

## Chinchas de Cama; AUTOPROTECCIÓN Y EQUIPAJE

La situación epidemiológica actual respecto a las chinches hace imposible garantizar que una persona que se desplaza por el mundo y utiliza los servicios de hoteles, albergues y medios de transporte vaya a estar libre de modo absoluto de un incidente con estos insectos ... Por tanto, resulta más prudente tomar una serie de medidas de precaución encaminadas a:

- i. Evitar problemas de picaduras.
- ii. Prevenir la infestación del equipaje.
- iii. Como consecuencia de lo anterior, evitar infestar hoteles y el propio vehículo-domicilio a la vuelta del viaje ....

Entre otros consejos, podrían considerarse:

### 1. PROTEGER SU PROPIO DOMICILIO.

Se trata de una cuestión a valorar, especialmente por aquellas personas que por razones de trabajo/ocio viajan mucho ... Se trata de aplicar los principios generales de mantener los dormitorios en una situación de diseño/mantenimiento que los convierte en poco atractivos para las chinches (ver prevención de infestaciones). Entre otras medidas y por su especial eficacia, podríamos considerar el uso de fundas certificadas antichinches para los colchones.

### 2. PLANIFICACIÓN DEL VIAJE

- a. Ciertos destinos podrían ser más “peligrosos” que otros. Una buena información previa siempre es aconsejable.
- b. Si es posible, seleccionar maletas lisas y “duras”, menos atractivas y fácilmente infestables que las mochilas, bolsas deportivas, etc....
- c. Valorar cuidadosamente el uso de ciertos “kits” de protección frente a chinches que se comercializan en internet... algunos de estos incorporan insecticidas cuyo uso inadecuado puede ser peligroso.

### 3. TRANSPORTE / VIAJE PROPIAMENTE DICHO:

- a. Recomendación general de no descuidar o “perder de vista su equipaje”, especialmente en el supuesto de destinos considerados más inseguros.
- b. Recomendación de proteger físicamente las maletas mediante el empleo de los dispositivos (vgr. envoltorios plásticos) previstos al efecto y disponibles en aeropuertos, estaciones de ferrocarril, etc. El cliente debe tener en cuenta el riesgo no despreciable de contagio por contacto entre equipajes en ese tipo de entornos.
- c. La recomendación ya citada de usar –si posible- maletas “duras”. Las mochilas, bolsas deportivas y otros diseños/tipos de maletas, provistas de numerosos bolsillos y cremalleras resultan más atractivos y fáciles de contaminar por las chinches ¡!.

#### 4. DURANTE LA ESTANCIA EN EL HOTEL / ALBERGUE ...

- a. Si es posible, evitar dejar el equipaje en consignas (potencial contacto directo con otros equipajes); es preferible valorar otras opciones (vgr. maletero del coche).
- b. En el momento de entrar en las habitaciones y hasta realizar una revisión de ésta (colchón, lencería), el equipaje debe depositarse cerca de la puerta y lo más alejado posible de la cama / otros elementos de riesgo.
- c. No utilizar repelentes químicos cutáneos, bien que necesarios en ciertos casos de riesgos de picaduras por insectos (paludismo, etc.), no son útiles en el caso de las chinches.
- d. Realizar una somera inspección básica de la habitación, con especial hincapié en los “puntos críticos” (colchón...) [ver epígrafe diagnóstico].
- e. El consejo de mantener perfectamente cerradas las maletas durante su estancia en las habitaciones de los hoteles.
- f. En situaciones de riesgo especial, no es disparatado introducir las maletas en bolsas plásticas de color claro que se cierran con doble nudo. En el momento de abandonar la habitación, la bolsa se descarta y deja en ésta (papeleras).
- g. No sacar de la maleta sino el equipaje estrictamente necesario. Si no es imprescindible, no utilizar los armarios y dejar el equipaje en las maletas.
- h. Introducir la ropa sucia en bolsas plásticas (preferentemente de color claro). Estas bolsas deben cerrarse lo más herméticamente posible y no ser depositadas directamente en el suelo, junto a la cama, etc. Si es posible, se introducirán en doble bolsa en la maleta lo antes posible.
- i. No depositar maletas / otros bolsos sobre la cama. Las maletas deben colocarse (cerradas) en el mobiliario previsto para tal fin y lo más alejadas posible de la cama (teórico foco primario de infestación).
- j. Obviamente, la recomendación final de, en caso de duda o sospecha de problema, consultar inmediatamente con el personal del hotel (servicios de atención al cliente o análogo).



*Durante los viajes resulta muy conveniente evitar toda forma de contacto entre equipajes de diferentes procedencias y mantenerlos bien cerrados y lo más alejados posible de camas y sofás, focos usuales de infestación.*

*(Fotografías ANECPLA y UTCV-Madrid Salud)*

## 5. RETORNO AL DOMICILIO:

- a. Durante el viaje/transporte del equipaje, aplicar las mismas precauciones que las citadas al inicio.
- b. Si hay una situación de riesgo/sospecha y para evitar la infestación del vehículos, en el momento de introducir las maletas en el coche propio (vgr. aparcamiento de aeropuertos), puede ser recomendable introducir estas en una bolsa plástica grande (tipo bolsa de basura grande comunitaria) bien sellada.
- c. A la llegada a casa:
  - i. Jamás introducir directamente las maletas/equipaje en dormitorios. Revisar las maletas y deshacer el equipaje sobre suelo cerámico (vgr. cocina, garaje, ...) e introducir la ropa sucia directamente en la lavadora.
  - ii. Ejecutar programas de lavado de la ropa utilizando la máxima temperatura posible ( $T^a$  mayor de  $50-60^{\circ}\text{C}$ ) y ciclos de lavado completos. Si posible, secar utilizando secadoras de aire a la mayor  $T^a$ -tiempo posibles.
  - iii. En caso de duda o sospecha, sellar todo el material sospechoso con doble bolsa plástica y consultar a un especialista (empresa de control de plagas autorizada). No utilizar insecticidas por uno mismo, además de peligrosos si mal utilizados, pueden contribuir a diseminar la infestación por toda la casa y hacer el posterior control mucho más problemático y costoso.
  - iv. Periódicamente, revisar colchones, sábanas, etc... en busca de indicios precoces de infestación. En caso de duda, consultar a una especialista.



*A la llegada al domicilio, las maletas y la totalidad de su contenido debe ser revisado  
(Fotografía UTCV-Madrid Salud)*

## 6. RESIDUOS

- a. Jamás depositar o abandonar en la vía pública y/o en los contenedores de residuos municipales material infestado o sospechoso de estarlo, Aparte de constituir una infracción a las ordenanzas municipales, pone en peligro de infestación a personal-recursos municipales y, en caso de ser recogido por otro ciudadano, conduciría a la infestación de su domicilio.

Actualización: Diciembre 2009