

# Apuntes sobre la prevención de la chinche de cama

\*

- 1 ¿Qué son las chinches de cama?
- 2 ¿Cómo son las chinches de cama?
- 3 ¿Cuáles son sus hábitos?, ¿dónde viven?
- 4 ¿Cómo se produce la infestación?
- 5 ¿Cómo saber de la existencia de chinches?
- 6 ¿Cómo son sus picaduras? ¿Cómo tratarlas?
- 7 ¿Transmiten enfermedades?
- 8 ¿Qué medidas se pueden adoptar para prevenir su presencia y proliferación?

\* Las fotografías de estos apuntes han sido tomadas de [www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

## 1.- ¿Qué son las chinches de cama?

La chinche de cama *Cimex lectularius* es un insecto que se alimenta de sangre, preferentemente humana.



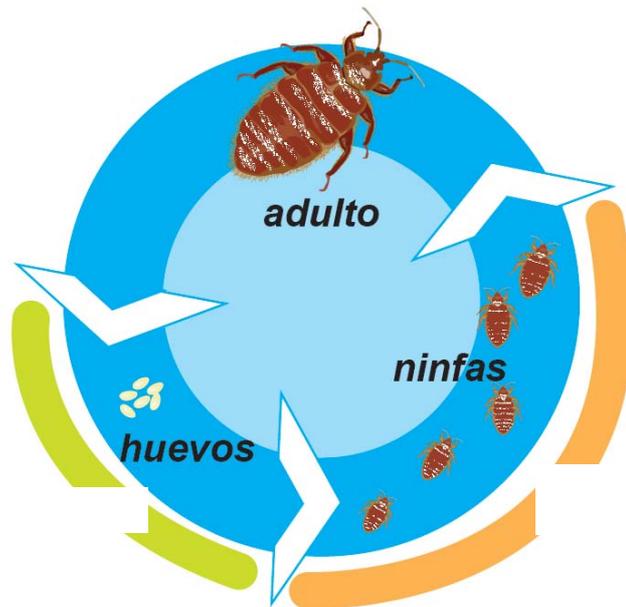
*Cimex lectularius*

Distribuido mundialmente desde la antigüedad, en los últimos años ha experimentado un “resurgimiento” como consecuencia de una serie de factores:

- Incremento espectacular en los **desplazamientos** de la **población mundial**.
- Incremento en el **comercio**.
- Mayor uso de los sistemas de **climatización** (calefacción y aire acondicionado) de los ambientes interiores de las viviendas y establecimientos.
- Deficiencias en el **diseño de las instalaciones**, empleo de materiales inapropiados o deficiente mantenimiento de los mismos.
- Prohibición en el **empleo de determinados biocidas**, muy efectivos pero con repercusiones sobre la salud pública o el medio ambiente.
- Aparición de **resistencias en las chinches** por el abuso y/o manejo inadecuado de los biocidas.

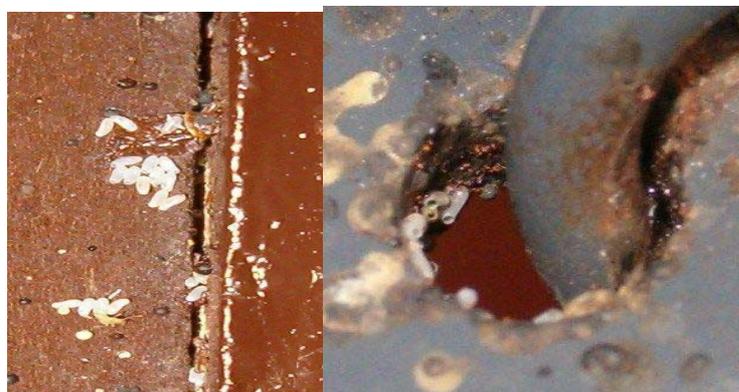
## 2.- ¿Cómo son las chinches de cama?

Son insectos ovalados y aplanados (antes de alimentarse), **pequeños pero visibles** (de unos 5 mm. de longitud), de color marrón rojizo. Tienen 3 pares de patas y carecen de alas. Son excelentes "corredores" moviéndose rápidamente de un sitio a otro.



