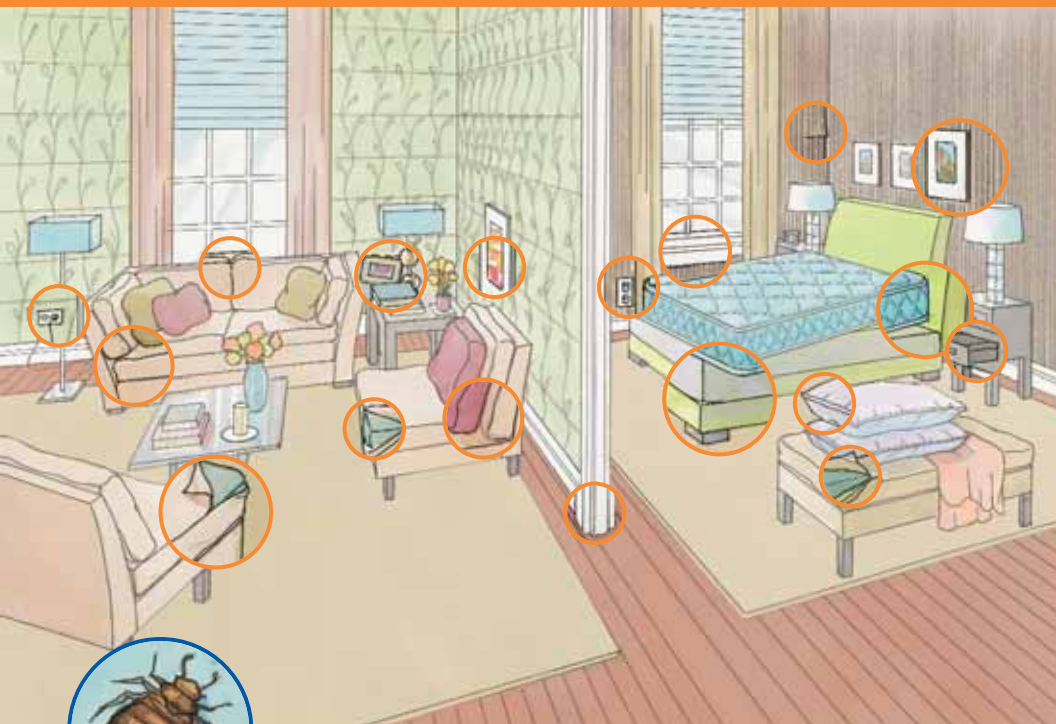


# Cómo prevenir y eliminar las chinches de cama de manera segura



*Una guía para propietarios,  
administradores e inquilinos*



**Una guía para Hogares Saludables**

Programa de Manejo Integrado de Plagas de Pensilvania  
Philadelphia School & Community IPM Partnership



Adaptado con permiso del Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York

# Contenido

<b>Cómo usar esta guía</b>	<b>1</b>
<b>Cómo reconocer una chinche de cama</b>	<b>1</b>
<b>Cómo crecen y se reproducen las chinches</b>	<b>2</b>
<b>Las chinches de cama y sus efectos en la salud</b>	<b>3</b>
<b>Cómo evitar que las chinches infesten su hogar</b>	<b>3</b>
<b>Cómo realizar inspecciones para detectar chinches</b>	<b>4</b>
<b>Cómo eliminar las chinches de cama</b>	<b>6</b>
<b>Uso de pesticidas</b>	<b>7</b>
<b>Cómo apoyar el trabajo de un profesional</b>	<b>8</b>
<b>Atrape y mate las chinches</b>	<b>9</b>
<b>Limpie y desinfecte</b>	<b>10</b>
<b>Selle las fisuras y grietas</b>	<b>11</b>
<b>Elimine los artículos infestados</b>	<b>11</b>
<b>Qué pueden hacer los arrendadores y administradores de edificios</b>	<b>12</b>
<b>Más información</b>	<b>Al interior de la contraportada</b>



## Cómo usar esta guía

**Infestaciones de chinches de cama son cada vez más comunes en nuestras ciudades. Se pueden tomar medidas para evitar que las chinches infesten su hogar. Cuando se detecta la presencia de estos insectos, es posible controlarlos de manera segura.**

### Esta guía lo ayudará a:

1. Conocer más sobre las chinches y su modo de proliferación.
2. Evitar que las chinches infesten su hogar.
3. Eliminar de su hogar las chinches de manera segura si es que están presentes.
4. Seleccionar y trabajar junto con un profesional de control de plagas.

