

Hoja de información

Marzo de 2008

Chinches de Cama

¿Qué son los chinches de cama?

Los chinches de cama son insectos que, cuando son adultos, tienen un cuerpo de forma ovalada pero no tienen alas. Antes de alimentarse, miden aproximadamente 0.5 cm. de largo y son tan planos como el papel. Después de alimentarse, se vuelven de un color rojo oscuro y se hinchan. Los huevos son de un color blanquecino, de forma aplanada y del tamaño de una cabeza de alfiler. Se pueden encontrar grupos de 10-50 huevos en grietas y hendiduras. Los chinches de cama viven un año, tiempo durante el cual una hembra puede poner 200-400 huevos según el suministro de alimentos y la temperatura. Los huevos se incuban en unos 10 días.



¿De qué se alimentan los chinches de cama?

Los chinches de cama prefieren alimentarse de sangre humana, pero también pican a mamíferos y a aves. Los chinches de cama pican por la noche, por todo el cuerpo humano, especialmente alrededor de la cara, el cuello, la parte superior del torso, los brazos y las manos. Los chinches de cama pueden sobrevivir hasta seis meses sin alimentarse. Tanto los machos como las hembras pican.

¿Me puedo enfermar si me pican?

Se desconoce de casos de enfermedades infecciosas transmitidas por picadura de chinches de cama. La mayoría de las personas no sabe que ha sufrido una picadura pero algunas personas son más sensibles y pueden experimentar una reacción localizada. Si se rasca el área de la picadura, ésta se puede infectar.

¿Cómo entran los chinches de cama a mi casa?

A menudo, los chinches de cama son llevados al interior de una casa en objetos como muebles y ropa. Si cree que tiene un problema de chinches de cama, revise si hay chinches de cama vivos o cáscaras en las siguientes áreas:

- Costuras, arrugas, bodeques y pliegues de los colchones y de las bases de cama
- Grietas en el armazón de la cama y en la cabecera
- Debajo de sillas, sofás, camas, fundas
- Entre cojines de sofás y sillas
- Debajo de tapetes y en orillas de alfombras
- Entre pliegues de cortinas
- En cajones
- Detrás de zócalos y alrededor de marcos de puertas y ventanas
- Detrás de placas eléctricas y debajo de papel pintado suelto, pinturas y afiches
- En grietas del enlucido
- En teléfonos, radios y relojes

Los chinches de cama también pueden trasladarse de un departamento a otro a través de las tuberías, cables eléctricos y otras aberturas. Si la infestación es severa, se puede percibir un olor dulce en el cuarto.

¿Qué puedo hacer si tengo chinches de cama en mi casa?

El mejor método para lidiar con los chinches de cama es el Manejo Integrado de Plagas (MIP), el cual combina una variedad de técnicas y productos que presentan el menor riesgo para la salud humana y el medio ambiente.

1. Consulte con el departamento de salud local o con un operador de control de plagas profesional para confirmar si tiene chinches de cama.
2. Revise su colchón y el armazón de su cama, especialmente los pliegues, grietas y la parte inferior, así como otros lugares en los que les gusta esconderse a los chinches de cama.
3. Utilice su aspiradora con el accesorio de boquilla para capturar a los chinches de cama y sus huevos. Aspire todas las hendiduras de su colchón, el armazón de la cama, los zócalos y cualquier otro objeto que se encuentre cerca de la cama. Es sumamente importante aspirar todos los días y vaciar inmediatamente el contenido de la aspiradora.
4. Lave toda su ropa de cama en el agua más caliente que le sea posible y luego colóquela en una secadora caliente durante 20 minutos. Considere cubrir sus almohadas y colchones con una cubierta de plástico.
5. Retire todos los objetos que no sean indispensables.
6. Selle con masilla todas las grietas y hendiduras entre los zócalos, en los armazones de cama de madera, pisos y paredes. Arregle o retire papel pintado que se está despegando, ajuste tornillos flojos de tapas de interruptores de luz y selle todas las aberturas entre tuberías, cables u otras conexiones de servicios públicos que ingresen a su casa (preste mucha atención a las paredes compartidas entre departamentos).
7. Monitoree todos los días colocando tablillas con pegamento o cinta adhesiva (la cinta para alfombras también funciona bien) para atrapar a los chinches de cama. Examine atentamente cualquier artículo que traiga a su casa.
8. Consulte servicios de control de plagas profesionales y vea qué opciones presentan menor riesgo para la salud humana y el medio ambiente.

