



Es posible que haya más en toda la rima de la hora de acostarse "Buenas noches, duerme bien, no dejes que las chinches piquen" de lo que crees. Las chinches son insectos reales y las poblaciones están en aumento. Descubre cómo son estos insectos y cómo puedes prevenir su temida picadura.

Las chinches adultas son más grandes de lo que imaginas. Pueden comenzar siendo pequeñas, pero las chinches adultas miden entre $3/8$ y $1/4$ de pulgada de largo y son de color marrón rojizo y se parecen a una garrapata aplanada. Los inmaduros se ven exactamente como los adultos, solo que una versión mucho más pequeña. Cuando emergen por primera vez de los huevos blancos, las crías tienen aproximadamente el tamaño de la cabeza de un alfiler y tienen una apariencia más clara hasta que se alimentan. La identificación adecuada de la plaga es clave. Hay varios insectos que se parecen a las chinches, excepto por pequeñas diferencias. Para diferenciar entre una chinche y una chinche murciélago, por ejemplo, tendrías que comparar la longitud del pelo que rodea la cabeza del insecto con el tamaño de su globo ocular, lo que no es una tarea fácil para el ojo inexperto.

La fuente de alimento y los hábitos alimenticios de la chinche son lo que hace que la mayoría de las personas se retuerzan. Las chinches se alimentan de sangre. Preferirían sangre humana, pero pueden alimentarse de Fluffy, Polly o Fido dependiendo de quién esté cerca. Durante el día, las chinches se esconden en lugares estrechos cerca de las camas o donde las personas duermen por la noche. Por la noche salen a alimentarse. Las chinches localizan la fuente de alimento a través del aumento de los niveles de dióxido de carbono y al detectar el calor corporal. Normalmente se alimentan de áreas que no están cubiertas por la ropa, generalmente alrededor de la cabeza, el cuello, los brazos y los hombros o incluso las piernas y los tobillos.

Determinar una infestación de chinches a partir de marcas de picaduras no es el método más confiable. Investigaciones recientes han demostrado que las chinches se alimentan en patrones aleatorios, en lugar de varias veces en una línea como se pensaba. Para hacerlo más difícil, no todo el mundo reacciona de la misma manera a las picaduras de chinches. Algunas personas tienen reacciones graves a las picaduras, mientras que otras pueden no tener ninguna reacción. Determinar si tiene chinches basándose únicamente en las marcas de picaduras no es el mejor método. La identificación del insecto es necesaria para confirmar una infestación de chinches.

Las chinches utilizan una variedad de métodos para infestar. Estos insectos son excelentes autoestopistas. Pueden meterse en el equipaje de los hoteles o venir con los huéspedes que pasan la noche, aferrarse a la ropa o esconderse en artículos personales como carteras y bolsas de pañales. En los apartamentos o en situaciones de vivienda de mayor densidad, pueden mudarse e infestar habitaciones o apartamentos vecinos o sentarse y esperar a que se muden nuevos inquilinos. También se pueden mover en artículos usados o en venta de garaje como sofás, aspiradoras o colchones.

Las chinches prosperan en espacios reducidos. Viven en lugares estrechos, huecos o grietas alrededor de la cama o donde duermen las personas. Se pueden encontrar en sillones reclinables, sofás, sillas, en cualquier lugar donde duerma la gente. En una cama, a menudo se encuentran alrededor de la unión del colchón o del somier o en las esquinas estrechas de la cabecera. La mayoría de las chinches se encuentran en la cama o a menos de 15 pies de la cama. Si intentas dormir en el sofá para evitar convertirte en una comida de chinches, es posible que estés propagando la infestación. Las chinches pueden arrastrarse hasta 20 pies de distancia en una noche en busca de su próxima comida.

La prevención es la mejor manera de evitar que estos autoestopistas se cojan. Cuando viaje, inspeccione la habitación del hotel en busca de chinches tan pronto como ingrese a la habitación. Mire detrás de la cabecera, el colchón y el somier y otros lugares cerca de la cama. Coloque su equipaje en el soporte de metal o guárdelo en el baño, que suele ser el más alejado de la cama y tiene un piso que facilita la detección de chinches. Sube la cremallera de tu equipaje para evitar que los adultos grandes se arrastren dentro. Inspeccione los artículos

usados cuando compre o alquile. Si es posible, lávela con agua caliente y séquela en la configuración más caliente durante al menos 30 minutos. ¿Los huéspedes de fuera de la ciudad se quedan con usted durante las vacaciones? Inicie el proceso de inspección con anticipación. Es más fácil cuidar de unas pocas chinches que de una gran infestación.

Con un poco de conocimiento y mucha prevención, hay pasos que puede hacer para mantener las chinches fuera de su cama. Duerme bien.

Elizabeth Exstrom es la educadora de Extensión de Horticultura de la Extensión de Nebraska en el condado de Hall. Para obtener más información, póngase en contacto con Elizabeth en elizabeth.exstrom@unl.edu, su blog en <http://huskerhort.com/>, o con HuskerHort en Facebook y Twitter.

**Traducido con Microsoft Word Translate*