

Ni mosquito ni mosca: el insecto que invade tu cama en invierno y puede provocarte una reacción alérgica

03/06/2025



Cuando pensamos en insectos molestos, se nos ocurre pensar en **mosquitos** o **moscas**, pero con el frío desaparecen hasta que vuelva el calor. Sin embargo, durante estos meses hay un **pequeño bicho** que puede meterse en nuestra casa y **provocarnos un dolor de cabeza**.

Se trata de las **chinchas de cama**, que se esconden en los **colchones**, **sábanas** y **muebles**. Estos insectos no son transmisores de enfermedades, pero sus picaduras son **intensas** y **pueden provocar reacciones alérgicas**.

Por qué aparecen en invierno

Las chinches de cama buscan refugio en **lugares cálidos y oscuros**, lo que hace que tu cama sea el lugar ideal para ellas. Además, **el aumento del uso de calefacción** en los hogares crea un ambiente propicio para su proliferación.

Durante los meses fríos, es común tener la casa cerrada, algo que reduce la ventilación. Por otro lado, la calefacción **aumenta la temperatura y la humedad en interiores**, provocando que estos bichos se reproduzcan.



Las picaduras de estos bichos suelen provocar reacciones alérgicas. (Foto: Adobe Stock)

Cómo identificar a una chinche de cama

Detectar la presencia de chinches de cama puede ser complicado debido a su tamaño diminuto. Sin embargo, hay señales que pueden alertarte sobre su presencia:

- **Manchas oscuras** en las sábanas o el colchón, que son restos de sus excrementos.
- **Pequeñas picaduras en la piel**, generalmente en línea o agrupadas.
- **Olor dulce y desagradable** en la habitación, característico de una infestación severa.

Qué hacer si tengo chinches de cama

Si sospechás que tenés chinches de cama, es importante actuar rápidamente y seguir estos pasos para evitar que se propaguen:

1. Lavar la ropa de cama y las prendas afectadas con agua caliente.
2. Aspirar cuidadosamente el colchón y las áreas circundantes.
3. Sellar grietas y hendiduras en muebles y paredes.
4. Considerar la ayuda de un profesional en control de plagas para una solución efectiva

Fuente: TN