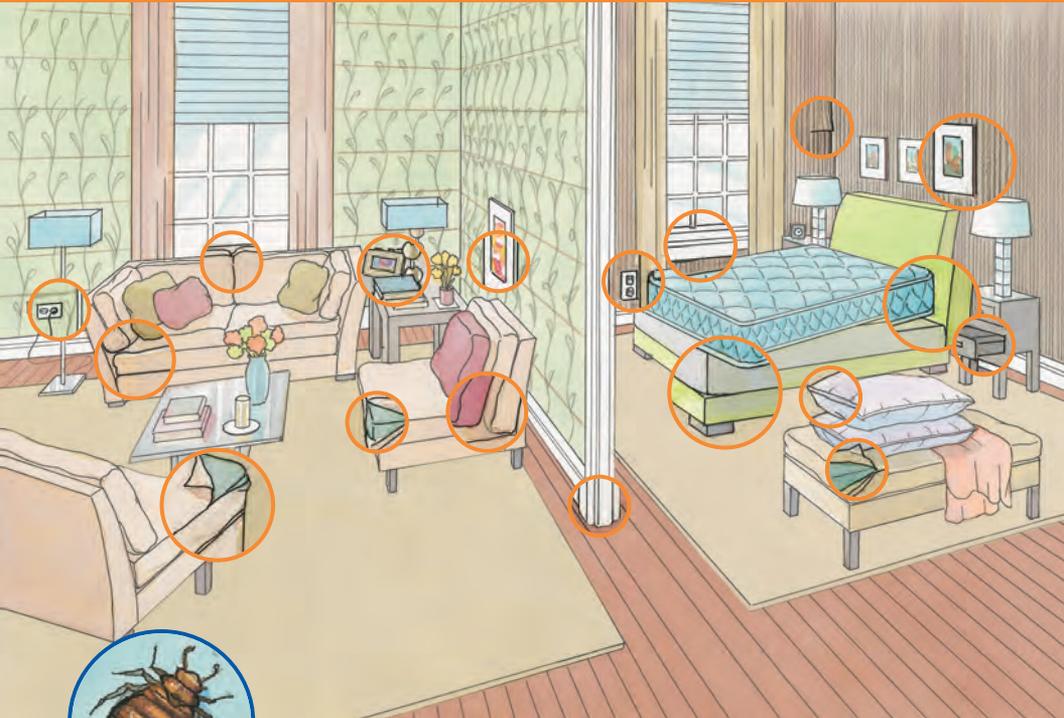


Cómo prevenir y eliminar las chinches de manera segura



*Una guía para propietarios,
administradores e inquilinos*



Una guía para Hogares Saludables

**Allentown
Housing
Authority**
Opening Doors for the Community

Contenido

Cómo usar esta guía	1
Cómo reconocer una chinche	1
Cómo crecen y se reproducen las chinches	2
Las chinches y sus efectos en la salud	3
Cómo evitar que las chinches infesten su hogar	3
Cómo realizar inspecciones para detectar chinches	4
Cómo eliminar las chinches	6
Uso de pesticidas	7
Cómo apoyar el trabajo de un profesional	8
Atrape y mate las chinches	9
Limpie y desinfecte	10
Selle las fisuras y grietas	11
Elimine los artículos infestados	11
Qué pueden hacer los arrendadores y administradores de edificios	12
Más información	Al interior de la contraportada



Cómo usar esta guía

Las infestaciones de chinches son cada vez más comunes en nuestras ciudades. Se pueden tomar medidas para evitar que las chinches infesten su hogar. Cuando se detecta la presencia de estos insectos, es posible controlarlos de manera segura.

Esta guía lo ayudará a:

1. Conocer más sobre las chinches y su modo de proliferación.
2. Evitar que las chinches infesten su hogar.
3. Eliminar de su hogar las chinches de manera segura si es que están presentes.
4. Seleccionar y trabajar junto con un profesional de control de plagas.