Ciclo biológico de *Cimex lectularius*

Su ciclo biológico tiene 3 estadios: huevo, ninfa y adulto **precisando de 7 a 10 semanas para completarlo** (para que el huevo se transforme en adulto). Los **huevos son ovalados**, de color **blanquecino** y con un opérculo o "tapadera" que se abre cuando eclosionan. De ellos surgirán ninfas, morfológicamente semejantes a los adultos pero de menor tamaño. Su cutícula envolvente es fina, por lo que a través de ella se puede ver el color de la sangre ya succionada y parcialmente digerida. La ninfas tras 5 mudas (en cada una de las cuales precisan alimentarse de sangre) darán lugar a individuos adultos.



Huevos en huecos de maderas y en el armazón de un somier



Ninfas



Ninfa y Adulto

Las hembras, en condiciones favorables, ponen huevos a razón de 2 a 3 por día a lo largo de toda su vida, que es de 1 año aproximadamente.

No sobreviven a temperaturas superiores a los 45° C ni tampoco a temperaturas inferiores a 0° C. Por debajo de los 9° C los adultos entran en un estado de semi-hibernación dejando las hembras de poner huevos.

### 3.-¿Cuáles son sus hábitos?, ¿dónde viven?



Distintos estadios, huevos, ninfas, adultos y heces en un somier



*Chinches en las costuras de un colchón.*

Las chinches son de **hábitos nocturnos**. Salen por las noches localizando a sus víctimas atraídas por el calor o el dióxido de carbono espirado, las pican **alimentándose de su sangre** y vuelven a sus escondites. De media, una chinche de cama se alimenta 1 vez cada 7 días.

Son muy **resistentes al hambre** pudiendo sobrevivir sin alimentarse durante muchos meses.

Viven en:

- grietas y hendiduras de paredes.
- suelos así como en falsos techos
- en armazones de camas, sus muelles.
- dobladillos de los colchones y ropa de cama
- equipaje, mochilas y ropa de calle
- muebles, sofás y sillas tapizadas.
- taquillas, cortinas y persianas
- alfombras y moquetas.
- marcos de cuadros, pósters, papel pintado, libros, cajas y otros
- enchufes, lámparas, interruptores de la luz.
- rejillas de ventilación.
- teléfono, ordenador y otros apliques de la vivienda.

---

*Prefieren las superficies de madera y de papel a las piedras, metal o masilla*

---

#### 4.- ¿Cómo se produce la infestación?

Las chinches van de “polizones” en:

- La ropa y material de viaje (bolsos, maletas, mochilas y similares).
- Los armazones, colchones y ropa de cama.
- Muebles, cajas y cajones, taquillas y demás mobiliario.
- Alfombras, moquetas.
- Otros.

Pudiendo, posteriormente, buscar otros lugares de anidamiento o permaneciendo en los mismos enseres en los que han llegado a su nuevo lugar de ubicación.

#### 5.- ¿Cómo saber de la existencia de chinches?

En los lugares habituales de anidamiento habrá que buscar:

- La presencia de chinches adultos, tanto vivos como muertos.
- Presencia de sus huevos, ninfas o mudas (de color café claro).
- Manchas puntiformes de color marrón más o menos rojizo que se corresponden con los excrementos del insecto o con manchas de sangre.

*Un signo evidente de la presencia de chinches lo constituyen las picaduras que producen*



Chinches en instalaciones eléctricas



Chinches y manchas en los pliegues del colchón



Chinches en tablero de madera sobre muelles del somier



*Travesaño de una cama con presencia de chinches y de manchas causadas por sus excrementos.*

