

# HEALTH matters

Boletín para el vecindario del Arsenal de Rocky Mountains

Otoño 2006



Colorado Department  
of Public Health  
and Environment

## SIGUEN CUMPLIÉNDOSE LAS METAS ESTABLECIDAS PARA LA CALIDAD DE AIRE EN EL ROCKY MOUNTAIN ARSENAL

Como se ha informado en ediciones anteriores de *Health Matters*, las noticias sobre la calidad de aire en el Rocky Mountain Arsenal (el Arsenal) siguen siendo positivas y demuestran que las operaciones de limpieza avanzan sin presentar ningún riesgo. El monitoreo del aire hasta mayo de 2006 demuestra que no se han rebasado los límites seguros para salud en ninguna de las 27 sustancias químicas de interés relacionadas con el Arsenal desde que se iniciaron los trabajos de limpieza en octubre de 1997.

Durante el año pasado, en siete estaciones permanentes de monitoreo situadas en el Arsenal se realizaron pruebas para detectar los niveles de sustancias químicas que pueden transportarse por aire. Dos estaciones más están situadas en las comunidades circunvecinas: una en Montbello High School y otra en la Estación de Bomberos del Sur del Condado de Adams. Como una verificación independiente, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, también realizó monitoreos de la calidad del aire en tres puntos del

Arsenal. Sólo en 2005, se realizaron más de 13,600 pruebas para monitorear la calidad del aire.

El monitoreo del aire forma parte importante de las actividades de supervisión de la salud pública y seguirá realizándose hasta que la limpieza del suelo quede terminada. Encontrará resultados más detallados de monitoreo en Internet en [www.cdphe.state.co.us/rma](http://www.cdphe.state.co.us/rma)

### LA REMOCIÓN DE LA PILA DE DESECHOS DE LA CUENCA F SIGUE ADELANTE

En la primavera de 2006, se iniciaron los trabajos de excavación de la tierra contaminada, almacenada en la pila de desechos de la Cuenca F, y su correspondiente eliminación en el relleno sanitario que se encuentra dentro del sitio. La tierra contaminada tenía el potencial de producir olores fuertes y emanaciones químicas al ser removida, por lo que se formuló un plan detallado para que

*Continúa en la página 2*

Health Matters es un boletín anual que publica el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado para mantener informados a los vecinos del Rocky Mountain Arsenal sobre los resultados del programa de control de la salud durante las obras de limpieza del sitio.

*No se usaron fondos de los impuestos estatales en la impresión de este boletín.*

# LA CALIDAD DE AIRE

Los olores y emisiones molestos no afectaran a las comunidades que rodean el Arsenal.

El plan ha funcionado extraordinariamente bien y no se han registrado problemas de calidad del aire en la línea de la cerca del Arsenal desde que se inició el proyecto.

El plan en cuatro etapas incluyó el pronóstico del tiempo, para garantizar que las inversiones térmicas que se producen en la zona y atrapan los contaminantes al nivel del suelo no provocaran que los olores se convirtieran en un problema. También incluyó una demostración con inicio lento para asegurar que todas las medidas de control de las emisiones fueran eficaces. Durante el inicio lento y posteriormente, a medida que las operaciones en la Cuenca F se desarrollan a toda capacidad, el monitoreo de olores realizado por personal capacitado ha constituido otro elemento de control para evitar que los olores lleguen a representar problemas. Otras estaciones de monitoreo de la calidad del aire, situados cerca de las obras de limpieza, realizan pruebas para garantizar que el proyecto mantenga las concentraciones de sustancias químicas dentro de los límites preestablecidos.

No se espera que se presenten problemas con los olores durante la temporada invernal de inversiones térmicas; sin embargo, si usted tiene alguna pregunta o inquietud respecto a presuntos olores relacionados con el Arsenal, el Departamento de Salud de los tres condados pone a su disposición una línea de respuesta a olores en el 303-286-8032 para atender todas las llamadas de los ciudadanos, las veinticuatro horas del día, siete días a la semana. Este plan también contribuye a asegurar el cumplimiento de los límites de las emisiones que se han establecido para proteger la salud pública.

La línea de salud del Arsenal Rocky Mountain, 1-888-671-7848, es un número telefónico sin costo de llamada, que opera el Rocky Mountain Poison and Drug Center en colaboración con el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado. Este servicio permite a los ciudadanos llamar las 24 horas del día para hablar con una enfermera sobre cuestiones de salud relacionadas con el Arsenal.

**Departamento de Salud de los tres condados pone a su disposición una línea de respuesta a olores en el 303-286-8032**

**La línea de salud del Arsenal Rocky Mountain, 1-888-671-7848**

# Madres saludables/Bebés saludables

Una de las metas que se ha fijado el programa Arsenal Medical Monitoring es la de hacer seguimiento y prevenir las malformaciones congénitas en las zonas próximas al arsenal. Pero se debe mantener un estilo de vida sano aun después del nacimiento del bebé. Tómese un ratito para usted...

