

Al regresar a casa (si no tiene instalaciones de lavandería o para cambiarse en el trabajo):

- Quítese los zapatos, las bolsas y déjelos afuera de la casa o en la cochera.
- Desvístase y de ser posible ponga la ropa directamente en la lavadora, o en bolsas de plástico en el baño. Ponga la ropa en doble bolsa hasta que la pueda lavar y secar. Evite llevar artículos infestados a los dormitorios o colocarlos sobre los muebles.
- Ducharse con agua y jabón es suficiente para eliminar las chinches del cuerpo.
- Lave su ropa de trabajo y séquela por completo en la secadora de ropa. Una vez seca, seque otra vez a alta temperatura durante 30 minutos o más para asegurarse de que las chinche que se hayan quedado después de lavarla se mueran. El calor mata a las chinches en cualquier etapa de vida. Con solo lavar la ropa no matará a las chinches. La tintorería también es efectiva.
- Revise cuidadosamente los zapatos, bolsas y otros artículos antes de entrar a casa. Algunos zapatos pueden calentarse en la secadora; cuelgue los cordones sobre la puerta de la secadora dejando los zapatos colgado en el interior (Fig. 3).



Fig. 3. Tratamiento térmico para zapatos en una secadora casera.

- Los artículos delicados pueden ser embolsados y colocados en un congelador durante 4 días para matar a las chinches.
- Se recomienda aspirar regularmente los vehículos personales y de trabajo, especialmente si se transportan personas o artículos de casas que estén infestadas.

Si encuentra chinches en casa

Intente no entrar en pánico; las chinches no transmiten patógenos causantes de enfermedades. Mientras más pronto busque ayuda de control de plagas será más fácil, rápido y barato erradicarlas de tu casa. Averigüe la política de su empleador en cuanto a la ayuda para empleados con chinches; algunos pueden proporcionar ayuda financiera. Averigüe sobre su contrato de alquiler si es un inquilino, puede que usted sea o no responsable por los costos de erradicación. Encuentre una compañía de manejo de plagas con experiencia para exterminar la plaga. Las chinches son insectos difíciles de controlar, y requieren de productos, equipo, y conocimiento especializados para erradicarlas.

Para más información, vea:

<https://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1625-2014.pdf>

<https://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1642-2019.pdf>



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
Cooperative Extension

AUTORES

SHAKUNTHALA NAIR
Asociada en Extensión – MIP Comunitario

DAWN H. GOUGE
Especialista y Profesor - Salud Pública Entomología

SHUJUAN LI
Asociada en Extensión – Salud Pública Entomología

CONTACTO

DAWN H. GOUGE
dhgouge@arizona.edu

Esta información ha sido revisada por el profesorado de la Universidad.

extension.arizona.edu/pubs/az1804S-2021.pdf

Otros títulos de Arizona Extensión Cooperativa pueden encontrarse en:

extension.arizona.edu/pubs



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
Cooperative Extension

Chinches: lo que los proveedores de cuidados en el hogar y los trabajadores sociales deben saber



**SHAKUNTHALA NAIR,
DAWN H. GOUGE,
SHUJUAN LI**

AZ1804S

October 2021

Esta información ha sido revisada por el profesorado de la Universidad.

Acerca de las chinches

Las chinches son pequeños insectos planos de color marrón rojizo (Fig. 1), que se alimentan de la sangre humana. Las chinches no transmiten patógenos que causan enfermedades. Las chinches adultas miden alrededor de un ¼ de pulgada de largo con una forma ovalada plana y son aproximadamente del tamaño de una semilla de manzana. No saltan ni vuelan, pero pueden arrastrarse rápidamente. Las chinches generalmente se alimentan por la noche y durante el día se esconden en grietas y hendiduras cerca de los lugares de descanso.



Fig. 1. Chinches junto a un lápiz como punto de comparación.

