

Chinches

Las chinches han vuelto

Las poblaciones de chinches disminuyeron drásticamente a mediados del siglo XX. Actualmente, Oregon, junto con muchos otros estados y la mayoría de países, está viendo cómo reaparecen.

- Desde la década de 1940, las chinches han desarrollado resistencia a los pesticidas que se utilizaban para controlarlas.
- Durante las últimas décadas, no se ha prestado atención a la ciencia ni a la experiencia de la vida diaria para combatir las chinches.
- Ahora la gente viaja más a menudo y a lugares más lejanos. Las chinches encuentran los lugares donde dormimos al subirse al equipaje, a la ropa o a otras pertenencias.



¿Qué debo saber acerca de las chinches?

- Las chinches se alimentan de sangre humana. No se tiene constancia de que transmitan enfermedades.
- Los efectos de las picaduras de chinches pueden variar desde la ausencia de marca hasta una marca de picadura roja, hinchada, que pica e irrita. Es poco frecuente, pero si se rasca la zona de la picadura puede producirse una infección bacteriana. En casos extremadamente raros, las personas que son muy alérgicas a las picaduras pueden tener:
 - » Inflamación, o
 - » Infección de los ganglios linfáticos y una reacción grave que pone en peligro la vida.
- Las chinches y sus picaduras pueden crear estrés a las personas que viven en hogares infestados. Las personas dicen que tienen ansiedad, que no pueden dormir y que sienten que los bichos se arrastran por todas partes. Las personas también dicen sentirse avergonzadas, aunque las chinches no estén relacionadas con los defectos personales o la clase social.
- Las personas mayores y las que padecen afecciones que limitan sus capacidades físicas pueden considerar que las exigencias físicas para combatir a las chinches son demasiado para manejarlas por su cuenta. Por ejemplo, inspeccionar, controlar y preparar sus casas para el tratamiento puede ser demasiado.
- Una vez que las chinches se establecen, su control es complicado y con frecuencia costoso.
- El tratamiento del problema puede parecer abrumador.

¿Cómo puedo prevenir las chinches?

- aspire y limpie con regularidad con agua y jabón. Elimine el desorden. Busque esto mientras limpia:
 - » Chinches
 - » Huevos de chinches

- » Cambio de piel de chinche: manchas de color oxidado y esqueletos externos que las chinches desprenden cuando cambian de piel (ver foto).
- Realice una comprobación visual del lugar donde duerme. Compruebe el colchón, el somier, el marco de la cama y la ropa de cama con una linterna. Retire las sábanas y la funda del colchón para revisar si hay chinches en los pliegues y las costuras.
- Revise las grietas y hendiduras de lo siguiente:
 - » Muebles
 - » Suelo de tarimas
 - » Zócalos
 - » Ventanas
 - » Marcos de las puertas
 - » Placas de interruptores de luz
 - » Enchufes eléctricos.
- Retire las gavetas y revise:
 - » El interior
 - » La parte superior y el fondo
 - » Las bisagras
 - » Los orificios
 - » La parte superior de los tornillos.
- Utilice masilla para sellar las áreas donde sea posible o apropiado.
- Revise todos los muebles usados antes de llevarlos a su casa. Evite que los colchones y los muebles se queden afuera o en la basura.
- Al viajar, no ponga el equipaje sobre o cerca de la cama; en su lugar, utilice el pasillo o la bañera. Realice una revisión visual del lugar donde duerme, tal y como se ha indicado anteriormente. Inspeccione su maleta antes de salir. Pregunte al personal del alojamiento sobre su historial de chinches y sus políticas de prevención y control.
- Si cree que ha estado en una zona con chinches, lave y seque su ropa en la configuración de temperatura más caliente tan pronto como llegue a casa. Las altas temperaturas de calor durante al menos 20 minutos matará a las chinches adultas y sus huevos. Si no puede limpiar la ropa inmediatamente después de llegar a casa, guárdela en una bolsa de plástico cerrada hasta que pueda lavarla.



Cambio de piel de las chinches



¿Qué debo hacer si encuentro chinches?

No se asuste. Las chinches son difíciles de eliminar, pero no es imposible. No hay necesidad de sentirse avergonzado o apenado. Cualquiera puede tener chinches. Es importante informar a otras personas que están, o han estado recientemente, en su casa. Asimismo, informe a los propietarios o administradores de la propiedad si está de visita o vive en un lugar con múltiples viviendas. Por ejemplo, un apartamento, un dormitorio, un centro de atención residencial o un albergue. Siga los siguientes pasos si cree que tiene chinches.

