

Recomanacions per a la prevenció i el control de xinxes en centres sanitaris, residències de gent gran i altres establiments socials

Novembre 2023

Direcció:

Jacobo Mendioroz, Xavier Llebaria, Carmen Cabezas

Autors:

Departament de Drets Socials: Conxita Barbeta, Marta Segura, Lluís Torrens

Direcció General de Planificació i Recerca en Salut: Montse Blasco, Paloma Amil, Aina Plaza

Secretaria de Salut Pública: Irene Corbella, Esther Ibañez, Carmen Chacon, Ana Martínez

Col·laboradors:

Associació catalana d'empreses de Salut Ambiental (ADEPAP)

Alguns drets reservats

© 2023, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a la [pàgina web de Creative Commons](#).

Unitat promotora:

Subdirecció General de Vigilància i Resposta a Emergències de Salut Pública. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

1a edició:

Barcelona, novembre de 2023.

Assessorament editorial:

Gabinet del Conseller. Serveis editorials

Assessorament lingüístic:

Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Pla editorial 2023:

Núm. de registre 7292

Disseny de plantilla accessible 1.06.
Oficina de Comunicació. Identitat Corporativa.

Sumari

1	Introducció	4
2	Les picades.....	6
3	Detecció.....	7
4	Mesures de prevenció i control.....	9
5	Mesures de prevenció	9
6	Mesures de control en cas d'infestació	10
7	Actuacions en pacients i residents en cas d'infestació	12

1 Introducció

Les xinxes de llit són insectes petits (uns 5 mm llarg els adults), sense ales i d'un color rogenc terrós, que piquen els humans i els animals per alimentar-se de la seva sang, però és poc probable que puguin transmetre malalties. L'interès sanitari es limita a les molèsties que poden ocasionar les seves picades.



Imatge d'una xinxa a la pell

L'espècie que acostuma a trobar-se a l'interior dels habitatges i edificis és l'anomenada *Cimex lectularius*, també coneguda com a "xinxa dels llits" perquè s'acostuma a amagar en els dormitoris, fonamentalment en els matalassos, somiers i entre els llençols.

El cicle de vida de la xinxa de llit és el següent: ou, 5 estadis nimfals i adulta. Per a la transició de la xinxa a l'etapa següent de creixement és necessària una ingesta de sang.



Diverses etapes de la vida de les xinxes (d'esquerra a dreta) i diverses etapes d'alimentació (de dalt a baix)

Authors: Matthew Frye and Jody Gangloff-Kaufmann, New York State IPM Program, Cornell University (<https://ecommons.cornell.edu/items/6a7b9c36-a5b6-4c04-a481-0b47d4dbec54>)

La mida de les xinxes de llit (adultes) és similar a la de la llavor d'una poma. La seva grandària en les diferents etapes els permet amagar-se en matalassos (preferentment a les costures), somiers, coixins, roba del llit, capçal del llit, potes del llit si són buides, tauletes de nit, altres mobles, endolls d'electricitat i interruptors, així com en tota mena d'esclletxes o fissures del sòl, parets, portes, en els plecs de l'entapissat dels mobles, o en els plecs de les cortines i les catifes, i fins i tot dins de telèfons, despertadors i televisors.

Les xinxes són nocturnes i ftofòbiques —eviten la llum. Durant el dia es refugien agregades en aquests espais i acostumen a picar durant la nit, que és quan s'activen, abandonen el seu agregat i busquen hostes dels quals alimentar-se seguint els estímuls tèrmics i químics —CO₂, compostos volàtils— que aquests emeten.

Les xinxes es poden introduir en un edifici o passar d'un edifici a un altre amb facilitat a través del transport de mobles, equipatge, matalassos, roba o a qualsevol estri exterior. Així mateix també es poden desplaçar d'una ciutat o un país a un altre ja que poden aguantar temps sense alimentar-se. En el nostre país proliferen durant els mesos càlids, especialment en allotjaments o llocs on hi ha un gran moviment de persones, com ara hotels, albergs, residències i mitjans de transport.

Algun dels factors que ha fet augmentar la presència d'aquest insecte està relacionat amb l'augment dels viatges, el transport de mercaderies i el comerç de segona mà i per la creixent resistència desenvolupada per les poblacions de xinxes als insecticides.

Els centres sanitaris, especialment els hospitals i altres centres amb persones ingressades, experimenten un flux constant de persones amb les seves pertinences i és esperable que, ocasionalment, s'hi puguin introduir xinxes. Les residències de gent gran, de salut mental i discapacitat, i d'altres establiments socials, també són llocs on, si no es controlen les poblacions de xinxes, poden créixer i afectar el personal, els visitants i les persones que hi resideixen.

