

¿Cómo eliminar las chinches?

No intente eliminar las chinches mediante el uso de aerosoles o insecticidas domésticos. El uso incontrolado de productos biocidas puede poner en peligro la salud de las personas que habitan la casa, agravando su situación y **no siendo eficaces** en el exterminio de las chinches. Lo más probable es que lo único que consiga es extender la plaga y aumentar los costes de una desinfección.

Nunca aplique insecticidas en áreas en donde estén presentes niños o mascotas, ni directamente sobre la piel o sobre objetos que permanezcan en contacto directo con esta (ropa, colchones, sofás..). Podría tener efectos muy nocivos para su salud.



¡NO ACTÚE POR SU CUENTA!

Para una eficaz eliminación de las chinches es necesaria la intervención de un técnico en el tratamiento de plagas. Es muy importante que nos ofrezca **garantías** respecto a su **cualificación profesional** y la **efectividad del tratamiento**. Desconfíe de ofertas sospechosamente económicas

Las chinches son una plaga muy persistente y difícil de eliminar. Es un proceso lento y laborioso que requiere de tratamientos físicos, químicos o una combinación de los dos, según la localización y extensión de la plaga a eliminar

La concienciación de las personas afectadas por la plaga es tan importante como un buen tratamiento. Deben mostrarse dispuestos a colaborar con el técnico, facilitando el acceso a la vivienda para su revisión y tratamiento las veces que sea necesario.

Consejos útiles

- Cualquier persona puede tener chinches en su casa, no se avergüence.
- Aprenda a identificar los signos de chinches, asegúrese de que son realmente chinches.
- No se deje llevar por el pánico, si encuentra chinches, **pida ayuda especializada inmediatamente**.
- Coopere con el profesional de control de plagas y siga sus indicaciones y recomendaciones
- Prepare el terreno para ayudar al profesional a exterminar la plaga sellando grietas de las paredes.
- La falta de higiene no genera chinches, pero limpiar y eliminar el desorden ayuda a controlarlas.
- **No mueva cosas de una habitación a otra** para no extender la plaga, los objetos que quiera tirar a la basura deberá meterlos en bolsas de plástico bien cerradas y selladas. Deberá inutilizar los objetos para que no sean atractivos y marcar las bolsas con la palabra CHINCHES.
- No deseches los muebles y colchones, probablemente pueden ser tratados contra las chinches
- **No abandone colchones y muebles en la calle**, márkelos con la palabra CHINCHES e inutilícelos para que nadie los reutilice. **Llame al 010** para una retirada coordinada de enseres voluminosos.
- **No aplique pesticidas directamente** en su cuerpo ni en el de otros, ni de mascotas, ni directamente en ropa o colchones. **Tenga especial cuidado con niños y personas con enfermedades respiratorias.**
- **Acuda al médico** en caso de duda y, en todo caso, **si el afectado es un niño**.
- Ser paciente y constante es la clave para eliminar las chinches de su hogar de manera exitosa.

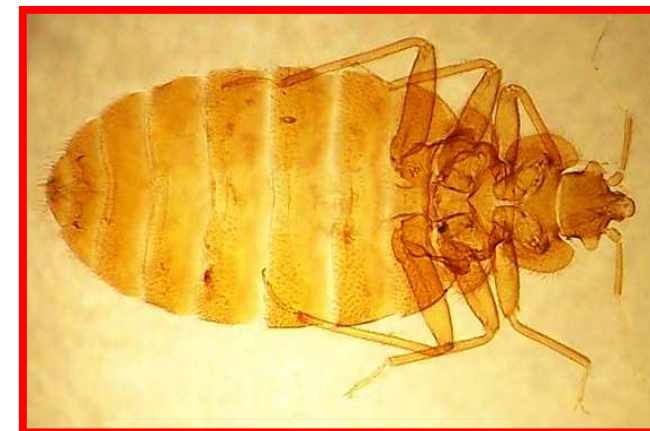
MÁS INFORMACIÓN:

INSTITUTO MUNICIPAL DE SALUD PÚBLICA.

Carretera de Cogullada, s/n.

Tel. 976 726 068 saludpublica@zaragoza.es

Las chinches de cama



Prevención y eliminación segura de las chinches de cama

Instituto Municipal de Salud Pública

¿Qué son las chinches?

Las chinches de cama (*Cimex lectularius*), son insectos hematófagos: se alimentan de sangre, preferentemente humana.