## ¡Consíentete tú también!

### Relájate.

Es normal sentirse estresada o deprimida después de tener un bebé. Date tiempo para ajustarte a los cambios. Intenta seguir algunas de las sugerencias de la lista que sigue para reducir el estrés. Si la sensación de estrés o tristeza no pasa o empeora, habla con tu médico. Él podrá ayudarte.

### Descansa lo suficiente.

Necesitas descansar para tener energía y poder cuidar de tu bebé. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden con la cocina y la limpieza. Trata de tomar una siesta mientras que duerma tu bebé.

### Realiza una actividad física todos los días.

Encontrar tiempo para hacerlo puede ser difícil. Trata de caminar o bailar con tu bebé. Treinta minutos diarios, casi todos los días, es una buena meta. Para las madres primerizas, quizás sea más fácil hacer ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día.

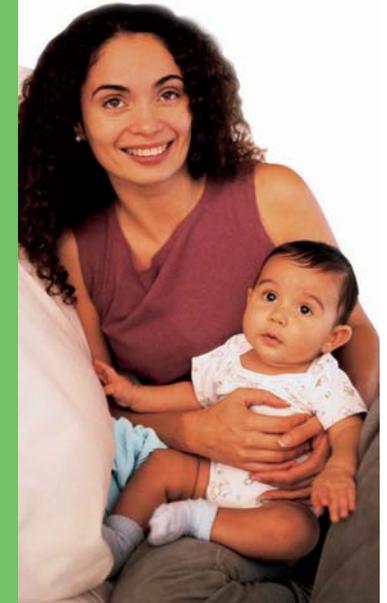
### ¡Sigue una dieta variada y saludable!

No siempre es fácil alimentarse bien cuando se tiene un bebé recién nacido. Pero si no te alimentas bien, probablemente no tendrás la energía suficiente para cuidar de tu familia. Además de tomar diariamente tu multivitamina con ácido fólico, debes tomar mucho líquido (¡el agua es lo mejor!) y seguir una dieta sana.

NORTH CAROLINA  
**FOLIC ACID**  
COUNCIL



## ¡Felicidades mamá! ¡Tienes un hermoso bebé!



Mientras estabas embarazada, tomaste vitaminas prenatales para proteger tu salud y la salud de tu bebé. ¡Continúa con esta buena costumbre! Sólo cambia la vitamina prenatal por una multivitamina corriente que contenga ácido fólico y tómalas todos los días.

## MULTIVITAMINAS TÓMALAS DE POR VIDA

### ¿Por qué tomar ácido fólico?

- Tomar suficiente ácido fólico todos los días puede ayudar a prevenir serios defectos de nacimiento en futuros bebés.
- También, es muy importante tomar ácido fólico después del parto. ¡Ayuda a la reparación y el crecimiento de las células, algo que tu cuerpo hace a diario!
- El ácido fólico podría ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.



### ¿Cómo puedo obtenerlo?

- La mejor manera de obtener el ácido fólico es tomar **a diario** una multivitamina que lo contenga. Muchas multivitaminas de marca genérica son tan buenas como las de marca más costosa.
- El ácido fólico se puede obtener de muchas formas. Se consigue en tabletas individuales de ácido fólico o incluido en multivitaminas, ya sean líquidas o masticables. ¡Escoge la forma que más te guste!
- Los cereales para el desayuno son otra manera fácil de obtener suficiente ácido fólico. Muchas marcas de cereal contienen el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico por ración. Busca esta información en la etiqueta nutricional.

Mamá, muestra a tu familia el ejemplo a seguir: agrega a diario una multivitamina que contenga ácido fólico a una dieta balanceada. Las vitaminas son buenas para tu salud y no causan aumento de peso. ¡Para poder cuidar a tu familia, necesitas cuidarte a ti!



¡Tenemos un sitio web!

En este sitio encontrará mucha información de todo, desde la historia del Arsenal hasta los detalles de las sustancias químicas que se fabricaban aquí.

Puede visitar el sitio en: [www.cdphe.state.co.us/rma](http://www.cdphe.state.co.us/rma). Disfrute la visita.

# Línea de la Salud del RMA

Si tiene alguna pregunta de carácter médico relacionada con el Arsenal, éste es un excelente recurso. La Línea de la Salud del Rocky Mountain Arsenal es un servicio que ofrece el Rocky Mountain Poison and Drug Center desde el inicio de las actividades de saneamiento a finales de 1998. El número gratuito, 1-888-671-7848, permite llamar las 24 horas de día para hablar con alguien acerca de todo tipo de preocupaciones de salud relacionadas con el Arsenal. En este número también se proporcionan teléfonos de referencia para problemas de olores y otras cuestiones relacionadas con el Arsenal. Se habla español.

¿Qué sucederá cuando llame? Hablará con una enfermera, que determinará si usted necesita información general o si tiene un problema médico específico. El personal de la Línea de la Salud del Rocky Mountain Arsenal cuenta con información sobre el Arsenal, relacionada con la salud, y está capacitado para responder muchas preguntas de inmediato. Si usted tiene alguna preocupación médica, las enfermeras le harán preguntas para determinar si el problema podría relacionarse con el Arsenal. El Poison Center cuenta con especialistas que pueden revisar la información y brindar asistencia a los proveedores de servicios médicos mediante una consulta, si así se solicita.

