



madrid
salud

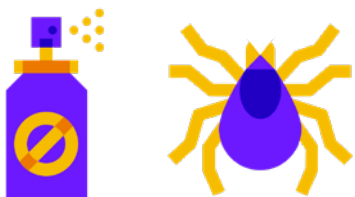
SALUD PÚBLICA

Chinches de cama

Prevención y control de infestaciones



MADRID



¿Qué son?

Las chinches de cama (*Cimex lectularius*) son insectos parásitos humanos. Se alimentan de sangre y pican normalmente de noche, principalmente en dormitorios y en cualquier época del año.

Las infestaciones por chinches de cama son frecuentes en nuestro entorno. La presencia de chinches en una vivienda no es indicativo de falta de higiene en la misma, sin embargo tanto la higiene doméstica como la personal, juegan un papel importante para lograr la erradicación de una infestación.



¿Es un problema de Salud Pública?

Aunque se trata de insectos hematófagos y a diferencia de otros artrópodos (mosquitos, garrapatas, pulgas, etc.), en la actualidad no existe evidencia científica de que transmitan enfermedades.

Aunque las picaduras pueden parecerse en ocasiones a picaduras de otros insectos hematófagos (ej.: mosquitos), existe gran variabilidad respecto de la reacción que las picaduras provocan en el individuo, desde lesiones indetectables –ausencia de reacción– a respuestas intensas –reacciones de hipersensibilidad de tipo alérgico. El uso inadecuado de insecticidas ambientales puede derivar en problemas de salud. Solicite siempre ayuda profesional especializada.

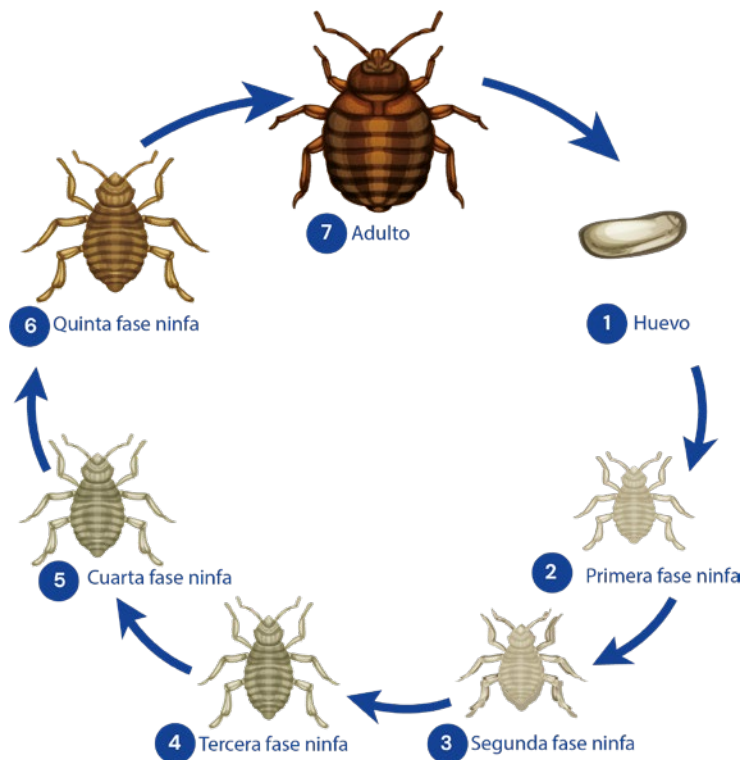
Es preciso ser prudentes y evitar las infestaciones que pueden ser causa de problemas dermatológicos (picaduras) y reacciones alérgicas. En caso de duda o necesidad, consulte a su médico.

1. Chinches: ciclo biológico

Las chinches se reproducen por huevos. Tanto éstos como las formas juveniles (ninfas) viven en los mismos sitios, principalmente en dormitorios y mobiliario asociado (colchones, camas, mesillas, etc.), cerca de su fuente de alimentación humana.

En condiciones favorables, el ciclo completo (paso de huevo a insecto adulto) puede completarse entre 7 y 10 semanas.