Cómo reconocer una chinche

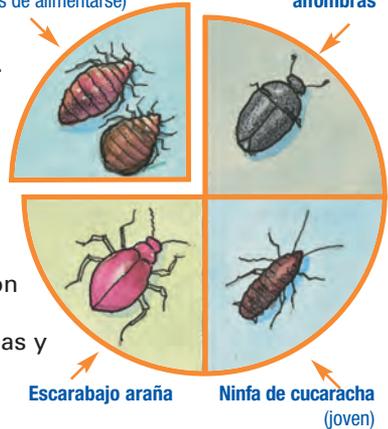
Por su aspecto

Las chinches son insectos pequeños que se alimentan principalmente de sangre humana. Cuando una chinche recién sale del huevo es semitransparente, de color marrón claro y del tamaño de una semilla de amapola. Las chinches adultas son planas, de cuerpo ovalado, de color rojo óxido, y del tamaño de una semilla de manzana.

Las chinches pueden confundirse fácilmente con otros insectos pequeños del hogar, tales como escarabajos de las alfombras, escarabajos arañas y cucarachas recién salidas del huevo (ninfas). Asegúrese de verificar con un profesional que son insectos de la cama.

Chinche adulta
(después y antes de alimentarse)

Escarabajo de las alfombras



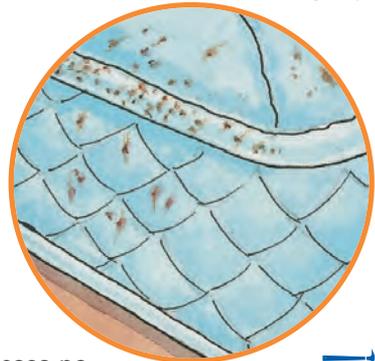
Escarabajo araña

Ninfa de cucaracha
(joven)

Por sus marcas, excrementos y huevos

Pueden encontrarse manchas de sangre, excrementos y huevos en diversos lugares, tales como:

- Costuras y pliegues del colchón, sábanas, fundas de almohadas y muebles tapizados.
- Fisuras y grietas en los muebles.
- Bordos de paredes.
- El uso regular de plaguicidas preventiva en su casa no evitará que los insectos de cama y puede llevar a su familia sin necesidad de ser expuestos a las toxinas.



Por las picaduras

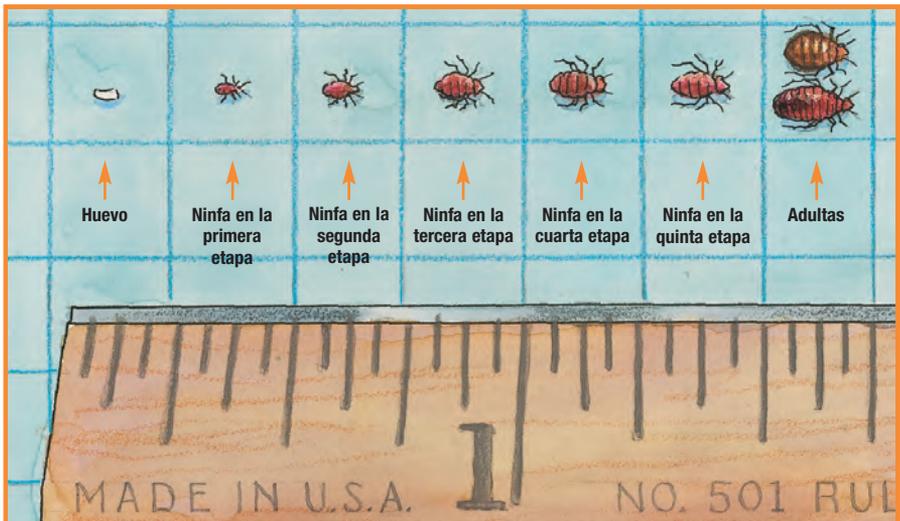
Algunas personas no reaccionan a las picaduras de chinches. Pero hay otros que si, las marcas de picaduras pueden aparecer en minutos o en días, generalmente donde la piel quedó expuesta al dormir. Las ronchas e hinchazón de las picaduras pueden ser pequeñas o grandes y pueden producir picor (rasquiña). Estás generalmente desaparecen a los pocos días. Debido a que las picaduras pueden parecerse a las de mosquitos u otros insectos, una roncha en sí no significa que haya chinches en su casa.



Cómo crecen y se reproducen las chinches

Las chinches se encuentran más activas cuando dormimos. Caminan hasta donde hay piel expuesta, inyectan una sustancia levemente anestésica y succionan una pequeña cantidad de sangre. La mayoría de las personas nunca sienten la picadura en sí.

