

CHINCHES DE CAMA

La presencia de chinches se está propagando rápidamente en los Estados Unidos. Una infestación de chinches puede afectar de manera negativa a las personas que residen en el hogar. Reach Dane insta a su personal a leer el siguiente aviso con la finalidad de que las familias estén mejor informadas respecto de estos insectos, así como para ayudarlas, en su caso, a eliminar infestaciones.



Las infestaciones de chinches generalmente ocurren alrededor o cerca de las áreas donde duermen las personas. Las chinches se esconden durante el día. Las infestaciones no siempre son evidentes. Los miembros del personal de Reach Dane que hacen visitas domiciliarias deben leer las siguientes recomendaciones para minimizar la posibilidad de transportar chinches a otras residencias, al lugar de trabajo y a sus

hogares. Seguir estas sugerencias no solo es por protección propia, sino también para la protección de las familias que visitan. ***A menos que haya una infestación grave, el riesgo de contraer chinches durante una visita domiciliaria es relativamente bajo.***

INFORMACIÓN SOBRE LAS CHINCHES DE CAMA:

¿Qué son las chinches?

Las chinches (*Cimex lectularius*) son insectos parásitos pequeños y planos que se alimentan exclusivamente de la sangre de personas y animales dormidos. Son de color marrón rojizo, no tienen alas y miden entre 1 mm y 7 mm (aproximadamente el tamaño de la cabeza de Lincoln en una moneda de 0.05 USD), y pueden vivir varios meses sin alimentarse.

Las infestaciones de chinches suelen ocurrir alrededor o cerca de las áreas donde duermen las personas. Estas áreas incluyen departamentos, refugios, pensiones, hoteles, barcos de crucero, autobuses, trenes y habitaciones de dormitorios universitarios. Las

chinches son nocturnas. Se esconden durante el día en lugares como las costuras de los colchones, los box springs, los armazones de las camas, las cabeceras, los tocadores, dentro de las grietas o hendiduras, detrás del papel tapiz o en cualquier lugar desordenado o en objetos alrededor de una cama u otra área para dormir. Se ha demostrado que las chinches pueden desplazarse más de 100 pies (30 metros) en una noche, pero tienden a vivir a menos de 8 pies (2.5 metros) de donde duermen las personas. Su presencia no está determinada por las condiciones de limpieza de un lugar.

Las chinches no deben considerarse un riesgo médico ni para la salud pública. No se sabe que propaguen enfermedades. Las chinches pueden ser una molestia porque su presencia puede causar picazón e insomnio. A veces, la picazón puede provocar que una persona se rasque en exceso, lo cual puede aumentar las probabilidades de que se presente una infección cutánea secundaria.



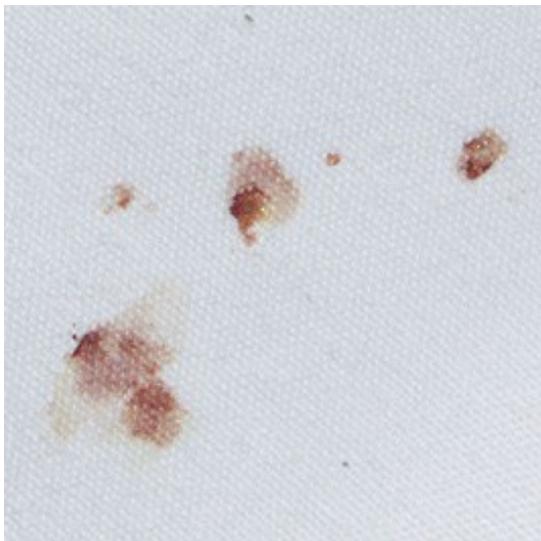
¿Cuáles son las señales y los síntomas que se presentan en caso de una infestación de chinches?

Una de las maneras más fáciles de identificar una infestación de chinches es mediante las marcas características de picadura que dejan en la cara, el cuello, los brazos, las manos o cualquier otra parte del cuerpo. Sin embargo, en algunas personas, estas marcas pueden tardar hasta 14 días en aparecer, por lo que es importante buscar otras pistas para determinar si existe una infestación en un área. Estas señales incluyen:

- exoesqueletos de las chinches tras mudar su piel
- chinches en los pliegues de colchones y sábanas
- manchas de sangre de color óxido debido a sus heces llenas de sangre que excretan sobre el colchón o los muebles cercanos
- un olor dulce a humedad



Funda de box spring y colchón con chinches adultas, piel mudada, heces y huevos.



