

HOY
EN DIA HAY MAS DE

80.000

PRODUCTOS QUIMICOS EN EL
MERCADO, MUCHOS DE ELLOS
SOBRE LOS CUALES EXISTE
EVIDENCIA O SOSPECHA DE
EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

En la fabricación y uso de
muchos productos, Sustancias
químicas se liberan al medio
ambiente, que luego entran en

AIRE, AUGUA, ALIMENTOS, Y LA PIEL

Todos estamos expuestos a
diversas sustancias químicas
tóxicas en nuestra vida
cotidiana, pero hay maneras
de limitar la exposición. Aquí
proporcionaremos información
sobre cómo hacer ajustes en su
forma de comer, de vida y los

HAZ EL HÁBITO DE LEER
LAS ETIQUETAS Y APRENDER
ACERCA DE CÓMO LOS
PRODUCTOS QUÍMICOS



En el libro electrónico gratuito, Una pequeña
dosis de Toxicología se presentan los
principios básicos de la salud ambiental y la
toxicología. Puede encontrar más información
acerca de todos los temas mencionados aquí
en la página web del Grupo de Trabajo
Ambiental de <http://www.ewg.org/>.

PROTEGERSE

EN TU JARDÍN

M A N T E N E R
S U S T A N C I A S
Q U Í M I C A S
N O C I V A S

fuera de su vida

1. HAGA UNA PRUEBA DEL SUELO

ANTES DE PLANTAR UNA HUERTA.

Hay tres formas principales de que los metales pesados como el plomo podrían contaminar los cultivos de huerta.

- 1.) Deposición del aire.
- 2.) Captación en las raíces de las plantas.
- 3.) Contaminación directa por suelo del jardín.

El plomo y el arsénico son los contaminantes más documentados en los suelos urbanos. Además, otros contaminantes también pueden encontrarse en áreas cerca de antiguas propiedades comerciales o industriales.

La prueba suele ser por plomo solamente, pero puede servir para señalar la presencia de otros contaminantes.



2. UTILIZE PRODUCTOS Y PRÁCTICAS ORGÁNICOS

PARA LA JARDINERÍA Y EL CUIDADO DEL CÉSPED.

Los pesticidas y herbicidas usados en jardines y céspedes pueden ser llevados al hogar en la parte inferior de los zapatos y por las mascotas. Los niños y los animales domésticos que juegan en el césped pueden ser expuestos, y los productos químicos pueden lixiviar en canales y pozos de agua potable.



3. COMBATE MALAS HIERBAS SIN HERBICIDAS.

Prevenga las malas hierbas mediante la plantación de cubiertas vegetales en espacios abiertos.

Controle las malas hierbas retirándolas, rociándolas con vinagre o recubriéndolas con agua jabonosa.



4. PRACTIQUE LA ASOCIACIÓN DE CULTIVOS.

La asociación de cultivos es una técnica de las plantas pares para mejorar el crecimiento de plantas y repeler insectos dañinos naturalmente. Esto incluye el recorte de la trampa, la supresión de las malezas, las interacciones físico-espaciales y otras relaciones.



Cultivo:	Compañeros:
Espárragos	asparagus
Albahaca	albahaca, cilantro, perejil, tomate
Frijoles	la mayoría de las verduras
Jengibre	más vegetales, hierbas, caléndulas
Lechuga	Albahaca, tomates
Cebolla	zanahoria, pepino, rábano, fresa
Pimientos	remolacha, zanahoria, lechuga, verano salad
Tomate	albahaca, trébol, tomate
	Alium, espárragos, albahaca, zanahoria, pepino

4. ANIME A SUS VECINOS A

USAR PRÁCTICAS ORGÁNICAS.

Infórmeles sobre los peligros de los pesticidas y herbicidas.



6. NO RECURRA A QUEMAR BARRILES.

La quema abierta de desechos domésticos en barriles es una de las mayores fuentes de emisiones de dioxinas y furanos en los Estados Unidos.

Las dioxinas y furanos son subproductos no deseados de la incineración. Pueden entrar en su cuerpo respirando aire contaminado, bebiendo agua contaminada o comiendo alimentos contaminados. Estas sustancias causantes de cáncer también inducen cambios en los niveles hormonales.



7. REEMPLACE SU CORTADORA DE CÉSPED C

ON GASOLINA, SOPLADOR DE HOJAS

Y SOPLADOR DE NIEVE.

Las cortadoras de césped alimentadas con gasolina emiten cantidades desproporcionadas de contaminación ya que tienden a carecer de equipo de emisiones.



Elija una cortadora de césped eléctrica o, para un ejercicio extra, utilice una cortadora de césped de empuje.



Reemplace los sopladores de hoja con motor de gasolina y los sopladores de nieve con los eléctricos o utilice herramientas manuales como el rastrillo o la pala.