Las chinches necesitan alimentarse de sangre para crecer y poner huevos. Una hembra pone de 5 a 7 huevos por semana y, si se alimenta, pondrá de 200 a 500 en su vida. Los huevos tardan aproximadamente unos 10 días para salir del cascarón. Las chinches completan su crecimiento en 2 a 4 meses, y pueden vivir hasta un año.



Las chinches y sus efectos en la salud

Aunque las chinches y sus picaduras son una molestia, no se ha determinado que transmitan enfermedades.

- Las picaduras de estos insectos pueden causar mucha picazón e irritación. La mayoría de las ronchas sanan en unos días, pero, en casos inusuales, pueden persistir durante varias semanas. Generalmente, un ungüento contra la picazón funciona, pero si las picaduras se infectan, debe consultar con un médico.
- La preocupación de ser picado puede causar insomnio, lo cual puede afectar el bienestar. Las medidas apropiadas y eficaces contra las chinches ayudan a controlar esta preocupación.

Algunas personas se desesperan tanto que usan pesticidas ilegales y en cantidades excesivas capaces de producir envenenamiento. Esta guía aconseja cómo eliminar las chinches de manera segura.

Cómo evitar que las chinches infesten su hogar

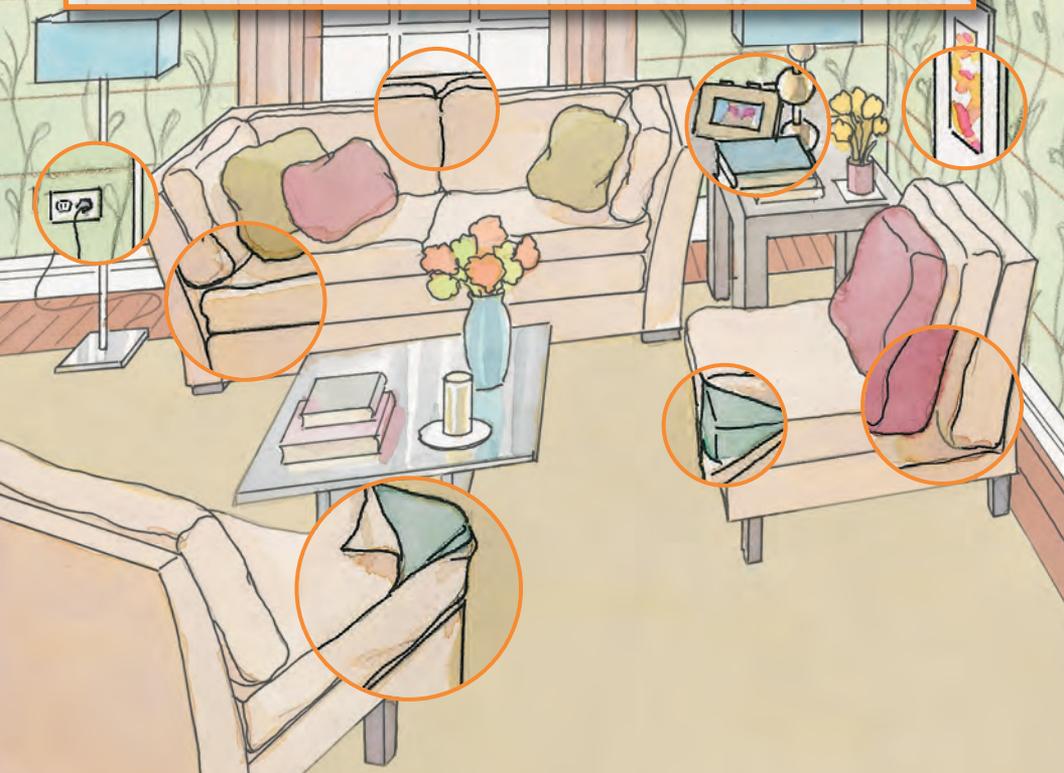
Las chinches pueden entrar a los hogares a través de ropa, equipaje, muebles usados, o a través de tuberías y cables.

