

10 consejos para prevenir o controlar las chinches



1 **Aprende a detectarlas.**

Si te levantas con picaduras, comprueba si hay manchas de sangre en la ropa o la cama. Busca también unas pequeñas manchas negras, ya que las chinches defecan mientras pican o justo después.

2 **Pasa el aspirador con frecuencia y mejor a diario si las ha detectado.**

Aspira cada habitación de la casa sin dejarte los rodapiés y cualquier hueco que pueda haber, como, por ejemplo, debajo de los radiadores. En general, intenta mantener la casa ordenada para que las chinches tengan más difícil encontrar dónde esconderse.

3 **Mantén tus paredes impecables.**

Es recomendable reparar o rellenar cualquier grieta o hendidura en muros, techos y suelos y sellar los espacios entre las paredes y los rodapiés o las jambas de puertas y ventanas.

4 **Usa fundas de colchones y almohadas antialérgicas.**

Por una parte, impedirán que las chinches penetren en su interior. Por la otra, resultará más fácil detectarlas. Puedes crear una zona segura alrededor de la cama, dejando suficiente espacio con objetos o mobiliario para evitar que los utilicen de paso hasta la cama. Para evitar que trepen por las patas pueden utilizarse interceptores de chinches, que son elementos que se sitúan en la base de las patas y actúan como trampas. Incluso, se pueden impregnar las patas con vaselina para evitar que trepen por ellas.

5 **Cambia y lava con frecuencia la ropa de cama.**

Recuerda hacerlo, al menos, una vez a la semana. Después, lávala a una temperatura mínima de 60 grados. Si dispones de ella, sécala en la secadora. En caso de infestación, lava también las prendas de vestir y los peluches que hubiera en la habitación.

6 **No llesves objetos de una habitación a otra.**

Si sospechas que estos parásitos pueden haber infestado tu casa, no llesves objetos, ropa de cama o prendas de vestir de una habitación a otra, ya que podrías portar las chinches contigo.

7 **Cuando viajes, inspecciona bien la habitación antes de instalarte.**

Si te percatas de cualquier signo que pueda alertar de la presencia de chinches, lo mejor es que pidas que te cambien de estancia.

8 **No coloques la maleta encima de la cama.**

Si hay chinches en ella, pueden infestar tu equipaje y llevarte la plaga a casa. Tampoco puede estar sobre el suelo. Usa los estantes para el equipaje o déjala sobre una mesa. Saca la ropa y cuélgala en el armario, si es posible. Al regresar a tu hogar, mantén la maleta en cuarentena y mete toda la ropa sucia directamente en la lavadora.

9 **Ten cuidado al comprar ropa o muebles en mercadillos de segunda mano.**

O incluso, no recojas de la calle colchones, sofás o sillones, porque podrían haber sido desechados por otras personas por contener chinches. Si eres tú quien padece la infestación y bajas estos voluminosos a la calle para que los retiren, márcalos con la palabra "chinches".

10 **No uses insecticidas caseros.**

Podrías poner en riesgo tu salud y las de los tuyos. Las chinches son una plaga persistente y difícil de exterminar, por lo que debe encargarse una empresa especializada.