

# COMBATIENDO Las CHINCHES de MODO SEGURO

## Una Guía Preventiva Para La Eliminación de Chinchas



Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore  
Oficina de Hogares Saludables

## **Reconocimientos**

Adaptado con autorización del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York y basado en su “Guía Preventiva Para Combatir Chinchas.” Dibujos por David Cain.

## **Exoneración de Responsabilidades**

Este documento establece desde la fecha de su publicación en adelante, las mejores maneras y practicas para prevenir y tratar las chinchas. El Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore no asume ninguna responsabilidad por las practicas, eficacia, prevención o eliminación total de las chinchas.

Para más información o para obtener este documento por favor visite:

<http://www.baltimorehealth.org>

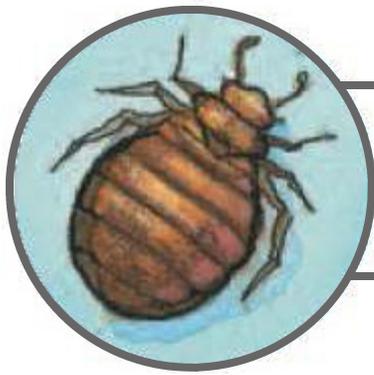
O bien comuníquese con nosotros a la siguiente dirección y número telefónico:

Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore  
Oficina de Hogares Saludables  
1800 N. Charles St.  
5to Piso  
Baltimore, MD 21201  
(443) 984 2460



# Tabla de Contenido

Identificación de las Chinchas	1
Apariencia	1
Riesgos de salud a causa de las chinchas	2
Prevención de Chinchas en su Casa	3
Evitando las chinchas mientras viaja	4
Deshaciéndose de las Chinchas	5
Contrato de una agencia profesional	5
Deshacerse de las chinchas por sí mismo	6
Qué <b>NO</b> es conveniente hacer	15
Recursos Adicionales	15



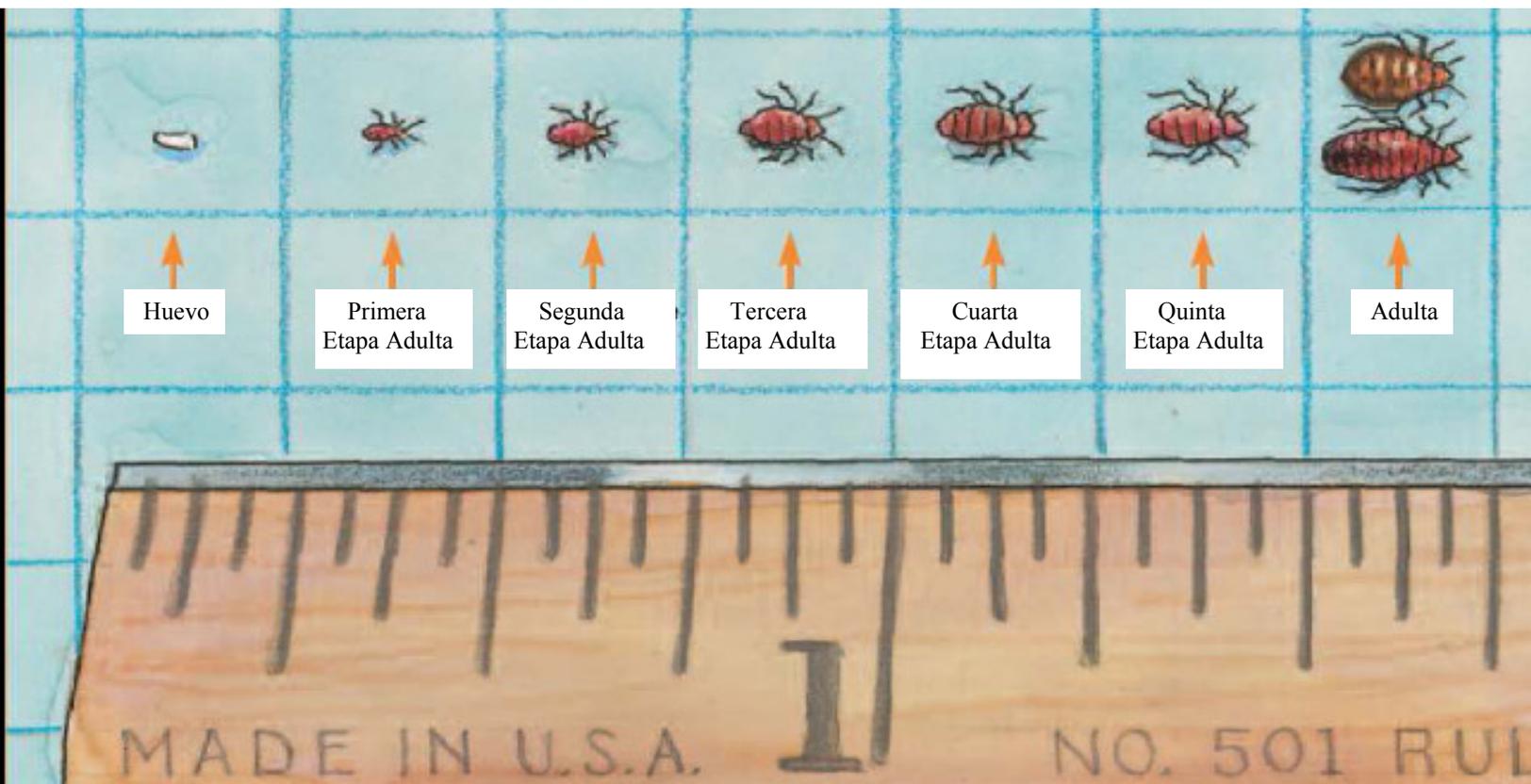
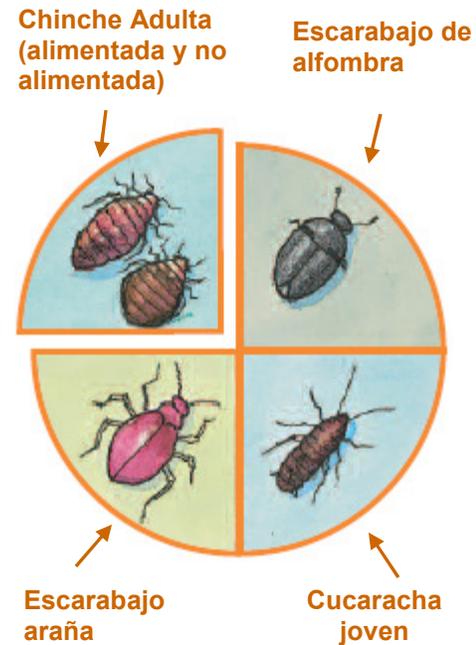
# Identificación de Las Chinchas

