Manténgase saludable.

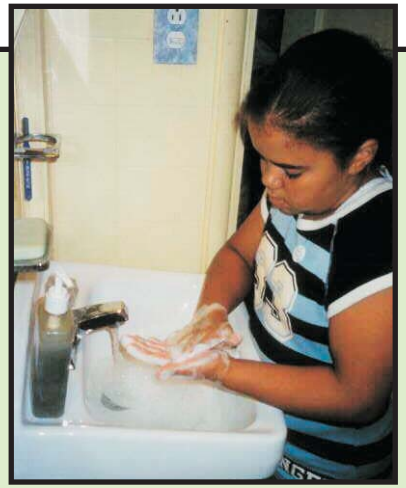

Foto deTania M. Busch

Lave la suciedad (tierra) con agua y jabón.

Mantenga la tierra fuera de casa:

- Use una alfombrilla áspera para limpiarse los zapatos.
- Quítese los zapatos al estar dentro de la casa.
- Cepille a sus animales antes de dejarlos entrar a casa.

Una casa más limpia ayuda a reducir la exposición a tierra contaminada y ayuda a las personas con alergias y asma.

1202M

60119Spanish.fh8

Prueba de plomo en la sangre

Existe una prueba para ver si su hijo ha estado expuesto al plomo. Consulte a su médico o enfermera si debe hacer una prueba de sangre. El Departamento de Salud Pública recomienda que los niños de seis años y menores se sometan a una prueba de exposición al plomo si:

- La pintura de su casa se ha desconchado y si fue pintada antes de 1978.
- Su hijo ha estado en una casa durante la remodelación y fue pintada antes de 1978.
- Su hijo come tierra.
- Su hijo tiene otras posibles fuentes de exposición; por ejemplo un padre que trabaja en una industria donde se usa el plomo.

Para más información sobre arsénico y plomo en la tierra, llame a la División de Salud Ambiental del Departamento de Salud Pública de Seattle y del Condado de King al teléfono 206-205-4394 (Environmental Health Division at Public Health & King County). O visita el sitio de Internet del Departamento de Salud Pública: **www.metrokc.gov/health/tsp/arseniclead.htm**

Disponible en formatos alternativos.
Llame al 206-205-4394

Este folleto fue pagado en parte del Departamento de Ecología del Estado de Washington.
(Washington State Department of Ecology).

Alerta contra la tierra

Salud Pública
Seattle y el condado de King

GENTE SALUDABLE. COMUNIDADES SALUDABLES.

¿Por qué una alerta contra la tierra?

Jugar al aire libre es divertido y saludable. Sin embargo, la tierra en el jardín, patio de recreo y en otras áreas exteriores podría contener cosas que pueden enfermar a los niños. Tocar la tierra no es dañino pero no la inhale ni la coma. Aquí es una lista de las cosas que pueden contaminar la tierra y los problemas de salud que la tierra contaminada puede causar:

Arsénico:

- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Cambios de color en la piel

Plomo: Efectos en niños pequeños:

- Discapacidades de aprendizaje
- Crecimiento disminuido
- Hiperactividad
- Equilibrio, memoria y audición deficientes

Pesticidas:

- Cáncer
- Daño cerebral
- Aborto espontáneo y defectos de nacimiento

Excrementos de animales:

- Problemas estomacales
- Enfermedades

Alergénicos:

- Reacciones alérgicas
- Asma y tos
- Problemas estomacales

¿Qué sucedió con nuestra tierra?

- Estudios muestran que la tierra del suelo en el Condado King puede estar contaminada con químicos perjudiciales.
- La contaminación proviene de la industria, gasolina con plomo, pintura vieja con plomo, pesticidas y fuentes naturales.
- Algunos químicos en la tierra probablemente se presentan por contaminación del aire causada por la fundidora de cobre ASARCO que ahora está cerrada.

¿En qué se diferencian los niños?

Para los niños es grandioso jugar al aire libre.

Es saludable y divertido, pero tenemos que ser cuidadosos.

Los niños no son adultos chiquitos. El cuerpo de un niño aún se encuentra en crecimiento. Sus pequeños cuerpos todavía no están preparados para eliminar los venenos que podrían encontrarse en la tierra. Los niños son extraordinariamente sensibles al polvo, metales y pesticidas (cosas que pueden enfermarlos).

Los niños a menudo juegan en o cerca del suelo (tierra). Ellos exploran su mundo metiéndose las manos y pies en la boca o chupando juguetes y otros objetos. Comparados con los adultos, los niños comen más tierra y respiran el doble de polvo en el aire.

La buena noticia es que los niños no tienen que comer tierra o respirar polvo. ¡Podemos reducir estas exposiciones y mantener a los niños sanos!

Autor: Chetana Acharya, Centro NIEHS para Ecogenética y Salud Ambiental, Universidad de Washington.

¿Qué puedes hacer?

- Lávese las manos antes de comer y después de jugar al aire libre.
- Lave con frecuencia juguetes y chupones.
- Use un trapeador mojado a la hora de limpiar el piso para controlar el polvo.
- Limpie el polvo con un trapo húmedo.
- Use una alfombrilla áspera a la entrada de la casa en la parte de afuera.
- Quítese los zapatos antes de entrar a la casa.
- Cubra la tierra con cortezas, pasto u otro material, o instale una cerca en esa área.
- Consuma alimentos ricos en hierro y calcio (vegetales de hoja verde oscuro, leche y productos lácteos, frijoles secos, cereales integrales, carne y tofu). Esto ayuda a evitar que el cuerpo absorba químicos dañinos.