Se trata de insectos sorprendentemente resistentes. En condiciones de humedad favorable, pueden sobrevivir meses sin tomar alimentos y soportar las condiciones de viajes infestando maletas, mochilas, almacenamiento o transporte de muebles usados infestados, etc.



2. ¿Cómo reconocerlos?

Son insectos pequeños, huidizos y que se esconden en grietas, orificios, pasatubos de conducciones eléctricas y en otros muchos espacios y materiales que, normalmente, pueden existir en viviendas infestadas.



Huevo

Los huevos son muy pequeños (del orden de 1 mm), ovalados y de color blanquecino. Las chinches los adhieren a las superficies del mobiliario, paredes, etc. en viviendas infestadas.



Ninfas

Las ninfas son pequeñas "reproducciones" en miniatura de los adultos. Viven en los mismo escondrijos que los adultos. Pero son más difíciles de detectar (tamaño).



Adultos

Generalmente de un tamaño similar a una semilla (pipa) de manzana. Machos y hembras son muy parecidos a simple vista.



Excrementos

De color negro intenso, aparecen en paredes o muebles y se parecen a salpicaduras de tinta de pluma. Su fácil detección los convierte en una herramienta de diagnóstico muy valiosa.



Restos de mudas

Muy visibles en caso de infestaciones elevadas (rodapiés, esquinzos de paredes, etc.).



Otros indicios

Manchas de sangre en sábanas y paredes, puede tener chinches o huevos de chinches y que usted no lo vea. Pueden ser signos indicativos de picaduras y por tanto de infestaciones a tener en cuenta en caso de viaje (hospedajes).

3. Prevención de infestaciones

Se trata de un aspecto FUNDAMENTAL y PRIORITARIO. Las chinchas de cama suelen entrar en las viviendas mediante **equipajes y/o mobiliario infestado. Nunca recoja mobiliario de la vía pública puede tener huevos de chinche o chinches y que usted no lo vea.**

Para evitar infestaciones en viviendas:

En términos generales, existen diversos aspectos que usted puede tener en cuenta en su vivienda para evitar problemas con plagas:

- Reparar grietas que puedan servir de cobijo, sellar rodapiés y marcos de puertas y ventanas o evitar acúmulo de enseres y objetos son algunos ejemplos.
- Evite un exceso de elementos como moquetas, alfombras que en caso de infestación, complicarían el tratamiento.

En caso de viajes:

- En función del destino de su viaje y tipo de alojamiento, seleccione el tipo de equipaje idóneo (mochilas, bolsos y maletas de tela son especialmente atractivas para estos insectos).
- En los alojamientos, esté atento a cualquier indicio sospechoso que debería comunicar de inmediato a los responsables del establecimiento.
- En el momento de volver a casa... y en caso de sospecha:
 - 1) Lave la totalidad de la ropa con agua caliente (> 60°C).
 - 2) Revise cuidadosamente la maleta y evite guardarla en dormitorios (ej.: bajo las camas).



Recuerde que los riesgos de infestación no solo se asocian a viajes de turismo o trabajo y que traslados a campamentos de verano, viajes de estudio y/o estancias temporales de personas en su domicilio pueden ser también el origen del problema.

Si usted piensa cambiar de vivienda:

- Si viene de una vivienda infestada, debe adoptar las medidas necesarias (no introducir mobiliario infestado, adecuado tratamiento de enseres, etc.) para evitar la contaminación de la nueva vivienda. Si estaba en régimen de alquiler, comuníquese a la propiedad.
- En el supuesto de viviendas alquiladas, si usted es el propietario/a, es su responsabilidad asegurar que la vivienda que alquila está libre de plagas.





Tengo chinches ... ¿Cómo solucionarlo?

Los problemas con chinches de cama requieren siempre medidas de **erradicación**. Tenga en cuenta que:

- Son insectos muy difíciles de eliminar, por lo que los medios caseros nunca funcionan y, con frecuencia, facilitan la dispersión de la plaga.
- **Contacte siempre con profesionales en control de plagas autorizados y especializados en control de chinches de cama lo antes posible**, de confirmarse la infestación se deben iniciar los tratamientos con la mayor brevedad. La eliminación definitiva del problema puede requerir múltiples tratamientos.