És fonamental la prevenció de les xinxes mitjançant el manteniment d'una bona higiene i l'ordre de tots els centres, l'establiment d'un pla de prevenció i control de plagues, i una actuació precoç en cas que se'n produeixi una infestació.

2 Les picades

Les picades se solen localitzar a les parts descobertes de braços, cames i esquena, i la reacció depèn de la sensibilitat de la persona. En la majoria de persones, les picades no presenten problemes i desapareixen en unes hores o dies. En alguns casos, però, la reacció és més intensa: poden aparèixer butllofes i picor intensa i persistent o manifestacions generalitzades semblants a la urticària.



Imatge de picades de xinxes a la pell 1

És poc probable que les xinxes de llit puguin transmetre cap malaltia quan piquen a les persones i, actualment, la seva afectació clínica es limita a les lesions de les picades a la pell, la picor i la incomoditat que ocasionen.

En cas de picada de xinxa, cal adoptar les mesures següents:

- Rentar la zona afectada amb aigua i sabó.
- Remullar la pell en lloc de fregar-la i eixugar-la.
- Tractar de mantenir neta i seca la zona afectada fins que disminueixi la irritació.
- Evitar rascar-se per no infectar la picada.
- Per disminuir la picor i la inflamació es pot aplicar una compresa de gel o gel embolicat en un drap.
- En cas d'infecció o persistència de la coïssor, cal consultar els professionals de salut del centre sanitari de referència.

3 Detecció

Confirmar una infestació de xinxes és el primer pas per controlar-les. Els cuidadors, el personal de neteja i manteniment, i altres professionals haurien d'estar formats per tal de reconèixer i notificar l'aparició de xinxes.

Es pot sospitar presència de xinxes per picades visibles a la pell —sovint en fila o agrupades—, per la visualització de l'insecte o dels seus excrements —en forma de petites taques fosques— o per la presència de sang als llençols, el matalàs, el somier i les parets.

Les xinxes adultes es visualitzen més fàcilment. Les formes nimfals són molt més petites i difícils de detectar. Les nimfes d'estadis més primerencs poden presentar un color vermell intens —signe d'ingesta de sang— que, malgrat la seva petita grandària, en facilita l'albirament. Els ous, d'aparença blanquinosa i molt petits (<1mm), resulten extremadament difícils de veure. Les xinxes els adhereixen al substrat sobre el qual realitzen la posta. Poden aparèixer també exoesquelets de les mudes en canviar d'estadi.

Els excrements recorden una esquitxada de tinta estilogràfica negra. Se'n pot comprovar la composició (sang) mitjançant l'ús d'una petita turunda de paper humitejat en aigua. Es tracta d'un dels indicis més senzills que té el personal no expert per detectar-ne la infestació.



Imatge de xinxes i dels seus excrements

Sense la identificació de les xinxes, l'aparició de picades en les persones no implica que una instal·lació estigui infestada de xinxes. Tot i que les marques de la pell poden ser coherents amb les picades de xinxes —sovint circulars, inflamades i una mica en disposició lineals—, poden produir lesions similars altres artròpodes i mossegadors, així com algunes condicions mediambientals i mèdiques.

En el cas de les xinxes, pot ser que les reaccions visibles no apareguin fins a dues setmanes després de les mossegades dels insectes. Moltes persones no mostren cap marca a la pell. Addicionalment, les persones grans o amb immunosupressió tenen una menor reacció a les picades.

Quan se sospita o es confirma presència de xinxes, **cal avisar immediatament i directament l'empresa de prevenció i control de plagues designada per l'establiment**. Cal tenir clarament definit el circuit intern d'alerta perquè el retard en el control de la infestació de xinxes pot contribuir a la seva expansió i provocar que, finalment, sigui més difícil i costosa de controlar. Si és possible, caldria recollir-ne alguns exemplars en un contenidor tancat per tal que siguin identificats per l'empresa de control de plagues, que compta amb professionals qualificats per fer-ho.

Un professional amb experiència en gestió de plagues ha d'inspeccionar i dur a terme les actuacions de control que siguin necessàries en les zones on se sospita la presència de xinxes, així com en totes les habitacions adjacents i les situades damunt i sota de la zona afectada, en coordinació amb el centre. No es podran utilitzar, en cap cas, productes plaguicides d'ús per al públic en general (productes domèstics).

4 Mesures de prevenció i control

Es recomana que el centre disposi d'un pla de control de plagues que inclogui les mesures de prevenció i control de xinxes. El responsable d'aquest pla ha de disposar de la capacitació adequada per poder diagnosticar l'origen de la plaga, així com per fer-ne el control adequat de manera eficaç i segura.

