

Concepto Basico de Chinches de Cama

Los chinches de cama (*cimex lectularius*) son insectos que se alimentan de sangre y viven en las camas y las grietas de muebles, paredes, pisos, etc. Los chinches adultos miden alrededor de un cuarto de pulgada de longitud (como del tamaño de una semilla de manzana), tienen forma oval y son de color marrón rojizo. Son generalmente planos a menos que acaban de tener una comida de sangre. Los chinches son generalmente más activos durante la noche cuando las personas duermen o están estacionarias. (también como grietas y hendiduras). Ellos no vuelan o saltan, pero son capaces de arrastrarse muy rápidamente. Los chinches de cama prefieren alimentarse de seres humanos, pero pueden alimentarse de animales domésticos y pueden encontrarse en la cama de la mascota de una casa infestada.



Los chinches tienen una boquilla en forma de aguja y se alimentan de sangre. Sin embargo, no se conocen que transmitan organismos causantes de enfermedades.

Los chinches inmaduros son iguales que los adultos, pero más pequeños. Los chinches recién nacidos son prácticamente incoloros y gradualmente más oscuros a medida que crecen. Los adultos se aparean y las hembras depositan huevos blancos que se asemejan a granos de sal que a menudo están pegados a las superficies. Ellos pueden poner huevos individualmente o en grupos.

Los chinches de cama pueden encontrarse en lugares muy limpios, a diferencia de las cucarachas alemanas que están asociadas con condiciones antihigiénicas. Los chinches pueden ser adquiridos inadvertidamente, encontrándose en lugares donde la gente duerme, comúnmente en casas, hoteles, refugios, dormitorios, cuarteles y centros de vivienda. Los chinches generalmente se encuentran encubando (algunas veces en números altos) en lugares donde la gente duerme o está estacionaria durante largos períodos de tiempo.

La mayor actividad de chinches de cama se produce por la noche, pero se alimentan durante el día si tienen hambre y hay alguna persona inactiva durante el día. Usted puede

ver los signos que indican su presencia. Una linterna y una lupa son herramientas útiles al inspeccionar los chinches de cama. Los signos de esta plaga incluyen:

Chinches de cama

Mire estrechamente en las costuras de los colchones, somieres y muebles y en las áreas de dormir.

Excremento de Chinches

El excremento de chinches parecen manchas oscuras o manchas oxidadas en la tela del colchón o ropa de cama. Áreas de incubación son indicadas por las machas en las paredes o muebles.



Esqueleto de chinches

Los chinches, dejan su exoesqueleto viejo en la cama y son como caparazones transparentes.



Sangre

Estos bichos dejan sangre salpicada en las sábanas. El uso de sábanas de colores claros o blancas ayudara a comprobar la infestación sospechosa en la casa.

Los chinches tienen un distintivo olor mohoso, dulce; algunas personas les recuerda a las frambuesas, mientras que otros se recuerdan el olor a cilantro. En infestaciones relativamente ligeras no se percibe el olor.

Mordeduras sobre la piel expuesta

Personas experimentan diferentes gamas de reacciones a las picaduras; algunos no tienen reacción, mientras que otros experimentan una reacción a la saliva inyectada mientras se alimentan los insectos. Personas pueden desarrollar inmediatamente ronchas, picores, incluso dolorosos, hasta dos semanas más tarde. Las picaduras repetidas tienden a generar reacciones más severas, y fuertes infestaciones de chinches pueden causar anemia en niños y ancianos. Infecciones secundarias se producen por el rascado de las mordeduras de chinches.

Evite rascarse! Antihistamínicos de venta sin receta y cremas tópicas de hidrocortisona ayudan a reducir las irritaciones de picaduras de insecto.

Encontrar picadura de chinches no significa que hay chinches en su casa. Hay muchas cosas que causan comezón y ronchas, pero si notas picaduras sobre la piel expuesta después de dormir, tomese un momento e inspeccione el área del dormitorio por otros signos.

Previniendo los chinches

No se asuste! Todas las infestaciones de chinches de cama pueden ser remediadas con éxito cuando se siguen los pasos apropiados.



Piense dos veces antes de usar pesticidas u otros químicos! El uso indebido de estos productos podría perjudicar a usted y su familia. Algunos productos podrían empeorar la infestación fomentando que los chinches se escondan entre las paredes ocasionando la remediación más difícil y costosa.

