

# ¡Alerta de Tierra Contaminada!

El suelo con el que entra en contacto a diario puede contener metales pesados, como plomo, arsénico y mercurio, que pueden ingresar a su cuerpo de forma involuntaria al ingerirlos o respirarlos en partículas de polvo o tierra. Afortunadamente, puede tomar medidas sencillas para proteger tanto a su familia como a usted mismo.

## MEJORES PRÁCTICAS DE SALUD EN EL HOGAR

### Lavarse con frecuencia con agua y jabón



➤ Las manos, sobre todo los niños después de jugar y antes de comer (¡conviértalo en un juego o un concurso!)

- Juguetes, biberones y chupones
- Frutas y verduras
- Mascotas
- Herramientas de jardinería
- Pisos (con una mopa)
- Superficies y alféizares de ventanas

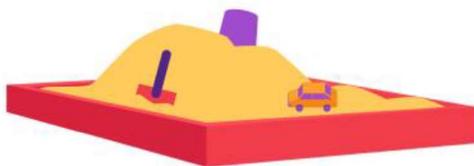


### Mantenga la tierra afuera de estas maneras

- Qítense y limpie el calzado antes de entrar para evitar dispersar tierra por la casa.
- Use tapetes para limpiarse los zapatos antes de entrar.
- No lleve las herramientas de jardinería al interior de la casa.

### Cree espacios de juego seguros de estas maneras

- No permita que los niños jueguen directamente sobre la tierra al lado de construcciones o porches.
- Mantenga las áreas de juego alejadas de construcciones antiguas, carreteras y lugares que se sospeche que tengan desechos de minería.
- Asegúrese de que los areneros estén limpios y con arena nueva antes de usarlos.



### Haga sus labores de jardinería con seguridad de estas maneras

- Utilice parterres elevados con tierra comprada en tiendas.
- No haga trabajos de jardinería al lado de construcciones o carreteras.
- Recuerde usar guantes.



### Coma sano

- Coma una variedad de alimentos ricos en hierro, calcio y vitaminas A, B, C y E para reducir los efectos del plomo y el arsénico.

### Mantenimiento del hogar

Si su casa se construyó antes de 1979, es posible que la pintura contenga plomo.

- Mantenga la pintura de su hogar en buenas condiciones para reducir su deterioro, descascaramiento o descamación.
- No retire la pintura usted mismo.
- Busque contratistas con certificación EPA para trabajos de seguridad con plomo.
- Reemplace los filtros de aire con regularidad.



### ¿Por qué los metales pesados pueden estar en el suelo?

Los metales pesados están presentes de forma natural en algunos suelos. Otras fuentes incluyen los sitios industriales y de minería. Algunos suelos próximos a carreteras también pueden estar contaminados. Las casas antiguas pueden tener pintura con plomo y madera tratada con arsénico, y los sitios industriales más modernos pueden tener madera tratada con arsénico. Los materiales se pueden descascarar, descamar y astillar e ir a parar al suelo.

### Más Información

El arsénico: [www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=19&tid=3](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=19&tid=3)

El plomo: [www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/TF.asp?id=93&tid=22](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/TF.asp?id=93&tid=22)



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment  
JUNE 2021

# Dirt alert!

The soil you come into contact with every day may contain heavy metals, such as lead, arsenic, and mercury, that can get into your body by accidentally eating or breathing in dirt and dust particles. Luckily, you can take simple actions to protect yourself and your family.

## HEALTHY HOME BEST PRACTICES

### Regularly wash with soap and water



➤ Hands, especially for children after playing and before eating (*make it a washing game or contest*).

- Toys, bottles, and pacifiers.
- Fruits and vegetables.
- Garden tools.
- Floors (use a mop).
- Surfaces and windowsills.

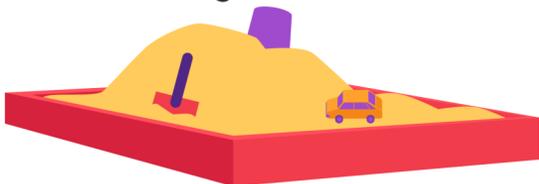


### Keep dirt outside

- Remove and clean shoes before you come in to avoid tracking dirt through the house.
- Use doormats to clean shoes before going inside.
- Leave gardening tools outside.

### Create safe places to play

- Don't allow kids to play in bare soil along the sides of buildings or under porches.
- Keep play areas away from old buildings, roads, and suspected mine waste.
- Make sure sandboxes are clean and filled with new sand before using.



### Garden safely

- Use raised garden beds with store-bought soil.
- Don't garden next to buildings or roads.
- Remember to wear gloves.



### Eat healthy

- Eat a variety of foods rich in iron, calcium, and vitamins A, B, C, and E to reduce the effects of lead and arsenic.

### Maintain your home

If you have a home built before 1979, you may have lead-based paint.

- Keep the paint in your home in good condition to reduce peeling, chipping, or flaking paint.
- Do not remove the paint yourself.
- Hire EPA lead-safe certified contractors.
- Replace air filters regularly.



## WHY HEAVY METALS MIGHT BE IN THE SOIL

Heavy metals are found naturally in some soil. Other sources include industrial and mining sites. Soil near roads may contaminate the soil as well. Older homes may have lead paint and arsenic-treated wood, and newer industrial sites might have arsenic-treated wood. The materials can peel, chip, and splinter, and end up in the soil.

### More information

Arsenic: [www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=19&tid=3](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=19&tid=3)

Lead: [www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/TF.asp?id=93&tid=22](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/TF.asp?id=93&tid=22)



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment  
SEPTEMBER 2019