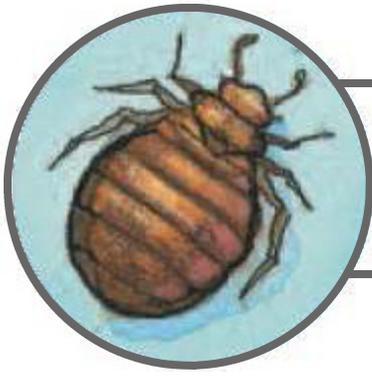
Las chinchas son insectos pequeños, sin alas, de color café rojizo que se alimentan de sangre humana.

Una chinche adulta es del tamaño de una semilla de manzana y una chinche en etapa **juvenil** es de color café claro y sus huevos son pequeños y blancos.

Las chinchas se alimentan de sangre humana y después de que se alimentan se hinchan y su color pasa a ser rojo oscuro.

Las chinchas pueden ser confundidas con otros insectos, incluyendo escarabajos, garrapatas y cucarachas juveniles.





## Identificación de Las Chinchas

### ¿Causan las chinchas riesgos a nuestra salud?

Para la mayoría de la gente, las chinchas son una molestia y fastidio más que una amenaza a la salud. Las chinchas no son conocidas por contagiar ninguna enfermedad.

Las mordidas de chinchas pueden causar pequeñas hinchazones, irritaciones o extensa comezón, aunque algunas personas no **presentan** ninguna reacción alérgica. Las mordidas de chinchas pueden aparecer en cuestión de minutos o bien, en un par de días.



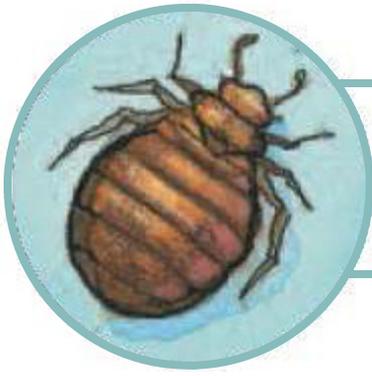
Las chinchas tienden a morder áreas del cuerpo mayormente expuestas durante las horas de sueño, por ejemplo, la cara, cuello, brazos y manos. En algunos casos, el rascarse las picaduras puede causar infecciones.

### ¿Por qué las chinchas son tan difíciles de eliminar?

En algunos casos, las chinchas adultas pueden sobrevivir por 18 meses sin alimentarse. Además, pueden esconderse en lugares tan estrechos como el ancho de una tarjeta de crédito.

Una chinche hembra puede poner alrededor de 5 huevos al día y alrededor de 500 huevos después de aparearse. ¡En solamente 6 meses pueden llegar a ser 30,000!

**La clave es encontrar y eliminar a las chinchas antes de se reproduzcan a una cantidad mayor.**



# Prevención de Obtener a las Chinchas en Su Casa

Las chinchas se encuentran en todos los tipos de casa, no importa si están limpias o sucias, pequeñas o grandes. Las chinchas no discriminan. Las chinchas no pueden volar ni saltar, por lo tanto, se pegan y se mueven entre cosas.

