

# Chinches de cama

Las chinches de cama son pequeños insectos sin alas que se alimentan de sangre de humanos y otros animales.

Estos insectos se esconden a lo largo de las costuras de los colchones, dentro de los somieres o dentro de las grietas y hendiduras de los muebles, las pertenencias personales y las áreas cercanas a los sitios para dormir y descansar. La eliminación de una infestación es mejor realizada por una empresa profesional de control de plagas y puede requerir la eliminación o el tratamiento de todo el material infestado y el monitoreo para asegurarse de que los insectos hayan desaparecido.



Huevo, ninfas y adultos de chinches. D.H. Clouse, UCR

## Identificación y biología de chinches

- Los adultos son pequeños (alrededor de 1/5 de pulgada), aplanados, ovalados y de color rojo oxidado. Las ninfas (etapas inmaduras) son más pequeñas y de color más claro.
- Las chinches se alimentan solo de sangre y deben alimentarse una vez de sangre antes de mudar a la siguiente etapa.
- Los adultos pueden alimentarse cada 5 a 7 días, pero pueden sobrevivir muchos meses sin comida.

## ¿Cuáles son los problemas de salud asociados?

- La alimentación de las chinches suele ser indolora; Por lo general, las víctimas al estar dormidas no se dan cuenta.
- Las áreas alrededor de las picaduras pueden enrojecerse, hincharse y picar varios días después. Algunas personas no reaccionan.
- No se sabe que las chinches propaguen enfermedades, pero rascarse las picaduras puede provocar infecciones.

## ¿Cómo comienza una infestación de chinches?

- Las personas pueden llevar chinches a sus hogares en el equipaje, la ropa, la ropa de cama, los muebles u otros objetos. Las chinches se pueden recoger en hoteles u otros lugares durante las visitas nocturnas.
- Los hoteles, los refugios para personas sin hogar, los apartamentos amueblados y los dormitorios corren el mayor riesgo de infestarse.
- Se sabe que los colchones y muebles de segunda mano son fuentes de alto riesgo de posibles infestaciones de chinches.

Para más información sobre el control de plagas, visite [ipm.ucanr.edu](http://ipm.ucanr.edu) o la oficina local de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

## Detección de chinches

- Con una linterna y una lupa, busque chinches, sus manchas fecales oscuras y pieles mudadas de color marrón claro.
- Inspeccione los colchones, los somieres, los marcos de las camas y otras áreas cerca de las superficies para dormir y descansar.
- A las chinches les gusta esconderse. Retire la ropa de cama. Revise las grietas y agujeros. Dale la vuelta a los muebles y desmonte los marcos si es necesario.
- Hay varios tipos de trampas para la detección de chinches disponibles para ayudar a determinar si su hogar está infestado.

## Use métodos no químicos para deshacerse de un pequeño número de chinches.

- aspire a lo largo de las costuras del colchón, los rodapiés y otras áreas para esconderse de chinches.
- Lave toda la ropa de cama y la ropa en agua caliente (120° F) y séquela usando la configuración más caliente.
- Las fundas de colchón especialmente diseñadas son útiles para prevenir infestaciones y sellar las chinches para que no puedan picar.

## Las infestaciones graves requieren ayuda profesional y pueden incluir tratamientos con insecticidas.

- Si vive en una casa de renta, comuníquese con su arrendador o dueño de la propiedad para que pueda ayudarlo a controlar la infestación. Los inquilinos tienen derechos.
- Contrate a una empresa de control de plagas de buena reputación con experiencia en el manejo de chinches. Tienen acceso a las técnicas de monitoreo y productos de gestión más efectivos.
- Los insecticidas por sí solos no controlan las chinches. Retire o trate térmicamente los materiales infestados y limite los escondites para evitar futuras infestaciones.
- Inspeccione después de los tratamientos para asegurarse de que los insectos hayan desaparecido.

## Lo que hace usted en su hogar y jardín afecta nuestra agua y salud.

- Reduzca al mínimo el uso de pesticidas que contaminan nuestros canales.
- Utilice alternativas sin químicas o productos pesticidas menos tóxicos siempre que sea posible.
- Lea las etiquetas de los productos cuidadosamente y siga las instrucciones sobre el uso, almacenamiento y eliminación correcto.