La Línea de la Salud del Rocky Mountain Arsenal no tiene el propósito de sustituir la relación que existe entre médico y paciente. Si usted tiene algún problema de salud, debe consultarlo con su médico.

Si usted es un profesional de la salud, puede hablar con un toxicólogo clínico por medio de la Línea de la Salud para que le brinde orientación sobre las dudas que pueda tener en relación con diagnósticos, tratamientos o derivaciones a especialistas.

¿Qué se ha reportado a la Línea de la Salud en los últimos ocho años? Se han registrado más de 1300 llamadas a la línea (Figura 1); en la mayoría de éstas, las personas que llamaron únicamente escucharon la información grabada. Sólo 6% de las personas que llamaron decidieron hablar con el personal

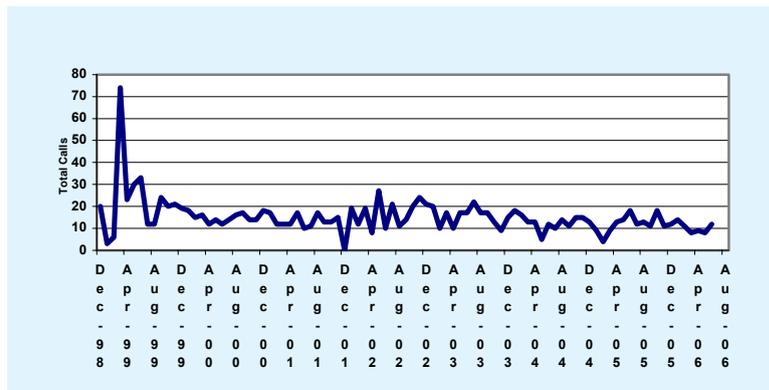


Figura 1: Llamadas a la Línea de la Salud del RMA

de la Línea de la Salud para obtener información o reportar preocupaciones de salud. Entre las preguntas de ejemplo se han incluido: “¿Debe preocuparme mudarme a esta zona?” y “¿Me pueden explicar los riesgos de sufrir cáncer?”

Las 24 llamadas médicas reportadas en los últimos ocho años se relacionaron con una variedad de preocupaciones sin ninguna pauta o relación aparente con los trabajos de limpieza del Arsenal. Todos los problemas de salud se evalúan para determinar: 1) si existe una posible ruta de exposición del Arsenal a la persona afectada, 2) si existen datos sobre la concentración o dosis de sustancias químicas a la que estuvo expuesta la persona, and 3) si los síntomas son consistentes con la toxicidad que se sabe que tienen estas sustancias químicas. Es importante entender que si los tres factores en conjunto no están presentes, el problema de salud puede no estar relacionado con los trabajos de limpieza del Arsenal y tal vez se debe a otros factores. Una vez más, toda persona que tenga algún problema médico debe ser evaluada tan pronto como sea posible por su proveedor de servicios médicos.

Todos los problemas de salud se reportan al CDPHE después de ser evaluados por los toxicólogos de la Línea de la Salud.

La Línea de la Salud seguirá siendo un recurso para la comunidad y los profesionales de la salud. Úsela siempre que la necesite.

**El número gratuito, 1-888-671-7848,  
permite llamar las 24 horas de día**

# ¿Cómo puedo recibir más información?

Si tiene preguntas acerca de su salud y la limpieza del arsenal Rocky Mountain, llame gratis a la Línea de Salud de arsenal Rocky Mountain. 1-888-671-7848, 24 horas al día, siete días a la semana. Se habla español. Si tiene preguntas acerca del programa de monitoreo médico, llame a:

**The Colorado Department of Public Health and Environment**  
(Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado)  
Laura Bishard, teléfono: 303-692-3310  
[Laura.bishard@state.co.us](mailto:Laura.bishard@state.co.us)  
Se habla español: 303-692-3311

Si tiene preguntas sobre los olores, llame a:  
**The Tri-County Health Department**  
(Línea de Información y de Respuesta a los Olores del Departamento de Salud de Tres Condados) 303-286-8032

Si tiene preguntas acerca de la función de la EPA en el *Rocky Mountain Arsenal* (Arsenal de las Montañas Rocallosas), llame a:  
**The US Environmental Protection Agency**  
(Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU.)  
Catherine Roberts, teléfono: 303-312-6025  
[roberts.catherine@epa.gov](mailto:roberts.catherine@epa.gov)

Si desea información acerca de la limpieza, llame a:  
**Remediation Venture Public Relations Office**  
(Oficina de Relaciones Públicas de los Asuntos de Medidas Correctivas)  
Susan Ulrich, teléfono: 303-289-0250 o visite el sitio web:  
[www.pmrma.army.mil/rma.html](http://www.pmrma.army.mil/rma.html)



**Colorado Department  
of Public Health  
and Environment**

**Hazardous Materials and  
Waste Management Division**  
4300 Cherry Creek Drive South  
Denver, Colorado 80246-1530

PRSR STD  
US Postage  
Paid  
Denver Colorado  
Permit No. 738

ECRWSS  
Postal Patron

Recycled



Paper