Hay maneras de minimizar las posibilidades que los chinches de cama lleguen a su casa en el primer lugar; es recomendable que tome las siguientes precauciones:

- **No lleve a su casa muebles de segunda mano, recojidos del basurero especialmente colchón o somier, a menos que esté absolutamente seguro que estos artículos vienen desde una ubicación libre de chinches. Si no esta 100% seguro. No vale la pena el riesgo!**
- **Inspekte** los muebles rentados cuidadosamente antes de aceptarlos en su casa. Evite el alquiler de los muebles del dormitorio si es posible.
- **Cuando viaje**, revise la habitación del hotel antes de desempacar las maletas o de dormir. (revise como mínimo el colchón, somier y detrás de la cabecera para detectar cualquier signo de actividad de chinches). Incluso si usted no encuentra evidencia de chinches evite colocar el equipaje en la cama o en el suelo cerca de la cama. Al volver a casa, lave y seque a temperatura alta toda la ropa. Revise cuidadosamente las costuras exteriores e interiores de la balija con una linterna, y guarde la balija en el garaje o en un área de almacenamiento al aire libre.
- **Redusca el desorden**, una casa ordenada es mucho más fácil controlar y remediar.

- **Lavar** la ropa de cama semanalmente y secarlos a temperaturas altas por otros 40 minutos adicionales después de que estén secos.
- **Evite** llevar artículos de cama a otros sitios. Si usted lleva cobijas o almohadas de la casa a los hoteles o escuelas u otras casas, etc. lávelos y séquelos inmediatamente después de su regreso.
- **Sepa** lo que está sucediendo en su edificio. Los chinches pueden moverse entre los hogares de viviendas multifamiliares.
- **Prestar** aspiradoras, sillas de ruedas etc. puede albergar chinches. Inspeccione cuidadosamente y con regularidad.
- **Los chinches** son sensibles a temperaturas altas en todas las etapas de sus vidas, así que poniendo la ropa a temperaturas de (140° F) por 40 minutos es una manera efectiva de matarlos. Si usted sospecha que ha sido expuesto a los chinches, enjuague y deje los zapatos afuera. Inspeccione las bolsas y todo lo que entre a la casa. Lave y seque la ropa a temperaturas altas y 40 minutos más adicionales en la secadora. Bañese normalmente, esto removerá los chinches de su cuerpo.

Administrando su hogar

- Haga inspecciones en su hogar frecuentemente, especialmente cuando se cambia la ropa de cama cada semana. Los chinches se esconden en las grietas menos de 1 mm de ancho. Inicialmente ellos se encuentran en las costuras y pliegues de los colchones, somieres y cabeceras. Como se reproducen y aumentan rápidamente ellos se pueden encontrar en lugares lejos de la cama (enchufes eléctricos, grietas del piso, alarmas, zócalos, muebles, marcos de las puertas, debajo de la alfombra, detrás de marcos, en los repliegues de las cortinas, entre los papeles de pared).
- Considere poner monitor y dispositivos contra los chinches, tales como trampas debajo de las patas de la cama. Existen una serie de trampas para chinches disponibles, y relativamente baratos que trabajan muy bien.
- **Aspirar** es una manera eficaz de eliminar los chinches y la suciedad. aspire semanalmente (como mínimo) y deseche las bolsas o el contenido de la aspiradora y pongalos en el basurero de afuera de la casa.



- Ajuste los colchones y somniers con cascos diseñado para prevenir que los chinches entren y salgan de la cama. Si usted sólo puede comprar un protector, cubra el somier, ya que este es el lugar donde los chinches se esconden. Los protectors de calidad superior han probado ser muy eficaz. Si el protector se rompe o raja este debe ser reemplasado.
- Elimine las oportunidades de incuvimiento sellando las grietas y rajaduras con un sellador a base de silicona.
- Redusca el desorden, especialmente en los dormitorios.
- Minimize el uso de cajas de carton.

Si los chinches llegaron, No se asuste!



Los chinches son un problema creciente. La detección temprana y la ayuda de un profesional con experiencia en plagas ayudara a minimizar los gastos, mordeduras incómodas y estrés.