## Cómo reconocer una chinche de cama

### Por su aspecto

Las chinches son insectos pequeños que se alimentan principalmente de sangre humana. Cuando una chinche recién sale del huevo es semitransparente, de color marrón claro y del tamaño de una semilla de amapola. Las chinches adultas son planas, de cuerpo ovalado, de color rojo óxido, y del tamaño de una semilla de manzana.

Las chinches pueden confundirse fácilmente con otros insectos pequeños del hogar, tales como escarabajos de las alfombras, escarabajos arañas y cucarachas recién salidas del huevo (ninfas). Asegúrate de verificar con un profesional de que son chinches de cama.

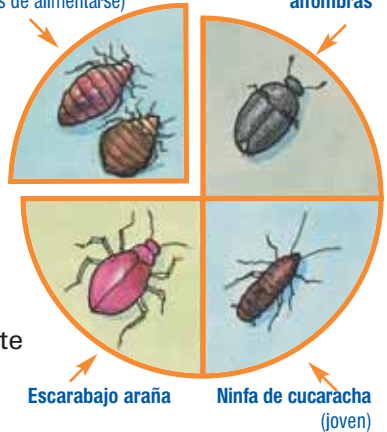
### Por sus marcas, excrementos y huevos

Pueden encontrarse manchas de sangre, excrementos y huevos en diversos lugares, tales como:

- Costuras y pliegues del colchón, sábanas, fundas de almohadas y muebles tapizados.
- Fisuras y grietas en los muebles.
- Bordes de paredes.

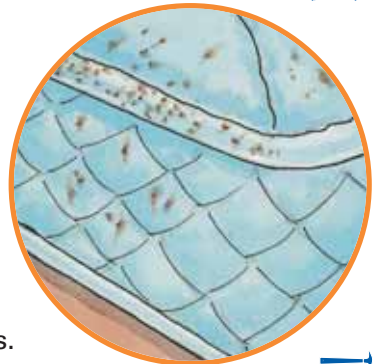
Chinche adulta  
(después y antes de alimentarse)

Escarabajo de las alfombras



Escarabajo araña

Ninfa de cucaracha  
(joven)



## Por las picaduras

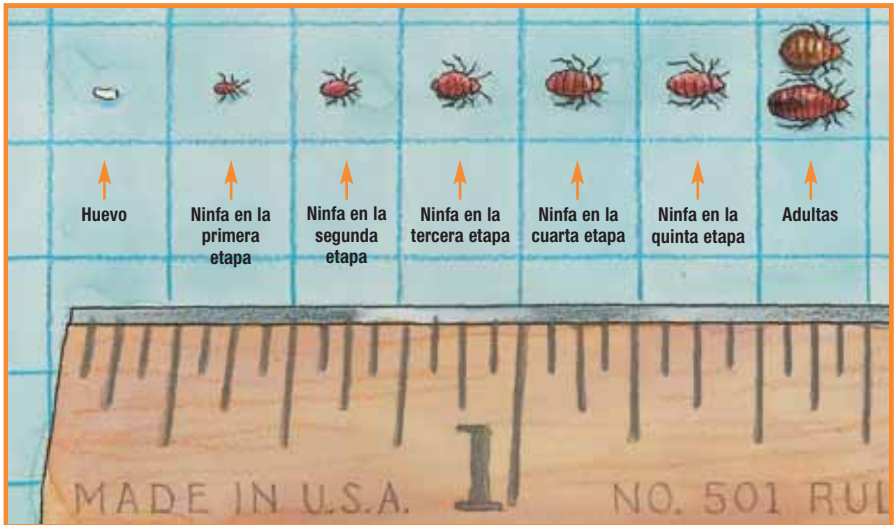
Algunas personas no reaccionan a las picaduras de chinches. Pero hay otros que si, las marcas de picaduras pueden aparecer en minutos o en días, generalmente donde la piel quedó expuesta al dormir. Las ronchas e hinchazón de las picaduras pueden ser pequeñas o grandes y pueden producir picor (rasquiña). Estás generalmente desaparecen a los pocos días. Debido a que las picaduras pueden parecerse a las de mosquitos u otros insectos, una roncha en sí no significa que haya chinches en su casa.