Son **parásitos de hábitos nocturnos**, aunque no exclusivamente. No les gusta la luz, durante el día se refugian en sus escondrijos cerca de las zonas de descanso. Durante la noche salen para alimentarse de la sangre de sus víctimas mientras estas duermen.

¿Cómo reconocerlas?

Los ejemplares adultos tienen forma oval y aplanada, semejante a una semilla de manzana. Su color varía de rojizo a marrón. Su tamaño oscila entre 4 y 7 milímetros de longitud. Las ninfas son versiones más pequeñas de los adultos (miden aproximadamente 1mm). Recién salidas del huevo son semitransparentes, de color marrón claro y del tamaño de una semilla de amapola. Los huevos son de un 1mm en longitud, de color crema y ligeramente curvados. Suelen encontrarse en grietas y lugares oscuros.

Las chinches necesitan alimentarse de sangre para crecer y poner huevos. Pueden vivir más de un año sin alimentarse.

Su ciclo biológico (adulto, huevo, ninfa), se completa en un período de 5 a 10 semanas.



Chinche adulta



Huevos

¿Cómo son sus picaduras?

No hay evidencia de que las chinches transmitan enfermedades a los humanos, sin embargo pueden causar considerables molestias tanto físicas como psicológicas.

Se alimentan en zonas expuestas de la piel: zona abdominal, cuello, brazos, hombros, espalda, pecho y muy ocasionalmente en las piernas y los pies. Las picaduras de chinche suelen provocar un fuerte picor, hinchazón e inflamación en la zona de la picadura observándose unas ronchas rojizas a menudo en línea por la zona del cuerpo donde se han producido.



Lesiones producidas por picaduras de chinches.

¿Cómo tratar las picaduras?

Lave cuidadosamente los picotazos con agua y jabón.. Evite rascarse ya que las picaduras podrían infectarse. En caso de picor fuerte puede comprar en la farmacia productos a base de amoníaco u otros que calmen el picor y la irritación.. En caso de infección o de que el prurito sea difícil de soportar **acuda a un Centro de Salud**, allí le prescribirán el tratamiento correcto. **Si los afectados son niños deberán ser siempre vistos por un médico.**

¿Cómo evitar tener chinches?

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

Nunca lleve a su hogar armazones de cama, colchones, bases de colchón ni muebles tapizados encontrados en la calle, podrían causar una infestación en su casa. Revise ropa, objetos y muebles de segunda mano antes de llevarlos a su hogar.

¿Cómo detectarlas?

Pulgas, piojos, ácaros o garrapatas producen lesiones en la piel muy parecidas a las de las chinches .

Por ello es necesario encontrar rastros que evidencien que nos encontramos, en efecto, ante una infestación por chinches.

Podremos encontrar:

- Presencia de chinches vivas o muertas, restos de pieles de ninfas y huevos enteros o eclosionados.
- Manchas de sangre (defecaciones) en sábanas, colchón y áreas próximas a las zonas de descanso.
- Un olor característico que emiten las chinches.

¿Dónde buscarlas?

Empezando por el dormitorio, salón y habitaciones adyacentes buscaremos indicios en:

- El colchón, los pliegues y costuras de la parte superior e inferior, debajo de botones, asas y etiquetas y cualquier rotura en la funda y en la base del colchón.
- Cabeceros, debajo de cama, y a lo largo del armazón. Si el armazón es de lamas de madera, éstas también deben ser examinadas, así como las patas huecas.
- Toda la ropa de cama, almohadas y cualquier mueble tapizado. Hay que prestar atención a los dobladillos, costuras, botones etc.
- La mesilla de noche, invirtiéndola y revisando los cajones y las juntas de las tablas.
- Los armarios, al igual que los cajones que se encuentran dentro.
- Fisuras y grietas de muebles, paredes, ventanas y marcos de puertas.
- Las instalaciones eléctricas y aparatos tales como teléfonos, televisores y ordenadores, desmontando bases de enchufes e interruptores.
- Debajo de las orillas de las alfombras, costuras de las cortinas.
- Las juntas de las tablas del suelo.
- Debajo de papel pintado que esté suelto.
- Molduras, grietas y juntas.
- Marcos de cuadros, fotos, espejos, persianas, cortinas, libros y detrás de canaletas y cables eléctricos.

¡No saque objetos de una habitación a otra para no extender la plaga!