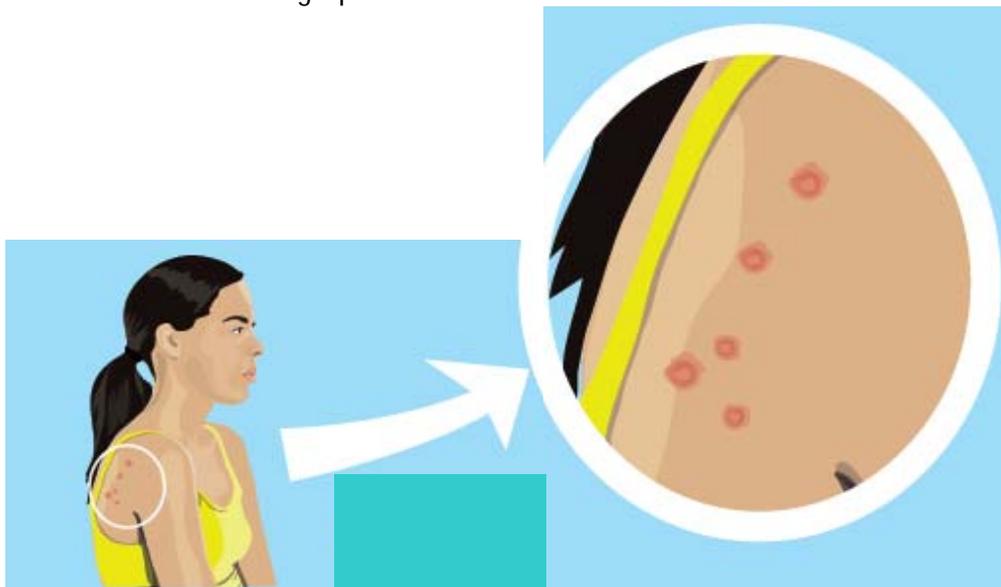


*Manchas por excrementos de chinche en paredes y techo*

## 6.-¿Cómo son sus picaduras? ¿Cómo tratarlas?

La picadura se produce en piernas, pies, brazos, manos y otras zonas de la piel expuesta donde aparece una mancha roja o un bulto o una pápula descolorida (las picaduras de pulga tienen un centro rojizo).

Una sola chinche puede picar más de una vez, cerca de la misma zona, aunque normalmente aparecerán picaduras en varias zonas de la piel expuesta ya que suelen alimentarse en grupo.



Picaduras de chinches de cama

El acto de la picadura se produce **durante la noche** y **dura unos pocos minutos**. En un primer momento pasa desapercibida aunque en el intervalo de 1 a 24 horas se suele producir una reacción alérgica que se traduce en irritación, prurito y sensación de quemazón. **Se recomienda no rascarse** ya que, en el lugar de la picadura, se puede producir la entrada y propagación de agentes infecciosos que se encuentran sobre la piel al arrastrarlos hacia la herida en el proceso de rascado.

El **tratamiento**, en casos leves, consistirá en **lavar la zona de la picadura con agua y jabón**. Si el picor e irritación producidos son molestos, se recomienda **aplicar una loción calmante**.

En el caso de que las picaduras sean numerosas y extensas, se debe acudir al médico lo antes posible.

## 7.- ¿Transmiten enfermedades?

Por lo que se sabe, hasta la fecha, las chinches de cama no actúan como medio de transmisión de agentes patógenos (virus, bacterias, hongos, etc.) y, por lo tanto, no actúan como agentes responsables en la propagación de enfermedades.

## 8.- ¿Qué medidas se pueden adoptar para prevenir su presencia y proliferación?

- Llevar a cabo una **limpieza diaria de las zonas y superficies expuestas**.
- **Aspirar diariamente** los suelos, paredes, muebles, colchones y armazones de cama. La bolsa del aspirador debe sellarse y eliminarse inmediatamente tras la aspiración.
- **Emplear la vaporeta** en los posibles lugares de anidamiento de las chinches ya que temperaturas superiores a 45°C matan a estos insectos.
- **Sellar las grietas y hendiduras** en paredes, suelos y techos así como las que pueda haber entre paredes y rodapiés. No hacer agujeros innecesarios a las paredes.
- Revestir las paredes y techos con **pintura de color claro**. No utilizar papeles pintados.
- **Evitar**, en la medida de lo posible, **la presencia de moqueta, alfombras, sofás y sillas tapizadas**, cuadros y pósters en las paredes.
- **Utilizar camas y cabeceros metálicos**, mejor que los de madera. Cubrir los colchones con una **funda de cierre hermético**. **No colocar artículos debajo de las camas** ni utilizar camas que incorporen en su estructura elementos que permiten el almacenamiento de objetos debajo de ellas. **No ornamentar las camas** con cojines, canapés y similares.
- Mantener los **muebles**, mesillas, taquillas y similares **en buen estado de conservación y limpieza**.
- **Revisar y mantener** en buen estado los **puntos de electricidad** (enchufes, interruptores, lámparas y similares), las conexiones de TV y de teléfono.
- **Utilizar perchas o ganchos** para colgar la ropa. No dejar la ropa en el suelo o sobre la cama.
- Igualmente, no dejar maletas, mochilas o equipaje cerca de la cama.
- **Lavar toda la ropa** de calle, de cama, cortinas, cojines y textiles en general en agua caliente y/o **utilizar la secadora**.
- Facilitar a los usuarios el lavado y desinfección de su ropa y enseres personales.