## Cómo crecen y se reproducen las chinches

Las chinches se encuentran más activas cuando dormimos. Caminan hasta donde hay piel expuesta, inyectan una sustancia levemente anestésica y succionan una pequeña cantidad de sangre. La mayoría de las personas nunca sienten la picadura en sí.

Las chinches necesitan alimentarse de sangre para crecer y poner huevos. Una hembra pone de 5 a 7 huevos por semana y, si se alimenta, pondrá de 200 a 500 en su vida. Los huevos tardan aproximadamente unos 10 días para salir del cascarón. Las chinches completan su crecimiento en 2 a 4 meses, y pueden vivir hasta un año.



## Las chinches y sus efectos en la salud

Aunque las chinches y sus picaduras son una molestia, no se ha determinado que transmitan enfermedades.

- Las picaduras de estos insectos pueden causar mucha picazón e irritación. La mayoría de las ronchas sanan en unos días, pero, en casos inusuales, pueden persistir durante varias semanas. Generalmente, un ungüento contra la picazón funciona, pero si las picaduras se infectan, debe consultar con un médico.
- La preocupación de ser picado puede causar insomnio, lo cual puede afectar el bienestar. Las medidas apropiadas y eficaces contra las chinches ayudan a controlar esta preocupación.

Algunas personas se desesperan tanto que usan pesticidas ilegales y en cantidades excesivas capaces de producir envenenamiento. Esta guía aconseja cómo eliminar las chinches de manera segura.

## Cómo evitar que las chinches infesten su hogar

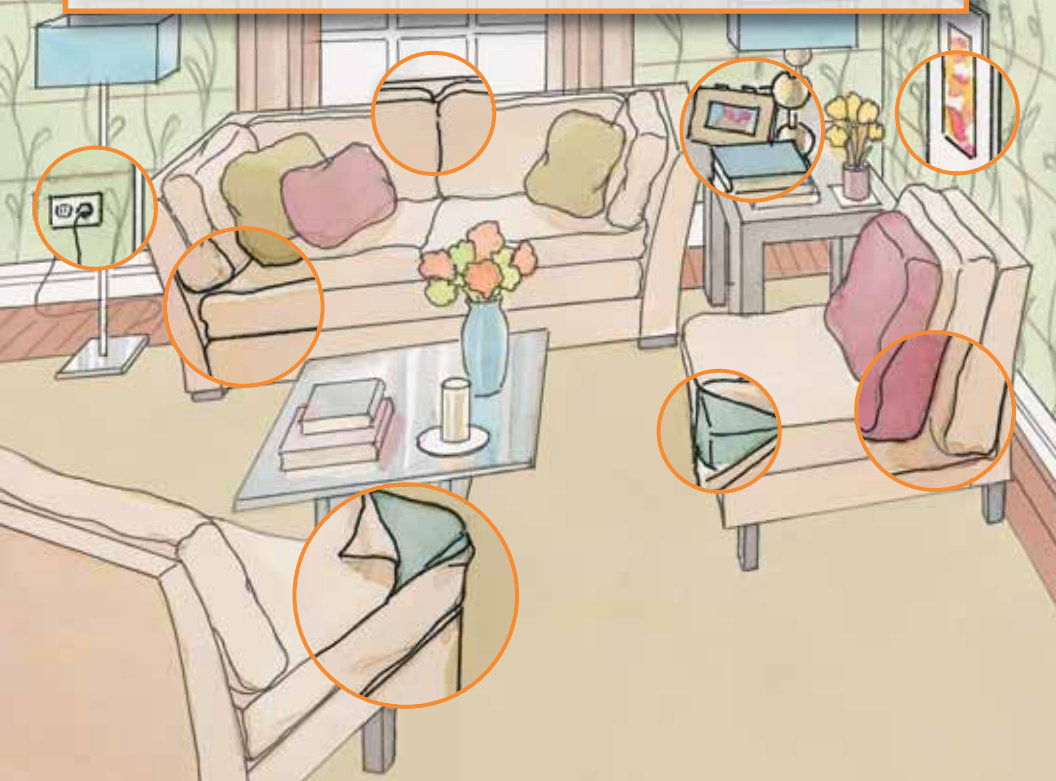
Las chinches pueden entrar a los hogares a través de ropa, equipaje, muebles usados, o a través de tuberías y cables.

