

## ¿Cómo trato una infestación de chinches? (How do I treat a bed bug infestation?)

### Tratamiento

(Treatment)

No es sencillo tratar con una infestación de chinches. Tiene que hacer varias cosas al mismo tiempo:

1. Haga que un operador de control de plagas (PCO) trate el área.
2. Ordenar: Esto significa tirar a la basura todo lo que ya no necesita. No tire sus muebles sin antes hablar con el PCO. El PCO le dirá que artículos se pueden tratar y cuáles no.
3. Limpiar: Use un aspiradora y la boquilla de la aspiradora para aspirar todos los posibles lugares donde se esconden las chinches.
4. Lavar: Lave cualquier rastro de chinches lo mejor que pueda. Esto hará más fácil ver nuevos rastros de chinches en su próxima inspección.
5. Lavandería: El calor de la secadora caliente matará a todas las chinches en todas sus etapas.
6. Aislar: Una vez que los artículos ya no tienen chinches, guárdelos lejos de cualquier chinche que sepa que está todavía en su casa.
7. Tratar su lugar para dormir:
  - Elimine las chinches de su cama.
    - Retire la falda de la cama para evitar que las chinches la usen para treparse.
    - Pase la aspiradora en toda la cama. Esto incluye todas las superficies del colchón y el somier, la estructura de la cama, incluyendo la parte de abajo, la cabecera y detrás de la cabecera.
    - Mate todas las chinches ocultas en las sábanas, mantas, extensión de la cama y las almohadas, lávelas y trátelas con calor en una secadora caliente durante 30 minutos. No llene demasiado la secadora o las cosas no recibirán suficiente calor.
  - Proteja su cama.
    - Envuelva el colchón y el somier. Esto quiere decir que use una cubierta especial que tiene seis lados y se cierra con una cremallera. Debería de decir "a prueba de chinches" en la parte exterior del paquete. Una vez que ha cubierto su colchón, no lo abra durante al menos un año. También puede usar la cubierta como un protector para el colchón y dejarlo puesto. Las chinches no pueden abrir agujeros en las cosas, así que cuando esta cubierta a prueba de chinches esté en su lugar, todas las chinches atrapadas adentro morirán y ninguna otra chinche podrá entrar. Estas cubiertas no tienen costuras ni conductos en el exterior, así que no hay lugares en el exterior en donde las chinches se puedan ocultar.



- Interceptores para su cama
  - Un interceptor es una cosa como un plato hecha de plástico grueso, liso, brillante. Cuenta con una cavidad en el centro donde va la pata de la cama y un foso alrededor de la cavidad. Estos atrapan cualquier chinche que logra arrastrarse hasta el borde exterior del interceptor.
  - Los interceptores aprovechan el hecho de que a las chinches no les gusta arrastrarse en superficies lisas, brillantes o en las pegajosas.
  - Puede comprarlas en las empresas de control de plagas.
  - Los interceptores hechos en casa se pueden hacer:
    - envolver cinta adhesiva de doble cara alrededor de las patas de la cama
    - cubrir las patas de la cama con vaselina
    - colocar contenedores de lados suaves (por ejemplo, un plato de margarina, tarro de cristal) debajo de las patas de la cama con algo en la parte inferior para atrapar chinches (aceite vegetal, polvo de talco, o una capa de vaselina deben funcionar)
  - No ponga nada tóxico en la parte inferior de la cavidad. Los polvos insecticidas funcionan bien para matar chinches, pero pueden causar problemas respiratorios, especialmente si usted ha estado expuesto durante mucho tiempo.
- Aislar su cama.
  - Mantenga su cama al menos 15 centímetros (6 pulgadas) lejos de las paredes.
  - No guarde nada en su cama.
- Mantenga su cama protegida
  - No ponga nada en su cama. No debería poner en su cama las bolsas, abrigos o cualquier otro artículo que podrían tener una chinche oculta en ellos.
  - Trate con calor toda la ropa de cama al menos una vez a la semana hasta que las chinches desaparezcan.
  - Inspeccione su cama al menos una vez a la semana para buscar cualquier señal de chinches. Pase la aspiradora en la cama y la estructura de la cama, al menos una vez a la semana.

Tendrá que limpiar e inspeccionar al menos una vez a la semana hasta que se asegure que las chinches se fueron. Esto puede tomar semanas, dependiendo de qué tan mala fue la infestación, y en un edificio multifamiliar, en qué tan bien colaboran todos.

