



## Caso clínico. Miscelánea

### No me chinchas: cómo reconocer y manejar las picaduras y plagas de chinches de cama desde nuestra consulta de Pediatría de Atención Primaria

Paula Escartín Paredes<sup>a</sup>, Andrea Riego Martínez<sup>a</sup>, María Delgado Miquel<sup>a</sup>, Concepción Sánchez Pina<sup>b</sup>

<sup>a</sup>MIR Pediatría. Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid. España.

<sup>b</sup>Pediatra de Atención Primaria. CS San Andrés. Madrid. España.

Publicado en Internet:  
24-marzo-2022

Paula Escartín Paredes:  
paula.escartin@salud.madrid.org

#### INTRODUCCIÓN

Las plagas domésticas por chinches de cama (*Cimex lectularius*) han incrementado notablemente su número en los últimos años, especialmente en áreas con población socioeconómicamente desfavorecida. Como consecuencia, las picaduras por estos insectos son un motivo de consulta cada vez más frecuente. Este problema acarrea importantes costes económicos y estrés psicológico para las familias afectadas. Nuestro objetivo es recalcar que el diagnóstico precoz de las picaduras es importante, pues se asocia a mejores tasas de erradicación de las plagas. Para ello es esencial tener siempre presente esta entidad y conocer con detalle el tipo de picaduras que producen las chinches, teniendo en cuenta el diagnóstico diferencial con otras picaduras o lesiones similares. Es posible abordar este problema de salud desde las consultas de pediatría, facilitando a las familias

una serie de medidas prácticas que pueden aplicar en sus domicilios, con el fin de contener temporalmente la plaga y evitar las picaduras hasta que la erradicación sea efectuada por profesionales.

#### CASOS CLÍNICOS

En 2019 varios pacientes de diferente sexo y edad consultaron por el mismo motivo: lesiones micropapulares, eritematosas y pruriginosas, de 1 a 4 mm de diámetro, no confluyentes, algunas con distribución lineal, más frecuentes en las zonas de exposición directa a la ropa de cama. Todos estos pacientes tenían algo en común: alguno de sus familiares o convivientes presentaba las mismas lesiones. Una de las familias acudió días después con la causante del problema, la chinche de cama (fig. 1).

Figura 1. Lesiones micropapulares, eritematosas y pruriginosas, algunas de distribución lineal o bien agrupadas, pero casi siempre múltiples, no confluyentes, en zonas de exposición directa a la ropa de cama como cara, cuello, brazos y piernas. Presentes en varios miembros de la familia. Imagen superior derecha: Chinche de cama (*Cimex lectularius*).



**Cómo citar este artículo:** Escartín Paredes P, Riego Martínez A, Delgado Miquel M, Sánchez Pina C. No me chinchas: cómo reconocer y manejar las picaduras y plagas de chinches de cama desde nuestra consulta de Pediatría de Atención Primaria. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2022;(31):e149-e150.

Se recopila la información obtenida relativa a la prevención y control de plagas domiciliarias de chinches de cama (tabla 1).

## CONCLUSIONES

Las plagas de chinches son un problema de salud cada vez más frecuente, principalmente en entornos socioeconómicamente deprimidos. El pediatra de Atención Primaria debe saber reconocer precozmente las características de sus picaduras. La erradicación profesional de una plaga supone importantes costes económicos, muchas veces inasumibles por las familias afectadas. La medida prioritaria para acabar con el problema es fomentar la prevención primaria de las infestaciones, ya sea a través de la educación de las familias

desde nuestras consultas o mediante la impartición de talleres formativos para las comunidades. Cuando se sospecha o detecta una plaga es esencial solicitar ayuda profesional para su eliminación definitiva. Sin embargo, existen una serie de medidas de alivio, fácilmente aplicables por los pacientes, que pueden controlar temporalmente la plaga y reducen el riesgo de picaduras hasta que la erradicación sea llevada a cabo.

## CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

**Tabla 1. Medidas dirigidas a la prevención de una plaga de chinches y a su control una vez establecida.**

### Prevención primaria de plagas en las viviendas:

- Las chinches viven y depositan sus huevos en grietas y oquedades de paredes, suelos y muebles; por lo que es conveniente sellarlas en los domicilios.
- En caso de viajes: las maletas son elementos de entrada de chinches. Es preferible usar maletas rígidas que mochilas o maletas de tela. En un alojamiento desconocido es preferible no deshacer toda la maleta y dejarla alejada de zonas de riesgo como camas, sofás, etc. Meter la ropa usada en bolsas de plástico. Al volver del viaje revisar cuidadosamente el equipaje y ante la mínima sospecha lavar la ropa con la mayor temperatura posible.
- No subir a casa objetos de la calle. Revisar muebles de segunda mano. Lavar la ropa de segunda mano a temperatura > 60 °C.

### Detección de las chinches o sus restos (fecales, exoesqueletos) en el domicilio:

Buscar en colchones (especialmente en los bordes y esquinas), almohadas, somieres, grietas en las paredes o el suelo, bajo la moqueta o el papel de pared despegado, rodapiés, cortinas, cuadros, enchufes y cableado eléctrico. Pueden ser útiles las trampas comerciales (solo para la detección, no para la erradicación). Las chinches de cama se visualizan como insectos de morfología ovalada y aplanamiento dorsoventral, de color marrón-rojizo, milimétricos (de 5 a 7 mm de longitud), con tres pares de patas y sin alas.

### Control de la plaga\* y prevención de picaduras:

- El primer paso ante la sospecha o detección de una plaga es contactar con una empresa de desinfestación profesional. Los tratamientos insecticidas no profesionales no funcionan y pueden ser peligrosos para la salud. El ayuntamiento solo se hace cargo de los costes del tratamiento si los afectados no disponen de recursos suficientes, en cuyo caso es necesario avisar a servicios sociales.
- Utilizar las habitaciones afectadas el mínimo tiempo imprescindible.
- Dormir con ropa que cubra la mayor parte posible de piel.
- Aspirar las chinches con una aspiradora provista de bolsa desechable. Cepillar y limpiar las superficies de forma complementaria para arrastrar los huevos y restos que puedan quedar adheridos.
- Lavar el vestuario y ropa de cama contaminada por encima de 60 °C o congelarla a -20 °C durante 2 h (los congeladores domésticos suelen ser insuficientes).
- En tejidos que cubren muebles y que no pueden lavarse, se puede aplicar vapor caliente (con una distancia de entre 2,5 a 3,8 cm) a más de 60 °C durante 1 min o a 55 °C durante 1 h. Se recomienda aspirar antes el tejido para evitar que la presión del vapor disperse los insectos.
- Aislar la cama: usar fundas antichinches certificadas para evitar que las chinches salgan del colchón infestado. Impregnar la ropa de cama con permetrina. Separar la cama de paredes, cabeceros y mesillas, evitando que la ropa de cama roce con el suelo. Colocar trampas en las patas de las camas con cinta adhesiva de doble cara o recipientes con aceite donde queden atrapados los insectos; también existen dispositivos comerciales con el mismo fin.
- Existen servicios municipales de recogida de muebles y objetos infestados (colchones, sofás, somieres) llamando al ayuntamiento.

\*Estas medidas, llevadas a cabo por las familias, son útiles para el control de la plaga hasta que los profesionales de control de plagas lleven a cabo la erradicación, necesaria en TODOS los casos.