 20 minutos). Las prendas que no se puedan lavar deben lavarse en seco.
3. Colocar una media larga sobre los accesorios de la aspiradora para capturar chinches, ninfas y huevecillos. Después de usarla, desechar la media en una bolsa de plástico hermética.
4. Aspirar todas las grietas y hendiduras, prestando especial atención a las juntas de la alfombra a lo largo de los rodapiés.
5. Aspirar todos los muebles fijos con una aspiradora HEPA de alta resistencia, retirar el contenido, colocarlo en una bolsa de plástico hermética y desecharla inmediatamente. La aspiradora debe utilizarse exclusivamente para la eliminación de chinches. Lavar todos los accesorios con agua caliente y guardar la aspiradora en un lugar separado de las zonas habitables.
6. Reparar cualquier papel tapiz dañado o despegado y sellar todas las grietas y fisuras.
7. Contratar a un técnico autorizado en exterminación de plagas y con experiencia en el tratamiento y eliminación de chinches para que trate la vivienda y los espacios circundantes y garantice su erradicación.
8. Cubrir todos los colchones y bases de colchón con fundas de plástico, retirarlos y guardarlos en un lugar alejado de las viviendas durante al menos un año.
9. No se permitirá que los residentes vuelvan a habitar la zona hasta que se certifique que se han eliminado las chinches.
10. Para prevenir futuras infestaciones, todos los colchones y bases de colchón deben estar cubiertos con fundas de plástico y solo deben utilizarse armazones de cama de metal.