

# Let's Beat the Bug!

## En resumen:

- Tome su tiempo cuando esté buscando las chinches de cama.
- Tenga sus herramientas a la mano cuando esté buscando a las chinches:
  - Lámpara de mano
  - Carta de baraja o tarjeta de crédito vieja
  - Rollo de cinta adhesiva
  - Trapo y agua caliente con jabón
  - Bolsas plásticas
  - Cubiertas de colchones
- Crea una zona limpia donde pueda poner los objetos que ya haya inspeccionado por chinches.
- Busque las chinches:
  - Donde se siente y donde duerma
  - En los colchones, la cama, la cabecera de la cama y las sábanas
  - En huecos y rajaduras en los muebles del cuarto, el piso, ventanas, puertas, y salidas eléctricas.
- Mientras busque a las chinches capture o mate las que vaya encontrando.
- Este método no va a matar a todas las chinches pero va a reducir el número de chinches en su casa.

Recuerde, las chinches son pequeñas, planas, y rápidas.

Para más información contacte 612-624-2200, 1-855-644-2200  
bedbugs@umn.edu, o visite  
www.bedbugs.umn.edu

## Controlando las chinches de la cama a mano

El control de las chinches de cama por uno mismo comienza al buscarlas cuidadosamente y aplastarlas o capturarlas a medida que se encuentren. Tiene que buscar cuidadosamente cada uno de los cuartos infestados. Tiene que tomarse su tiempo y ser paciente. Este método no va a matar a todas las chinches de cama pero puede ayudar a reducir el número de ellas con el uso repetido.

### Herramientas necesarias para matar a las chinches con la mano

Las herramientas que necesita para matar a las chinches son fáciles de usar y se pueden encontrar en las ferreterías o en su propia casa. Estas incluyen:

- **Una lámpara de mano:** Las chinches se esconden en lugares oscuros y en rajaduras. Ellas son de color café oscuro, pero pueden ser de color café claro si no se han alimentado. Esto hace que sea muy difícil verlas. Cuando las esté buscando, sostenga su lámpara de mano paralela a la superficie que está inspeccionando. Esto va a hacer que las chinches y sus huevos tengan una sombra, lo cual facilitará el encontrarlas.
- **Una carta de baraja o una tarjeta de crédito vieja:** Que sean de plástico o estén cubiertas de plástico lo que les permita ser empujada dentro de huecos o rajaduras. Al mover las puntas de la tarjeta a lo largo de rajaduras y huecos, puede empujar a las chinches afuera de los agujeros donde pueden ser capturadas.
- **Un rollo de cinta adhesiva:** que sea ancha, de plástico y transparente, la cinta para empaques es particularmente buena porque le ayuda a capturar a las chinches, y puede verlas más de cerca para confirmar que son chinches de cama. A medida que vea a los insectos, o a medida que los saque de los huecos, tenga el lado adhesivo de la cinta expuesto para atraparlos rápidamente.
- **Un trapo y agua caliente con jabón:** Al igual que la cinta adhesiva, el trapo con agua caliente puede ser de ayuda para atrapar las chinches. Tenga un cubo con agua a la mano y a medida que limpie el área, chequee las superficies del trapo y luego métele en el agua. Escurra el trapo para deshacerse del exceso de agua; no necesita dejar la superficie que está limpiando muy húmeda. También, chequee el área que acaba de limpiar porque el calor puede hacer que las chinches que están hambrientas salgan. El trapo es particularmente efectivo cuando encuentra un grupo o grupos de chinches. Mantenga en mente que las superficies húmedas van a reducir la efectividad de la cinta adhesiva como un método de atrapar las chinches.



# Let's Beat the Bug!

- **Bolsas plásticas:** Bolsas de compras y de basura son de ayuda para mantener objetos como la ropa y las sábanas, que pueden estar infestadas, lejos de otros objetos. El meter objetos que pueden estar infestados en bolsas, lo ayuda a mover estos objetos sin dispersar a las chinches.
- **Cubiertas de colchones:** Cubiertas de colchones o “mattress encasements” son bolsas hechas de tela en las que puede meter el colchón de su cama. Una vez que se cierran, cualquier chinche que esté viva morirá de hambre. Necesitará una cubierta para cada colchón en su casa. Si hay chinches en su cama, ellas comenzarán a morir en dos semanas, mientras estén adentro de la cubierta, pero las cubiertas se deben dejar por lo menos un año.

## Estableciendo la zona limpia

Para comenzar con la búsqueda, establezca una zona limpia en la cual puede mover cualquier mueble que esté limpio. También puede poner los objetos que ya haya inspeccionado para reducir la probabilidad de que van a ser infestados.

Comience en las esquinas y las orillas de una pared. Con la tarjeta, mire si puede sacar cosas afuera de los agujeros y las rajaduras. Por ejemplo, si está chequeando el piso, fíjese si puede pasar la tarjeta entre las paredes y el piso. Si tiene pisos de madera, considere pasarles un trapo para limpiarlos, un trapeador puede ser usado también. No use demasiada agua ya que puede hacer que los pisos se vuelvan resbaladizos. Fíjese si hay algo que se mueva después de aplicarles el trapo con agua caliente. Si tiene alfombra, aspirela. Vea *“Aspirando objetos para capturar chinches de cama.”* No olvide el chequear fósos y otros objetos que estén colgados en la pared.