La coordinació i cooperació entre el personal del centre i l'empresa de control de plagues és vital per a una ràpida i efectiva resolució de la infestació.

Es poden consultar les empreses de control de plagues autoritzades en el Registre Oficial d'Establiments i Serveis Plaguicides de Catalunya (ROESP).

El Pla de prevenció i control de xinxes del centre ha d'incloure mesures preventives —estructurals i de gestió— i les mesures de control que siguin necessàries. I, de mutu acord entre les parts, s'ha de definir qui, com i quan es realitzarà cadascuna de les mesures —personal del centre i/o l'empresa externa. Per tant, el Pla involucra, a més de l'empresa de control de plagues, les persones implicades del centre —personal d'admissió, neteja, manteniment, direcció i qualsevol altre que es consideri rellevant.

Així mateix, ha de definir el circuit que cal seguir davant d'una sospita o detecció de xinxes.

5 Mesures de prevenció

Per evitar l'entrada i proliferació de xinxes, cal adoptar les mesures següents:

- Mantenir una bona higiene i ordre general dels centres.
- Netejar i passar l'aspiradora regularment.
- Utilitzar fundes protectores per cobrir els matalassos. Això contribueix a eliminar possibles amagatalls. És millor si són de color clar, perquè això permet que les xinxes siguin més visibles en cas que n'hi hagi. Convé revisar-les periòdicament per detectar-hi possibles forats.
- Segellar totes les esquerdes de l'edifici especialment les de les habitacions —sòcols, endolls, marcs, etc.
- Reparar el paper i la pintura que s'estigui desenganxant.
- Reparar els forats de les parets —els ubicats al voltant de les canonades i els conductes que connecten les habitacions.
- Evitar moquetes, entapissats, així com qualsevol element decoratiu tèxtil.
- A més de les habitacions, cal parar atenció a altres zones —sales de descans amb televisors i/o sofàs, bugaderia, consignes, etc.
- Revisar el material que entri o surti del centre —equipatges, mobles, roba i altres objectes— on hi pugui haver presència de xinxes.

- En les residències de gent gran i d'altres equipaments socials i/o sanitaris, per extreure les mesures de prevenció, es recomana revisar la roba, si escau, en el moment d'un ingrés provinent del domicili o bé d'un altre centre social o sanitari, així com la resta d'equipatge, mobiliari o d'altres objectes on hi pugui haver presència de xinxes. En cas d'observar roba bruta, és aconsellable portar-la directament a la rentadora i, si existeix sospita que pugui portar xinxes, és indicat fer una rentada a temperatura mínima de 60 °C durant un mínim de 30 minuts. Pel que fa a les maletes o bosses d'equipatge, si per la seva composició i mida és possible, es pot actuar de la mateixa forma; sinó es pot optar per un tractament amb màquina de vapor sobreescalfat que arribi almenys a una temperatura de 55 °C en la peça o, si escau, un tractament insecticida per part de l'empresa de control de plagues. Si es decideix rebutjar equipatges o objectes sospitosos o infestats, aquests s'han d'embolicar hermèticament i gestionar adequadament.

L'empresa de control de plagues pot realitzar una inspecció periòdica de les instal·lacions per detectar precoçment, si és el cas, una infestació.

És important informar els usuaris i familiars sobre les mesures de prevenció que cal tenir en compte i la necessitat de la vigilància dels objectes i la roba prèviament a les visites.

6 Mesures de control en cas d'infestació

En cas que es detecti una infestació, cal actuar amb rapidesa i que un professional confirmi que són xinxes.

Davant d'una infestació, cal contactar ràpidament amb l'empresa de control de plagues contractada pel centre.

Algunes de les mesures que s'han d'adoptar les pot realitzar el personal del propi centre, i d'altres caldrà que les dugui a terme l'empresa de control de plagues.

La primera mesura que cal prendre de forma immediata per evitar la propagació de xinxes és el "bloqueig" de l'habitació, les habitacions o els espais afectats. Això pot comportar la reubicació de les persones afectades, les quals s'haurien de banyar o dutxar, posar-se roba neta i traslladar-se a una altra habitació. Cal bloquejar l'entrada i sortida de qualsevol objecte o estri de l'habitació o l'espai fins que el professional coordini les tasques que s'han de dur a terme.

Es poden aplicar algunes de les mesures de control següents:

- Netejar i passar l'aspiradora regularment; és recomanable fer-ho amb filtre HEPA).
- Segellar petites àrees de possible amagatall.
- Rentar la roba a 60 °C durant 30 minuts.
- Assecar la roba a l'assecadora en cicle calent (50 °C) durant almenys 30 minuts.