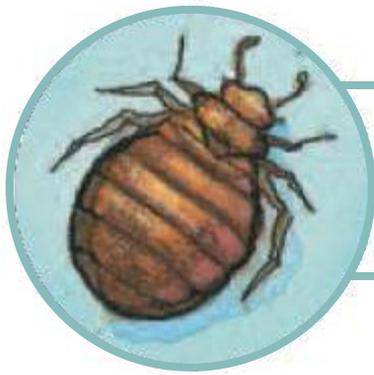
Estas son las maneras más comunes que las chinchas usan para entrar en las casas:

- Agarradas en la ropa, carteras, mochilas y bolsas.
- Gateando entre las paredes compartidas entre apartamentos o casas.
- Viajando en equipaje y maletas provenientes de hoteles infestados.
- Escondiéndose en objetos de segunda mano como colchones, muebles y ropa.

**Siga con estos pasos para reducir la posibilidad de que su casa se infeste de chinchas.**

- No recoja colchones, camas ni otros muebles que encuentre botados a un lado del camino o basureros.
- Antes de traer muebles usados a su casa, inspeccionelos cuidadosamente en busca de chinchas y también de su excremento. Este es como manchas cafés o negras. Busque estas señales en las costuras y dobleces de la ropa, bajo las almohadas y también en espacios angostos.
- Elimine el desorden y los revoltijos alrededor de su cama, y tampoco acumule objetos debajo de ella.
- Proteja su cama con cubre colchones que sean a prueba de chinchas (fíjase en la etiqueta a la hora de comprarlos).
- Evite tener contacto con objetos, materiales y lugares infestados con las chinchas.





# Prevención de Obtener a las Chinchas en Su Casa

## Evitando las chinchas mientras viaja

### *Inspeccione cuidadosamente el cuarto de hotel donde se hospeda:*

Retire las sábanas y revise el colchón en busca de señales de chinchas. También revise los muebles del cuarto tales como, las mesas de noche y en las gavetas, etc.

Deslice una tarjeta de crédito o cualquier otra tarjeta (también sirve una carta de naipes) debajo del respaldo de la cama por si hay alguna chinche escondiéndose allí.

Guarde su equipaje en el mueble hecho para aquello. No ponga sus maletas en el suelo.

### *Si usted piensa que se ha infestado de chinchas en el camino:*

Meta su ropa en una bolsa de plástico y asegúrese que este bien sellada.

Al llegar a su casa lave la ropa inmediatamente y séquela en la secadora a temperatura máxima por 30 minutos o más.

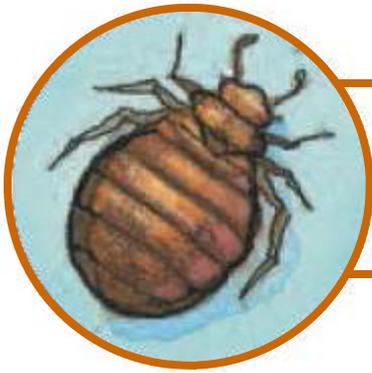
Inspeccione su equipaje, especialmente las grietas, bolsillos y dobleces.



**Una manera importante de prevenir una plaga es revisando a menudo su casa en busca de alguna señal o presencia de chinchas.**

Para más información vea página 16.

**Es más fácil eliminar a las chinchas si se encuentran antes de que se reproduzcan en una cantidad mayor.**



## Deshaciéndose de Las Chinchas

Puede ser muy difícil deshacerse de las chinchas una vez que haya infestado su casa. Es muy importante que **actúe inmediatamente** si se considera afectado con este problema.

Recuerde que el problema de las chinchas puede pasarle a cualquiera y no tiene nada que ver con la limpieza y el orden de la casa ni el comportamiento de la persona.

Incluso la persona más cuidadosa y ordenada se puede ver involucrada con la presencia de chinchas en su casa.

No hay solución inmediata a este problema y el mejor consejo es contratar a un control de plagas profesional.

### No Utilice Bombas, Humos-Pesticidas o Aerosoles

**Bombas, Humos-Pesticidas y Aerosoles no son efectivos contra las chinchas.** A menudo, las chinchas son muy resistentes a estos productos. También, estos productos provocan que las chinchas se escondan más profundamente, lo que causa más dificultad a la hora de deshacerse de ellas.

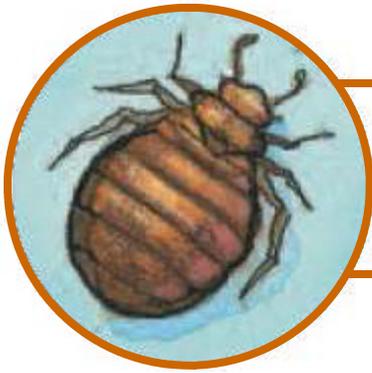
**Bombas, Humos-Pesticidas y Aerosoles pueden provocar ataques de asma** y otros problemas de salud y cuando son usados en una manera incorrecta, pueden causar la muerte.

**“Diatomaceous earth” es una mejor alternativa.** Es efectivo, y además, seguro para la salud de las personas. No funciona como otros métodos químicos, por lo tanto, las chinchas no pueden resistir y mueren. Vea página 14 para más información acerca del “diatomaceous earth.”

Cuando use cualquier producto, siempre siga las instrucciones y precauciones en las etiquetas.