## ¿Cuáles son algunas medidas de control con productos químicos?

(What are some chemical control measures?)

El tratamiento con productos químicos lo debe de llevar a cabo un PCO. El PCO debe proporcionarle información por escrito que le indica a qué hora será el tratamiento, cuánto tiempo tendrá que estar fuera de la casa y qué tiene que hacer con anticipación para prepararse. También le debe indicar cómo debe limpiar después del tratamiento. Si no le proporcionan la información, pregúntele a su arrendante.



## ¿Cómo evito la propagación de las chinches a otras personas?

(How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

### Evite la propagación

(Prevent Spread)

### Use ropa que no está infestada con chinches

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs)

- Ponga la ropa que piensa usar en la secadora en la temperatura más caliente durante 30 minutos. No se olvide de los calcetines, el abrigo, el gorro, la bufanda y los guantes.
- Cuando los saque de la secadora, sacuda la ropa para soltar cualquier chinche muerta que haya quedado atrapada. Ponga la ropa en una bolsa plástica de inmediato y asegúrese de que la bolsa está sellada herméticamente.
- Lo último que hará antes de irse de su casa es vestirse, así que asegúrese de hacer todo lo demás de antemano.
- Póngase la ropa que trató con calor y que puso en la bolsa plástica. Un buen lugar para ponerse la ropa es en el baño o incluso en la tina. Es más fácil ver las chinches en superficies claras como una tina. Vístase en un lugar donde sabe que no hay chinches.
- Salga tan pronto se vista. No se siente. Tenga cuidado de no rozar nada donde una chinche podría estar oculta.

### Revise sus bolsas, cartera, mochila o maletín

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase)

- Saque todo de sus bolsas, cartera, mochila o maletín. Revise todo para buscar señales de chinches. Tire a la basura todo lo que no se puede limpiar en donde se podría ocultar una chinche (como temporizadores o cuadernos).
- Aspire y/o cepille bien la bolsa o póngala en la secadora en la temperatura más caliente durante 30 minutos.
- Guarde su bolsa en cualquier lugar donde es poco probable que haya chinches. Su bolsa no debe de tocar nada en donde una chinche se podría ocultar o que podría dejar que se meta en su bolsa.
- Una buena idea es guardar su bolsa en una bolsa plástica sellada. La bolsa plástica blanca es mejor porque es más fácil ver las chinches contra una superficie blanca. No la guarde en una silla o en su cama, o tendrá que aspirarla o cepillarla todas las noches.
- También puede colgar su bolsa en el armario, siempre que este tenga suficiente espacio. Asegúrese de que la bolsa no toca nada, excepto la barra del armario.

## Asegúrese de que la ropa para el día siguiente está libre de chinches

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs).

- Saque la ropa directamente de la secadora y séllela en una bolsa plástica.
- Cuando llegue a casa, ponga su abrigo y otras prendas exteriores (como un sombrero y guantes) en una bolsa de plástico de inmediato, y séllela herméticamente. De esta manera no tendrá que ponerlos en la secadora otra vez.

Para conocer más, llame a su oficina ambiental más cercana: 1-833-476-4743

Para obtener consejos de enfermería e información de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

**Última revisión:** 6 de julio de 2022

**Autor:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.

## Cómo prevenir las infestaciones de chinches (How to Prevent Bed Bug Infestations)

### ¿Cómo se mueven las chinches? (How do bed bugs move around?)

Las chinches solo se pueden arrastrar. Se arrastran de una habitación a otra o de una suite a otra en edificios multifamiliares, viajan a lo largo de las tuberías o se arrastran para entrar y salir de los espacios. Para trasladarse distancias grandes (por ejemplo, de un edificio a otro) las chinches necesitan ayuda de las personas.

Las nuevas infestaciones empiezan cuando una persona mueve a otro lugar objetos, tales como muebles, ropa, mochilas, bolsones, manteles, artículos decorativos, libros, cajas de cartón y cualquier otro artículo en donde se puedan ocultar las chinches. La persona por lo general no sabe que los artículos contienen ácaros del colchón.

### ¿Cómo evito la infestación de chinches en mi casa? (How do I prevent bed bugs from infesting my home?)

Su mejor defensa es tomar precauciones para evitar que entren y se instalen las chinches en su hogar. Para obtener más información revise los temas al final de esta página.