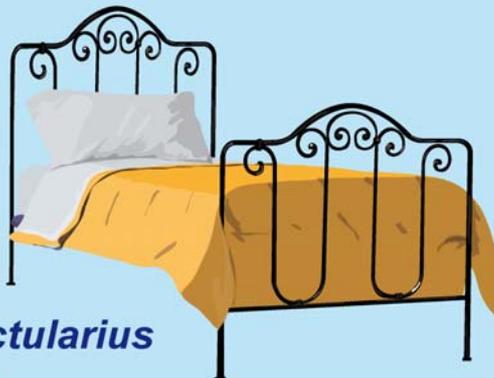
Disponga de un Plan de Control Biológico sanitario, mediante una empresa de control de plagas que deberá estar inscrita en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Plaguicidas (<http://www.salud.jcyl.es/sanidadambiental>)

De esta forma los profesionales de estas empresas harán los diagnósticos de situación de su establecimiento, les harán las recomendaciones preventivas oportunas y en casos de infestación aplicarán los tratamientos más adecuados.

El uso indiscriminado y masivo de insecticidas sin una pauta técnica adecuada pueda llevar a un fracaso en el tratamiento y suponer riesgos para la salud de los aplicadores y usuarios.

# FICHA RESUMEN (1)

Todo lo que hay que saber sobre ***Cimex lectularius***



## Distribución mundial

En ocasiones constituyen una verdadera plaga en residencias temporales con personas en tránsito (centros de acogida, hoteles, iglesias, cines...)

## Chinche de las camas

### Tamaño

como una lenteja: 6-8 mm



### Forma

como una pepita de manzana  
no tienen alas  
3 pares de patas  
2 antenas

### Color

marrón castaño rojizo



Son insectos **hematófagos**:  
Necesitan alimentarse de sangre para crecer y reproducirse

Son muy resistentes al hambre pueden vivir sin alimentarse durante meses

las hembras ponen de 2 a 3 huevos diarios y 500 en toda su vida (aprox 1 año)

Son ovalados y aplanados antes de alimentarse



Principalmente se alimentan de sangre humana



Aunque pueden hacerlo también de sangre de aves



# FICHA RESUMEN (2)

## Chinche de las camas

Es de hábitos nocturnos

Se alimentan por la noche, tardan entre 3 y 10 minutos en hacerlo, pudiendo ingerir hasta 7 veces su peso en sangre

Después de alimentarse, principalmente de sangre humana, se retiran a sus escondites: muebles, colchones, grietas, rodapiés..., donde digieren la comida y ponen los huevos

Revise cuidadosamente cualquier mueble usado que compre

No pueden volar, pero se mueven muy rápidamente por el suelo, paredes, techo y otras superficies.

### Importancia Sanitaria

Las chinches pican mientras las personas duermen

Muchas veces aparecen ronchas rojas con picazón que dura un par de días

Aunque en ocasiones se producen problemas de alergia **NO TRANSMITEN** enfermedades contagiosas

### Medidas de control

Actuar en las primeras fases del problema

Aspirar pisos, paredes, muebles y colchones, y después sellar y eliminar la bolsa del aspirador

Utilizar vaporetas, el vapor a alta temperatura llega a las grietas y destruye el parásito

lavar sábanas, cortinas y ropa con agua caliente y secar con secadora

Lo mejor: la prevención

Los tratamientos con insecticidas deben ser realizados por profesionales especializados y autorizados para ello



dibujos y diseño: Luis Alberto Calvo Sáez