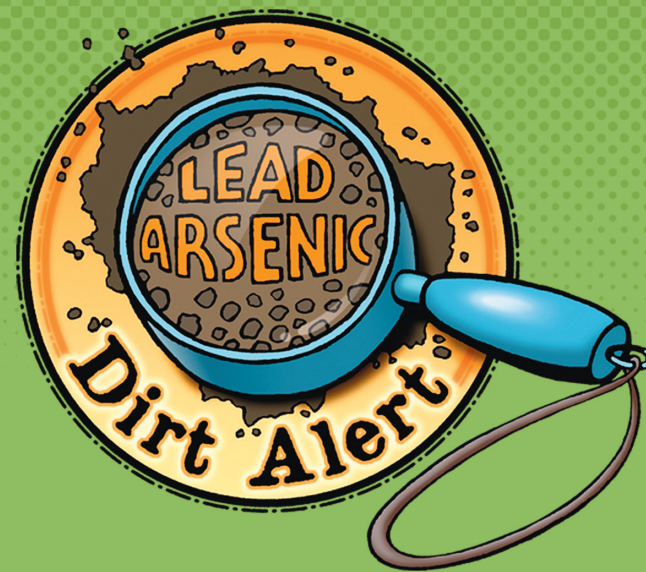




Public Health –  
Seattle & King County  
Environmental  
Health Services

dirtalert@kingcounty.gov  
kingcounty.gov/health/tsp  
206.477.DIRT

**Public Health**  
Seattle & King County



## PLOMO Y ARSÉNICO En La Tierra

**¡PROTEJA A SU FAMILIA!**

kingcounty.gov/health/tsp • 206.477.DIRT

**Public Health**  
Seattle & King County



### Arsénico y Plomo en King County

Por casi 100 años, el arsénico y el plomo eran evacuados por los conductos de humo de la planta de fundición de cobre ASARCO (en Ruston, Washington) a través de los Condados Pierce y King. Arsénico y plomo son metales presentes en la naturaleza, como sea, el proceso de hacer cobre causa niveles mucho más altos que los que son encontrados en la naturaleza en la tierra. Estos altos niveles pueden causar problemas de salud. A pesar de que la planta cerró en 1986, el arsénico y el plomo permanecen en la tierra y continuarán siendo riesgos de salud por años.

Las comunidades del condado de King más afectadas son:

- Vashon-Maury Island
- Partes de Federal Way y Kent
- Des Moines
- SeaTac
- Normandy Park
- Burien
- Tukwila
- La parte norte de Highline
- West Seattle



**Para más información, contacte al**  
Public Health – Seattle & King County en  
dirtalert@kingcounty.gov o **206.477.DIRT** o  
visite la página [kingcounty.gov/health/tsp](http://kingcounty.gov/health/tsp).

### El Riesgo a la Salud Humana

Arsénico y plomo no son absorbidos a través de la piel. El riesgo a la salud viene de comer y respirar polvo y tierra que contienen arsénico y plomo.

- Los niños menores de la edad de 6 años son los que se encuentran a mayor riesgo porque se ponen las cosas en la boca. El polvo puede ser inhalado y se come cuando cae sobre la comida o cualquier cosa que se pone en la boca.
- El plomo puede contribuir a una mala salud, especialmente en niños, y está asociado a incapacidades de desarrollo y puede afectar el cociente intelectual.
- El arsénico puede causar cáncer más tarde en la vida y puede también contribuir a la enfermedad del corazón.

### Contacte a su Médico

Si usted está preocupado sobre la exposición al arsénico, plomo, u otros contaminantes, contacte a su médico para más información.

Los efectos de salud por exponerse al plomo son difíciles para reconocer. Usted tiene el derecho de preguntar a su médico que le hagan a su hijo el examen de exposición de plomo. Los Centros del Control de Desordenes y Prevención recomienda que su hijo tenga un examen de plomo a los 12 y 24 meses de edad, o a los 36 y 72 meses de edad, si no se hace a más temprana edad. También es buena idea hacerse la prueba de exposición de plomo para mujeres que están embarazadas o que planean estar embarazadas.



Tomás el Jardinero

## Acciones Saludables

### Recomendaciones Importantes de Seguridad

Las **Acciones Saludables** son cosas sencillas que usted y su familia pueden aún hacer cambios pequeños pueden ayudar a reducir el riesgo de contacto con el arsénico, plomo y otros químicos dañinos. ¡Recuerda, donde quiera hay tierra y polvo, ahí puede haber arsénico y plomo!

#### **Quítese Los Zapatos**

El polvo y la tierra entra a casa en los zapatos.

**Deje** sus zapatos en la puerta o use un tapete o cepillo de "limpieza" para reducir la tierra y el polvo a su casa.

**Use** un contenedor para poner los zapatos o separe una área para los zapatos, en su entrada.

#### **Use Bastante Jabón y Agua**

La tierra se encuentra en las manos, juguetes, zapatos, ropa y mascotas. Quitarse la tierra al lavarse es algo saludable que puede hacer. Los desinfectantes de manos no quitan el arsénico y el plomo de sus manos.

**Lávese** bien las manos antes de comer y después de trabajar o jugar en el polvo. Use un cepillo de uñas para limpiarse la tierra debajo de las uñas.

**Lave** la ropa bien sucia separada de la otra ropa.

**Lave** los juguetes de los niños, su ropa de cama y los chupones frecuentemente.

#### **Mantenga A Sus Mascotas Limpias**

Las mascotas caminan, se arrastran y se acuestan en la tierra. Cuando las mascotas entran en la casa, su pelo y sus patas traen tierra y polvo también.