- Nunca lleve a su hogar armazones de cama, colchones, bases de colchón ni muebles tapizados encontrados en la calle.
- Inspeccione todo mueble usado o alquilado para detectar chinches.
- Cuando viaje, inspeccione la cama y los muebles. No deje las valijas en el piso ni en la cama, e inspecciónelas antes de partir.
- Si sospecha que estuvo en contacto con chinches, lave la ropa inmediatamente y séquela en temperatura caliente o guárdela en una bolsa de plástico sellada hasta que pueda lavarla.
- Selle las fisuras y grietas con masilla, aunque no tenga chinches. Esta medida ayudará a evitar que estos insectos y otras plagas ingresen a su hogar.
- El uso regular de plaguicidas preventiva en su casa no evitará que los insectos de cama y puede llevar a su familia sin necesidad de ser expuestos a las toxinas.



Cómo realizar inspecciones para detectar chinches

Busque chinches, manchas de sangre, excrementos y huevos (una linterna y una lupa pueden ser de mucha ayuda). Primero busque en un área de 10 a 20 pies alrededor del lugar en donde duerme o se sienta. Esa es la distancia que generalmente viaja una chinche. Lleve un registro por escrito de cada habitación y lugar donde encuentre signos de chinches. Comunique este registro a un profesional de control de plagas.



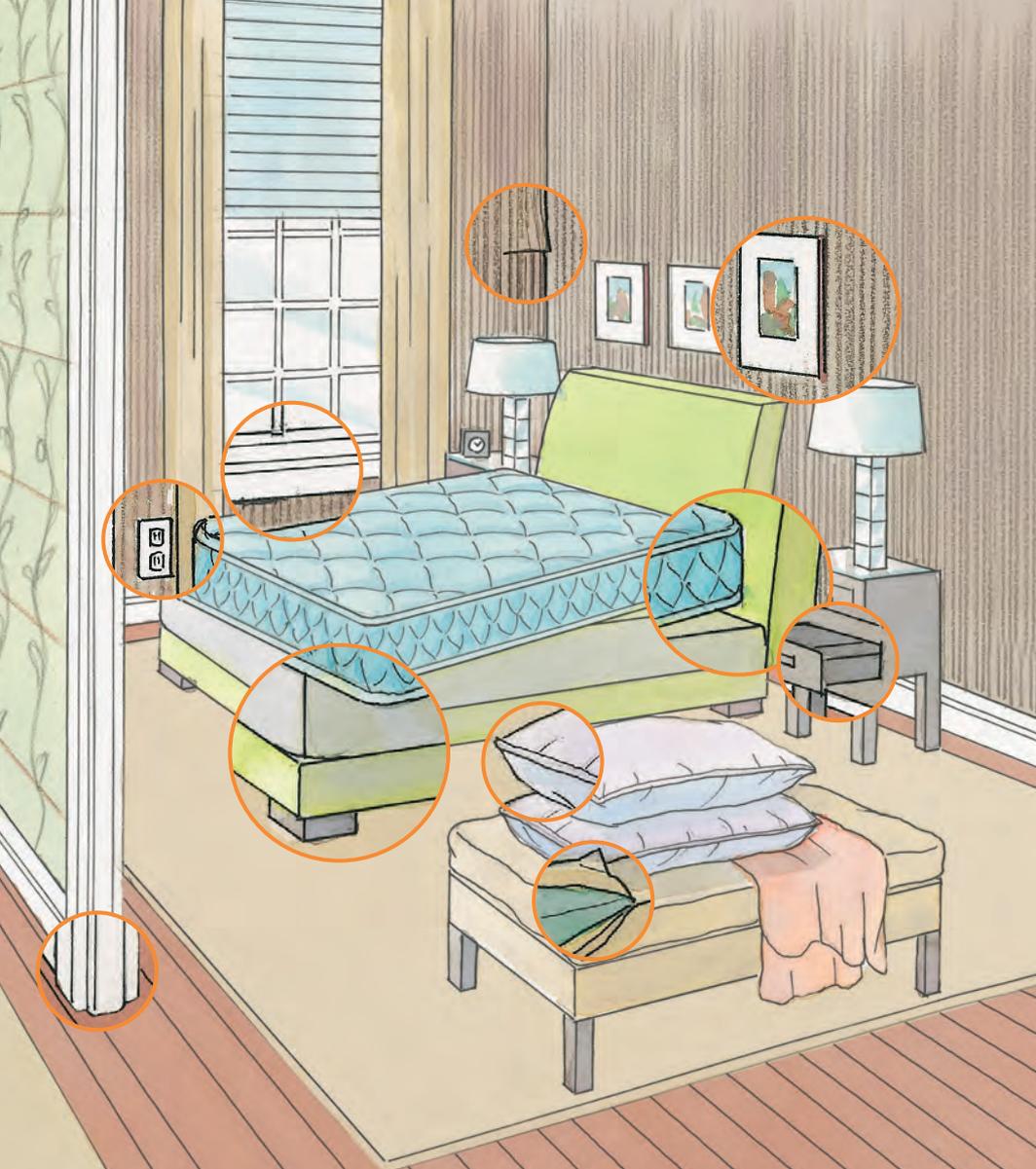
Inspeccione colchones y sus bases, armazones y ropa de cama

