



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.

Current as of: March 15, 2018

Author: Environmental Public Health, Alberta Health Services

Este material es únicamente para fines de información. No se debe usar en lugar del consejo, instrucciones ni tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o con el proveedor de atención médica adecuado.