

# CHINCHES DE CAMA 101

Las chinches de cama han surgido recientemente como una preocupación de salud pública en toda la nación, incluyendo Alexandria. Es muy importante conocer la realidad sobre las chinches de cama y las mejores formas de prevenir y tratar una infestación.



## ¿Qué son las chinches de cama?

Las chinches de cama son pequeños insectos sin alas que se alimentan de la sangre de las personas mientras duermen. La mayoría de las veces, las mordidas no se sienten, pero cuando despierta la persona, nota verdugones rojos y pruriginosos. Estos insectos se esconden en las grietas, en los marcos de las camas, muebles, paredes y en los resaderos de las casas durante el día.

## ¿De donde vienen las chinches de cama?

Las chinches de cama son buenas diseminándose y han sido encontradas en muchos lugares públicos incluyendo hoteles, salas de cine, aeropuertos, taxis, tiendas y dormitorios de universidades. El aumento de los viajes, del comercio internacional y su resistencia a los pesticidas han permitido a las poblaciones de chinches de cama resurgir en los años recientes.

## ¿Cómo yo puedo prevenir una infestación?

- Sea concienzudo cuando viaje. Revise su habitación del hotel buscando chinches de cama y mantenga su equipaje en el portaequipajes. Una vez que regrese de su viaje, ponga toda su ropa en la secadora, al menos 20 minutos y pase la aspiradora por sus maletas.
- Evite el contacto con materiales infestados con chinches de cama. No traiga muebles o colchones usados a su casa.
- Practique buena higiene. Las chinches de cama no necesariamente están confinadas a lugares sucios, pero si existe mucho desorden, una infestación pudiera permanecer indetectable por un mayor período de tiempo y por tanto, sería mucho más difícil de tratar. Reduciendo el desorden y pasando la aspiradora alrededor de los zócalos, usted puede ser capaz de prevenir una infestación.

## ¿Qué yo debo hacer si tengo una infestación?

Si usted cree que tiene una infestación, debe contactar a su propietario o a una compañía de control de plagas inmediatamente. Trate de recolectar una muestra de cualquier chinche de cama que usted encuentre y déselo a la compañía de control de plagas para una identificación positiva. El Departamento de Salud de Alexandria está disponible también para identificar las muestras. Trate de no entrar mucho en la habitación antes de que el operador de control de plagas pueda llevar a cabo una adecuada inspección.

## ¿Podría la escuela de mi hijo infestarse con chinches de cama?

Con el número creciente de infestaciones en el hogar, existe la posibilidad de que las chinches de cama sean llevadas a la escuela. Sin embargo, la probabilidad de una infestación en las escuelas es baja. Las chinches de cama encontradas en una escuela, son típicamente llevadas en las pertenencias personales de un estudiante. Es importante que usted conozca que su distrito escolar ha desarrollado un protocolo y está preparado por sí esta situación sucede.

## ¿Si yo tengo una infestación, que podría hacer para asegurarme de que mi hijo no lleve chinches de cama a su escuela?

Si usted tiene una infestación, no es necesario mantener su hijo en la casa, fuera de la escuela. Sin embargo, deben ser tomadas ciertas precauciones para prevenir la diseminación de la misma.

- Después de que las ropas hayan pasado por lavado caliente y secado, póngalas en bolsas plásticas selladas o en cajas plásticas de almacenaje hasta que sean usadas de nuevo.
- Lleve solamente las cosas necesarias a la escuela.
- Inspeccione las maletas, las cajas de almuerzo y los abrigos antes de que el niño vaya a la escuela y después de que regrese. Mantenga estas cosas en bolsas plásticas selladas o en cajas plásticas de almacenaje una vez que regrese a la casa de la escuela.



Para una mayor información, por favor, visite el sitio web del Departamento de Salud de Alexandria en [www.alexandriava.gov/bedbugs](http://www.alexandriava.gov/bedbugs) o llame al (703) 746-4973.