- Inspeccione los pliegues y las costuras de la parte superior e inferior, y cualquier cortadura en la funda y en la base de sus colchones.
- Mire debajo de la cama, y a lo largo del armazón y en las cabeceras de la cama.

Inspeccione las fisuras y grietas de los muebles de dormitorios, las tablas del piso, los bordes, las ventanas y los marcos de puertas.

- Use una linterna para inspeccionar las fisuras y grietas de muebles, ventanas y marcos de puertas.
- Pase una espátula, un naípe o una tarjeta vieja del metro por las fisuras y grietas para expulsar las chinches. Para los lugares de baja altura

también es útil usar un secador de cabello de aire caliente. Si salen chinches vivas, aplástelas con una toalla de papel y arrójeles en un bote de basura afuera de su vivienda.



Inspeccione las paredes y los cuadros

- Retire los cajones de los muebles e inspeccione el interior, la parte superior e inferior, las uniones y hasta los orificios de tornillos.
- Retire e inspeccione los cierres, las costuras y los pliegues de almohadones de muebles tapizados y sus estructuras.
- Usando las herramientas para grietas, inspeccione los cuadros, carteles, láminas y espejos.
- Inspeccione las fisuras en el yeso y en el papel tapiz despegado.
- Inspeccione las placas frontales de tomacorrientes e interruptores eléctricos (en forma visual solamente; no introduzca ningún objeto en zonas donde haya cables). Mire en teléfonos, relojes, detectores de humo y juguetes.

Cómo eliminar las chinches

Si tiene chinches, no debe avergonzarse. Cualquier persona puede tener chinches. Informe al arrendador y a los vecinos. Mientras más pronto todos tomen medidas, más éxito tendrán.

Cómo elegir una empresa de control de plagas y cómo trabajar con ella

Las infestaciones de chinches generalmente requieren de profesionales del control de plagas que están capacitados y autorizados, también llamados exterminadores.

Espera por lo menos dos visitas de tratamiento y una tercera de seguimiento para confirmar que se hayan eliminado las chinches. En el caso de infestaciones graves o apartamentos desordenados, pueden necesitarse más visitas para eliminarlas.

El exterminador...

- Inspeccionará la propiedad antes de darle una cotización o de comenzar a aplicar pesticida.
- Le dará un informe de inspección por escrito y un plan de acción, a fin de prepararse para el tratamiento y evitar más infestaciones.
- Lo visitará seguido hasta que el trabajo haya concluido.
- Empleará profesionales de control de plagas autorizados y bien capacitados.
- Le enseñará cómo prevenir las chinches.
- Trabajarán con usted hasta que no haya chinches.
- Lo tratará con respeto.

Uso de pesticidas

Las infestaciones de chinches generalmente requieren del uso de pesticidas. La aplicación de pesticidas para chinches debe estar exclusivamente a cargo de profesionales. Los nebulizadores ("foggers") y bombas insecticidas (en forma de aerosol) no son eficaces para combatirlas.

El profesional:

- Use el pesticida eficaz menos tóxico indicado para chinches.
- Siga todas las instrucciones y advertencias de las etiquetas del producto.
- Indique cuándo es seguro volver a ingresar a una habitación tratada.
- Evite rociar la parte superior de colchones o sofás y, si es necesario, use solamente pequeñas cantidades de pesticida en las costuras únicamente.

Para informar o preguntar sobre exposición a los pesticidas, llame a la Autoridad de Vivienda de Allentown Oficina de Administración en su comunidad que figuran en la parte posterior de este folleto.

Para obtener más información sobre pesticidas, llame al Centro Nacional de Información de Pesticidas (National Pesticide Information Center) al (800) 858 7378.

