

# Cómo trabajar en el jardín de forma segura en tierra contaminada con plomo

Información para las comunidades cerca de sitios de desechos con posible contaminación por plomo

La exposición al plomo por comer frutas o verduras cultivadas en tierra que contiene plomo puede presentar un riesgo importante para la salud, especialmente para los niños. El plomo en la tierra y el polvo puede cubrir la superficie de las frutas o verduras, e incluso meterse en ellas. Proteja su salud e infórmese sobre cómo disminuir su riesgo de exposición al plomo con los siguientes consejos:

## SIGA BUENAS PRÁCTICAS DE JARDINERÍA

- Lávese las manos inmediatamente después de trabajar en el jardín.
- Dé preferencia al cultivo de árboles frutales (tomates, maíz, etc.).
- Mantenga el pH de la tierra en entre 6.5 y 7 para reducir la absorción de plomo de la planta.
- Mantenga la tierra húmeda y use barreras (como 2-4 pulgadas de mantillo [*mulch*]) sobre su jardín y alrededor de este para reducir la migración de la tierra y el polvo.
- Agregue materiales orgánicos (como musgo de turbera [*peat moss*] o estiércol) a la tierra. Estos adhieren el plomo en la tierra para que las verduras lo absorban menos.
- Use [plataformas elevadas](#) para cultivos en el jardín.



Coloque el texto aquí:

## LIMPIE SUS FRUTAS Y VERDURAS

- Lave y restriegue las frutas y verduras con un cepillo para ayudar a sacar los restos de tierra y polvo.
- Pele o sáqueles la cáscara a los tubérculos como zanahorias, papas, nabos y cebollas antes de comerlos.
- Descarte las hojas exteriores de las verduras de hoja verde (lechuga, repollo, coles de Bruselas, etc.).

## HÁGALE LA PRUEBA DE DETECCIÓN A SU HIJO

- La mayoría de los niños envenenados por plomo no se ven o actúan como si estuvieran enfermos.
- La mejor forma de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo es hacerle una prueba de sangre.
- A todos los niños inscritos en Medicaid se les debería hacer la prueba de detección de plomo a los 12 y 24 meses, o entre los 24 y 72 meses, si no se les ha hecho antes.
- A los niños que no estén inscritos en Medicaid se les debería hacer la prueba si están en riesgo de envenenamiento por plomo.
- Llame a su proveedor de atención médica o a su centro médico hoy para hacerle la prueba de detección a su hijo.

### ¿Está interesado en informarse más sobre buenas prácticas de jardinería?

¡Asista a un [soilSHOP!](#) El Programa de Pruebas de Detección, Salud, Alcance y Colaboración Respecto a la Tierra (soilSHOP) es un evento comunitario que proporciona pruebas gratuitas de detección de plomo en la tierra y educación individual sobre la salud. Estos eventos lo ayudan a informarse sobre cómo prevenir exposiciones al plomo dañinas. Contacte al departamento de salud local o la oficina regional de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR) para informarse sobre eventos cercanos a usted.



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Agency for Toxic Substances  
and Disease Registry