



Foto: Dong-Hwan Choe

MANTENGA A LAS CHINCHES FUERA DE SU CASA

Trampas para chinches	ClimbUP Interceptor, Hot Shot Bed Bug Interceptor, SenSci Blackout Bed Bug Detector
Desecación de polvos	Harris Resistant Bed Bug Powder, Safer Brand Diatomaceous Earth
Fundas de colchón	Mattress Safe, Protect-a-Bed, SafeRest
Insecticidas a base de plantas	Ecologic Bed Bug Killer, Proof 100% Effective Bed Bug and Dust Mite Killer

Las chinches son insectos pequeños y planos que se esconden en espacios reducidos como las costuras de los colchones y las grietas de los muebles. Tiene un color parecido al de las semillas de las manzanas, pero son un poco más pequeñas. Las chinches jóvenes al principio son aproximadamente del tamaño de una semilla de amapola. Nos pican mientras estamos dormidos o descansando.



Tamaño real del adulto y del huevo.

Cualquier persona puede tener chinches. Las infestaciones son cada vez más comunes y, una vez que se producen, pueden ser difíciles de controlar. Usted puede tomar algunas medidas por su cuenta, pero es posible que necesite los servicios de un profesional de control de plagas para identificar y controlar satisfactoriamente las chinches. Si alquila una vivienda que tiene chinches, tendrá que trabajar junto con el propietario para asegurarse de eliminarlas.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Rociar productos ecológicos directamente sobre las chinches es efectivo, pero el uso de los insecticidas por sí solo no puede eliminar una infestación de chinches. Las "bombas para insectos" de venta libre no son efectivas y pueden hacer que las chinches se propaguen a otras habitaciones de su hogar o a los departamentos de los vecinos.



Las chinches salen de los huevos (a la izquierda) y se convierten en adultos (a la derecha).

¿SABÍA USTED QUE...?

- Las chinches no transmiten enfermedades.
 - Al igual que los mosquitos, las chinches se alimentan de sangre humana. Ocasionalmente pueden alimentarse de mascotas y otros animales.
 - Algunas personas no tienen ninguna reacción a las picaduras de chinches; otras pueden sufrir ronchas con picazón.
 - Las "bombas para chinches" compradas en la tienda son ineficaces y pueden provocar que las chinches se trasladen a otras habitaciones.
 - No tire los artículos infestados. La mayoría de estos pueden tratarse.
 - Las chinches se desplazan pegándose en los muebles, la ropa de cama, el equipaje, la ropa y otras pertenencias personales
- **Observe si hay señales que indiquen la presencia de chinches y sepa donde se esconden.** No solo están en los colchones. Revise el armazón de la cama; la cabecera; a lo largo de los zócalos; debajo y detrás de los muebles; alrededor de los tomacorrientes; y en cualquier otra área oscura y oculta que esté cerca de las camas. Use una linterna brillante.
 - **Atrape las chinches con un rodillo quitapelusa o con cinta de embalaje.**
 - **Aspire minuciosamente las áreas infestadas.** Esto puede eliminar rápidamente muchos insectos vivos. Apenas termine de aspirar, **retire la bolsa o el contenido del recipiente de la aspiradora**, selle en una bolsa plástica y deseche a la basura inmediatamente. El uso de la aspiradora por sí solo no eliminará una infestación.



Elija productos ecológicos para su hogar y su jardín. Busque este símbolo antes de comprar.

- Use la secadora de ropa para matar las chinches. Puede matar las chinches en todas sus etapas de desarrollo que se encuentren en artículos de tela secos utilizando la secadora por 15 minutos a temperatura alta. Si los artículos están mojados, séquelos primero y después continúe el secado a temperatura alta durante al menos 15 minutos más. **Lave y seque las sábanas al menos 2 veces a la semana.**
- Considere el uso de polvos desecantes. Estos productos matan las chinches y sus huevos secándolos por completo. Los polvos pueden irritar los pulmones, por lo que solo deben usarse en los huecos y grietas de las paredes, así como en otras áreas en las que no se inhalarán.
- Proteja el colchón y box spring con forros para colchones. Estas cubiertas mantienen las chinches adentro y facilitan la inspección de la cama.
- Considere el uso de trampas de caída debajo de las camas y de las patas de los muebles. Estas trampas ayudan a detectar las chinches y pueden ayudar a prevenir las picaduras. Asegúrese de separar las camas, los sofás y otros muebles de la pared, y no deje que la ropa de cama toque el piso.
- Evite el desorden tanto como pueda, especialmente alrededor del área donde duerme. El desorden permite que las chinches se escondan, y dificulta la inspección y el control.

