

---

# Las chinches de la cama

Después de años de ser muy poco frecuentes, las chinches de la cama se están volviendo cada vez más comunes en los Estados Unidos. Se trata de insectos pequeños, del tamaño de una semilla de manzana. Son de color marrón rojizo, de forma oval y ligeramente aplanada. Las chinches de la cama se alimentan de sangre humana y de animales, generalmente por la noche. Las chinches de la cama son fastidiosas. Sin embargo, no representan un peligro importante para la salud.

## Datos sobre las chinches de la cama

- Las chinches de la cama son muy activas por la noche. Durante el día se esconden en lugares oscuros, a menudo en las camas o cerca de ellas donde duermen las personas o los animales. Suelen encontrarse en los colchones y los somieres (soportes de colchón) así como detrás de las cabeceras de las camas. Pero en realidad pueden esconderse en cualquier parte.
- Son difíciles de ver porque son pequeñas. A menudo se transportan de un lugar a otro en los equipajes, los muebles o la ropa. Es por esto que se propagan muy fácilmente.
- La suciedad no atrae a las chinches de la cama. Incluso una casa o un hotel perfectamente limpios pueden tener chinches.
- A diferencia de los mosquitos, las chinches no transmiten enfermedades. En el caso de una picadura, no tiene que preocuparse de contraer una enfermedad transmisible por la sangre.
- Los repelentes de insectos tienen poco efecto sobre las chinches de la cama.
- Las chinches adultas pueden vivir varios meses sin alimentarse.
- Son muy difíciles de eliminar. Si sospecha que en su casa hay una infestación por chinches, es recomendable que contrate los servicios de un exterminador profesional.

## Señales de la presencia de chinches de la cama

Las picaduras pueden ser la primera señal de una infestación por chinches de la cama. Para inspeccionar si hay chinches, mire en los surcos de los colchones y somieres, detrás de la cabecera de la cama, y en los objetos que se encuentran cerca o debajo de esta. Es posible que vea las chinches directamente. O bien pequeñas manchas oscuras en la tela o en las alfombras. Las manchas de sangre en las sábanas y pijamas al despertarse también son una señal de chinches. En algunos casos, estos insectos se esconden tan bien que no pueden detectarse excepto desmontando los muebles u objetos donde se esconden.

## Picaduras de chinches



Las chinches buscan alimento durante la noche. Pican a las personas o los animales mientras duermen. Estas picaduras no suelen producir dolor. Muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que las tienen. Pero en algunos casos pueden producir una hinchazón roja con picazón. Si una persona tiene una reacción alérgica, puede desarrollar picazón intensa con ampollas o urticaria. Las picaduras suelen ocurrir en las zonas de la piel que están expuestas mientras la persona duerme, como la cabeza, el cuello, los brazos y las manos. Las picaduras de las chinches de la cama no son peligrosas y no propagan enfermedades. Pero si se rasca la picadura y se rompe o irrita la piel, puede producirse una infección.

## Tratamiento de las picaduras

Los síntomas de la picadura por lo general desaparecen solos en 1 o 2 semanas. Durante este período, las pomadas o cremas de hidrocortisona, disponibles sin receta, pueden aliviar la picazón y la hinchazón. Si la picazón es muy intensa, los antihistamínicos que se toman por boca (orales) de venta libre pueden aliviarla. Si se produce una infección al rascar la picadura, su proveedor de atención médica puede prescribirle un antibiótico.

Si las picaduras de chinches se produjeron en su casa, hable con un profesional autorizado para el control de infestaciones por insectos. Este podrá inspeccionar su casa y darle instrucciones para eliminar las chinches sin peligro.

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Si tiene picaduras, llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F ( 38 °C ) o más, o según las indicaciones del proveedor
- Señales de infección de las picaduras, como un aumento de la hinchazón y el dolor, calor o secreción en la zona afectada
- Señales de reacción alérgica como urticaria, erupción cutánea que se extiende, picazón o hinchazón en la garganta o sibilancias al respirar

## Cómo evitar las chinches de la cama

- No compre camas usadas. Si compra camas, colchones, somieres u otros muebles usados, inspecciónelos cuidadosamente para ver si tienen chinches antes de llevarlos a su casa.

- 
- Si encuentra o cree que hay chinches en la cama, use cubrecolchones y cobertores para la caja de resortes que sellen las chinches y estas mueran allí.
  - Cuando viaje, quite la ropa de cama e inspeccione el colchón y la cabecera para ver si muestran señales de chinches. Ponga el equipaje sobre una superficie dura, como una mesa o un soporte para maletas. No lo coloque sobre el suelo.
  - Si sospecha que ha estado expuesto a chinches de la cama mientras estuvo de viaje, lave toda su ropa en agua caliente tan pronto como regrese a su casa. Solo el lavado no matará las chinches. La ropa debe colocarse en una secadora a alta temperatura, de al menos 113 °F (45 °C) durante 1 hora.
  - No recoja artículos desechados en la calle. Por ejemplo, camas, colchones, somieres o muebles tapizados. Estos artículos pueden tener chinches.