

# Chinches de cama – lo que necesita saber

Las plagas de chinches de cama están aumentando rápidamente en todo el mundo y han regresado a los Estados Unidos. Se ven cada vez con más frecuencia en los hogares, apartamentos, instituciones de asistencia de salud, escuelas, dormitorios de estudiantes, refugios, moteles y hasta en hoteles de alta categoría. A veces estos insectos también aparecen en lugares tales como cines, lavanderías, tintorerías, edificios de oficina y negocios de alquiler de muebles. Los viajes internacionales en aumento, el dejar de usar el pesticida DDT y otros cambios en los métodos de control de plagas son algunos de los factores que contribuyen a este resurgimiento.

## ¿Qué son las chinches de cama?

Las chinches de cama son insectos de forma ovalada y color café, achatados, pequeños pero visibles, sin alas y con ojos salientes. El nombre de estos insectos se debe a que les gusta vivir y alimentarse en las camas. Las chinches de cama adultas son de aproximadamente un ¼ de pulgada de largo, no vuelan y a veces se las confunde con garrapatas o cucarachas. Principalmente, se alimentan de noche y solamente de la sangre de animales de sangre caliente. Dependiendo de la temperatura, las chinches de cama pueden vivir por varias semanas o meses sin alimentarse. En buenas condiciones (temperaturas superiores a los 70° F y una alimentación frecuente), la chinche de cama hembra, durante su vida, pone de 200 a 500 huevitos diminutos blancos, de 10 a 50 por vez. Las ninfas (larvas que tienen un aspecto semejante al adulto) salen de los huevos de 6 a 17 días y comienzan a alimentarse de sangre inmediatamente.

## ¿Cómo puede saber si su casa está plagada?

Las chinches de cama se pueden esconder en los colchones, muebles, detrás de los empapelados de paredes, zócalos y hasta en equipos eléctricos. Salen para alimentarse en la oscuridad. Revise el marco de la cama, los colchones y otros muebles con atención para ver si hay indicios de chinches de cama, huevos y manchitas oscuras de excremento o de sangre proveniente de una chinche que esté llena por haber comido. Debido a que las chinches de cama son difíciles de encontrar y de eliminar, tal vez necesite que una agencia profesional de control de plagas

realice una inspección. Algunas compañías hacen esta inspección gratis con la esperanza de ser contratadas para eliminar las chinches de cama. Las investigaciones recientes demostraron que la búsqueda de chinches con perros adiestrados puede ser un método efectivo para encontrar plagas de chinches de cama.

## ¿Cuáles son los indicios y síntomas?

Una plaga de chinches de cama es más una molestia en la piel que un problema de salud. El indicio más común de picaduras de chinches de cama es el desarrollo de pequeños bultos de color rojizo que causan picazón en la superficie de la piel. Las marcas en forma de línea o agrupadas indican que una misma chinche de cama se alimenta repetidamente. Algunas personas pueden desarrollar reacciones en la piel graves que pueden resultar en inflamación o hinchazón de la piel en el lugar de la picadura. En casos poco comunes las reacciones a las picaduras de chinche de cama pueden incluir asma, urticaria generalizada y hasta una alergia con riesgo de muerte denominada anafilaxis que requiere tratamiento de emergencia. Actualmente no hay pruebas científicas de que las chinches de cama propagan enfermedades tales como el virus de inmunodeficiencia humana (IVH).

## Consejos prácticos de prevención

- **Evitar traer chinches de cama a su hogar cuando viaje.** Si visita una zona plagada, es posible que las chinches de cama viajen escondidas en sus maletas y ropas. Revise su equipaje y ropas.
- **Revisar su casa detalladamente.** Puede detectar una plaga de chinches de cama fijándose si hay insectos, manchas fecales, cascarillas de huevos y piel restos de piel. Esto incluye los colchones, alfombras, almohadas y camas sofá como así también detrás de las sillas y las cómodas..
- **Cubrir su colchón con plástico.** Los expertos reconocen que el cubrir los colchones y las estructuras de colchones de resortes con algo durable y hermético evita que las chinches entren o salgan. Esto puede resultar útil.
- **Revisar cualquier mueble usado que compre.** Si compra muebles usados, especialmente camas o colchones, revíselos detenidamente.

## Fuentes de consulta:

Centers for Diseases Control and Prevention, Emerging Infectious Disease at [www.cdc.gov/ncidod/EID/](http://www.cdc.gov/ncidod/EID/)

California Department of Public Health: Bed Bugs at <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/pages/bedbugs.aspx>

Environmental Protection Agency, Controlling Bed Bugs Using Integrated Pest Management at <https://www.epa.gov/bedbugs/controlling-bed-bugs-using-integrated-pest-management-ipm>

California Statewide IPM at [ipm.ucanr.edu](http://ipm.ucanr.edu)



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)  
2009