Primer plano de manchas de sangre provenientes de heces en una almohada

¿Cómo puedo saber si alguien en mi hogar ha sido picado por una chinche? Puede ser difícil determinar si una persona ha sufrido picaduras de chinche. Cuando estas pican, inyectan un anestésico y un anticoagulante que impiden que la persona se dé cuenta del piquete. La mayoría de las personas no se percatan de que fueron picadas hasta que las marcas de las picaduras aparecen entre uno y varios días después de la primera picadura. Las marcas de las picaduras son similares a las de un mosquito o una pulga: un área ligeramente hinchada y enrojecida que puede causar picazón e irritación. Las marcas de las picaduras pueden ser aleatorias o aparecer en línea recta. Otros síntomas de las picaduras de chinches incluyen insomnio, ansiedad y problemas cutáneos que surgen de rascarse incesantemente.



Dado que las picaduras de chinches afectan a cada persona de manera diferente, algunas personas pueden no tener reacción y no desarrollarán marcas de picaduras ni ningún otro signo visible de haber sido picadas. Es posible que otras personas sean alérgicas a las chinches y pueden reaccionar de manera adversa a las picaduras. Los síntomas de alergia pueden incluir marcas de picadura agrandadas, hinchazón dolorosa en las áreas afectadas.

¿Cómo contrae chinches una persona?

Las chinches no saltan ni vuelan. No se transmiten de persona a persona como los piojos de la cabeza. Se arrastran para encontrar a un huésped humano. No viven de los seres humanos, sino que se alimentan exclusivamente de la sangre que extraen de personas dormidas o en reposo. Las chinches son expertas en ocultarse. Sus cuerpos delgados y planos les permiten encajar en los espacios más pequeños y permanecer allí durante largo tiempo, incluso sin alimentarse. Las chinches suelen ser transportadas de un lugar a otro cuando las personas se desplazan. Viajan en las costuras y pliegues del equipaje, bolsas de pañales, ropa doblada, ropa de cama, muebles y cualquier otro lugar donde puedan esconderse. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que están transportando chinches polizontes mientras se trasladan de un lugar a otro.

Toda persona corre el riesgo de contraer chinches si visita una zona infestada. Sin embargo, cualquier persona que viaje con frecuencia o comparta alojamiento y/o dormitorio tiene un mayor riesgo de sufrir una picadura o de propagar una infestación de chinches.

¿Las chinches propagan enfermedades?

No. Las chinches no deben considerarse un riesgo médico ni para la salud pública. No se sabe que propaguen enfermedades. Las chinches pueden ser una molestia porque su presencia puede causar picazón e insomnio. A veces, la picazón puede provocar que una persona se rasque en exceso, lo cual puede aumentar las probabilidades de que se presente una infección cutánea secundaria.

¿Cómo se tratan las chinches de cama?

Las picaduras de chinches generalmente no representan una amenaza médica grave. La mejor manera de tratar una picadura es evitar rascarse y aplicar cremas o lociones antisépticas y tomar un antihistamínico.

Para combatir infestaciones de chinches se debe recurrir a una empresa profesional de control de plagas. Si sospecha que tiene una infestación, comuníquese con su arrendador o con una empresa de control de plagas que tenga experiencia en combatir a estos insectos.

¿Cómo se previenen las chinches?

Tenga en cuenta que podría contraer chinches en las habitaciones de hotel o en las casas de familiares y amigos cuando esté de viaje. Revise el colchón y la cabecera para detectar señales de infestación. Aunque no haya señales de chinches, coloque su maleta en la bañera vacía durante la noche y manténgala alejada de los muebles tanto como sea posible.

Revise cuidadosamente todos los muebles para detectar señales de chinches antes de introducirlos a su hogar.

La mejor manera de minimizar una infestación de chinches es inspeccionar periódicamente en busca de una infestación. El desorden ofrece más lugares para que los insectos se oculten. Deshacerse del desorden de antemano ayuda a minimizar las infestaciones. Mantener todo arreglado y pasar la aspiradora con regularidad pueden ayudar a detectar una infestación a buen tiempo, facilitando así su resolución.

RECURSOS ADICIONALES:

<http://www.epa.gov/bedbugs/>

<http://www.cdc.gov/parasites/bedbugs/>

RECOMENDACIONES PARA VISITADORES DOMICILIARIOS:

- Los miembros del personal que realizan visitas a domicilio deben estar al tanto de los posibles signos y síntomas relativos a las chinches. Antes de entrar a una casa, deben inspeccionar los alrededores en busca de señales de una infestación.
- Deben ofrecer asistencia para ayudar a las familias a identificar y eliminar la infestación, la cual puede afectar de manera negativa a las personas que residen en el hogar.
- Si se sospecha de una infestación de chinches en un hogar:
 - Pregunte al ocupante o a la familia si están al tanto de una infestación.
 - Proporcione información sobre las chinches a la familia.
 - Si la casa es de alquiler, brinde asistencia a la familia para avisar al propietario/administrador sobre la infestación y proporcione al inquilino información sobre recursos para combatir chinches (consulte el folleto de Recursos para inquilinos adjunto).
 - Si la casa es propia, ayude a la familia a ponerse en contacto con un especialista en control de plagas.