Deshacerse de los chinches de cama

Todas las personas deben aprender a identificar las chinches de cama y a detectarlas. La limpieza y la desinfección ayudarán a reducir las chinches y su propagación, pero no las eliminarán por completo.

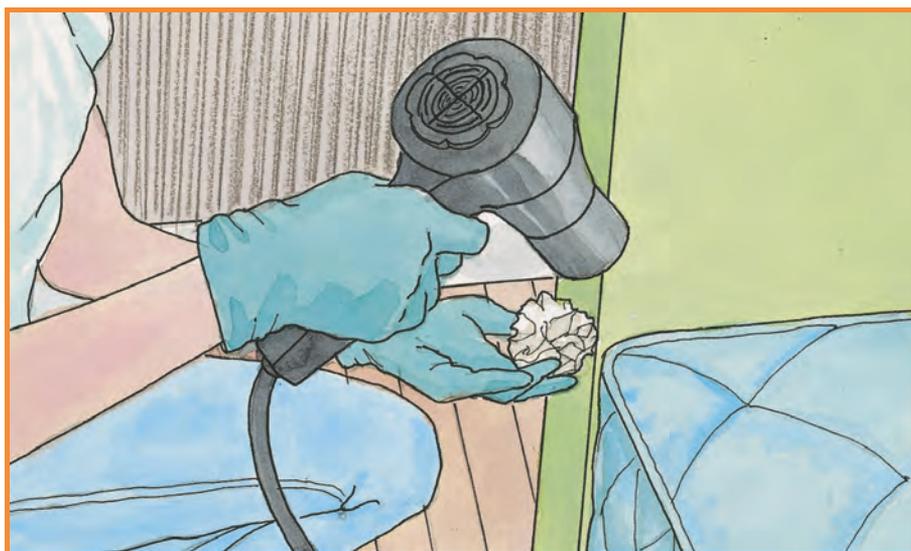
Qué herramientas puede usar



- Una linterna potente
- Un espejo pequeño preferentemente con manija; se consiguen en las ferreterías
- Una lupa
- Un secador de cabello
- Toallas de papel
- Una aspiradora con boquilla para rincones, cepillo y suficientes bolsas
- Una espátula, un naipe o tarjeta de juego como una herramienta para hendiduras
- Bolsas para basura
- Cinta de plástico de pegar, trampas pegajosas para cucarachas o trampas con pegamento para ratones
- Un balde con agua jabonosa y una esponja

Atrape y mate las chinches

- Oblige a salir a las chinches de fisuras y grietas con una espátula o un naípeo un secador de cabello de aire caliente en lugares de baja altura. Atrápelas con cinta adhesiva o aplástelas con toallas de papel. El calor del secador de cabello mata a las chinches después de 30 segundos de contacto continuo.



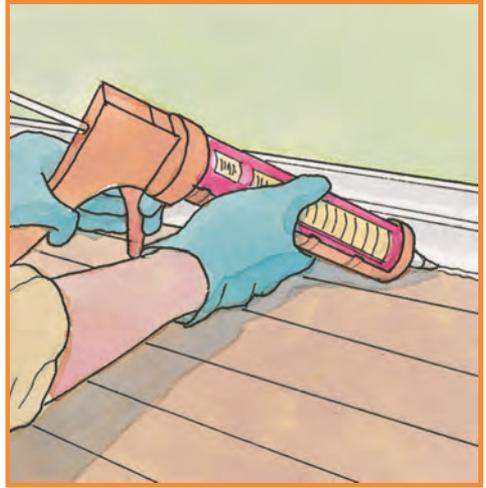
Limpie y desinfecte

- Elimine el desorden para reducir los posibles escondites de las chinches. Después de inspeccionar todos estos lugares para detectar chinches, guarde sus pertenencias no esenciales hasta que no queden chinches en su hogar. Inspeccione sus pertenencias nuevamente antes de colocarlas en su lugar habitual.
- Deshágase de las chinches muertas, las manchas de sangre, los huevos y los excrementos con agua jabonosa caliente.
- Lave con agua caliente (140°F) todos los objetos que tengan manchas de chinches y séquelos a temperatura máxima por lo menos durante 20 minutos. Los demás objetos limpios que estén bajo sospecha de tener chinches deben meterse a una secadora caliente por lo menos durante 20 minutos para poder matarlas. Después de secar los objetos, guárdelos en bolsas de plástico selladas hasta que esté seguro de haber eliminado las chinches.
- Pase diariamente la aspiradora en los pisos, armazones de cama, muebles, y use un cepillo y las herramientas para grietas. Vacíe la aspiradora, o selle y deseche la bolsa fuera de su hogar después de cada uso.
- Después de pasar la aspiradora, incluya colchones infestados en una funda con etiquetas que digan “evaluado para alérgenos”, “para ácaros del polvo” o “para chinches” por lo menos durante un año completo. Inspeccione periódicamente para detectar rasgones o aberturas, y colóqueles cinta.