Ahora está listo para inspeccionar otros objetos y ponerlos dentro de la zona limpia. A medida que continua moviendo cosas dentro de la zona limpia, más espacio en el cuarto se ira abriendo y la zona abierta se irá expandiendo. Usar este método, significa que no tendrá que mover los muebles más de una vez. Esto le permite poderse concentrar en encontrar las chinches de cama más que en mover las cosas.

Clasifique la ropa, las sábanas, y otros objetos que pueden ser lavados. Lo menos que tiene que inspeccionar es más fácil el trabajo. Lea *“Lavando los objetos para matar las chinches de cama”* para más información.

## Buscando las chinches de cama

Con las herramientas a la mano, busque a las chinches. Recuerde que está buscando por: adultos, ninfas, huevos, cáscaras de piel de la chinche y excremento. Más información en como identificar las chinches de cama puede encontrarse en los folletos titulados *“He encontrado una chinche de cama?”*

Comience con la cama, incluyendo el colchón, la base del conchón, y la cabecera de la cama. InspeccioneComience con la cama, incluyendo el colchón, la base del conchón, y la cabecera de la cama. Inspeccione las áreas visibles



Busque en las esquinas de sus colchones por señales de chinches

# Let's Beat the Bug!

primero. Busque en las orillas y en las esquinas. También revise las costuras y la etiqueta del colchón (si tiene). Cuando haya terminado de revisar las superficies de arriba y de los lados, puede darle vuelta al colchón para revisar la parte de abajo.



Remueva la tela de las matrices

Repita esta misma búsqueda en la base del colchón. La única diferencia es que la base del colchón usualmente tiene las esquinas de plástico y una tela delgada llamada “ticking” que está engrapada en los lados de abajo. Esta fabrica así como las orillas y las esquinas de la base del conchón son lugares muy comunes para que las chinches se escondan. Para asegurarse que no hay chinches en la parte de adentro de la base del conchón , debe remover la tela y chequear la madera, agujeros, rajaduras, y los huecos de tornillos. Después de la inspección, la tela puede volverse a grapar en su lugar.

Chequee todos los lados de la base de la cama, incluso si está hecha de metal. Póngale atención a donde la base se une con

las otras partes de la cama. La cabecera y la base son áreas donde las chinches pueden establecer su primera infestación. Con cuidado chequee todas las superficies, y fíjese cuidadosamente en todas las rajaduras, los huecos para tornillos y otros huecos en el mueble.

Después que termine con la cama, continúe con otros muebles que estén en el cuarto. Preferencialmente los muebles grandes deben ser revisados primero porque se les puede poner en la zona limpia contra las paredes, y así otros objetos se pueden poner alrededor de estos muebles.

Comience con las áreas de los muebles que son visibles. Fíjese en las orillas, las esquinas, y las salidas. Cuidadosamente chequee los detalles y las entradas. Mueva los muebles lejos de la pared y chequee la parte de atrás.

Remueva cualquier cajón y chequee todos sus lados, las esquinas, y las orillas. Remueva objetos de los cajones y clasifíquelos para lavarlos o para darles el tratamiento apropiado.

Una vez que los muebles estén vacíos, va a necesitar chequear la parte de abajo del mueble. Puede pedir ayuda para mover los muebles y ponerlos en otro lugar. Asegúrese de tomar medidas para proteger los acabados de los muebles – Como poner toallas u objetos suaves entre los muebles y el piso.

Continúe chequeando los muebles y otros objetos hasta que todo este en la zona limpia. Usted puede expandir la zona limpia dos o tres veces para acomodar todo. Para expandir la zona limpia siga los mismos pasos que usó originalmente para establecer la zona limpia.



Chequee la cama por señales de chinches.



# Let's Beat the Bug!

Después que haya terminado con todos los muebles y los objetos en el cuarto que no están en la zona limpia, como se mencionó antes, chequee las uniones del piso y las paredes y cualquier rajadura o hueco.

Una vez que haya terminado, regrése los muebles al área donde estaban y lave la ropa. Cualquier cosa que no haya sido inspeccionada va a necesitar pasar por uno de los métodos de control (congelar o limpiar al vapor) o va a tener que deshacerse de ella.

Es altamente recomendado que ponga cubiertas en sus colchones y en la base de la colchón. Las cubiertas van a reducir el número de lugares que tendrá de re-inspeccionar y será más fácil encontrar y controlar a las chinches de la cama.

By Amelia Shindelar and Dr. Stephen Kells, 2011

Translated by Adela Chavez and Euris Martinez

Funding for "Let's Beat the Bug" Campaign provided by the United States Environmental Protection Agency and MDA. Additional assistance from the Minnesota Department of Health was greatly appreciated.

In accordance with the Americans with Disabilities Act, this information is available in alternative forms of communication upon request by calling 651/201-6000. TTY users can call the Minnesota Relay Service at 711 or 1-800-627-3529.

The University of Minnesota and MDA are equal opportunity educators and employers.

