

NUESTROS SUELOS

[HTTPS://OURSOIL.WP.RPI.EDU/](https://oursoil.wp.rpi.edu/)

PRÁCTICAS DE INTERACCIÓN CON EL SUELO (TRABAJO, JARDINERÍA, JUEGO)

Puede seguir algunas prácticas generales para evitar ingerir o inhalar accidentalmente tierra y polvo (y cualquier contaminante que contenga). Éstas son algunas de las medidas preventivas que puedes empezar a tomar de inmediato:

ORDEN:

- Lávese las manos después de estar al aire libre o siempre que tengan polvo o estén sucias.
- Después de la jardinería, lavar todas las partes del cuerpo expuestas.
- Mantenga los zapatos, la ropa y el equipo de jardinería en el exterior para que la tierra y el polvo no entren en su casa.
- Limpie el suelo con un trapero húmedo y limpie las superficies de su casa con regularidad.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas cuando haya viento en el exterior.
- Cuando los bebés y los niños están en edades en las que se meten cosas en la boca con frecuencia, asegúrate de mantener los juguetes libres de tierra y polvo y de lavarles las manos con frecuencia.

JUEGO SEGURO EN PATIOS Y ÁREAS DE JUEGO:

- El suelo pelado es el que está más expuesto al contacto directo y la generación de polvo. Cúbralo con vegetación espesa, como la hierba, o con materiales como la tela de jardinería, el mantillo y la grava, especialmente bajo las líneas de goteo de los edificios y a lo largo de las carreteras.
- Establezca zonas de juego alejadas de las líneas de goteo de los edificios y de las carreteras, donde es más probable encontrar plomo, y alejadas del suelo pelado, donde es más probable que se produzca la ingestión e inhalación de tierra.
- Se pueden cultivar barreras vegetales gruesas a lo largo de las carreteras o de los vallados para bloquear el movimiento del polvo arrastrado por el viento.

NUTRICIÓN Y ATENCIÓN MÉDICA:

- Lave bien todas las plantas comestibles para eliminar la tierra adherida a la superficie antes de cocinarlas o comerlas (especialmente los tubérculos y las de hoja verde).
- Consuma alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para minimizar la absorción de plomo en el organismo y mitigar sus efectos.
- Haga que los niños se sometan a pruebas de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años, si están disponibles en su zona.

BLOQUEAR LAS VÍAS DE EXPOSICIÓN

Si observas que los suelos de las zonas donde vives, trabajas, vas a la escuela o juegas contienen niveles elevados de plomo y/o arsénico, hay medidas que puedes tomar para reducir la exposición a esos contaminantes. Asegúrate también de seguir todas las precauciones de seguridad indicadas en la página anterior.

La idea principal para reducir la exposición al plomo y/o al arsénico en el suelo es ***bloquear las vías de exposición*** (ingestión, inhalación). El suelo vacío es el que más fácilmente se expone y siempre debe cubrirse utilizando una de las barreras que se describen a continuación.

Se pueden implementar diferentes barreras físicas en función de cómo se pretenda utilizar una zona determinada:

- Planta una vegetación espesa y no comestible, como la hierba, o utilice césped. Esta opción puede ser una buena elección en cualquier zona del jardín, incluso en lugares con suelo vacío y bajo la línea de goteo de un edificio.
- Extienda tela de jardinería a lo largo del suelo y cúbrala con grava o mantillo. Esta opción puede ser una buena opción bajo la línea de goteo de un edificio. La grava también puede ser una buena opción en las zonas de aparcamiento.
- Extiende cartón a lo largo del suelo y cúbrelo con tierra nueva, plantas y mantillo. Esta opción puede ser una buena opción bajo la línea de goteo de un edificio o a lo largo de una carretera si las plantas no son comestibles.
- Plantar vegetación densa y alta a lo largo de las carreteras para minimizar la introducción de polvo arrastrado por el viento en el patio.
- Construye una zona de juego designada extendiendo tela de jardinería o cartón sobre el suelo y cubriéndola con mantillo.
- Construye un arenero como zona de juego designada con una barrera entre el suelo y el arenero. Esparce el mantillo alrededor de los bordes del arenero y mantenlo cubierto cuando no lo uses para evitar que entre el polvo arrastrado por el viento.
- Construir un patio o una terraza.

Muchos de estos materiales pueden obtenerse en tiendas de jardinería o ferreterías. Algunos materiales pueden estar disponibles en su ciudad, como el cartón, el mantillo o la arena. Asegúrese de preguntar sobre el contenido de los materiales y si ha sido analizado para saber si es seguro su uso.

ADEMÁS, RECOMENDAMOS:

- Reubicar los jardines o las zonas de juego lejos de estos lugares. Consulte la sección de jardinería más abajo para obtener más información para los jardineros.
- Envío de muestras para su posterior análisis en un laboratorio (véase la sección Pruebas de laboratorio más adelante).
- Realización de muestreos y pruebas adicionales en la zona.