Cualquiera puede tener chinches

Las chinches se encuentran en todos los lugares a los que va la gente. Se pasan entre la ropa y los objetos personales, y a veces se caen mientras que las personas con infestaciones de chinches en casa viven su vida cotidiana. Las chinches que llegan a lugares nuevos de esta manera raramente sobreviven, pero se pueden encontrar vagando por los lugares en busca de una grieta o hendidura para protegerse. En la mayoría de los casos la transmisión de chinches de persona a persona es poco probable. Sin embargo, si su trabajo implica visitas a otras casas, o contacto físico con la gente, se deben tomar precauciones adicionales para minimizar el riesgo de levantar accidentalmente a un compañero no deseado.

Dónde se encuentran las chinches

Es más probable que los chinches se encuentren cerca o sobre las camas, sofás o sillas en las que las personas descansan por varias horas seguidas. Las manchas

oscuras en los colchones y la ropa de cama, las mordeduras en la piel pueden ser indicadores de la presencia de chinches (Fig. 2)



Manchas oscuras en la cama. Estos puntos son excremento de chinches. También se puede encontrar chinches cerca de su excremento.

Las picaduras aparecen individualmente, en grupos o en líneas. Las reacciones a las picaduras son muy variables y pueden aparecer en horas, semanas o no aparecer en lo absoluto.



Preparándose para visitar un hogar

- Quítese los zapatos, las bolsas y déjelos afuera de la casa o en la cochera.
- Tenga un juego de ropa y zapatos de repuesto en la oficina o en su coche. Las bolsas de plástico grandes son útiles para cubrir los asientos del coche después de una visita.
- Use ropa y zapatos sencillos y de colores claros, sin muchos bolsillos, puños, costuras o pliegues. Elija materiales que puedan lavarse y secarse en una secadora.
- Evite los accesorios como bufandas, sombreros y bolsos.
- Lleve a la residencia artículos mínimos (preferiblemente sólo los que pueda llevar fácilmente con un brazo). Si necesita llevar papeleo y equipo, utilice bolsas con cierre desechables o bolsas de viaje que puedan lavarse y secarse en una secadora de ropa.
- Lleve una linterna que pueda usar mientras observa condiciones de vida.
- Utilice sábanas blancas o alfombras de juego plegables para arrodillarse si su trabajo implica interactuar con los niños en el suelo. Evite reutilizar estos elementos en múltiples casas sin antes lavarlas.

Al llegar a un lugar

- Si se ha confirmado o previsto una infestación, considere la posibilidad de utilizar fundas de zapatos desechables para evitar recoger chinches en la parte inferior de los zapatos y su llevarlas a otros hogares.
- Si es posible, evite sentarse en muebles o camas tapizadas. Intente sentarse en una silla de superficie dura, o lleve su propia silla plegable.
- -Si ve chinches durante su visita, no entre en pánico. Tome nota, para que pueda estar preparado para el futuro. Anime a los residentes a hablar abiertamente sobre las infestaciones de plagas, picaduras y uso de pesticidas.

Después de salir del lugar

- Retire las cubiertas desechables de los zapatos y colóquelas en una bolsa de plástico sellada para que después la pueda poner en un recipiente de basura exterior.
- Minuciosamente revítese a sí mismo; búsquese chinches o cualquier otra plaga. Revise cuidadosamente su ropa, debajo de sus zapatos y los artículos que haya llevado adentro. Utilice un espejo de mano para inspeccionar la parte trasera de sus pantalones o debajo de sus zapatos si no usó protectores.
- Si encuentra un insecto en su cuerpo, utilice un pañuelo de papel o un rodillo de pelusas para recogerlo y colóquelo en una bolsa de plástico sellable. Deséchelo o guárdelo para que sea identificado.
- Si ha visto chinches en la casa de un residente, notifique a su supervisor.
- Si sospecha la presencia de chinches después de una visita a una casa, evite visitar a otras casas hasta que se cambie de ropa y zapatos. Vaya a su casa, o a su oficina si está equipada con ducha, lavadora y secadora.

La provisión de instalaciones de lavandería, duchas y vestuarios en las oficinas donde los empleados visitan regularmente entornos infestados de chinches permite a los empleados lavar la ropa de trabajo en la oficina y regresar a sus tareas con una interrupción mínima.