

Introducción

Las chinches son insectos pequeños, sin alas y de un color rojizo, que pican a los humanos y los animales para alimentarse de su sangre, pero es poco probable que puedan transmitir enfermedades. La especie que suele encontrarse en el interior de las viviendas es la llamada *Cimex lectularius*, también conocida como **chinche de las camas** porque suele esconderse en los dormitorios, principalmente en los colchones y entre las sábanas. Las picaduras, que suelen producirse durante la noche, pueden pasar desapercibidas, pero en algunas personas pueden producir reacciones alérgicas y llegar a ser muy irritantes.



Donde se encuentran

En nuestro país proliferan en los meses cálidos, especialmente **en alojamientos con un gran movimiento de personas, como hoteles, albergues o residencias.**

El tamaño de las chinches de cama, similar al de la semilla de una manzana, les permite **esconderse entre los colchones y en las ropas de la cama**, así como en todo tipo de rendijas o fisuras del suelo, paredes, puertas y muebles, en los pliegues del tapizado de los muebles, o en los pliegues de las cortinas y las alfombras.

Las chinches pueden introducirse en un edificio o pasar de una vivienda a otra con facilidad a través del transporte de muebles, equipaje, colchones, ropa, cajas o cualquier utensilio doméstico. Asimismo, también pueden desplazarse de una ciudad o país a otro, ya que pueden aguantar tiempo sin alimentarse.

Medidas de Control

En caso de detectarse, es necesario actuar con rapidez y confirmar que son chinches. El tratamiento puede durar de semanas a meses, dependiendo de la extensión de la infestación.

Ante una infestación, conviene **acudir a una empresa autorizada de control de plagas.** Estas empresas disponen de profesionales capacitados para poder diagnosticar el origen de la plaga, así como para realizar el control adecuado de forma eficaz y segura.

Algunas **medidas de control** que se pueden aplicar son:

- Sellar pequeñas áreas de posible escondite.
- Sellar dentro de una bolsa de plástico o contenedor, durante un año, los objetos infestados que no se pueden tratar.
- Limpiar y pasar regularmente la aspiradora.
- Lavar la ropa a 60 °C durante 20 minutos.
- Secar la ropa en la secadora en ciclo caliente (50 °C) durante al menos 30 minutos.
- Congelar la ropa en una bolsa sellada en el congelador de un frigorífico doméstico estándar con una temperatura mínima de -18 °C durante 3-4 días.
- Utilizar limpiadores a vapor: a unos 55 °C con difusor para evitar la dispersión de las chinches.

En caso de realizar **tratamientos con plaguicidas** se recomienda que los **realicen empresas especialistas en control de plagas.**



Medidas de Prevención

Para evitar la entrada y proliferación de chinches **especialmente en residencias de ancianos y otros centros sociales y/o sanitarios**, es necesario:

- Mantener una **buena higiene**.
- Utilizar **fundas protectoras para cubrir los colchones**. Esto contribuye a eliminar posibles escondrijos. Que sean de color claro ayuda a realizar las chinches más visibles. Conviene revisarlas periódicamente para detectar posibles agujeros.



- **Mantener el orden y limpieza** para reducir posibles zonas de refugio de las chinches y **pasar la aspiradora** regularmente.
- En caso de adquirir **muebles de segunda mano**, **inspeccionarlos** cuidadosamente **antes de instalarlos**. Evitar recoger muebles de la calle.
- **Sellar todas las grietas** del edificio especialmente las de las habitaciones (zócalos, enchufes, marcos, etc.).
- **Reparar el papel y la pintura** que se esté desconchado.
- **Reparar los agujeros de las paredes** (los ubicados alrededor de las cañerías y los conductos que conectan las habitaciones).
- **Evitar moquetas**, tapizados, así como cualquier elemento decorativo textil.
- Además de las habitaciones, hay que **prestar atención en otras zonas** (salas de descanso con televisores y/o sofás, lavandería, consignas, etc.).

- Se recomienda **que los centros de trabajo dispongan de un plan de control de plagas** que incluya las medidas de prevención y control de chinches. El responsable de este plan tiene que disponer de la capacitación adecuada para poder diagnosticar el origen de la plaga, así como para hacer el control adecuado de manera eficaz y segura.
- La **coordinación y cooperación entre el personal del centro de trabajo y la empresa de control de plagas** es vital para una rápida y efectiva resolución ante una posible infestación.
- En las residencias de ancianos y otros centros sociales y/o sanitarios, para extremar las medidas de prevención, se recomienda **revisar la ropa, si procede, en el momento de un ingreso proveniente del domicilio o bien de otro centro social o sanitario, así como el resto de equipaje, mobiliario u otros objetos donde pueda haber presencia de chinches**. En caso de observar ropa sucia, es aconsejable llevarla directamente a la lavadora y, si existe sospecha que pueda llevar chinches, es indicado hacer un lavado a temperatura mínima de 60 °C durante un mínimo de 30 minutos.



- En cuanto a las maletas o bolsas de equipaje, si por su composición y medida es posible, se puede actuar de la misma forma; sino se puede optar por un **tratamiento con máquina de vapor** sobrecalentado que llegue al menos a una temperatura de 55 °C en la pieza o, si procede, un tratamiento insecticida por parte de la empresa de control de plagas.
- Si se decide rechazar equipajes u objetos sospechosos o infestados, estos se tienen que **envolver herméticamente y gestionar adecuadamente**.