



CONOCE LAS CHINCHES, ENTIENDE SUS RIESGOS Y APRENDE A PREVENIRLAS

Las plagas de chinches pueden ocurrir en cualquier espacio habitable. Algunas medidas que puedes tomar son:



Limpia alfombras y muebles

Cuando sea posible, aspira alfombras, piso, muebles, debajo de la cama y grietas que puedas encontrar



Casa

Mantén el orden, en una casa desordenada las chinches tienen más lugares donde esconderse



Aleja cosas de la cama

Mantén carpetas, libros y computadoras portátiles fuera de la cama tanto como sea posible



Sella grietas

Sella las fisuras y grietas, esto ayudará a evitar que estos insectos y otros ingresen a tu hogar



Lava sábanas y colchas

Lava regularmente las sábanas con agua caliente, colchas y cualquier ropa de cama que esté en contacto con el piso o exponlas al sol o calor de plancha



Tratamientos

Existen varios tratamientos eficaces, incluidos los pesticidas. Los más comúnmente utilizados son las Piretrinas o piretroides. En caso de utilizarlos se deben retirar personas y animales de la zona mientras se realiza la aplicación (2 a 4 hrs)



Ten cuidado donde guardas tus cosas

Evita guardar las chamarras, mochilas y otros artículos personales en estrecho contacto con objetos ajenos



Ropa

Usa ropa que te proteja brazos y piernas. Las chinches no tienden a meterse bajo la ropa

Referencias

1. Geagan, D.H., Stock, T. Integrated Pest Management for Bed Bugs in Schools [Internet]. Oregon State University Extension Service, 2021. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en <https://extension.oregonstate.edu/cablings/pubs/private-757-integrated-pest-management-bed-bugs-schools/#introduction%3D0&L20&right%3D2&left%3D0&prev%3D%3D&next%3D0&first%3D0>
2. United States Environmental Protection Agency. Ten Ten Tips to Prevent or Control Bed Bugs [Internet]. Official USA government website, 2023. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.epa.gov/bedbugs/ten-ten-tips-prevent-or-control-bed-bugs>
3. United States Environmental Protection Agency. Red Bugs Go to School: A Guide for Teachers and Staff [Internet]. Official USA government website, 2016. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en https://www.epa.gov/sites/default/files/2020-05/documents/red_bug_guidance_for_school_teachers.pdf
4. Clínica Mayo. Chinches [Internet]. 2022. mayooclinic.org [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es/informacion-consejos/sin-bug-symptoms-causes/syn-20376001>



Lesiones causadas por chinches

Identifícalas y trátalas adecuadamente

10 al 30% de los casos de picaduras por chinches no presentan ninguna reacción

Las chinches se alimentan de sangre y sus picaduras pueden causar reacción alérgica, que van desde pequeñas manchas rojas hasta ronchas inflamadas y que producen comezón

El tratamiento inicial para las picaduras es lavar la zona afectada con agua y jabón y EVITAR RASCARSE

Aunque pueden picar en cualquier parte del cuerpo, las chinches suelen dirigirse a áreas expuestas como brazos, piernas y cuello

La picadura de la chinche de cama se caracteriza por tener de 3 a 5 ronchas rojas que aparecen comúnmente en línea recta

La presencia de chinches puede causar ansiedad y perturbar el sueño, llevando a problemas de salud mental que requieran tratamiento por profesionales

En caso de signos de infección, como enrojecimiento extendido, pus o fiebre consulta a un médico.



Referencias

1. Akhondi M, Zumezu C, Sereno D, Marteau A, Brun S, Jan J, et al. Bed bugs (Hemiptera: cimicidae): A global challenge for public health and control management. *Diagnostics (Basel)* [Internet]. 2023 [citado el 3 de octubre de 2023];13(13):2281



CONOCE MÁS SOBRE LAS CHINCHES

Las chinches de cama (*Cimex lectularius* y *Cimex hemipterus*) son pequeños ectoparásitos de color marrón rojizo que se alimentan de la sangre de humanos y otros mamíferos.

La familia Cimicidae



Afectan con mayor frecuencia a los seres humanos. Se conoce como "Chinche de cama"



No se limitan a viviendas u hoteles, las infestaciones se han vuelto cada vez más comunes en lugares públicos y privados como residencias para adultos mayores, hospitales, escuelas, transporte público, entre otros.

Comúnmente se pueden encontrar en áreas cercanas a los humanos como el marco de la cama, cortinas, papel tapiz, marcos de cuadros, enchufes eléctricos, etc.



Las chinches tienen un ciclo de vida rápido y pueden proliferar en poco tiempo si no se controlan.

Las chinches adultas miden alrededor de 5-7mm.

Una hembra puede poner entre 200 y 500 huevos en su vida, generalmente en grupos de 10-50 a la vez.



Las chinches no vuelan, pero se trasladan a través de ropa, equipaje, muebles y otros objetos.



Sus picaduras pueden causar irritación, inflamación y, en casos raros, reacciones alérgicas leves.

¿Dónde se esconden?

Alrededor de la cama



Costuras o pliegues



Muebles y cajones



Tomas eléctricas



¿Pueden causar enfermedades?

Es importante saber que las chinches de cama es **muy raro** que transmitan enfermedades graves.



Referencias:

- 1 Elston DM. Mordeduras y picaduras. En: Bologna JL, Schaffer JV y Cerroni L. Dermatología. Cuarta edición. España:Elsevier;2019. 1516-1535.
- 2 Las chinches « Artículos Educativos » [Internet]. Museo Nacional de Costa Rica. 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.museocostarica.go.cr/divulgacion/articulos-educativos/las-chinches/>