**Limpie** todo el exceso de tierra y lodo antes que su mascota entre a su casa. Cepille y bañe a su mascota regularmente.

**Restringe** a sus mascotas a las partes de su casa que son libres de alfombras y tapicería.

**Dale** a su mascota su propio "cama" o su propio lugar dentro de su casa.

#### **Trapee, Sacuda y Aspire**

Las personas y mascotas traen el polvo, o el polvo puede entrar a su casa por las ventanas y puertas. El polvo y la tierra se queda en la alfombra, cortinas, y muebles tapizados, los umbrales de las ventanas y los estantes de libros.

**Sacudiendo con un trapo húmedo** y aspirando por lo menos una vez por semana disminuye la cantidad de polvo y tierra en su casa.

**Siempre** use un trapeador húmedo o trapo húmedo cuando sacude.

**Limpie** toda la tierra y el exceso de lodo antes de meter a su mascota a su casa.

#### **Mantenga Su Casa y Patio**

Cuando cubra partes descubiertas y cuando hace por mantener bien su casa, eso ayuda a mantener el polvo dañino alejado de su familia.

**Cubra** partes descubiertas en su patio con césped, grava, producto de madera o pajote o plantas nativas – estas requieren menos agua y mantenimiento.

**Mantenga** las superficies pintadas de su casa. Las casas construidas antes del 1978 pueden haber sido pintadas con pintura que contiene plomo. Cuando la pintura se astilla o se desgasta, se vuelve una fuente mayor de plomo, ambos adentro y afuera de la casa.

**Ordene** pruebas de laboratorio de su tierra.

PARA MÁS INFORMACIÓN, FAVOR DE CONTACTAR A:

#### **Dirt Alert**

Public Health – Seattle & King County  
206.477.DIRT • dirtalert@kingcounty.gov  
www.kingcounty.gov/health/tsp

#### **Tacoma Smelter Plume Project**

Washington Department of Ecology  
360.407.6300 • www.ecy.wa.gov



o

#### **Más Información**

Otras posibilidades fuentes de exposición al plomo son remedios de casa, cerámica y dulces importados de México. Juguetes para niños y joyería, hechos en muchos países diferentes, también han encontrado contener plomo.

Para información en español, vaya a [www.epa.gov/plomo/pubs/leadinfoesp.htm](http://www.epa.gov/plomo/pubs/leadinfoesp.htm)

Para información acerca de los dulces y los juguetes que han sido llamadas por contener plomo, visite [www.cdc.gov/NCEH/plomo](http://www.cdc.gov/NCEH/plomo)

#### **Coma una Dieta Saludable**

El hierro, calcio y la vitamina C ayudan a disminuir la absorción de plomo.

**Coma** una dieta saludable con comidas ricas en hierro y calcio.

**Buenas decisiones** son productos lácteos, frijoles, papas, chicharos, brocoli, espinacas y chiles. Escoja frutas como naranjas, kiwis y jitomates, para tener más vitamina C.

#### **Lave las Frutas y Verduras**

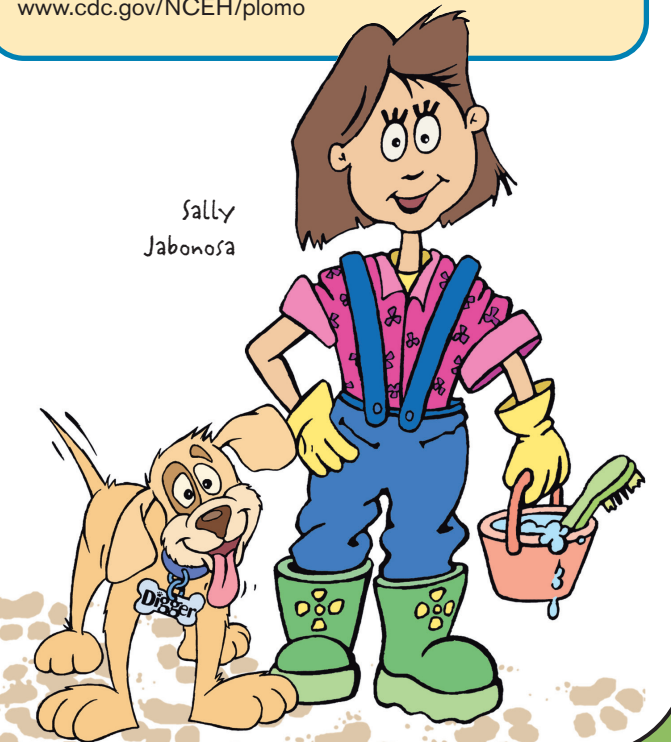
El arsénico y el plomo pueden estar en el polvo y la tierra que se encuentra en la superficie de frutas y verduras. Tiendas compran productos que también pueden contener contaminantes. Existe una posibilidad pequeña de que las verduras con muchas hojas, como lechuga o cilantro, que hayan sido plantadas en la tierra contaminada puedan haber absorbido cantidades muy pequeñas de contaminantes.

**Lave** frutas y verduras para asegurar que haya removido la tierra. Use un cepillo para limpiar las papas, calabazas, zanahorias, etc.

**Siempre** use zapatos y guantes cuando trabaja en el jardín o cuando trabaja con el polvo y quiteselos antes de entrar en su casa.

**Plante** sus plantas o hierbas en partes de tierra elevadas o contenedores preparados con tierra sin arsénico.

Sally  
Jabonosa



TRAPEE • LAVE • FROTE • SACUDA • LIMPIE