

10 hábitos de jardinería saludables

para reducir la exposición a los contaminantes del suelo



Los contaminantes del suelo son productos químicos naturales o pueden ser fabricados por el hombre y pueden tener impactos negativos en la salud de las personas y las plantas

Prepare su jardín

- Mantenga el índice de acidez (pH) del suelo por encima del 6.5** Mantener el pH del suelo alrededor de 7 es bueno para la salud de las plantas y también disminuye la absorción de metales pesados como el plomo
- Cubra la tierra y manténgala húmeda** Use mantillo u otra cobertura de suelo para reducir el polvo en el jardín
- Agregue abono** La materia orgánica en el abono puede ayudar a unir algunos contaminantes y hacerlos menos dañinos. Visite el sitio web del NC Composting Council para localizar proveedores de fertilizantes (abono) del sello de garantía de prueba (siglas en inglés: STA) o el Instituto de Revisión de Materiales Orgánicos (siglas en inglés: OMRI) cerca de usted

Duke UNIVERSITY | SUPERFUND Research Center
early life exposures, later life consequences

NIH National Institute of Environmental Health Sciences
Superfund Research Program



El comer partículas del suelo es una de las principales vías de exposición a los contaminantes del suelo.

Protéjase a sí mismo y a su familia

- Enjuague y pele los productos agrícolas** Enjuague con cuidado los productos con hojas frondosas y pele (quítele la cáscara) los cultivos con raíces para eliminar las partículas de tierra
- Proteja su piel** Use guantes, pantalones y botas en el jardín
- Deja la suciedad en la puerta** Quítese las botas de jardín y la ropa en la puerta (antes de entrar) para evitar que entre tierra en su hogar o lugar de trabajo
- Los niños corren el riesgo** de que su exposición a los contaminantes sea mayor que la de los adultos y son más vulnerables a los efectos de los contaminantes

Los niños corren el riesgo

de que su exposición a los contaminantes sea mayor que la de los adultos y son más vulnerables a los efectos de los contaminantes

Evite la inserción de nuevos contaminantes

- Elija materiales de jardín aptos para alimentos** Evite las maderas tratadas (curadas) u otros materiales que puedan filtrar químicos dañinos en su suelo
- Evite la contaminación de las carreteras** Los setos o cercas pueden ayudar a reducir la contaminación del aire y el desagüe de las carreteras
- Limite el uso de productos químicos** en el jardín y sus alrededores para evitar la inserción de nuevos contaminantes en el suelo



Para obtener más información sobre la contaminación del suelo en los jardines, visite:

sites.nicholas.duke.edu/superfundcec/