### Si usted contrata una compañía de control de plagas profesional:

- Use solamente compañías licenciadas por el Departamento de Agricultura de MD.
- Asegúrese de elegir una compañía que tenga experiencia con las chinchas.
- Busque compañías que tengan más referencias y contáctese con ellos.
- Pregunte a la compañía el plan de acción en detalles incluyendo sus responsabilidades. Este plan debería incluir la inspección completa para localizar donde se esconden las chinchas y no debería usar métodos químicos sino que sistemas de calor.
- Cuenta con 2-4 visitas para la mayoría de casos.



# Deshaciéndose de Las Chinchas

## Hágalo Usted Mismo

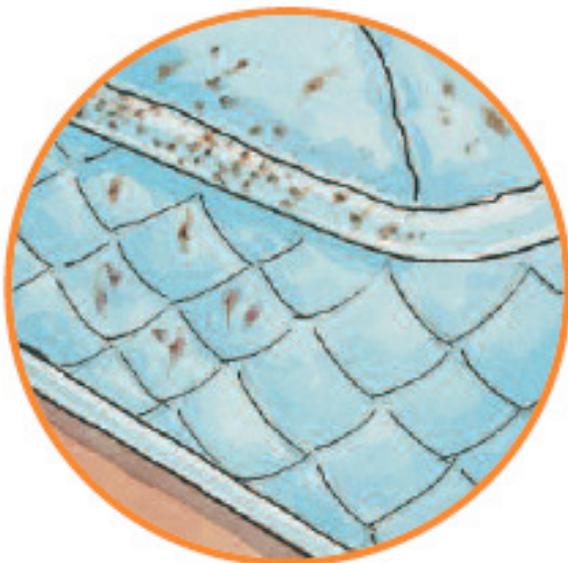
Si usted no dispone de dinero para pagar ayuda profesional, siga los siguientes pasos cuidadosamente. Si usted así lo decide, podrá eliminar a las chinchas usted mismo.

Para aprovechar al máximo la posibilidad de éxito, siga estos pasos en orden.

### Paso 1: Encontrar las chinchas

Hay tres herramientas que pueden ayudar cuando busque:

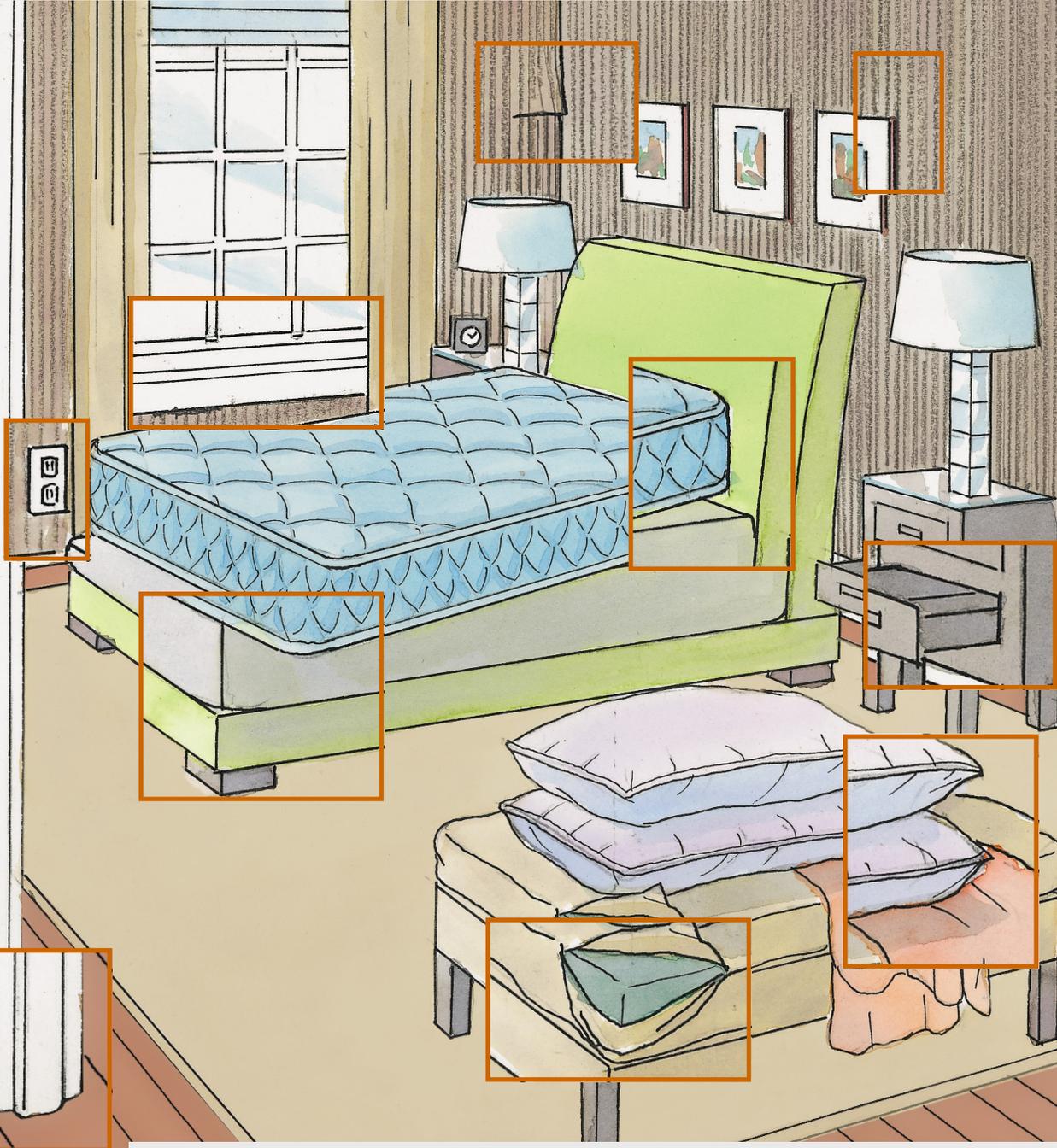
- Una linterna.
- Una lupa.
- Una espátula; una tarjeta de credito o de supermercados o de naipes para grietas.