- Nunca lleve a su hogar armazones de cama, colchones, bases de colchón ni muebles tapizados encontrados en la calle.
- Inspeccione todo mueble usado o alquilado para detectar chinches.
- Cuando viaje, inspeccione la cama y los muebles. No deje las valijas en el piso ni en la cama, e inspecciónelas antes de partir.
- Si usted sospecha que ha estado cerca de chinches de cama, inmediatamente ponga la ropa en la secadora de ropa en la temperatura más alta o, guarde la ropa en una bolsa plástica hasta que la pueda secar.
- Uso preventivo de pesticidas en el hogar no va a prevenir a las chinches de cama y puede exponer a su familia a químicos tóxicos sin necesidad.



## Cómo realizar inspecciones para detectar chinches

Busque chinches, manchas de sangre, excrementos y huevos (una linterna y una lupa pueden ser de mucha ayuda). Primero busque en un área de 10 a 20 pies alrededor del lugar en donde duerme o se sienta. Esa es la distancia que generalmente viaja una chinche. Lleve un registro por escrito de cada habitación y lugar donde encuentre signos de chinches. Comunique este registro a un profesional de control de plagas.



### Inspeccione colchones y sus bases, armazones y ropa de cama

- Inspeccione los pliegues y las costuras de la parte superior e inferior, y cualquier cortadura en la funda y en la base de sus colchones.
- Mire debajo de la cama, y a lo largo del armazón y en las cabeceras de la cama.

### Inspeccione las fisuras y grietas de los muebles de dormitorios, las tablas del piso, los bordes, las ventanas y los marcos de puertas.

- Use una linterna para inspeccionar las fisuras y grietas de muebles, ventanas y marcos de puertas.
- Pase una espátula, un naípe o una tarjeta vieja del metro por las fisuras y grietas para expulsar las chinches. Para los lugares de baja altura

también es útil usar un secador de cabello de aire caliente. Si salen chinches vivas, aplástelas con una toalla de papel y arrójelas en un bote de basura afuera de su vivienda.



### Inspeccione las paredes y los cuadros

- Retire los cajones de los muebles e inspeccione el interior, la parte superior e inferior, las uniones y hasta los orificios de tornillos.
- Retire e inspeccione los cierres, las costuras y los pliegues de almohadones de muebles tapizados y sus estructuras.
- Usando las herramientas para grietas, inspeccione los cuadros, carteles, láminas y espejos.
- Inspeccione las fisuras en el yeso y en el papel tapiz despegado.
- Inspeccione las placas frontales de tomacorrientes e interruptores eléctricos (en forma visual solamente; no introduzca ningún objeto en zonas donde haya cables). Mire en teléfonos, relojes, detectores de humo y juguetes.

## Cómo eliminar las chinches

Si tiene chinches, no debe avergonzarse. Las chinches de cama viajan con facilidad, así que a cualquiera le puede dar chinches de cama. Informe al arrendador y a los vecinos. Mientras más pronto todos tomen medidas, más éxito tendrán.

### Cómo elegir una empresa de control de plagas y cómo trabajar con ella

Las infestaciones de chinches generalmente requieren de profesionales del control de plagas que están capacitados y autorizados, también llamados exterminadores. Hay muchas empresas de control de plagas y profesionales autorizados de control de plagas en el área de la Ciudad de Philadelphia. Pero no todas las empresas están bien capacitadas en el control de chinches. Para deshacerse de las chinches, debe elegir la empresa más adecuada, y debe tener claro qué quiere que se haga y controlar su desempeño.

