

Los chinches están de vuelta de manera significativa y se les pueden encontrar casi en cualquier lugar – desde los refugios contra el frío hasta las habitaciones de hoteles de cuatro estrellas. En realidad, nadie sabe por qué han vuelto pero estos pequeños chinchas están decididos a quedarse. Aunque los chinches son minúsculos, pueden ocasionar grandes preocupaciones porque es difícil descubrirlos. Siga los siguientes consejos prácticos para ayudar a eliminar estas plagas.

### LA BIOLOGÍA

Puede deshacerse de los chinches entendiendo cómo ellos viven y comen.

- Los chinches adultos son chatos y pequeños (menos de ¼ de pulgada de longitud), no tienen alas, son de forma oval y color marrón rojizo. Los chinches jóvenes son más pequeños y de color ámbar. Los huevos son minúsculos y blancos.
- Se alimentan de sangre y se pegan a sus huéspedes preferidos: los humanos. Los chinches necesitan sangre para crecer y pueden vivir hasta **un año después de una sola ingestión**.
- En general, los chinches pican por la noche mientras dormimos.
- Los chinches se transportan pegándose en la ropa, en los muebles y en el equipaje. Durante el día, se esconden en las grietas del piso, dentro de los colchones, en el marco de las camas así como en la cabecera y en las costuras de los sofás.

### PROBLEMAS DE SALUD

- No se les conocen como portadores de enfermedades.
- Las picaduras pueden producir una reacción alérgica con hinchazón, rojez y comezón.
- Rascarse puede provocar infecciones y cicatrices en la piel.
- La mayoría de las personas no reaccionan a las picaduras de los chinches.
- La falta de sueño es un efecto secundario grave que provoca menos vigilancia, pérdida de productividad y cambios de humor.

### LA PREVENCIÓN

Es difícil evitar la presencia de los chinches debido a su pequeño tamaño y la forma de transportarse. Para comenzar, se indican a continuación algunos consejos prácticos:

- **Esté pendiente** de detectar señales de infestación tales como despertar con picaduras, ver chinches vivos o puntos de color rojo oscuro o negro en la ropa de cama, las alfombras, las paredes y los muebles. La detección temprana de los chinches es la clave para evitar que se propaguen.
- **Pinte o enmasille la zona cerca de las áreas para dormir** – como por ejemplo a lo largo de la cabecera, las ventanas y el marco de las camas – para sellar los escondites.
- **Examine a fondo los muebles usados** antes de llevarlos a casa. Revise los cojines, las cremalleras, las costuras y debajo de los muebles incluso los resortes y marcos para buscar alguna evidencia de infestación. Si es posible utilice una lupa. Tenga cuidado con los artículos desechados en los callejones y los basureros.
- **Inspeccione los colchones y los muebles** cuando esté de visita en lugares desconocidos. Los chinches pueden transportarse sobre su ropa maletas y corren el riesgo de traerlos a casa con ustedes.



## EL CONTROL

¡Insista! Una vez que los chinches hayan entrado en su casa, lo mejor que puede hacer es ser persistente. Este problema requerirá numerosas medidas distintas durante varias semanas pero con paciencia usted puede lograrlo.