- No recoja objetos descartados en la calle o en un callejón. Puede ser que lo hayan tirado allí por estar infestado de chinches.
- Si pasa algún tiempo en un lugar que pueda estar infestado de chinches, tome precauciones cuando vuelva a casa.
- Inspeccione su casa regularmente para detectar si hay chinches. Esto puede ser tan sencillo como inspeccionar su cama cada vez que cambie las sábanas.
- Si vive en un edificio multifamiliar, hable con el arrendante o con el administrador de la propiedad sobre lo que hace para prevenir las infestaciones de chinches (su protocolo). Deben saber de las chinches y estar anuentes a hablar con usted al respecto. Es posible hacer algunas cosas durante una renovación para reducir o impedir la diseminación de chinches de una suite a otra.
- Envuelva los colchones y somieres. Esto eliminará muchos de los escondites de su cama y servirá para asegurarse de que el colchón no se infeste y que luego lo deba tirar a la basura. Si el colchón está forrado, es más fácil inspeccionarlo periódicamente. El término "forro" se usa para describir la envoltura de su colchón con una cubierta a prueba de chinches. Por lo general es una cubierta de 6 lados con un cierre (zipper). Las puede comprar en cualquier tienda por departamentos, tienda de colchones o a través de un operador de control de plagas. El paquete debe decir "a prueba de chinches". Puede forrar el colchón con plástico grueso y sellar todas las uniones con cinta adhesiva para ductos; sin embargo, el plástico se puede perforar.
- Inspeccione su habitación cuando [viaje](#) y tome precauciones cuando llegue a casa, por si acaso.

## Compra de artículos de segunda mano (Shopping for Second-Hand Goods)

### Qué debe buscar cuando compre (What to Look for when Shopping)

- Las heces de las chinches son de color marrón rojizo a negro. Se ven como pequeños puntos o grandes manchas. Pueden verse como un punto de marcador de fieltro que se corrió un poco en los bordes.
- La piel que mudan es de color marrón claro, parece una chinche muerta.
- Use una linterna para verlas, porque las chinches se mueven con rapidez para alejarse de la luz.
- Observe detenidamente todas las superficies del mueble, incluyendo las superficies internas y externas, los lados de las gavetas, las juntas, los agujeros de tornillos, las partes traseras de las librerías y cualquier otro lugar en donde se podría esconder una chinche. Si en un lugar cabe una tarjeta de crédito, allí se puede esconder una chinche.
- Los muebles tapizados en buen estado (sin rasgaduras ni agujeros) tienen menos lugares en donde se puedan esconder las chinches.
- Busque en todos los artículos del hogar, incluyendo los animales de peluche, los libros o los DVD.
- Cuando compre ropa, inspeccione cuidadosamente las costuras y los ruedos.

### Llevar los artículos a casa (Bringing Your Items Home)

- Lleve bolsas plásticas para meter los artículos y séllelas antes de llevarlas a casa.
- Cuando llegue a casa, ponga los artículos que soportan el calor en una secadora durante 30 minutos a temperatura alta (puede lavarlos antes) o manténgalos en la bolsa sellada hasta que los lave. El calor de la secadora matará todas las chinches y los huevos.
- Si lleva a casa un artículo grande que no se puede lavar (como los muebles) manténgalos aislados, de preferencia afuera de su casa hasta que pueda limpiarlos minuciosamente. Un garaje o caseta separada es un buen lugar para colocar los artículos grandes. Si es posible, deje los muebles afuera hasta que los pueda limpiar e inspeccionar una segunda vez.

### Cómo limpiar los artículos para eliminar o matar las chinches (Cleaning Your Items to Remove or Kill Bed Bugs)

- Si son muebles suaves, como colchones, sofás, sillas, etc. aspire todos los cojines/almohadas, las superficies superior e inferior y todas las rendijas con el accesorio para rincones.
- Si son muebles rígidos, como cómodas, muebles para TV, estanterías, etc. limpie las superficies interior, exterior, superior e inferior con agua y jabón. Ponga especial atención en las grietas y rendijas. Selle todas las juntas con silicona u otro sellador.
- Vacíe el contenido de la aspiradora afuera de su casa.
- Si cree que tiene o podría tener una infestación de chinches, no regale ni done ningún artículo. Térelos a la basura. Si es posible, destrúyalo para que no exista la posibilidad de que alguien lo tome de su basura.

Para obtener consejos de enfermería e información de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

**Última revisión:** 6 de julio de 2022

**Autor:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.