### Para elegir un buen profesional...

- Encuentre una empresa por medio de asociaciones profesionales, directorios y referencias confiables, y verifique que esté autorizada. Pida que le demuestren una licencia válida otorgada por el Departamento de Agricultura de Pensilvania.
- Entreviste a varias empresas antes de elegir. Haga preguntas sobre el tipo de capacitación y el enfoque para controlar las chinches. Asegúrese de que sigan los procedimientos descritos en esta guía.
- Acuerde el costo y plan de servicios. Espere por lo menos dos visitas de tratamiento y una tercera de seguimiento para confirmar que se hayan eliminado las chinches. En el caso de infestaciones graves o apartamentos desordenados, pueden necesitarse más visitas para eliminarlas.

### Una buena empresa...

- Inspeccionará la propiedad antes de darle una cotización o de comenzar a aplicar pesticida.
- Le dará un informe de inspección por escrito y un plan de acción, a fin de prepararse para el tratamiento y evitar más infestaciones.
- Basará las cotizaciones en los resultados de la inspección, no en honorarios fijos. Los servicios menos costosos raramente serán los mejores.
- Lo visitará seguido hasta que el trabajo haya concluido.



- Empleará profesionales de control de plagas autorizados y bien capacitados.
- Le enseñará cómo prevenir las chinches.
- Trabajarán con usted hasta que no haya chinches.
- Lo tratará con respeto.

## Uso de pesticidas

**Las infestaciones de chinches generalmente requieren del uso de pesticidas. La aplicación de pesticidas para chinches debe estar exclusivamente a cargo de profesionales. Aerosoles o fumigadores de pesticidas no son eficientes para controlar las chinches de cama.**

Pida al profesional que:

- Use el pesticida eficaz menos tóxico indicado para chinches.
- Siga todas las instrucciones y advertencias de las etiquetas del producto.
- Indique cuándo es seguro volver a ingresar a una habitación tratada.
- En su lugar, utilice vapor de agua, calor o cubra la cama con un forro para camas que es específicamente a prueba de chinches.

***Si desea informar o hacer preguntas sobre la exposición a pesticidas, llame al Centro de Control de Envenenamiento (Poison Control Center) las 24 horas del día:***

- ***Llame al 1-800-222-1222***

***Para obtener más información sobre pesticidas, llame al Centro Nacional de Información de Pesticidas (National Pesticide Information Center) al 1-800-858-7378.***

## Cómo apoyar el trabajo de un profesional

Todas las personas deben aprender a identificar las chinches y a detectarlas. La limpieza y la desinfección ayudarán a reducir las chinches y su propagación, pero no las eliminarán por completo.

## Qué herramientas puede usar



- Una linterna potente
- Un espejo pequeño preferentemente con manija; se consiguen en las ferreterías
- Una linterna potente
- Una lupa
- Un secador de cabello
- Toallas de papel
- Una aspiradora con boquilla para rincones, cepillo y suficientes bolsas
- Una espátula, un naipe o una tarjeta del metro para usar como herramienta para inspeccionar grietas
- Bolsas para basura
- Cinta de plástico de pegar, trampas pegajosas para cucarachas o trampas con pegamento para ratones
- Un balde con agua jabonosa y una esponja

## Atrape y mate las chinches

- Oblige a salir a las chinches de fisuras y grietas con una espátula, un naípe, una tarjeta vieja del metro o un secador de cabello de aire caliente en lugares de baja altura. Atrápelas con cinta adhesiva o aplástelas con toallas de papel. El calor del secador de cabello mata a las chinches después de 30 segundos de contacto continuo.



