

# LAS CHINCHES

## HOJA DE INFORMACIÓN DEL BED BUG TASK FORCE, CONTRA COSTA COUNTY.

---

Las 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 estas pequeñas chinches están decididas a quedarse. Aunque las chinches son minúsculas, pueden ocasionar grandes problemas porque es difícil descubrirlas. Siga los siguientes consejos prácticos para ayudar a eliminar esta plaga.

### BIOLOGÍA

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

- ◆ Las chinches adultas son chatas y pequeñas (menos de ¼ de pulgada de longitud), no tienen alas, son de forma oval y color marrón (rojizo). Las chinches jóvenes son más pequeñas y de color ámbar. Los huevos son minúsculos y blancos.
- ◆ Se alimentan de sangre y se pegan a sus huéspedes preferidos: **los humanos**. Las chinches necesitan sangre para crecer y pueden vivir hasta **unos meses después de haber comido una sola vez**.
- ◆ En general, las chinches pican por la noche mientras dormimos.
- ◆ Las chinches se transportan en la ropa, en los muebles y en el equipaje. Durante el día, se esconden en las grietas del piso, dentro de los colchones, marcos de las camas, cabeceras y en las costuras de los sillones.

### PROBLEMAS DE SALUD

Aunque a la chinche no se le conoce como portador de enfermedades, la reacción del cuerpo a una picadura de chinche puede producir reacciones alérgicas y malestar. La picadura de una chinche suele ser pequeña, rojiza y causar comezón. Rascar de manera continua una picadura puede provocar infecciones y cicatrices en la piel. No toda la gente muestra reacciones a las picaduras. Es posible tener chinches aunque no presente ninguna marca de picadura.

### PREVENCIÓN

Es difícil prevenir la presencia de las chinches debido a su pequeño tamaño y forma de transportarse. A continuación mencionaremos algunos consejos prácticos de cómo prevenir las chinches:

- ◆ **Esté pendiente** de detectar señales de infestación tales como: despertar con picaduras, ver chinches vivas o puntos de color rojo oscuro o negro en la ropa de cama, en las alfombras, y/o en las paredes y los muebles. La detección temprana de las chinches es la clave para evitar que se propaguen.
- ◆ **Pinte o rellene las zonas cercanas a las áreas para dormir** – como por ejemplo a lo largo de la cabecera, las ventanas y el marco de las camas –esto ayudará a sellar los escondites.
- ◆ **Examine a fondo los muebles usados** antes de llevarlos a casa. Revise los cojines, los sierras, las costuras y por debajo de los muebles incluso resortes y marcos (busque alguna evidencia de infestación) Utilice una linterna brillante, y si es posible, una lupa. Tenga cuidado con los artículos desechados en los callejones y basureros.
- ◆ **Inspeccione los colchones y los muebles** Cuando visite lugares desconocidos. Las chinches pueden transportarse sobre su ropa y/o maletas y se correrá el riesgo de traerlos a casa.



## ¿QUÉ PUEDE HACER?

Los insecticidas usados por una sola ocasión no eliminarán las infestaciones de chinches. El control a largo plazo requiere del uso de métodos no químicos en combinación con insecticidas como parte de un manejo y control de chinches. Además, el control requiere de la cooperación entre el inquilino, el dueño de la casa y el profesional de control de plagas.

- ◆ **¡Insista!** Una vez que las chinches hayan entrado en su casa, lo mejor que puede hacer es ser persistente. Este problema requerirá numerosas y diferentes medidas durante varias semanas, pero con paciencia usted puede lograrlo.
  - ◆ **Averigüe donde se esconden.** Las chinches no se encuentran solamente en los colchones (aunque éstos son sus escondites preferidos). Revise a lo largo de los colchones, por debajo y detrás de la cómoda y en otras partes oscuras -cercanas - en las que pudieran estar escondidas.
  - ◆ **Pase cuidadosamente la aspiradora en las zonas infestadas.** Esto eliminará rápidamente gran cantidad de chinches vivas. **Saque el contenido o la bolsa de la aspiradora**, colóquela en una bolsa de plástico, séllela, y deséchela enseguida.
  - ◆ **Limpie los muebles con un limpiador de vapor** para matar las 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. Las chinches son vulnerables 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 de vapor sobre las superficies infestadas. Tenga cuidado al utilizar altas temperaturas.
  - ◆ **Cubra el colchón y la base con un forro que proteja contra las chinches.** Estos forros son resistentes a cortaduras y tienen una sierre que al cerrar se ajustada y sellara bien, este forro evitará que se escapen las chinches. Deje los forros puestos por lo menos durante un año. 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 toda la ropa y cualquier otro artículo (que pudiera lavarse) con agua caliente. **Luego seque la ropa (artículos) en la secadora a la temperatura máxima. El secar a altas temperaturas por lo menos 30 minutos ayudara a eliminar las chinches.** También pueden meter los artículos en “limpieza en seco solamente” en la secadora siempre y cuando no estén mojados.
  - ◆ **Hable con su agente profesional de control de plagas antes de desechar algo.** No tiene que desechar los muebles ni los colchones. La mayoría de artículos se pueden tratar.
  - ◆ **Marque o ponga etiquetas en cualquier artículo que deseche** para evitar que otras personas sin querer se lleven a casa las chinches. Los artículos infestados dejados en áreas comunes tales como callejones, sótanos y banquetas pueden propagar el problema a otros miembros de la comunidad.
  - ◆ 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 o encargado de la casa para resolver rápidamente el problema y evitar la propagación de las chinches.
  - ◆ **Si tiene problemas para conseguir la ayuda del dueño** de la casa, y vive en  
**Concord:**  
Llame a Bay Area Legal Aid—925-219-3325  
**Walnut Creek:**  
Llame a EcoHousing—925-246-2069  
**Otras ciudades del condado de Contra Costa:**  
Llame a Pacific Community Services—  
925- 439-1056
  - ◆ **Comuníquese con sus vecinos y organícense.**
- Estos consejos prácticos deben de usarse en adición al uso limitado de los pesticidas, y no recomendamos el de pretender remplazar el tratamiento de profesionales especializados en exterminación de plagas. No use químicos alrededor de los muebles y lugares donde se duerme, a menos que estos estén adecuadamente etiquetados para el tratamiento de chinches en el hogar. Siempre pida consejos profesionales antes de aplicar pesticidas alrededor de personas con condiciones especiales de salud.