

# Let's Beat the Bug!

## *Las reglas básicas de las chinches de cama*

- Las chinches de cama son unos insectos pequeños, cercanos al tamaño de una semilla de manzana. Los insectos adultos son planos, ovales, y de color rojizo-maron.
- Las chinches de cama se alimentan de la sangre de humanos y pueden vivir hasta un año sin alimentarse. Usualmente son activos en las horas de la noche cuando las personas duermen.
- Algunas personas no reaccionan a las picaduras de las chinches. Otros que reaccionan tiene una pequeña picadura o una llaga con mucha comezón dependiendo en la gravedad de la reacción. Las marcas de estas picaduras pueden aparecer en pocas horas o días después de la moridida. Picaduras usualmente ocurren en la piel que está expuesta mientras duermen y algunas pueden aparecer en una línea en la piel.
- Si piensas que tienes chinches de cama busca los insectos, manchas de sangre, excremento, o pedazos de piel: -
  - donde se sienta y donde duerme.
  - En los colchones, las cabeceras de las camas y las sábanas
  - En rajaduras de los muebles, las puertas, y las salidas eléctricas

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

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

## Aspirar para capturar las chinches de la cama

Aspiradoras pueden ser de ayuda en reducir los números de chinches de cama en ciertas localidades especialmente donde hay grupos grandes de estas. El aspirar no es 100% efectivo, pero ayuda a capturar las chinches. Hay algunas precauciones muy importantes que deben tomarse cuando use la aspiradora en contra de las chinches para asegurarse de capturar la cantidad más grande posible de estas y que no disperse la infestación.



- Asegúrese de poner la succión lo más fuerte posible. Use una herramienta para llegar a las rajaduras. Las chinches de la cama tienen la habilidad de aferrarse a la tela y esconderse en las rajaduras y huecos. Asegúrese de concentrarse en esas áreas.
  - No presione la aspiradora fuerte en contra de la tela. Hay chances que puede transferir las chinches y los huevos a otra superficie en lugar de capturarlas.
    - Cuando termine, remueva la bolsa de la aspiradora y séllela con cinta adhesiva. Entonces ponga la aspiradora dentro de una bolsa plástica y selle esta bolsa también. Ponga esta bolsa en la basura. Las chinches de cama pueden sobrevivir ser absorbidas por la aspiradora. Si la aspiradora no tiene una bolsa, vacíe y bote los contenidos en una bolsa y selle la bolsa. Lave el contenedor removible en agua caliente con jabón para asegurar que las chinches que queden mueran. Usualmente hay un filtro adherido a este contenedor. Este filtro tiene que ser lavado, congelado, o descartado y remplazado con un nuevo filtro. No use agua en los componentes eléctricos de la aspiradora. Si planea usar la aspiradora en otra locación para controlar las chinches, ponga cinta adhesiva en la entrada del aire para prevenir que las chinches se salgan; al final del día, bote todos los contenidos de la aspiradora.
      - Va a ser necesario que aspire de nuevo para controlar la infestación. Asegúrese de recordar donde encontró las chinches de cama y prepares para aspirar de nuevo estas áreas. Los huevos están pegados a las superficies, así que son difíciles de remover. Los adultos van a identificar áreas que estuvieron infestadas previamente. El chequear estas áreas de nuevo y aspirarlas puede reducir el número de chinches de cama en su casa.
        - Use las otras técnicas no químicas, tales como lavandería, temperatura, o congelado para suplementar la aspirada. Esto lo ayudará a reducir el trabajo requerido para aspirar las áreas de la casa y mejorará el control.



# Let's Beat the Bug!

- Trate de mantener las áreas donde vive lo más simple que pueda. A las chinches de cama les gusta esconderse, así que entre más cosas tenga es más fácil para ellas encontrar lugares.
- Mantenga objetos limpios en bolsas de plástico para reducir el número de áreas que tiene que aspirar de nuevo.



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.