Busque lo siguiente:

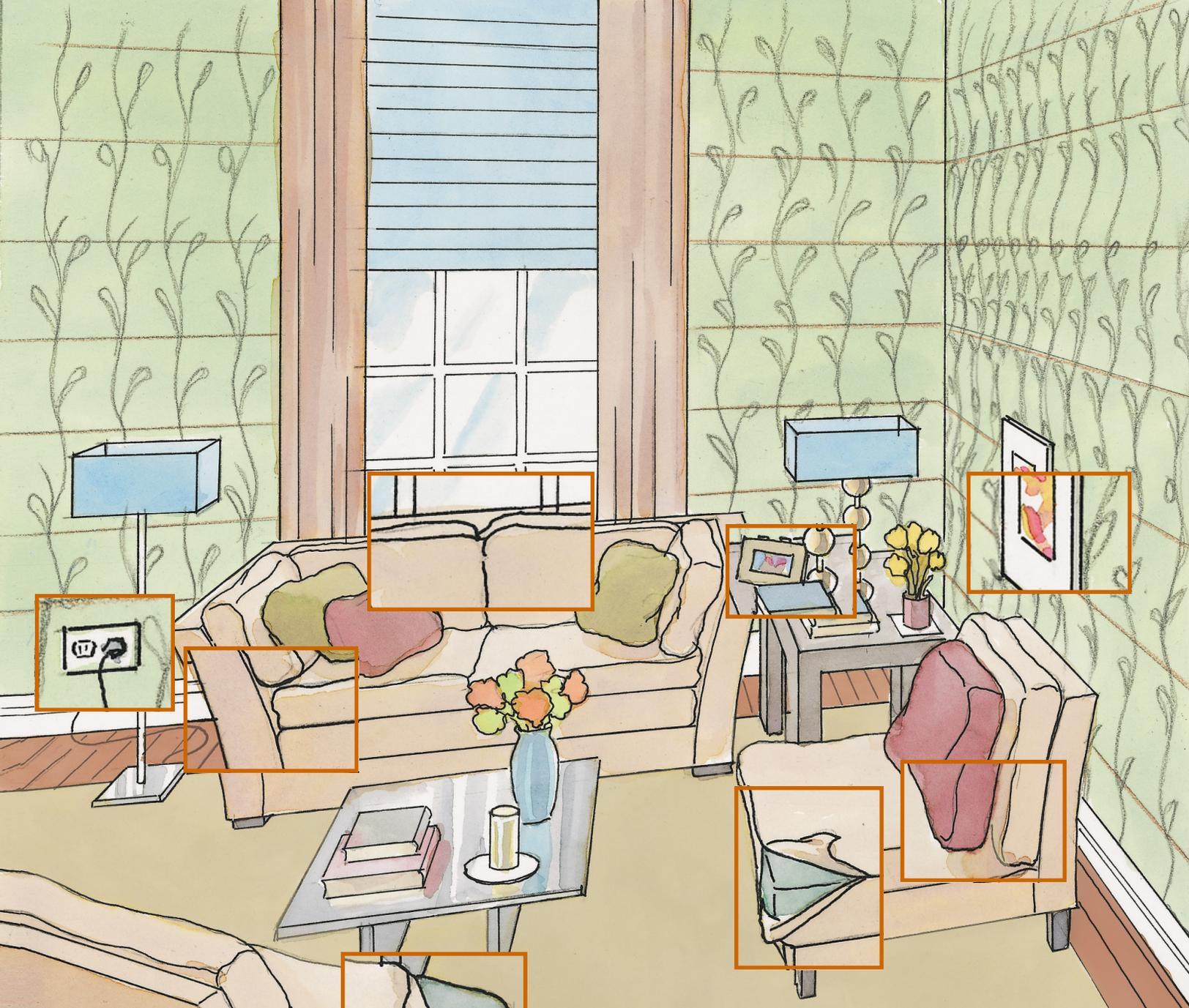
- Chinchas vivas, los huevos, la piel, o partes del cuerpo de las chinchas.
- Manchas cafés o negras en las camas o sofás
- Manchas de sangre proveniente de chinchas alrededor de colchones, alfombras, o partes bajas de muebles.

