

## Chinches de cama



Las chinches de la cama se alimentan de sangre y causan picaduras que provocan picazón.

Las chinches adultas son de color café, de 1/4 a 3/8 de largo (0.6 a casi 1cm) y tienen un cuerpo plano, de forma ovalada. Las chinches jóvenes (llamadas ninfas) son más pequeñas y de color más claro.

Las chinches se esconden en varios lugares alrededor de la cama. También pueden ocultarse en otros lugares, como en las costuras de sillas y sillones, entre cojines y en los pliegues de las cortinas.

Ellas salen a alimentarse de sangre aproximadamente cada cinco a diez días. Pero pueden sobrevivir más de un año sin comer.

Para prevenir las chinches de cama en su casa:



- Compruebe los muebles de segunda mano para detectar cualquier signo de chinches antes de traerlos a su casa.
- Utilice una cubierta protectora que recubra los colchones y somieres. Compruebe con regularidad la aparición de agujeros.
- Reduzca el desorden en su casa, así las chinches tendrán menos lugares donde esconderse.
- Desarme las valijas directamente en la lavadora después de un viaje y compruebe cuidadosamente su equipaje. Al hospedarse en hoteles, ponga las maletas en bastidores para equipajes en lugar de ponerlas en el suelo. Examine el colchón y la cabecera de la cama en busca de rastros de chinches.



Para deshacerse de las chinches de cama:

- Lave y seque la ropa de cama a altas temperaturas.
- Use cubiertas protectoras para atrapar las chinches de cama y ayudar a detener la infestación.
- Use pesticidas si es necesario.

¿La buena noticia? A diferencia de otras plagas, las chinches de cama no transmiten ni propagan enfermedades.

Text is public domain by MedlinePlus ([www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)) This handout, created by Healthy Roads Media ([www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)), can be freely distributed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/>)