

10 cosas que debe eliminar si quiere mejorar su salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > 10 productos de uso diario que debe eliminar de su vida
- > Limpiar su cocina y tirar todos los endulzantes artificiales, contenedores de plástico, utensilios de cocina con antiadherente y remplazar las viejas especias, eliminará las fuentes comunes de toxinas y mejorará su salud
- > Los aromatizantes, artículos de tocador, cosméticos, jabón antibacterial y limpiadores comerciales son otras fuentes de toxinas que también debe de eliminar

Todos los días, usted está en contacto con un gran número de productos, muchos de los cuales tienen riesgos para la salud que pueden acumularse con el paso del tiempo. Muchas sustancias químicas parecen ser seguras, pero no lo son y probablemente usted ni siquiera lo sospeche cuando su salud comience a deteriorarse.

Además, otros productos que son parte del estilo de vida "estándar" contemporáneo, como los aparatos electrónicos e incluso la silla de su oficina, también pueden causarle daños a largo plazo.

La lista de productos perjudiciales puede ser sumamente larga, pero aquí sólo le enlistaré los 10 productos de uso diario que debe eliminar de su hogar. Un artículo publicado en la revista *Time Magazine*¹ enlista aún más productos que debería tirar para mejorar su salud.

#1: Endulzantes artificiales

Los **endulzantes artificiales** como el aspartame y la sucralosa (**Splenda**) engañan a su cuerpo almacenando grasa y aumentando su riesgo de diabetes, así que si usted está buscando beneficios de salud, lo mejor es tirar esos pequeños paquetes coloridos al bote de basura.

Lo mismo ocurre con las bebidas que contienen endulzantes artificiales, como la soda de dieta o light. Además de empeorar su sensibilidad a la insulina y de promover el aumento de peso, los endulzantes artificiales también promueven otros graves problemas de salud, incluyendo ataques cardíacos, derrames cerebrales^{2,3,4} y **Alzheimer**.

Uno de los mecanismos a través del cual los endulzantes artificiales promueven la obesidad y las enfermedades es alterando su microflora intestinal.^{5,6,7,8} Específicamente, los endulzantes artificiales alteran las vías metabólicas relacionadas con la función metabólica.

Se ha observado una reducción de la función en las vías relacionadas con el transporte de azúcar en su cuerpo, por ejemplo. También se ha encontrado que los endulzantes artificiales inducen la disbiosis intestinal y la intolerancia a la glucosa en personas sanas.

#2: Contenedores y botellas de plástico

Deshacerse de sus contenedores de plástico para alimentos, así como de las botellas de plástico, es un paso básico para reducir su exposición a las sustancias químicas disruptoras endocrinas, como el bisfenol-A (BPA), el bisfenol-S (BPS) y los ftalatos.

Su sistema endocrino es sumamente importante en la regulación del estado de ánimo, crecimiento, desarrollo, función de los tejidos y procesos reproductivos, mientras que las sustancias químicas disruptoras endocrinas han sido relacionadas con un gran número de efectos adversos, incluyendo:

- Problemas reproductivos
- Hipertensión: de acuerdo con una prueba⁹ controlada y aleatorizada, el BPA de las latas o de las botellas de plástico pueden aumentar la presión arterial a pocas

horas de la ingestión

- Coeficiente intelectual reducido en niños^{10,11}
- Hiperactividad, aumento de la agresividad y deterioro en el aprendizaje
- Cáncer de mama, próstata y tiroides¹²

El calor, almacenamiento y los múltiples lavados puede aumentar la cantidad de las sustancias químicas que se filtran de los contenedores y botellas, por lo que guardar contenedores viejos no es una buena idea.

Aunque solía apoyar el uso de contenedores libres de BPA, se ha revelado que incluso los plásticos libres de BPA pueden desprender otras sustancias químicas disruptoras endocrinas que son tan malas como el BPA.

Su mejor opción es evitar todo tipo de contenedores de plástico y remplazarlos por botellas y contenedores de vidrio. También debe optar por utilizar mamilas de vidrio si tiene hijos pequeños. Haga el cambio a productos de vidrio y no tendrá problemas tratando de averiguar que plástico es más seguro que otro.

