



Información en Salud Ambiental

Reduciendo Su Contacto con Suelos Contaminados

¿Cómo puedes haber estado expuesto a contaminantes en el suelo?

Puedes haber estado expuesto al respirar polvo contaminado, tocar o tragar suelo contaminado, o al comer alimentos que tengan suelo contaminado. Los niños que viven y juegan en un área contaminada pueden tener mayor exposición que los adultos. Los niños de edad pre-escolar tienen una probabilidad mayor de exposición porque frecuentemente se llevan objetos de la mano a la boca. El polvo del suelo contaminado puede llegar al interior de sus casas a través de los zapatos y puede terminar en los pisos de su casa o en los juguetes de sus niños.

¿Qué puedes hacer para prevenir o reducir el contacto con los contaminantes?

Mantenga sus manos limpias

- * Lave las manos y las caras de sus niños frecuentemente, especialmente antes de comer y de irse a dormir. Mantenga las uñas de sus manos cortas y limpias. Limpie frecuentemente los juguetes y objetos que sus niños se meten a la boca.
- * Los adultos deben lavarse las manos antes de darle comida a sus niños, fumar, comer o beber.

Trate de mantener el polvo del suelo fuera de su casa

- * Antes de entrar a su casa, quítese los zapatos para prevenir el llevar suelo contaminado dentro de su hogar. Guarde los zapatos en la entrada de su casa. Recuerde que las mascotas pueden transportar el polvo del suelo en sus patas.
- * Limpie regularmente las alfombras y tapetes de su casa. El pasar la aspiradora regularmente evitara que el polvo se acumule.
- * Limpie el polvo a menudo con un paño (trapo) húmedo.
- * Limpie y restriegue los pisos de lozas (azulejo) y linóleo y lave las tablillas que están debajo de las ventanas (windowsills).
- * Mantenga las ventanas cerradas en días con mucho viento, por lo menos en el área de la casa donde el viento esté soplando. Esto va a prevenir que el viento arrastre polvo para dentro de la casa.
- * Lave los guantes y la ropa que use para trabajar en el jardín separado del resto de la ropa de la familia.

- * Cambie el filtro del sistema de calefacción cada 3 meses.

Reduzca las actividades al aire libre que puedan levantar polvo

- * Elimine las áreas del suelo que estén peladas. Los arbustos y la grama (césped) ayudan a mantener el suelo en su lugar y reducen la cantidad de polvo en el aire. Siembre o ponga grama en estas áreas peladas (sin vegetación).
- * Reduzca el cortar el césped en áreas con poca grama en temporada caliente o seca.
- * Evite “dirt biking”, “mountain biking” y el uso de ATV (por sus siglas en inglés) o cualquier otra actividad recreacional que levante o remueva el suelo del lugar.
- * Evite excavar o alterar el suelo. Sino puede evitarlo, mantenga el suelo húmedo para reducir el polvo.

Tenga un cuidado especial cuando siembre o trabaje en el jardín

- * Use guantes de jardinería (cuero es mejor que tela) cuando trabaje en el jardín para evitar que el polvo del suelo contaminado entre debajo de sus uñas y limitar la posible exposición de contaminantes de mano a boca.
- * Mantenga los guantes y las herramientas del jardín en un área del garaje o lugar de almacenaje.
- * Enjuague (lave con agua) las herramientas regularmente.
- * Enjuague cuidadosamente todas las plantas usadas con propósitos culturales o tradicionales aún cuando no se las vayan a comer.
- * Use los mismos consejos cuando coseche vegetación o plantas silvestres (use guantes y enjuague las herramientas).

Provéales a sus niños un área de juego segura

- * Construya una caja de arena “sandbox” en una base y llénela con arena limpia. Cubra la caja cuando no la estén usando para evitar que el suelo contaminado entre en la misma.
- * Encuentre otros lugares de juego para sus niños.

Prepare comida con mucho cuidado para reducir la cantidad de contaminantes

- * Lave y pele meticulosamente todos los vegetales sembrados en su casa antes de comérselos o cocinarlos. Si es posible, coseche sus vegetales en tiestos o en un espacio preparado donde puede usar suelo o tierra limpia.
- * Enjuague cuidadosamente los vegetales silvestres antes de usar para removerles el polvo.