**Comience buscando alrededor de donde usted duerme o se sienta. Inspeccione primeramente el dormitorio.**



**En los dormitorios asegúrese de revisar:**

- Los marcos de las camas, colchones, faldas de colchones, cubre colchones, respaldos y también cunas.
- Todos los muebles, closets, electrodomesticos, teléfonos, relojes, y radios.
- Debajo de objetos colgantes, tales como, el papel mural que esté suelto, pinturas, fotos, posters, etc.
- Alrededor de las puertas y ventanas.

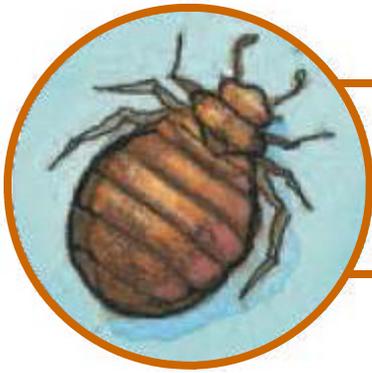


**En la sala de estar asegúrese de revisar:**

- Muebles tales como lámparas de pie, gavetas, cortinas, muebles de cuero como sofás o sillones.
- Electrodomésticos como teléfonos, radios, relojes y otros objetos electrónicos.
- Atras de enchufes, interruptores y salidas de corrientes.

Si desea remover la placa de un interruptor, primero desconecte la corriente eléctrica.

**NUNCA** inserte un objeto de metal en una entrada o salida de corriente.



# Deshaciéndose de Las Chinchas

## Paso 2: Elimine sus escondites

Elimine lugares donde posiblemente pueden esconderse las chinchas.

- Elimine los desórdenes alrededor de camas o sofás.
- No deje pilas de ropa en el piso.
- Deposite los zapatos usados en bolsas de plástico sellables.
- Remueva temporalmente posters y cuadros de las paredes.
- Repare o elimine cualquier papel mural en mal estado.

Si usted puede, hable con un profesional acerca de si debería o no de deshacerse de los muebles que estén infestados con chinchas. Si desea deshacerse de estos muebles, siga estos pasos:

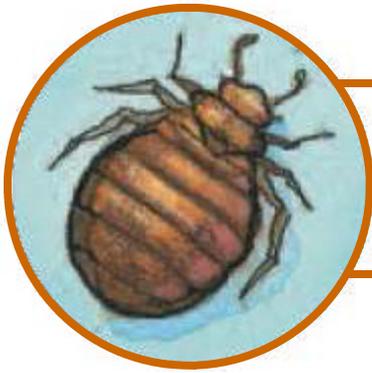
- Envuelva los muebles en plástico antes de botarlos.
- Si es posible, mueva los muebles a un lugar seguro donde la demás gente no pueda recogerlos.
- Si no puede hacer esto, quíbrelos en pedazos o cortelos si son de tela.
- Si pone objetos en las aceras, con el objetivo de que el camión de la basura los recoja, asegúrese de señalar que diga “Chinchas/Bed bugs”



## Paso 3: Aísle su Cama

Aísle su cama, con el fin de que las chinchas les sea más difícil alcanzalo a Ud. Para lograr esto:

- Asegúrese que nada este colgando de la cama, ni sábanas, ni faldas de cama, que pueden permitir que las chinchas trepen hacia arriba y abajo.
- Aleje su cama de la pared e instale su colchón en un marco de camas. Asegúrese que el marco tenga patas y que éstas toquen el piso y que, además, haya un espacio entre el suelo y el marco.
- Esta estrategia no servirá si su cama esta pegada al suelo.



## Deshaciéndose de Las Chinchas

### Paso 4: Instale Interceptores de Chinchas

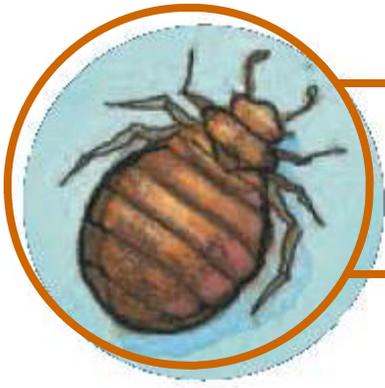
Los interceptores atrapan las chinchas mientras están trepando o bajando camas o sofás. Estos son como pequeños platos de plástico, se venden en las tiendas de pesticidas o de control de plagas y también los puede comprar por Internet. Usted también puede hacer sus propios interceptores.

- Ubique los interceptores bajo las patas de los marcos de las camas y de los muebles de cuero.
- Examínelos diariamente para ver si hay chinchas u otros insectos. Tire cualquier chinche o restos de insectos en la taza del baño y eche a correr el agua inmediatamente.
- Aplique polvo insecticida adicional o “diatomaceous earth” al interior de la superficie del interceptor según como se necesite, lea página 14 para más información acerca de este producto.