1. Asegúrese de que tiene chinches, no pulgas, escarabajos de alfombra o garrapatas. Atrape un bicho y póngase en contacto con la oficina local de extensión del condado de la Oregon State University para obtener ayuda (consulte el sitio web en la página 4). Las guías visuales disponibles en Internet también ayudan a identificar las chinches. Consulte los enlaces de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos y del Centro Nacional de Información de Pesticidas en la página 4.
2. Siga los consejos de la sección "¿Cómo puedo prevenir las chinches?" de la página 2 para saber por dónde empezar a buscar las chinches. Aspire y limpie para reducir el número de bichos. Cambie la bolsa de la aspiradora después de cada uso. Coloque la bolsa de la aspiradora usada en una bolsa de plástico cerrada antes de tirarla a la basura. De este modo, los bichos no pueden salir y volver a infestar la zona.
3. Lave y seque la ropa de cama en la configuración de temperatura más caliente con frecuencia. Recuerde también lavar el contenedor de la lavadora.
4. Separe las camas de las paredes. Evite que la ropa de cama toque el suelo. Las chinches pueden arrastrarse desde las paredes y el suelo hasta su cama. Las trampas adhesivas e interceptores de insectos impiden que las chinches trepen por las columnas de la cama hasta el somier y el colchón.
5. Coloque los somieres y colchones en fundas especialmente diseñadas para mantener alejadas las chinches.
6. Considere la posibilidad de contratar a un profesional de la gestión de plagas autorizado y con experiencia en el Manejo Integrado de Plagas (Integrated pest management (IPM, por sus siglas en inglés)) para combatir a las chinches. El Departamento de Agricultura de Oregon (Oregon Department of Agriculture (ODA, por sus siglas en inglés)) regula las empresas de control de plagas. Consulte el [sitio web del ODA](#) (en la página 4) para encontrar empresas autorizadas para el control de plagas. Además, acuda a él para saber si la empresa de control de plagas tiene un historial de infracciones.



¿Qué debo saber sobre los pesticidas?

- No es seguro rociar el cuerpo con repelentes de insectos (como el DEET) [ingrediente más habitual de los repelentes de insectos] antes de ir a dormir. Los repelentes de insectos no están pensados para permanecer en la piel durante mucho tiempo. Llame de inmediato al Centro de información toxicológica al 1-800-222-1222, si cree que su salud está afectada por hacer esto.
- Si utiliza un pesticida en los dormitorios y en los lugares donde duerme, asegúrese de que indique que es para uso en interiores. El uso de pesticidas de exterior en el interior de su casa pone a las personas y a los animales domésticos en riesgo de sufrir problemas de salud.
- Si utiliza pesticidas que no indican que son para el uso de chinches podría crear un problema mayor al hacer que las chinches:
 - » Sean resistentes a los productos químicos y sean más difíciles de controlar, o
 - » Se vean obligadas a esconderse en lugares aún más difíciles de alcanzar.
- Utilice la base de datos de pesticidas contra chinches de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (U.S. Environmental Protection Agency (U.S EPA, por sus siglas en inglés)), en la página 4, para buscar productos registrados para su uso contra chinches.

- Busque el número de registro de la EPA. Esto le dirá:
 - » Que el producto es legal.
 - » Que la EPA revisó su seguridad y eficacia.
- Evite las bombas o los aspersores de insecticida. Este método no es eficaz para llegar a las grietas, hendiduras y espacios ocultos donde se esconden las chinches.
- Utilice tratamientos que ataquen directamente a las zonas en las que haya visto chinches o en las que se encuentren habitualmente. Mantenga a las personas y a las mascotas fuera de las habitaciones tratadas hasta que sea seguro volver a entrar. Si tiene que esperar antes de volver a entrar en el cuarto, la etiqueta le indicará el tiempo que debe esperar.
- Comuníquese con el Centro Nacional de Información de Pesticidas (National Pesticide Information Center (NPIC, por sus siglas en inglés)) llamando al 1-800-858-7378 para hablar de:
 - » Precauciones específicas para su producto, u
 - » Otras preocupaciones que pueda tener sobre el uso de pesticidas.
- Para informar de un incidente con plaguicidas que haya afectado a personas, animales o al medio ambiente, llame al Centro de Análisis y Respuesta de pesticidas al 503-986-6470.

¿Dónde puedo obtener más información?

División de Salud Pública de Oregon

healthoregon.org/pesticide

Alianza Comunitaria de Inquilinos

(Reparaciones - Manteniendo su casa de alquiler saludable y segura)

<https://www.oregoncat.org/know-your-rights-1>

Centro Nacional para Viviendas Saludables

[https://nchh.org/resource-library/Intro to Bed Bugs in Apartments and Shelters.pdf](https://nchh.org/resource-library/Intro_to_Bed_Bugs_in_Apartments_and_Shelters.pdf)

Centro Nacional de Información de Pesticidas

<http://npic.orst.edu/pest/bedbug.html>

Departamento de Agricultura de Oregon

<https://www.oregon.gov/oda/programs/IPPM/InsectsSpiders/Pages/BedBugs.aspx>

El Servicio de Extensión del Condado de la Oregon State University

<https://extension.oregonstate.edu/pests-weeds-diseases/insects/bedbugs-growing-problem-everywhere>

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés)

<https://www.epa.gov/bedbugs>



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Center for Health Protection
Teléfono: 971-673-0440
pesticides.health@dhsosha.state.or.us

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Center for Health Protection [Centro para la protección de la salud] llamando al 971-673-0440 o por correo electrónico al pesticides.health@dhsosha.state.or.us. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión, o puede marcar al 711.