Intermountain® Healthcare

Chinches

En los últimos años, ha aumentado la cantidad de chinches en los Estados Unidos. La mejor manera de prevenir su propagación, en el hospital o en casa, es reconocerlos tempranamente y tomar medidas de inmediato.

¿Qué son las chinches?

Las chinches son pequeños insectos sin alas que se alimentan por la noche de la sangre de las personas cuando éstas duermen. Por lo general pican las áreas de la piel que están expuestas, como brazos, piernas y cara.

Las chinches adultas son del tamaño de una semilla de manzana y su cuerpo es plano. A menudo se esconden en lugares oscuros alrededor de la cama, como las costuras de los colchones, las grietas de los marcos de la cama y en muebles y cortinas. Pueden vivir un año o más sin alimentarse.

¿Me pueden enfermar las chinches?

La buena noticia es que las chinches hasta donde se sabe no provocan ni propagan enfermedades. Su picadura puede provocar ronchas rojas en la piel que causan comezón. El rascarse las picaduras pueden causar úlceras o infección de la piel. Algunas personas pueden sufrir una reacción alérgica a las picaduras. El miedo a las chinches también pueden causar ansiedad o dificultad para dormir.

¿Cómo se propagan las chinches?

Las chinches se transportan en la ropa, equipaje o sábanas o muebles que se transportan de un lugar a otro. Algunos ejemplos son las cobijas, asientos automotrices y animales de peluche.

Las chinches se pueden propagar aún en un medio ambiente limpio. Cualquier persona que viaja a menudo, o duerme en un lugar donde han dormido otras personas (como hoteles), sufre el riesgo de propagar las chinches.

Las chinches adultas son del tamaño de una semilla de manzana.

¿Cómo puedo evitar las chinches en mi casa?

Estas son algunas cosas que usted puede hacer que le ayudarán a prevenir la propagación de las chinches en su hogar:

- Coloque cubiertas protectoras sobre sus colchones y bases. Revise con regularidad si se han agujereado.
- Inspeccione y limpie a fondo los muebles de segunda mano antes de ingresarlos a su casa.
- Selle las grietas y los agujeros en paredes y pisos.
- Elimine el desorden alrededor de las camas.
- Cuando viaje, revise las costuras del colchón y los recovecos del marco de la cama. No ponga las maletas sobre el piso o la cama. Antes de salir, inspeccione las maletas por dentro y por fuera. Cuando llegue a casa, desempaque la ropa directamente en la lavadora.

¿Cómo puedo saber si tengo chinches?

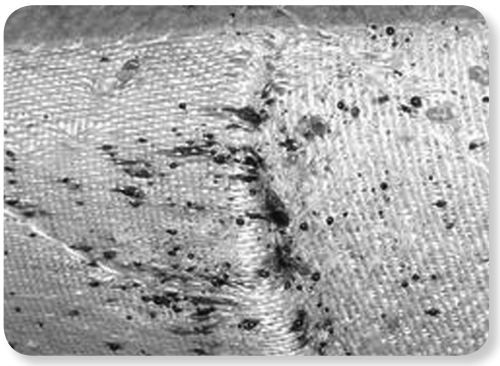
Aunque las chinches se pueden ver a simple vista, por lo general se esconden en lugares oscuros durante el día. Puede descubrir si hay chinches buscando:

- Excrementos o pequeñas manchas de sangre en las sábanas
- Huevos o insectos en las costuras del colchón o en los muebles cercanos a la cama
- Picaduras en cara, cuello, brazos o manos

¿Qué debo hacer si descubro chinches en casa?

Si usted piensa que hay chinches en su casa, no se deje llevar por el pánico. Aunque es difícil deshacerse de ellas, es posible. Éstas son algunas de las acciones que puede tomar:

- **Limpie a fondo con aspiradora las zonas infestadas,** en particular:
  - Alfombras y pisos por debajo y alrededor de la cama
  - Costuras, pliegues y etiquetas de la cama y los muebles
  - Largueros (rieles de la cama), marcos, dentro y debajo de cajones y tocadores, rodapiés
  - Fisuras y grietas, lugares oscuros tales como tomacorrientes y detrás de adornos de pared



Así es como se ven las chinches, la piel que desechan, sus heces y sus huevos en un colchón.

Después de pasar la aspiradora, retire inmediatamente la bolsa, séllela en una bolsa de plástico y deséchela en un contenedor de basura que esté afuera.

- **Aplique calor.** Lave sábanas y ropa con regularidad en agua muy caliente (más de 140 °F) y séquelas en el ciclo más caliente de la secadora. Puede sellar los artículos que no pueda lavar en una bolsa de plástico oscuro y dejarlos al sol o en el maletero del auto durante un día caluroso.
- **Congelarlos no es la mejor opción.** La congelación puede matar las chinches, pero los congeladores de casa por lo general no son suficientemente fríos.
- **Contrate los servicios de un profesional en el control de plagas.** No aplique pesticidas por cuenta propia. El empleo del pesticida equivocado o su aplicación incorrecta le podrían enfermar. También podría empeorar el problema.
- **Los muebles infestados por lo general se pueden tratar.** Si desecha algo que está infestado, séllelo en plástico para evitar que las chinches se propaguen.

¿Qué sucederá si se encuentran chinches en mi habitación del hospital?

La meta de Intermountain es mantener todas nuestras instalaciones libres de chinches. **En todas las instalaciones de Intermountain, las habitaciones y las camas son revisadas antes del ingreso del paciente.** En el improbable caso de que usted vea una chinche, avíselo de inmediato a sus enfermeras. Ellas tomarán medidas de inmediato.

- Las enfermeras le revisarán periódicamente la piel. Si se sospecha que hay chinches o se encuentra alguna en cualquier lugar de la habitación, se le podría pedir que se quite toda la ropa, se duche y se cambie a otra habitación.
- Se inspeccionarán sus pertenencias y le podrían dejar llevar consigo sus objetos personales de importancia que no tengan chinches. Los objetos menos importantes, así como todo aquello que tenga chinches, se podrían sellar en plástico. Estos artículos se le podrían entregar a sus familiares.

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS227S - 02/11** (Spanish translation 01/11 by Lingotek, Inc.)