Recuerde que las ordenanzas municipales **prohíben el depósito en vía pública de enseres infestados**. Puede gestionar esos residuos a través del teléfono 010-Línea Madrid.



Medidas de alivio para reducir el riesgo de picaduras:

Si sospecha o detecta chinches en su vivienda, hasta la confirmación profesional y el inicio de los tratamientos, puede adoptar una serie de **medidas**:

- Utilizar los dormitorios el mínimo tiempo imprescindible.
- No cambiar de dormitorio ni utilizar sofás como alternativa a las camas. Si lo hace, las chinches se trasladarán a la nueva habitación, extendiendo la infestación de la vivienda.
- Lavar toda la ropa de cama (sábanas, colchas, almohadas, edredones, mantas etc.) y otra ropa que sospeche que pueda estar infestada, garantizando temperaturas y tiempos necesarios para destruir las chinches (lavadora a ciclo completo a máxima temperatura posible, mínimo 60°). Si se dispone de secadora se recomienda usarla posteriormente con esa misma temperatura mínima durante 10 a 20 minutos. Planchar posteriormente con la máxima temperatura.
- Revise su colchón y somier. Probablemente estarán infestados.
 - a) Si decide eliminar el colchón llame a **LíneaMadrid-010**, indicando que el colchón pudiera estar infestado. Ellos concertarán una hora para la retirada del colchón, que deberá estar forrado en plásticos para evitar la dispersión de los chinches.
 - b) Si decide mantener el colchón, deberá cubrirse con fundas certificadas antichinches (no sirven las fundas de uso corriente de tela). Ese tipo de fundas evitan la salida de insectos desde el interior del colchón e, incluso, la picadura a través de su tela. Obviamente, esta cobertura debe estar en perfecto estado y ya no podrá ser retirada del colchón.
 - c) Si adquiere un nuevo colchón, éste deberá disponer de fundas certificadas para evitar su reinfestación.

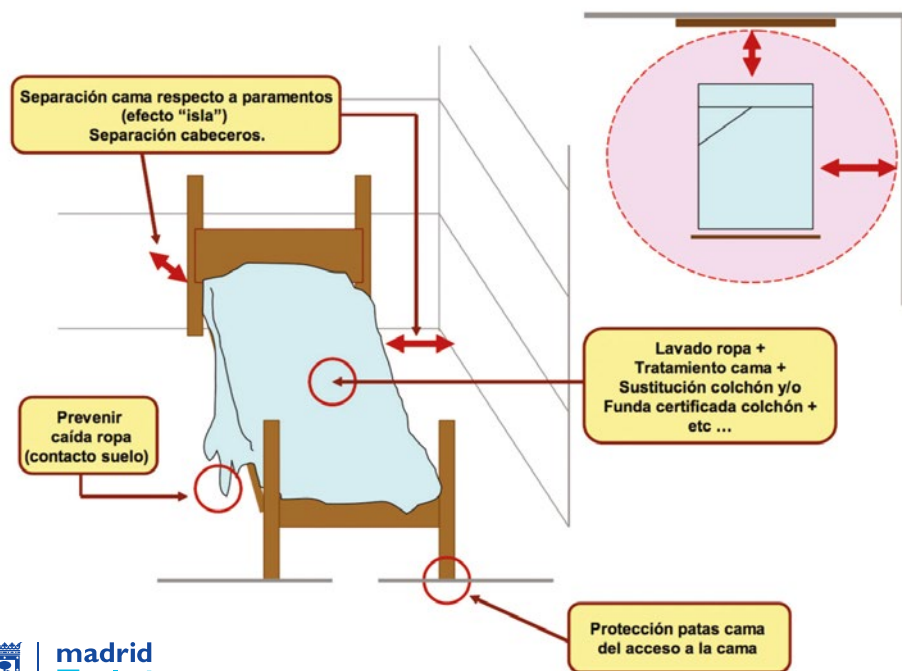
→ Trasformar las camas en una “isla” (figura 1). Para ello:

1. Separe la cama de otros muebles de la habitación y de las paredes.
2. Evite que los edredones y otra ropa de cama cuelgue de los laterales y los extremos para evitar el acceso de las chinchas desde el suelo. Remeta bien las sábanas durante la noche.
3. Para evitar el acceso de las chinchas desde el suelo a través de las patas de la cama, puede recurrir a dispositivos comerciales específicamente previstos para ello o adoptar “medidas caseras” del tipo de cinta adhesiva de doble cara, recipientes con agua/aceite, etc (ver fotografías).
4. Aspire grietas, esquinas, somier o cualquier otro mobiliario que utilice para dormir o sospeche que pueda estar infestado. Una vez aspirado, elimine el filtro y la bolsa del aspirador depositándolas en doble bolsa de plástico cerrada. Si su aspirador no tiene bolsa, vacíe y elimine el contenido en una bolsa sellada, lavando el contenedor con agua caliente y jabón.
5. Y sobre todo.... Siga las instrucciones que le dé el personal profesional de control de plagas especializado

Estas medidas no sustituyen la necesidad de buscar una empresa o servicio profesional de control de plagas para eliminar estos insectos.

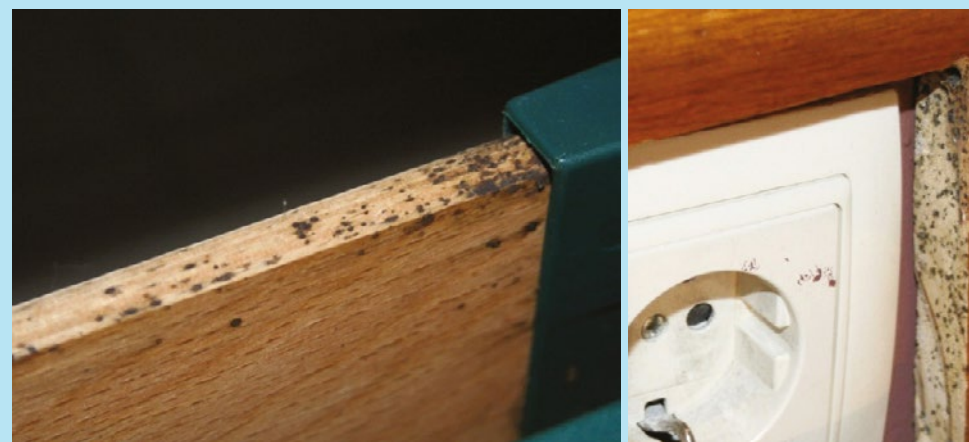


Tengo chinches ... ¿Cómo solucionarlo? (Fig.1)



Si tiene **niños en edad escolar**, tenga en cuenta la necesidad de tomar medidas adecuadas para evitar todo riesgo de infestación de aulas escolares. Evite que las mochilas escolares estén en los dormitorios y, en la medida de lo posible, que las tareas escolares se realicen en el interior de los dormitorios.

Revise y lave las mochilas con frecuencia a temperatura ($> 60^{\circ}\text{C}$).



Excrementos de chinches en laminas de somier y enchufes.



Manchas de sangre y/ restos de insectos aplastados



Chinches adultos, ninfas y huevos infestando colchones

Las infestaciones por chinches pueden ser tratadas profesionalmente con insecticidas apropiados o con otros medios de tratamiento eficaces (calor seco, vapor, etc.).

Los y las profesionales de control de plagas intervinientes le deben dar las instrucciones necesarias y, especialmente, le deben indicar cómo preparar adecuadamente las habitaciones a tratar. Gran parte del éxito de la erradicación va a depender de su corresponsabilidad y cooperación.

La aspiración y la limpieza de las viviendas juegan un papel importante complementario en el éxito del control de infestaciones.

Otros tratamientos complementarios como el lavado o secado a temperatura elevada de ropa o procesos de congelación de objetos/ enseres, pueden ser también eficaces, si se siguen las instrucciones del personal profesional.



