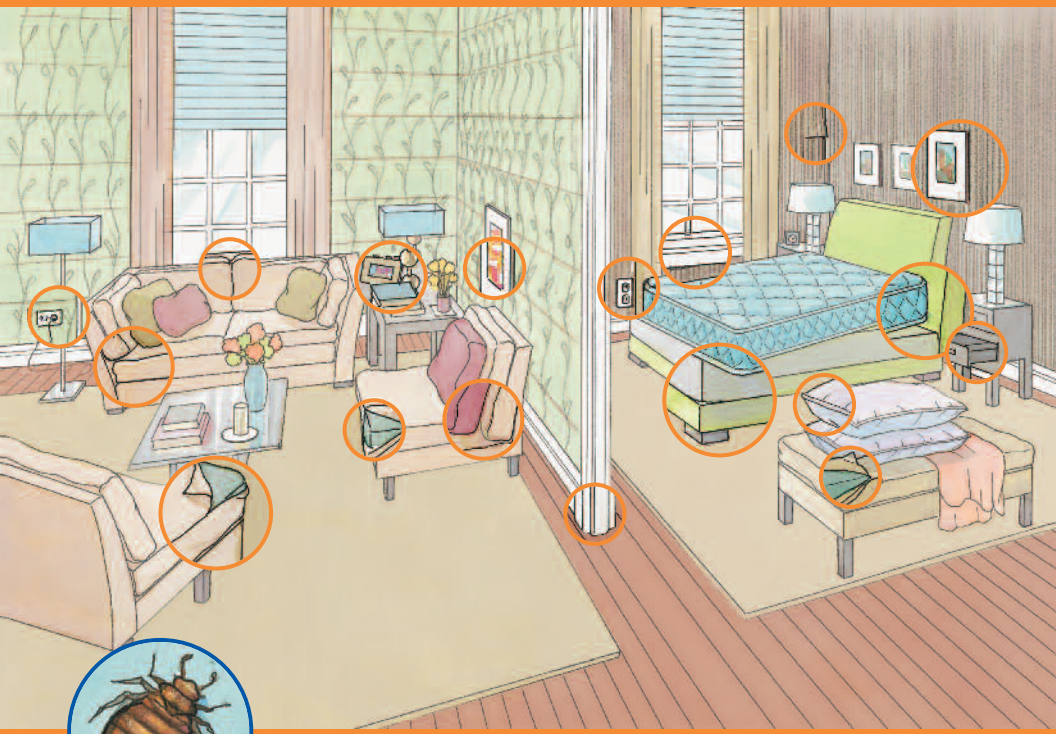
# Cómo prevenir y eliminar las chinches de manera segura



*Una guía para los residentes*

*Una guía para Hogares Saludables*

NEW YORK CITY HOUSING AUTHORITY

# 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 preparar su apartamento para el tratamiento de plagas | 5 |
| Más información | Al interior de la contraportada |

# Cómo usar esta guía

**Las infestaciones de chinches son cada vez más comunes en la Ciudad de Nueva York. 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:

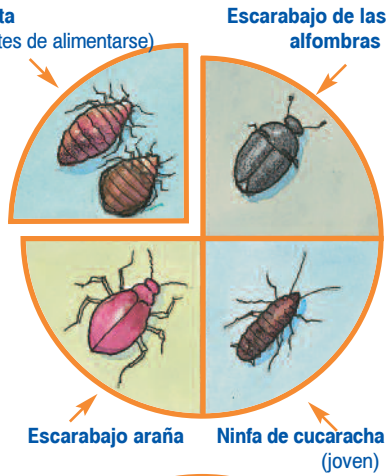
1. Conocer más sobre las chinches y su modo de proliferación.
2. Evitar que las chinches infesten su hogar.
3. Eliminar de su hogar las chinches de manera segura si es que están presentes.
4. Preparar su apartamento para el tratamiento de plagas.