## Limpie y desinfecte

- Elimine el desorden para reducir los posibles escondites de las chinches. Después de inspeccionar todos estos lugares para detectar chinches, guarde sus pertenencias no esenciales hasta que no queden chinches en su hogar. Inspeccione sus pertenencias nuevamente antes de colocarlas en su lugar habitual.
- Deshágase de las chinches muertas, las manchas de sangre, los huevos y los excrementos con agua jabonosa caliente.
- Lave con agua caliente (140°F) todos los objetos que tengan manchas de chinches y séquelos a temperatura máxima por lo menos durante 20 minutos. Los demás objetos limpios que estén bajo sospecha de tener chinches deben meterse a una secadora caliente por lo menos durante 20 minutos para poder matarlas. Después de secar los objetos, guárdelos en bolsas de plástico selladas hasta que esté seguro de haber eliminado las chinches.
- Pase diariamente la aspiradora en los pisos, armazones de cama, muebles, y use un cepillo y las herramientas para grietas. Vacíe la aspiradora, o selle y deseche la bolsa fuera de su hogar después de cada uso.
- Después de pasar la aspiradora, cubra la cama completa con un forro para cama hecho específicamente para prevenir que las chinches de cama perforen o escapen a través de las cremalleras (por ejemplo, "Protect-a-Bed®").



## Selle las fisuras y grietas

- Repare las fisuras con yeso, quite el papel tapiz suelto, y ajuste las tapas de interruptores de luz.
- Coloque masilla para sellar las grietas en uniones y bordes, en los espacios de estantes o armarios.



## Elimine los artículos infestados

- Generalmente, no es necesario deshacerse de muebles ni ropa de cama ante los primeros signos de chinches. Limpiarlos y guardarlos en una funda es lo más adecuado.
- Las bases de los colchones solamente se desechan si no se pueden cubrir con una funda o si están sumamente infestados.
- Use cubiertas de plástico (retractilado/envoltura de tarimas) o guarde en bolsas de plástico de manera segura todo artículo que vaya a desecharse. Coloque una etiqueta que diga "infestado con chinches".



## Qué pueden hacer los arrendadores y administradores de edificios

- Brinde a los inquilinos información sobre las chinches. Comparta esta guía.
- Recomiende a todos que informen la presencia de chinches en cuanto detecten el problema.
- Informe a los inquilinos e inspeccione todas las unidades que estén al lado, encima o debajo de los apartamentos con chinches.
- Contrate a un profesional de control de plagas para que trate las chinches. No se fíe en las empresas que hacen la promesa poco realista de poder controlar las chinches en una sola visita.
- Ayude a los inquilinos si no pueden retirar muebles por sus propios medios, o si necesitan ayuda para eliminar el desorden.
- Dé previo aviso del uso planeado de pesticidas.
- Inspeccione las unidades vacantes y, si es necesario, trátelas para asegurarse de que no tengan chinches u otras plagas antes de alquilarlas.



## ¿Desea obtener más información?

**Para más copias de esta guía por favor comuníquese con el programa PA IPM /PSCIP.**

Pennsylvania IPM Program in Philadelphia  
Philadelphia School and Community IPM Partnership  
Penn State Philadelphia Outreach Center  
111 N. 49th St., Ste. KN3-100, 3rd Fl. North  
Philadelphia, PA 19139

**Phone:** 215-471-2200 Ext. 109 • **Email:** pscip@psu.edu  
<http://pscip.org>

**Para más información acerca de las chinches de cama u otras plagas, visite las siguientes páginas electrónicas.**  
<http://extension.psu.edu/bedbug>

***Si desea informar o hacer preguntas sobre la exposición a pesticidas, llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222***



***Una Guía para hogares Saludables***



## ***Mensajes claves sobre las chinches de cama***

- Aprenda a identificar los signos de chinches.
- La falta de higiene no genera chinches, pero limpiar y eliminar el desorden ayudan a controlarlas.
- Cualquier persona puede tener chinches. Si encuentra chinches, pida ayuda inmediatamente.
- El sellado de grietas y pequeños agujeros ayudará a reducir los escondites y a evitar que las chinches vayan de un apartamento a otro.
- Coopere con sus vecinos, su arrendador y el profesional de control de plagas. La eliminación de las chinches necesita de la participación de todos.
- No use bombas de insecticidas ("foggers") ni nebulizadores (en forma de aerosol) para controlar plagas. Pueden empeorar las condiciones.
- Eliminar las chinches es difícil, pero no imposible. Los consejos de esta guía lo ayudarán.



Adaptado con permiso de la Guía para Prevenir y Eliminar las Chinches de Cama de Manera Segura, del Departamento De Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York.