Si usted no dispone de dinero para comprar interceptores puede fabricarlos por usted mismo. Siga los siguientes pasos:

1. Busque dos botes de plástico, uno grande y otro pequeño que quepa dentro del más grande dejando un espacio entre medio. (Pueden ser tapas usadas de envases)
2. Adhiera un pedazo de tela aspera alrededor de los contornos del bote más grande para permitir que las chinchas trepen y no se resbalen.
3. Inserte el bote más pequeño dentro del más grande.
4. Espolvoree una mezcla de pesticida en polvo y “Diatomaceous earth” dentro de los dos botes.
5. Ponga estos botes bajo de las patas de las camas repita esto mismo para el resto de los muebles.





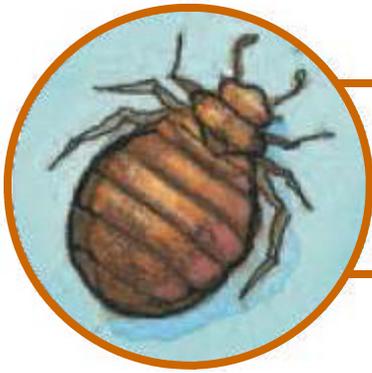
## Deshaciéndose de Las Chinchas

### Paso 5: Embolse, Lave y Seque Todo Los Productos de Tela

Use los siguientes pasos para ropa, cortinas ropa de cama, juguetes de peluche y otros objetos que contengan tela:

- Deposite estos artículos en bolsas de plástico. Esto ayuda a separar los objetos infestados de los objetos que están limpios. También atrapa los insectos y previene que se propaguen mientras mueve muebles u otros objetos alrededor de su casa. Séllelos firmemente. Utilizar doble bolsa incrementará la protección.
- Una vez que haya lavado los objetos de tela, deposítelos en la secadora y ajuste el calor a la potencia máxima y séquelos durante 60 minutos. Para los artículos que no pueda introducir en la lavadora, por temor a que el calor los pueda arruinar, insértelos de todas maneras en la secadora y manténgalos ahí por solamente 30 minutos a temperatura máxima.
- Saque los objetos que haya puesto en bolsas de plástico para lavarlos o secarlos y elimine las bolsas inmediatamente.
- No ponga los objetos que ya se han limpiado en una pieza infestada con chinchas hasta que haya terminado todos estos pasos.
- Es una buena opción que sitúe los objetos una vez limpios en bolsas de plástico nuevas y esperar a que haya terminado con todo el proceso de eliminación de chinchas.





## Deshaciéndose de Las Chinchas

### Paso 6: Selle Todas Las Grietas, Aberturas y Quiebres

Use silicón para sellar todas las grietas, aberturas o quiebres de paredes u otros muebles para evitar que las chinchas viajen a través de estos. Las chinchas son muy pequeños y caben hasta en las aberturas más angostas.



- Selle todas las aberturas de cañerías, entradas de corriente y cables que conecten el exterior con su casa.
- Ponga mucho cuidado con las paredes que estén conectadas con paredes de otros departamentos.
- Asegúrese que haya placas y guarda polvos cubriendo y sellando cualquier grieta que exista en las paredes o pisos.
- Utilice cinta impermeable o tapavientos en las puertas

que vayan al exterior, pasillos y áreas de uso común. El silicón se puede comprar en cualquier tienda de construcción.

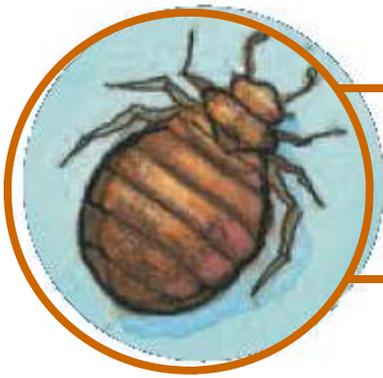
### Paso 7: Aspire y Limpie Con Limpiador De Vapor Todos Los Pisos, Alfombras y Tapetes

Friegue las superficies infestadas especialmente en los bordes y superficies de los colchones, con una escobilla dura y seca para eliminar los huevos de chinchas. Después de esto, aspire y limpie.

#### **Aspiración:**

- Aspire todos los pisos y alfombras.
- Use los adaptadores de la aspiradora para limpiar los rincones que la aspiradora no pueda alcanzar.
- Aspire todos los lados de los colchones, marcos de camas y muebles incluyendo la parte de cada mueble que toca el piso.





## Deshaciéndose de Las Chinchas

### Limpiador De Vapor:

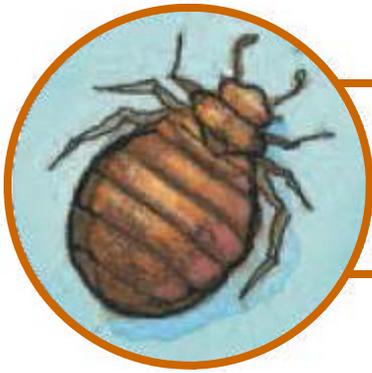
- Use un limpiador de vapor en seco para tratar todos los pisos, alfombras y todas las áreas que aspire. Debe producir una temperatura de 215 a 220 grados Fahrenheit.
- Limpie a vapor todos los muebles, cortinas, bases de mesas y mesones y otras áreas que estén infestadas.
- El vapor solamente funciona por contacto directo por lo tanto tómese su tiempo y trabaje lenta y cuidadosamente.
- El limpiador de vapor, no debiera limpiar produciendo corriente de aire, asegúrese usar vapor de calor sin que produzca viento.
- **No aplique el limpiador de vapor en objetos eléctricos, salidas ni entradas de corriente, ya que se podría electrocutar.**

### Paso 8: De Preferencia Proteja Sus Colchones Con Cubre-Colchones a Prueba de Chinchas

No es necesario que deseche los colchones que hayan sido infestados, existen cubre-colchones que proveen buena protección a un bajo costo. Cuando se utilizan apropiadamente, y alcanzan a cubrir todo el contorno previniendo que las chinchas se propaguen una vez adentro.

