



Metales Dañinos y mi Jardín

Cultivando una huerta o jardín donde el suelo puede tener altos niveles de arsénico y plomo.

El arsénico y el plomo existen naturalmente en suelos. Si los niveles de estos metales llegan a ser demasiado altos pueden enfermarlo. Algunos productos usados para controlar malas hierbas o insectos alrededor de residencias privadas desde 1890 hasta después de 1970, contenían arsénico y plomo. El uso de estos productos en el pasado puede ser la razón por la cual arsénico y plomo están presentes en estos suelos. Las autoridades responsables por la salud pública saben ahora que los niveles de arsénico y plomo en el suelo de algunas huertas y jardines, pueden ser suficientemente altos para causar preocupaciones sobre sus efectos en la salud. Aquí sugerimos algunos pasos que usted puede tomar para hacer sus alimentos de cosecha propia más seguros.

Si el suelo en su jardín contiene altos niveles de arsénico o de plomo, alimentos cultivados en este suelo podrían absorber estos metales a niveles peligrosos para su salud.

- **Paso a seguir:** Examine su suelo. Refiérase a la [hoja informativa](#) sobre como examinar el suelo de su huerta o jardín para determinar la presencia de arsénico, que puede obtenerse de CDPHE.
- **Paso a seguir:** Agregue una capa superficial de tierra, y abono comprado en el almacén, al suelo de su jardín. Esto mejorará su suelo y reducirá la cantidad de arsénico y plomo que puede ser absorbida por sus plantas.
- **Paso a seguir:** Tire las peladuras, las plantas, los recortes de la hierba, y las hojas. No las use para hacer abono.

Tierra o polvo conteniendo arsénico o plomo puede pegarse a las frutas, las legumbres, los zapatos, las manos, y la ropa.

- **Paso a seguir:** Lave bien todos los alimentos de cosecha propia antes de comerlos.
- **Paso a seguir:** Lave y pele los cultivos de raíz (tales como zanahorias o patatas) antes de cocinarlos o comerlos.
- **Paso a seguir:** Lave sus manos tan pronto como usted termine su trabajo en el jardín o huerta.
- **Paso a seguir:** Quite o limpie sus zapatos antes de entrar en su casa.
- **Paso a seguir:** Después de trabajar en su huerta o jardín, lave las ropas sucias separadamente del resto de su lavado.

¿Dónde puedo conseguir información sobre como examinar el suelo de mi jardín?

Para información en Inglés

Barbara O'Grady
Colorado Department of Public Health
and Environment
(303) 692-3395 or 1 (888) 569-1831
barbara.ograde@state.co.us

Para información en español:

Mark Rudolph
Colorado Department of
Public Health and Environment
(303) 692-3311 or 1 (888) 569-1831
mark.rudolph@state.co.us

Si su tierra no fue examinado llame a 303-312-6601