Si alquila una vivienda:

- **Antes de mudarse,** pregunte si se inspeccionó la unidad en busca de chinches. Los propietarios no pueden alquilar viviendas a sabiendas de que hay chinches.
- Si ve chinches, **infórmele inmediatamente al propietario.** Mientras más espere, más difícil será controlarlas. En California, los propietarios deben llevar a cabo inspecciones cuando se les notifica que hay problemas con chinches.

Recuerde que no existe una fórmula mágica que garantice la eliminación de las chinches. Estos consejos no tienen la finalidad de reemplazar los programas de tratamientos realizados por profesionales expertos.

CUANDO VIAJE:

- Revise la habitación del hotel. Lleve una linterna e inspeccione la cama, el faldón de la cama, los muebles que se encuentran cerca, los zócalos, los cobertores y, si puede, detrás de la cabecera y de los artículos que cuelgan en la pared. Si encuentra chinches u otras señales que indiquen su presencia, solicite que lo cambien de habitación. También inspeccione la habitación nueva.

¿CÓMO PUEDE SABER SI TIENE UNA INFESTACIÓN DE CHINCHES?

Tener picaduras de insectos no significa necesariamente que hay chinches; también debe observar si hay:

- **Marcas o manchas oscuras, de color óxido o rojizo** en sábanas, colchones, paredes, y alrededor de espacios pequeños y oscuros.
- **Insectos vivos, huevos, cáscaras de huevos y mudas de piel.**



Foto: Changlu Wang

Las chinches viven en grupos cerca de donde dormimos o descansamos. Usualmente se esconden a lo largo de las costuras enrolladas de los colchones (como se muestra aquí). Observe si hay insectos, huevos, mudas de piel y manchas fecales negras.

Si desea tomar precauciones adicionales:

- **Guarde su equipaje en la bañera** o en una bolsa plástica sellada. No es muy probable que aparezcan chinches en el baño.
- **Cuando regrese a casa, abra su equipaje fuera de la casa** y ponga el contenido en una bolsa plástica. Inspeccione cuidadosamente el equipaje con una luz y una lupa antes de llevarlo al interior de la casa. Almacene el equipaje lejos de las áreas donde duerme y descansa.
- **Lave o seque todo lo que pueda.**

Para obtener más información sobre las chinches, visite los siguientes sitios:

stopbedbugs.org
www.cchealth.org/bedbugs
ipm.ucanr.edu/PMG/PESTNOTES/pn7454.html



Esta hoja informativa fue financiada en parte por el Departamento de Regulación de Pesticidas de California. Es posible que el contenido no refleje necesariamente las opiniones o las políticas oficiales del estado de California.



WWW.OURWATEROURWORLD.ORG

Los pesticidas de uso común en el hogar pueden aparecer en aguas residuales tratadas y en arroyos de la zona, a veces a niveles que dañan la delicada vida acuática. **Our Water Our World** representa un esfuerzo conjunto de las entidades de prevención de la contaminación del agua con algunos establecimientos comerciales locales, fabricantes y distribuidores para disminuir los riesgos asociados con la utilización de pesticidas.

Esta hoja informativa de **Our Water Our World**, y las exhibiciones en los comercios, tienen como objetivo orientar a los residentes locales acerca del control menos tóxico de plagas. Para el resto de la serie de hojas informativas, visite el sitio www.OurWaterOurWorld.org. Busque la etiqueta **Eco-friendly** junto a nuestros productos menos tóxicos en los establecimientos que participan en el programa. Consulte la hoja informativa *Los Pesticidas y la Calidad del Agua* a fin de obtener información sobre los ingredientes activos de los pesticidas de uso común que podrían ocasionar problemas en la calidad del agua.

Las estrategias y métodos para el control de plagas que se describen en esta publicación son congruentes con los conceptos del manejo integrado de plagas (IPM) y están basados en estudios y pruebas científicas realizadas en hogares y jardines reales. Use los productos sugeridos de acuerdo a las instrucciones indicadas en sus etiquetas y deseche los pesticidas que ya no desee en instalaciones o eventos especiales para el desecho de materiales peligrosos. Para mayor información sobre el desecho de pesticidas, visite el sitio www.earth911.com. No se pretende recomendar marcas específicas de productos ni se pretende una crítica implícita de productos similares que no sean mencionados.

Si desea mayor información, por favor comuníquese con:

Bio-Integral Resource Center (BIRC), 510.524.2567, www.birc.org
 University of California Cooperative Extension Master Gardeners en su área
 El sitio web de la University of California IPM, www.ipm.ucanr.edu