Si decide tratar la infestación con un insecticida, llame a un Servicio de Control de Plagas Profesional para obtener mayor información. Utilice el producto menos tóxico disponible y siga todas las instrucciones del fabricante.

Ya sea que decida utilizar insecticidas o el Manejo Integrado de Plagas, puede ser que siga viendo algunos chinches de cama vivos durante unos diez días. Esto es normal. Si sigue viendo un gran número de chinches de cama después de dos semanas, contacte a un servicio de control de plagas profesional.

¿Cómo son las picaduras de chinche de cama?

Cuando los chinches de cama pican a las personas, éstos inyectan su saliva en el área de la picadura, haciendo que la piel se irrite y se inflame. El modo en que las personas reaccionan a una picadura de chinche de cama varía mucho. La lesión cutánea por picadura de chinche de cama puede pasar desapercibida o puede ser confundida con la picadura de una pulga o un mosquito o con cualquier otra enfermedad de la piel.



En el material publicado, se han descrito cuatro tipos de irritaciones de la piel:

1. La irritación más común está conformada por lesiones planas rojas y localizadas que pican. Las picaduras más comunes de chinches de cama se pueden presentar en forma linear en grupos de tres, las que se conocen como “desayuno, almuerzo, cena”.
2. Pequeñas lesiones rojas e hinchadas también son comunes.
3. En raros casos, las personas también pueden desarrollar grandes ronchas rojas e hinchadas, que a menudo pican.
4. Las personas con alta sensibilidad a la saliva de los chinches de cama pueden desarrollar un bulto lleno de sangre o fluido.

Las picaduras de chinches de cama se producen con mayor frecuencia en áreas expuestas del cuerpo, incluyendo la cara, el cuello, las manos, los brazos, la parte inferior de las piernas o en todo el cuerpo.

¿Cómo trato las picaduras de chinches de cama?

La mayoría de picaduras de chinche de cama desaparecen por sí solas y no necesitan ningún tratamiento. Mantenga la piel limpia y trate de no rascarse. Si las picaduras pican mucho, su doctor le puede prescribir una crema o antihistamínicos para aliviar la picazón. También se pueden prescribir antibióticos orales para alguna infección secundaria de la piel cuando la persona se ha rascado demasiado.

¿Cómo evito que los chinches de cama entren a mi casa?

- Aunque incluso las casas y hoteles más limpios pueden tener chinches de cama, la limpieza regular de la casa, incluyendo el aspirado de sus colchones, puede ayudar a prevenir una infestación. Elimine objetos no indispensables para ayudar a reducir los lugares en los que pueden ocultarse los chinches de cama.
- Tenga cuidado al comprar ropa o muebles usados. Asegúrese de inspeccionar el artículo usado y siéntase con la libertad de preguntar al detallista si los artículos fueron revisados para ver si tenían chinches de cama.
- Tenga cuidado al meter en su casa ropa o muebles usados que hayan estado en el filo de la acera. Estos artículos pueden estar infestados con chinches de cama.
- Cuando viaje, tome las siguientes precauciones:
 - **Inspeccione la habitación y los muebles:** inspeccione todas las grietas y hendiduras del colchón y de la base de la cama y busque si hay manchas de sangre o insectos vivos. Solicite otra habitación si encuentra evidencia de chinches de cama.
 - **Proteja sus maletas:** mantenga todas sus pertenencias en su maleta y envuelva sus maletas con plástico para evitar que los chinches de cama se metan en éstas. Mantenga las maletas en los estantes o fuera del piso.
 - **Proteja la cama:** aleje la cama de la pared, meta bien todas las sábanas de la cama y no deje que las frazadas toquen el piso.
 - **Al regresar a su casa:** deje sus maletas en un lugar aislado de su casa, como por ejemplo el garaje. Inspeccione las maletas. Lave toda su ropa de cama en el agua más caliente que le sea posible y luego colóquela en una secadora caliente durante 20 minutos.

Para más información:

- Toronto Public Health – www.toronto.ca/health o llame al 416-338-7600
- Control eficaz de los chinches de cama, Health Canada, Pest Management Regulatory Agency [Agencia reguladora del manejo de plagas] - http://www.pmr-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2