- De preferencia compre aquellos cubre colchones que estén etiquetados con la característica de “contra chinchas” estos son resistentes, evitan que los insectos se escapen, es muy importante que no contengan hoyos. Puede comprar este producto en tiendas de colchones o también vía Internet.
- Siga estas instrucciones de sellado de colchones.
- No remueva el cubre colchón por lo menos en un año ya que las chinchas atrapadas aquí morirán dentro de doce meses. Sí retira el cubre colchón antes del tiempo previsto, las chinchas pueden sobrevivir, escaparse y aparearse. Un cubre colchón regular puede ser puesto encima de un cubre colchón a prueba de chinchas.
- Use protectores de colchón en ambos colchones y box springs (caja que se utiliza en vez de un marco para poner el colchón). Si no dispone de dinero para comprar dos protectores a prueba de chinchas prefiera cubrir primero el box spring e inspecciónelo periódicamente para verificar si tiene hoyos o rajaduras.





## Deshaciéndose de Las Chinchas

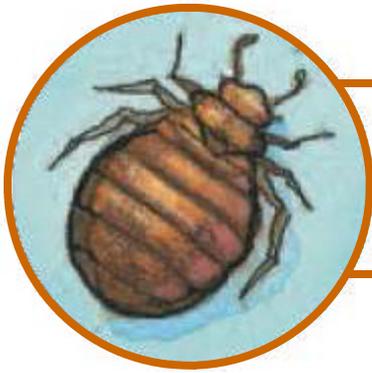
### Paso 9: Aplique Polvo ‘Diatomaceous Earth’

Diatomaceous earth es un polvo natural de color blanco que es muy efectivo para matar plagas. Cuando es usado correctamente, las chinchas tendrán que cruzar a través de las áreas cubiertas con diatomaceous earth para poder moverse alrededor de la casa.

Diatomaceous earth es un producto sin químicos utilizado para tratar plagas; es mucho más seguro que usar humos, bombas pesticidas o aerosoles. Vea página 5.

- Sólo use diatomaceous earth marcado “para insectos” o “para plagas.”
- Aplique diatomaceous earth en grietas en las paredes, marcos de camas y también en espacios alrededor de ellas.
- Diatomaceous earth se demora dos semanas en matar las chinchas.
- Si está usando este producto, no utilice otros pesticidas.
- Busque más información acerca de este producto en las tiendas o en Internet.





## Deshaciéndose de Las Chinchas

### Paso 10: Trabajo En Conjunto Con Sus Vecinos

A diferencia de otras plagas una casa limpia no hace que las chinchas desaparezcan. Lo que ellos quieren es tener un lugar para vivir, alimentarse y esconderse.

Si usted ya ha eliminado las chinchas en su casa pero en su vecindario todavía quedan o aún hay más casas infestadas con estos insectos pueden trepar nuevamente a las paredes de su casa. Por lo tanto es importante que usted y sus vecinos ataquen este problema en conjunto.

**La clave de la eliminación de las chinchas es encontrarlas lo más antes posible y matarlas tan pronto como pueda. Avise a sus vecinos cada vez que encuentre chinchas o sus huevos para que ellos también comiencen a buscar señales de presencia de chinchas en sus casas.**

**Evite culpar a sus vecinos, en vez de esto, comience a planificar la eliminación de estos insectos en cooperación con los demás vecinos lo más pronto posible.**

**Qué NO hacer a la hora de atacar el problema de las chinchas:**

- Aumentar la calefacción con un termostato en las áreas infestadas. Esto aumentará la posibilidad de que las chinchas se apareen.
- Confiar solamente en pesticidas especialmente de humos, pesticidas que sólo hacen que la plaga se propague más rápido.
- Nunca rendirse, es imposible encontrar todas las chinchas que haya en una casa infestada. Puede haber muchos escondites, por lo tanto, si no encuentra chinchas vivas entre 1 o 10 días, después que hayan pasado dos semanas, si aún ve chinchas reinicie los esfuerzos de un nuevo tratamiento de eliminación.



### **Recursos Adicionales Relacionados con Chinchas**

- Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore  
Pagina web: <http://www.baltimorehealth.org/bedbugs.html>
- Agencia de Protección Ambiental (APA)  
Pagina web: <http://www.epa.gov/bedbugs/>



**Baltimore City Health Department  
Healthy Homes Bureau  
December 2010**