- Utilitzar netejadors a vapor a uns 55 °C amb difusor per evitar la dispersió de les xinxes.
- Passar l'aspiradora a fons per totes les estances afectades, inclosos els espais que poden actuar com a refugi.
- En cas de realitzar tractaments amb plaguicides, aquests els haurà de dur a terme personal que acrediti la seva capacitat en l'ús d'aquests biocides, i ho farà seguint les indicacions de l'autorització del producte, l'etiqueta i la seva fitxa de seguretat. En els tractaments de les residències de gent gran i d'altres equipaments socials i/o sanitaris en cap cas no es podran utilitzar productes d'ús del públic en general (productes domèstics). Actualment, les empreses de control de plagues compten amb productes d'origen natural, com les terres de diatomees, que tenen un efecte deshidratant sobre les xinxes, o bé mètodes físics com les silicones immobilitzants d'insectes, que en provoquen la mort per asfixia, i equips o cambres tèrmiques mòbils per tractar per calor els espais o peces arribant a les temperatures d'erradicació de l'insecte. Com a últim recurs s'opta per un plaguicida químic però, a causa de l'aparició de resistències en aquests organismes, sovint és necessari repetir els tractaments més d'una vegada.

En el Protocol de control hi ha d'haver definides les tasques que ha de dur a terme el centre i les que són responsabilitat de l'empresa de control de plagues.

És important facilitar la col·laboració i cooperació entre l'empresa de control de plagues i el centre per al possible desmuntatge de sòcols, endolls elèctrics, armaris, etc., que pot ser necessari per tal d'accedir als llocs on puguin estar refugiades les xinxes i poder-les tractar; així com per al segellament d'esquerdes, escletxes, forats, per evitar-ne un possible refugi posterior.

També es imprescindible la coordinació per poder adoptar les mesures de seguretat que siguin necessàries en cas de realitzar un tractament amb plaguicides.

És necessari portar a terme una avaluació posterior de les actuacions realitzades, per verificar que han sigut efectives i que s'ha resolt la infestació.

7 Actuacions en pacients i residents en cas d'infestació

En cas de descobrir xinxes a l'habitació d'un pacient o resident, les persones afectades s'haurien de banyar o dutxar, posar-se roba neta i ser traslladades ràpidament a una altra habitació.

Una vegada traslladades a un nou espai, **aquestes persones poden rebre visites amb normalitat i no se les ha de mantenir en aïllament especial.**

La seva roba i els seus objectes personals s'haurien de dipositar en una bossa de plàstic segellada. Les pertinences, l'equip i el mobiliari de la persona, inclosos els llits, no han de sortir de l'habitació fins que un professional expert en control de plagues realitzi la inspecció per determinar l'extensió de la infestació de xinxes. L'habitació/zona afectada haurà de estar tancada i senyalitzada per tal d'impedir-ne l'accés fins que sigui inspeccionada.

La roba de llit s'ha de treure amb cura i segellada en bosses; i s'ha de posar directament a la rentadora o assecadora a temperatura calenta (60° C) durant almenys 30 minuts per tal de matar les xinxes en totes les etapes; o bé en un cicle d'assecadora superior als 50 °C durant 30-40 minuts.

L'aspiradora s'ha de passar bé per l'habitació; i cal centrar-se en les esquerdes. Les aspiradores han d'estar equipades amb bosses d'un sol ús. Immediatament després d'haver-les usat, cal netejar-les, segellar-les i descartar les bosses de pols per evitar la transferència d'insectes a altres zones. Es recomana l'ús de filtres HEPA.

La neteja s'ha de concentrar en matalassos, mobles, calaixos, cortines i darrere dels quadres de paret i s'ha de realitzar de manera intensa. En paral·lel a la neteja de l'habitació/zona, abans de reobrir-la, s'ha de trucar a l'empresa de gestió de plagues perquè en faci la inspecció i, si escau, el tractament. La zona afectada no s'ha de tornar a obrir fins que l'empresa del control de plagues no n'hagi fet una revisió exhaustiva posterior a la neteja i trobi tots els materials lliures de xinxes.

Si es confirmen xinxes en objectes personals provinents de l'exterior o que surtin a l'exterior, se n'ha d'informar el propietari i/o els visitants habituals, i valorar addicionalment si la seva llar pot estar infestada també per tal que pugui prendre les mesures adequades per a la seva desinfestació.

En cas d'infestació per xinxes, a més de les mesures ja indicades amb anterioritat, s'han d'inspeccionar regularment les sales d'espera, les sales de visitants, les zones comunes, les bugaderies i els equipaments com ara lliteres, cadires de rodes, carros de menjar o de medicació, per poder adoptar les mesures adequades en cas que s'hi detectin xinxes.