Selle las fisuras y grietas

- Repare las fisuras con yeso, quite el papel tapiz suelto, y ajuste las tapas de interruptores de luz.
- Coloque masilla para sellar las grietas en uniones y bordes, en los espacios de estantes o armarios.



Elimine los artículos infestados

- Generalmente, no es necesario deshacerse de muebles ni ropa de cama ante los primeros signos de chinches. Limpiarlos y guardarlos en una funda es lo más adecuado.
- Las bases de los colchones solamente se desechan si no se pueden cubrir con una funda o si están sumamente infestados.
- Use cubiertas de plástico (retractilado/envoltura de tarimas) o guarde en bolsas de plástico de manera segura todo artículo que vaya a desecharse. Coloque una etiqueta que diga "infestado con chinches".



Qué pueden hacer los arrendadores y administradores de edificios

- Brinde a los inquilinos información sobre las chinches. Comparta esta guía.
- Recomiende a todos que informen la presencia de chinches en cuanto detecten el problema.
- Informe a los inquilinos e inspeccione todas las unidades que estén al lado, encima o debajo de los apartamentos con chinches.
- Contrate a un profesional de control de plagas para que trate las chinches. No se fíe en las empresas que hacen la promesa poco realista de poder controlar las chinches en una sola visita.
- Ayude a los inquilinos si no pueden retirar muebles por sus propios medios, o si necesitan ayuda para eliminar el desorden.
- Dé previo aviso del uso planeado de pesticidas.
- Inspeccione las unidades vacantes y, si es necesario, trátelas para asegurarse de que no tengan chinches u otras plagas antes de alquilarlas.



¿Desea obtener más información?

Póngase en contacto con la Oficina de Salud de la Ciudad de Allentown al (610) 437-7760

o

Póngase en contacto con la Autoridad de Vivienda de Allentown Oficina de Gestión se indican a continuación:

Cumberland Gardens Management Office
501 E. Cumberland Street, Allentown, PA 18103
Phone: (610) 791-0461

Gross Towers Management Office
1339 W. Allen Street, Allentown, PA 18102
Phone: (610) 439-0306

700 Building Management Office
700 Union Street, Allentown, PA 18101
Phone: (610) 821-0556

Walnut Manor Management Office
1519 Walnut Street, Allentown, PA 18102
Phone: (610) 821-8777

Más información sobre insectos de la cama y otras plagas está disponible en
<http://extension.psu.edu/ipm/resources/bedbugs>
y <http://www.paipm.org>

Para informar o preguntar sobre exposición a los pesticidas, llame al El Centro de Control de Envenenamiento 1-800-222-1222 o El Centro Nacional de Información de Plaguicidas 1-800-858-7378



Una Guía para hogares Saludables



Mensajes claves sobre las chinches

- Aprenda a identificar los signos de chinches.
- La falta de higiene no genera chinches, pero limpiar y eliminar el desorden ayudan a controlarlas.
- Cualquier persona puede tener chinches. Si encuentra chinches, pida ayuda inmediatamente.
- El sellado de grietas y pequeños agujeros ayudará a reducir los escondites y a evitar que las chinches vayan de un apartamento a otro.
- Coopere con sus vecinos, su arrendador y el profesional de control de plagas. La eliminación de las chinches necesita de la participación de todos.
- No use bombas de insecticidas ("foggers") ni nebulizadores (en forma de aerosol) para controlar plagas. Pueden empeorar las condiciones.
- Eliminar las chinches es difícil, pero no imposible. Los consejos de esta guía lo ayudarán.



Adaptado con permiso de la ciudad de Nueva York Departamento de Salud y Salud Mental Guía de higiene para prevenir y eliminar las chinches de forma segura

Ilustraciones de David Cain