



# CONOCE LAS CHINCHES, ENTIENDE SUS RIESGOS Y APRENDE A PREVENIRLAS

Las plagas de chinches pueden ocurrir en cualquier espacio habitable. Algunas medidas que puedes tomar son:



## Limpia alfombras y muebles

Cuando sea posible, aspira alfombras, piso, muebles, debajo de la cama y grietas que puedas encontrar.



## Mantén el orden

En una casa desordenada las chinches tienen más lugares donde esconderse.



## Aleja cosas de la cama

Se sugiere mantener carpetas, libros y computadoras portátiles fuera de la cama tanto como sea posible.



## Sella grietas

Sella fisuras y grietas, esto ayudará a evitar que estos insectos y otros ingresen a tu hogar.



## Lava sábanas y colchas

Lava regularmente las sábanas con agua caliente. Cualquier ropa de cama que esté en contacto con el piso o exponlas al sol o calor de plancha.



## Tratamientos

Existen varios tratamientos eficaces, incluidos los pesticidas. Los más comúnmente utilizados son las piretrinas o piretroides. En caso de utilizarlos se deben retirar personas y animales de la zona mientras se realiza la aplicación (2 a 4 hrs).



## Revisa tus objetos personales

Inspecciona tu chamarra, mochilas y otros artículos personales que hayan estado en contacto con objetos ajenos.



## Ropa

Se sugiere usar ropa que te proteja brazos y piernas. Las chinches no tienden a meterse bajo la ropa.

### Referencias

1. Gouge, DH; Stock, T. Integrated Pest Management for Bed Bugs in Schools [Internet]. Oregon State University Extension Service, 2021. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://extension.oregonstate.edu/catalog/pub/pnw-757-integrated-pest-management-bed-bugs-schools#Responding%20to%20sightings%20and%20preventing%20infestations>
2. United States Environmental Protection Agency. Top Ten Tips to Prevent or Control Bed Bugs [Internet]. Official USA government website, 2023. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.epa.gov/bedbugs/top-ten-tips-prevent-or-control-bed-bugs>
3. United States Environmental Protection Agency. Bed Bugs Go to School: A Guide for Teachers and Staff [Internet]. Official USA government website, 2015. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-11/documents/bed-bug-guidance-for-school-teachers.pdf>
4. Clínica Mayo. Chinches [Internet]. 2022. mayoclinic.org [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/bedbugs/symptoms-causes/syc-20370001>





# Lesiones causadas por chinches

## Identifícalas y trátalas adecuadamente



10 al 30% de los casos de picaduras por chinches no presentan reacción alguna.



Manchas rojas con una roncha en el centro

Las chinches se alimentan de sangre y sus picaduras pueden causar reacción alérgica, que va desde comezón y pequeñas manchas rojas hasta ronchas inflamadas.

Lesiones por rascado de la piel

El tratamiento inicial para las picaduras es lavar la zona afectada con agua y jabón y EVITAR RASCARSE



Enrojecimiento

Aunque pueden picar en cualquier parte del cuerpo, las chinches suelen dirigirse a áreas expuestas como brazos, piernas y cuello.



Hinchazón

La picadura de la chinche de cama se caracteriza por tener de 3 a 5 ronchas rojas que aparecen comúnmente en línea recta.



Ampollas



**En caso de signos de infección, como enrojecimiento extendido, pus o fiebre consulta a un médico.**

### Referencias

1. Akhondi M, Zumelzu C, Sereno D, Marteau A, Brun S, Jan J, et al. Bed bugs (Hemiptera, cimicidae): A global challenge for public health and control management. *Diagnostics (Basel)* [Internet]. 2023 [citado el 3 de octubre de 2023];13(13):2281





# CONOCE MÁS SOBRE LAS CHINCHES

Las chinches de cama (*Cimex lectularius* y *Cimex hemipterus*) son pequeños ectoparásitos de color marrón rojizo que se alimentan de la sangre de humanos y otros mamíferos.



Afectan con mayor frecuencia a los seres humanos. Se conoce como "Chinche de cama"

Comúnmente se pueden encontrar en áreas cercanas a los humanos como el marco de la cama, cortinas, papel tapiz, marcos de cuadros, enchufes eléctricos, etc.

Las chinches tienen un ciclo de vida rápido y pueden proliferar en poco tiempo si no se controlan.

Las chinches no vuelan, pero se trasladan a través de ropa, equipaje, muebles y otros objetos.

Las chinches adultas miden alrededor de 5-7mm.

Sus picaduras pueden causar irritación, inflamación y, en casos raros, reacciones alérgicas leves.

## ¿Dónde se esconden?



## ¿Pueden causar enfermedades?

Es importante saber que las chinches de cama **no suelen transmitir** enfermedades graves.



### Referencias:

1. Elston D.M. Mordeduras y picaduras. En: Bolognola JL, Schaffer JV y Cerroni L. Dermatología. Cuarta edición. España:Elsevier;2019. 1516-1535.
2. Las chinches « Artículos Educativos » [Internet]. Museo Nacional de Costa Rica. 2022 [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.museocostarica.go.cr/divulgacion/articulos-educativos/las-chinches/>