# 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.

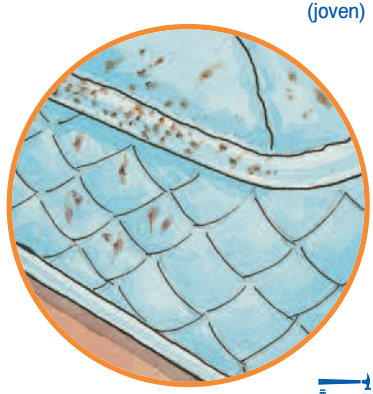
Las chinches pueden confundirse fácilmente con otros insectos pequeños del hogar, tales como escarabajos de las alfombras, escarabajos arañas y cucarachas recién salidas del huevo (ninfas).




## 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.
- Bordes de paredes.



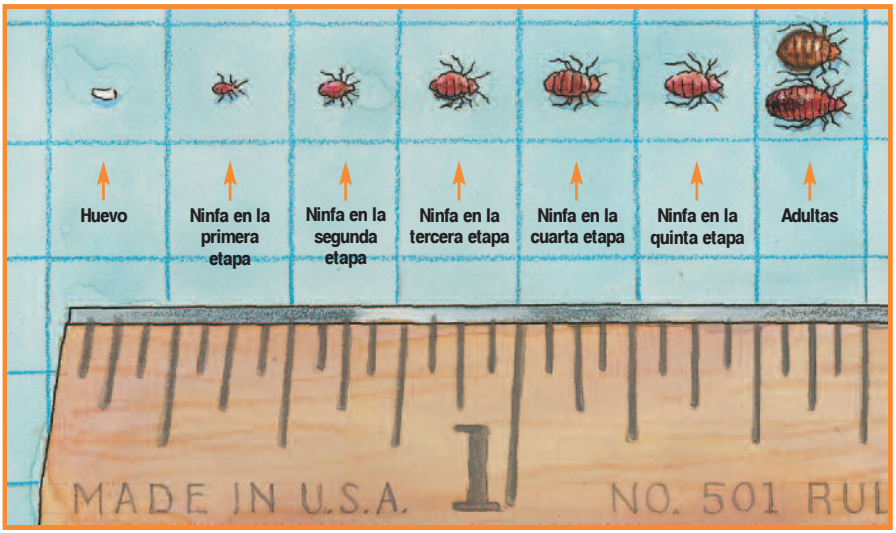
## Por las picaduras

Algunas personas no reaccionan a las picaduras de chinches. Pero hay otros que sí, 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 ronca 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.

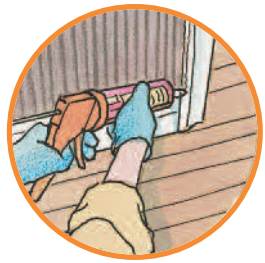
Algunas personas se desesperan tanto que usan pesticidas ilegales y en cantidades excesivas capaces de producir envenenamiento. Esta guía aconseja cómo eliminar las chinches de manera segura.

## 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.

# 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 naipe 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 arrójelas en un bote de basura afuera de su vivienda.

## CÓMO PREPARARSE PARA EL TRATAMIENTO DE LAS CHINCHES

### Siga los siguientes pasos:

- Quite toda la ropa de cama de las camas afectadas y de los sofá-camas y colóquelas en bolsas plásticas para lavarlas.
- Quite las cortinas de las ventanas en las habitaciones afectadas y colóquelas en bolsas plásticas para lavarlas.
- Coloque la ropa de dormir usada en bolsas plásticas para lavarla.
- Levante del piso toda prenda de vestir y demás artículos.
- Quite los artículos de los roperos y cajones sólo si allí se han detectado chinches o si normalmente las ropas dormir se guardan en este mueble luego de despertarse.
- Aspire las alfombras en las áreas afectadas y deposite el desecho en una bolsa sellada.

Lave sus artículos luego de que el apartamento haya sido fumigado y arroje las bolsas plásticas.

No intente por cuenta propia eliminar las chinches. Llame al Centro de Atención al Cliente de NYCHA al 718-707-7771 para concertar una cita con el fumigador.

# 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. 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.

Llame al Centro de Atención al Cliente de NYCHA al 718-707-7771 para solicitar asistencia. Visite nuestro sitio web **www.nyc.gov/nycha** para obtener información sobre la Autoridad de la Vivienda de la Ciudad de Nueva York.

NEW YORK CITY
HOUSING
AUTHORITY