- **Averigüe donde se esconden.** Los chinches no se encuentran sólo en los colchones (aunque éstos son sus escondites preferidos). Revise a lo largo de los zócalos, debajo y detrás de la cómoda y en otras partes cercanas que estén escondidas y a oscuras.
- **Pase cuidadosamente la aspiradora en las zonas infestadas.** Esto eliminará rápidamente gran cantidad de chinches vivos. **Saque el contenido o la bolsa de la aspiradora**, colóquela en una bolsa de plástico, séllela bien y deséchela enseguida.
- **Limpie los muebles con un limpiador de vapor** para matar los chinches y los huevos que queden. Ahora los limpiadores de vapor portátiles son fácil de conseguir y limpiarán muy bien tanto los muebles como los colchones. Los chinches son vulnerables cuando expuestos a temperaturas de más de 97°F. Las temperaturas de vapor deben ser más de 120°F para crear el mayor impacto. Lentamente pase el limpiador a vapor sobre las superficies infestadas. Siempre debe de tener cuidado con estas altas temperaturas.
- **Cubra el colchón y la base con un forro que proteja contra los chinches.** Estos forros son resistentes a roturas y tienen una cremallera ajustada que sella bien, lo cual evita que se escapen los chinches. Deje los forros puestos por lo menos durante un año y retire la cama de la pared. Impida que la ropa de cama toque el piso y cambie las sábanas con frecuencia hasta que el problema se elimine.
- **Lave en agua caliente toda la ropa blanca, la ropa sucia y cualquier otro artículo infestado. Luego seque la ropa en la secadora a la temperatura máxima.** Si no pueden lavar todo, el secarlo durante, por lo menos, 15 minutos matará los bichos. También pueden meter los artículos de “limpieza en seco solamente” en la secadora siempre y cuando no estén mojados.

- No tiene que desechar los muebles ni los colchones. La mayoría de artículos se pueden tratar. **Hable con su agente profesional de control de plagas antes de desechar algo.**
- Los artículos infestados dejados en áreas comunes tales como callejones, sótanos y bordillos pueden propagar el problema a otros en la comunidad. **Marque o ponga etiquetas en cualquier artículo que deseche** para evitar que otras personas sin querer se lleven a casa los chinches.
- Si usted está en alquiler, **informe enseguida al dueño de la casa de cualquier evidencia de chinches.** Usted tiene el derecho de vivir en un entorno adecuado y seguro. Colabore con el dueño de su casa para resolver rápidamente los problemas y evitar la propagación de los chinches.

Estos consejos prácticos deben de usarse en adición al uso limitado de los pesticidas, y no se debe de pretender remplazar un programa tratamiento de profesionales especialistas. No use químicos alrededor de los muebles y lugares donde se duerme al menos que estén adecuadamente etiquetados para tratar los chinches en el hogar. Siempre pida consejo profesional antes de aplicar pesticidas alrededor de personas con condiciones de salud.

## REFERENCIAS

- 1.) Dr. Jody Gangloff-Kaufmann and Jill Shultz. 2003. Bed Bugs Are Back: an IPM answer. New York State Integrated Pest Management Program, Cornell Cooperative Extension, Cornell University. [http://www.nysipm.cornell.edu/publications/bed\\_bugs/files/bed\\_bug.pdf](http://www.nysipm.cornell.edu/publications/bed_bugs/files/bed_bug.pdf)
- 2.) Dr. Stephen A. Kells and Jeff Hahn. 2006. Traveler Q & A: Preventing bed bugs from hitchhiking to your home. Communication and Educational Technology Services, University of Minnesota Extension. <http://www.extension.umn.edu/distribution/housingandclothing/M1196.html>
- 3.) UC IPM Online. 2002. Bed Bugs. Statewide IPM Program, Agriculture and Natural Resources, University of California. <http://www.ipm.ucdavis.edu/PMG/PESTNOTES/pn7454.html>
- 4.) L.J. Pinto, R. Cooper and S.K. Kraft. 2007. Bed Bug Handbook: The Complete Guide to Bed Bugs and Their Control. Pinto & Associates, Inc.: Mechanicsville, MD.

**Midwest Pesticide Action Center se dedica a la reducción de los riesgos de la salud y del impacto en el medioambiente que los pesticidas pueden tener y a la promoción de alternativas saludables para el estado de Illinois.**

4611 N. Ravenswood Ave., Suite 107, Chicago, Illinois 60640 Tel: 773/878-PEST (7378) Fax: 773/878-8250 Web: [www.midwestpesticideaction.org](http://www.midwestpesticideaction.org)