INFORMACIÓN SOBRE CHINCHES - FOLLETO PARA LA FAMILIA

Por favor, revise la información a continuación. Si tiene preguntas, comuníquese con personal de enfermería de Reach Dane o con una de las siguientes agencias.

Salud Pública – Madison y el Condado de Dane (608) 266-4821

Departamento de Salud del Condado de Green (608) 328-9390

¿Qué son las chinches?

Las chinches (*Cimex lectularius*) son insectos parásitos pequeños y planos que se alimentan exclusivamente de la sangre de personas y animales dormidos. Son de color marrón rojizo, no tienen alas y miden entre 1 mm y 7 mm (aproximadamente el tamaño de la cabeza de Lincoln en una moneda de 0.05 USD) y pueden vivir varios meses sin alimentarse.

¿Cuáles son las señales y los síntomas que se presentan en caso de una infestación de chinches?

Una de las maneras más fáciles de identificar una infestación de chinches es mediante las marcas características de picadura que dejan en la cara, el cuello, los brazos, las manos o cualquier otra parte del cuerpo. Sin embargo, en algunas personas, estas marcas pueden tardar hasta 14 días en aparecer, por lo que es importante buscar otras pistas para determinar si existe una infestación en un área. Estas señales incluyen:

- exoesqueletos de las chinches tras mudar su piel
- chinches en los pliegues de colchones y sábanas
- manchas de sangre de color oxidado debido a la materia fecal llena de sangre que excretan en el colchón o en los muebles cercanos
- un olor dulce a humedad

¿Cómo puedo saber si alguien en mi hogar ha sido picado por una chinche?

Puede ser difícil determinar si una persona ha sufrido picaduras de chinche. Cuando estas pican, inyectan un anestésico y un anticoagulante que impiden que la persona se dé cuenta del piquete. La mayoría de las personas no se percatan de que fueron picadas hasta que las marcas de las picaduras aparecen entre uno y varios días después de la primera picadura. Las marcas de las picaduras son similares a las de un mosquito o una pulga: un área ligeramente hinchada y enrojecida que puede causar picazón e irritación. Las marcas de las picaduras pueden ser aleatorias o aparecer en línea recta. Otros síntomas de las picaduras de chinches incluyen insomnio, ansiedad y problemas cutáneos que surgen de rascarse incesantemente.

Dado que las picaduras de chinches afectan a cada persona de manera diferente, algunas personas pueden no tener reacción y no desarrollarán marcas de picaduras ni ningún otro signo visible de haber sido picadas. Es posible que otras personas sean alérgicas a las chinches y pueden reaccionar de manera adversa a las picaduras. Los síntomas de alergia pueden incluir marcas de picadura agrandadas, hinchazón dolorosa en las áreas afectadas.

¿Cómo contrae chinches una persona?

Las chinches son expertas en ocultarse. Sus cuerpos delgados y planos les permiten encajar en los espacios más pequeños y permanecer allí durante largo tiempo, incluso sin alimentarse. Las chinches suelen ser transportadas de un lugar a otro cuando las personas se desplazan. Viajan en las costuras y pliegues del equipaje, bolsas de pañales, ropa doblada, ropa de cama, muebles y cualquier otro lugar donde puedan esconderse. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que están transportando chinches polizones mientras se trasladan de un lugar a otro.

Toda persona corre el riesgo de contraer chinches si visita una zona infestada. Sin embargo, cualquier persona que viaje con frecuencia o comparta alojamiento y/o dormitorio tiene un mayor riesgo de sufrir una picadura o de propagar una infestación de chinches.

¿Las chinches propagan enfermedades?

Las chinches no deben considerarse un riesgo médico ni para la salud pública. No se sabe que propaguen enfermedades. Las chinches pueden ser una molestia porque su presencia puede causar picazón e insomnio. A veces, la picazón puede provocar que una persona se rasque en exceso, lo cual puede aumentar las probabilidades de que se presente una infección cutánea secundaria.

¿Cómo se deben tratar las picaduras de chinche?

Las picaduras de chinches generalmente no representan una amenaza médica grave. La mejor manera de tratar una picadura es evitar rascarse y aplicar cremas o lociones antisépticas y tomar un antihistamínico.