La siguiente lista de "No hacer" hace referencia a cosas que la gente tiende a hacer inadvertidamente extendiendo las infestaciones mucho más difíciles de controlar. La lista "Hacer" ofrece formas de manejar el problema hasta que un profesional pueda erradicar la infestación.

No hacer

- No mueva objetos dentro o fuera de las habitaciones infestadas. Si usted necesita quitarse la ropa, lave y seque antes de usarlos. Es esencial que los artículos no lavables sean inspeccionados cuidadosamente antes de moverlos del area. Los radios despertadores y otros artículos electrónicos no deben ser removidos en lo absoluto. En general, se deben mover muy poco.
- **No use nebulizadores o bombas; muchos de estos productos no son efectivos contra los chinches y pueden empeorar el problema. Los profesionales utilizan el calor, el frío, y tratamientos quimicos los cuales son disponibles para ellos solamente.**
- No ponga camas o muebles infestados afuera en la calle. Estos deben de ser envueltos y marcados con carteles que digan "infestados de chinches" y botelos tratando de evitar que se esparsan a otras casas.

Comuniquese con el manejador del edificio el puede coordinar la envoltura y eliminación de los muebles infestados.

- No reciba visitantes mientras que está luchando contra los chinches. Estos pueden establecer residencia en una nueva ubicación.
- No se mude a otra casa para alejarse de las chinches.



Habrá chinches en los muebles y ropa que lleve consigo. Además, las chinches pueden sobrevivir por meses sin comida de sangre y pueden estar vivos incluso después de una prolongada ausencia de ellos.

If usted tiene que desocupar su casa, lleve lo menos que pueda. Lave la ropa y artículos lavables inmediatamente. Bañarse efectivamente eliminará las chinches de tu cuerpo.

Hacer

- Avise la aparicion de chinches inmediatamente a los administradores de propiedades. Los chinches pueden multiplicarse rápidamente y lo mas rapido que se reporte mas facil sera controlarlos.
- Siga las instrucciones del exterminador cuidadosamente.
- Marque los articulos infestados de chinches en bolsas plasticas y botelos en el basurero de la calle.
- Lave y seque los articulos infestados a temperaturas altas por 40 minutos extra despues de secarlos.
- Remoje las telas delicadas en agua tibia y lavelos con jabon por horas antes de enjuagarlos.
- Corte, marque y envuelva en plastico los colchones y muebles irreparables, para que otras personas no lo recogan y se lo lleven a sus casas.
- Aspire frecuentemente y remueva inmediatamente las bolsas de la aspiradora poniendolas en bolsas plasticas y botarlas afuera de la casa.
- Cuidadosamente inspeccione el cuarto de huespedes, y lave las toallas y ropa de cama después de que los visitants departan.



Los chinches an estado con nosotros a lo largo de la historia humana, recuerde:

- **Tener chinches puede pasarle a cualquiera!**
- Los chinches no son conocidos como transmisores de enfermedades orgánicas.
- NO abuse de los pesticidas o químicos, estos pueden causar graves daños físicos inclusive la muerte.
- Toda situación puede ser resuelta con éxito.

Información Adicional

- EPA Información de chinches
www.epa.gov/bedbugs
- Guías para la prevención de chinches en los refugios y grupos de vivienda
http://www.nysipm.cornell.edu/publications/bb_guidelines/
- Asociación Nacional de Mejores prácticas del manejo de chinches <http://www.bedbugbmps.org/>
- Asociación Internacional de plagas
<http://allthingsbedbugs.pestworld.org/>
- Declaración del Control de chinches en Estados Unidos y el Centro de Control y Prevención (cdc) y la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (epa)
http://www.cdc.gov/nceh/ehs/publications/bed_bugs_cdc-epa_statement.htm

Para más información, visite, www.tchd.org o si tiene alguna pregunta, por favor llame a la oficina local del Departamento de Salud del Tri-County:

Aurora
15400 E. 14th Place
Aurora, CO
(303) 363-3055

Castle Rock
4400 Castleton Court
Castle Rock, CO
(303) 846-2027

Commerce City
4201 E. 72nd Ave., Ste. D
Commerce City, CO
(303) 288-6816

Greenwood Village
6162 S. Willow Dr., Ste. 100
Greenwood Village, CO
(720) 200-1670