



Jardinería en tierras con niveles de plomo

Para residentes de las comunidades de Pilsen y La Villita en Chicago

Si usted consume vegetales cultivados en tierras con niveles de plomo, el plomo podría entrar en sus vegetales y posiblemente causar problemas de salud para usted y su familia. Aquí hay algunas cosas sencillas que usted puede hacer para reducir el nivel de plomo al que se pueda exponer su familia al ingerir los vegetales cultivados en su jardín:

✓ Lave bien los vegetales antes de cocinar o consumir.

- Tire todas las hojas viejas y exteriores de los vegetales.
- Lave todos los vegetales con agua fría y un cepillo para eliminar la tierra. Enjuague bien los vegetales antes de consumirlos.
- Frote y pele los cultivos de raíces como las zanahorias, las papas, los nabos y las cebollas antes de comerlos.



✓ Evite sembrar los cultivos de raíces en suelos contaminados, canteros o contenedores.

- Cultive plantas tales como tomates, pimientos, calabazas, pepinos, guisantes, frijoles o maíz. Éstos son menos propensos a absorber el plomo.
- Cultive vegetales de hojas como la lechuga y hortalizas de raíces — zanahorias, papas — en contenedores o canteros elevados con tierra impoluta. Se puede comprar tierra impoluta en viveros o tiendas de jardinería.

Cosas que debe hacer...

- ✓ Añadir turba, compost o estiércol a su terreno. Éstos se unen al plomo en el suelo para que los vegetales absorban menos plomo.
- Mantener el pH del suelo a 6.5 o más para que las plantas absorban menos plomo.
- Cubrir toda la tierra del jardín sin vegetación con de 2 a 4 pulgadas de mantillo limpio tal como astillas de madera, recortes de césped, tierra impoluta o compost.
- Lavarse las manos, la ropa y los zapatos después de trabajar en el jardín para evitar subir tierra y polvo a su hogar.
- Asegurarse de que los niños que están ayudando en el jardín o jugando en la tierra contaminada también sigan estas medidas.

✗ Cosas que no debe hacer...

- Cultivar vegetales donde cae agua de los conductos de los techos o cerca a los cimientos de edificios más viejos.
- Comer comida, mascar chicle o fumar cuando esté trabajando en el jardín. El tocar la tierra y luego ponerse cosas en la boca puede aumentar la exposición al plomo.

¡Lleve a sus hijos a hacerse la prueba de plomo en la sangre hoy!



- La mayoría de niños con altos niveles de plomo no se ven enfermos.
- Se debe hacer la prueba de plomo en la sangre para saber de seguro si su hijo está envenenado.
- Los niños de 6 años o menos están más propensos al envenenamiento por plomo. Para hacerle la prueba a su hijo, llame a su doctor o al Departamento de Salud Pública de Chicago al 312-747-5323.

**¿Tiene preguntas sobre jardinería
en terreno que contenga plomo?**

Si tiene preguntas, llame al Departamento de Salud Pública de Chicago o a la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR).

Ciudad de Chicago

Línea directa
312-747-5323

ATSDR, Region 5 (Chicago)

312-886-0840



Ciberpáginas útiles:

**Ciudad de Chicago
(busque “lead”)**

<http://www.cityofchicago.org/>

NCEH/ATSDR:

<http://www.cdc.gov/nceh/lead/>

**Departamento de Salud Pública de Illinois
(busque “lead”)**

<http://www.idph.state.il.us>



Documentos sobre jardinería

Ciberpágina general sobre jardinería y reutilización de la tierra: <http://clu.in.org/ecotools/urbangardens.cfm>

Agricultura urbana:

<http://www.epa.gov/brownsfields/urbanag/index.html>

La jardinería en terreno urbano (en inglés y español):

http://www.clu-in.org/download/misc/urban_gardening_fact_sheet.pdf

http://www.clu-in.org/download/misc/urban_gardening_fact_sheet_sp.pdf



ATSDR es una agencia de salud pública y desarrolló a este volante.