Para combatir infestaciones de chinches se debe recurrir a una empresa profesional de control de plagas. Si sospecha que tiene una infestación, comuníquese con su arrendador o con una empresa de control de plagas que tenga experiencia en combatir a estos insectos.

¿Cómo se previenen las chinches?

Tenga en cuenta que podría contraer chinches en las habitaciones de hotel o en las casas de familiares y amigos cuando esté de viaje. Revise el colchón y la cabecera para detectar señales de infestación. Aunque no haya señales de chinches, coloque su maleta en la bañera vacía durante la noche y manténgala alejada de los muebles tanto como sea posible.

Revise cuidadosamente todos los muebles para detectar señales de chinches antes de introducirlos a su hogar.

La mejor manera de minimizar una infestación de chinches es inspeccionar periódicamente en busca de una infestación. El desorden ofrece más lugares para que los insectos se oculten. Deshacerse del desorden de antemano ayuda a minimizar las infestaciones. Mantener todo arreglado y pasar la aspiradora con regularidad pueden ayudar a detectar una infestación a buen tiempo, facilitando así su resolución.

Sugerencias para disminuir el riesgo de transportar chinches durante las visitas domiciliarias:

- Los miembros del personal que realizan visitas domiciliarias pueden usar un kit de prevención de chinches al acudir al domicilio de un paciente.
 - Kit de prevención de chinches:
 - Contenedor grande de plástico con tapa
 - Bolsas de plástico con cierre hermético
 - Bolsas de basura desechables grandes
 - Un cambio de ropa, calcetines y zapatos
- Ropa y calzado de diseño simple, a fin de proporcionar menos escondites para las chinches, disminuyendo así la probabilidad de transportarlas. Los miembros del personal que realizan visitas domiciliarias deben usar ropa y calzado de diseño sencillo. Evite zapatos con agujetas, pantalones con elástico en el tobillo o la cintura y pantalones tipo cargo. Los colores claros facilitan ver las chinches en sus prendas.
- Al realizar una visita domiciliaria, solo lleve consigo artículos esenciales para esta. Las pertenencias personales, como los bolsos, deben permanecer en su automóvil durante estas visitas. Lo mismo aplica para abrigos, bufandas, sombreros, etc. Utilice un contenedor de plástico para transportar los efectos de trabajo. Al final de la visita, devuelva todos los artículos al contenedor de plástico hasta que puedan ser inspeccionados en busca de chinches.
- Si se encuentra en un hogar en el que existe una infestación confirmada, procure no sentarse en camas, muebles tapizados o el suelo. Si tomará asiento, de preferencia hágalo en una silla de plástico o de madera.
- Al terminar la visita, revise su ropa y efectos de trabajo en busca de chinches. Inspeccione cuidadosamente sus prendas, calzado y otros artículos antes de entrar a su automóvil o a otra casa. Preste mucha atención a la parte trasera de los pantalones, la suela y las agujetas de los zapatos, los calcetines, los puños y los cuellos. Utilice un espejo de mano para realizar estas inspecciones. Quítese los zapatos y revíselos por dentro y por fuera. Los zapatos deben limpiarse con una toallita húmeda.
- Las chinches encontradas en una superficie deben ser retiradas usando una toallita húmeda y desechadas en una bolsa de plástico con cierre hermético. Utilice otra toallita húmeda para limpiar el área circundante, prestando atención a las costuras, los botones y los bolsillos.
- Si encuentra una chinche en su persona o pertenencias, o cree que ha estado en contacto con chinches en una casa infestada, debe quitarse toda la ropa tan pronto como sea posible (de preferencia en un piso no alfombrado) e inmediatamente colocar las prendas en una bolsa de plástico con cierre hermético. Una manera eficaz de eliminar las chinches es meter las prendas en una secadora de ropa en ciclo caliente. La ropa, incluidos los zapatos, debe colocarse en la secadora a alta temperatura durante 30 minutos. Lo mismo aplica para paños o efectos de trabajo suaves que hayan estado en el hogar en cuestión. Los efectos de trabajo duros deben limpiarse con una toallita húmeda.
- Proteja su automóvil:
 - Pase la aspiradora con regularidad y evite tener objetos o artículos desordenados en su automóvil.
 - Las bolsas de aspiradora, que posiblemente contienen chinches, deben colocarse en una bolsa de plástico con cierre hermético antes de desecharse.
 - Guarde el equipo para visitas domiciliarias en un contenedor grande de plástico o dentro de bolsas de plástico con cierre hermético.
 - Revise su persona y pertenencias antes de abordar su automóvil.