#3: Utensilios de cocina con antiadherente

Para continuar con la limpieza de su cocina, deshágase de las ollas y sartenes antiadherentes y replácelos con utensilios de cocina de cerámica o vidrio. El recubrimiento antiadherente está hecho con una sustancia química llamada ácido perfluorooctanoico (PFOA), que ha sido etiquetado como un "probable" carcinógeno por una junta de revisión científica independiente que aconseja a la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

Aunque el PFOA es un nombre largo y complejo, esencialmente es una sustancia química que se basa en el fluoruro para sus propiedades antiadherentes. El problema es que una vez que calienta la olla o el sartén, el fluoruro se vaporiza en el aire en donde puede matar a los pájaros pequeños y causar daños a su familia. Usted puede evitar fácilmente este riesgo innecesario remplazando sus utensilios con cerámica o vidrio que no emiten fluoruro tóxico.

#4: Aromatizante

Los desodorantes para habitaciones generalmente contienen 2, 5-diclorofenol (2,5-DCP), un metabolito de 1,4- diclorobenceno, que ha sido relacionado con la pubertad precoz y con otros problemas de salud,¹³ incluyendo el cáncer. Los ftalatos disruptores endocrinos también se encuentran comúnmente en los aromatizantes y desodorantes para habitación.

Si usted tiene problemas con olores desagradables, lo mejor que puede hacer es tratar la causa del problema en lugar de enmascararlo con aerosoles químicos.

Abrir las ventanas y puertas de vez en cuando puede ayudar y también mejorará la calidad del aire en su casa u oficina. Si quiere un aroma agradable, opte por **los aceites esenciales** puros de alta calidad, lo que en realidad puede mejorar su salud y bienestar.

#5: Jabones antibacteriales y detergentes

Desinfectar su cuerpo y sus alrededores de forma rutinaria, a largo plazo podría causar más daños que beneficios. No sólo promueve el desarrollo de bacterias resistentes a los medicamentos, sino que los compuestos antibacterianos como el triclosán también han sido relacionados con un gran número de efectos dañinos para la salud, especialmente en niños pequeños.

Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que **el triclosán** puede alterar la regulación de hormonas y podría interferir con el desarrollo fetal en mujeres embarazadas. Este ingrediente antibacteriano también ha sido relacionado con:

- Alergias
- Disfunción de la tiroides
- Disrupción endocrina
- Aumento de peso
- Respuestas inflamatorias

Agua tibia y jabón regular es todo lo que necesita para eliminar de forma segura los microbios que causan enfermedades. Incluso la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos ha afirmado que "actualmente no existe evidencia de que [los jabones antibacteriales] sean más efectivos en la prevención de enfermedades que el hecho de lavarse con jabón regular y agua."

Además de los jabones para manos y productos promovidos como antibacterianos, el triclosán también puede encontrarse en muchos otros productos para el hogar y de cuidado personal, incluyendo tablas de cortar, juguetes, cremas contra el acné y en la pasta de dientes Colgate Total, por lo que es mejor evitar todos estos productos.

Un desinfectante multiusos que funciona perfectamente para limpiar mesas de cocina, tablas para cortar y baños, lugares habituales en los que crecen los gérmenes, es el peróxido de hidrógeno al 3% y vinagre. Simplemente ponga cada líquido en botellas de aerosol por separado y después rocíe la superficie con cada uno, uno después de otro.

En las pruebas llevadas a cabo en el Instituto Politécnico de Virginia y en la Universidad Estatal, ambas sustancias mataron prácticamente toda la *Salmonella*, *Shigella* y *E. coli* en alimentos y superficies altamente contaminados, lo que hace a esta combinación mucho más efectiva para matar bacterias potencialmente letales, comparado con el cloro o con cualquier otro limpiador comercial para cocina.

#6: Productos de limpieza comerciales

Usted puede evitar utilizar muchas sustancias químicas dañinas con el simple hecho de tirar los productos de limpieza comerciales al bote de basura. Todos y cada uno de estos productos puede ser remplazado con una corta lista de ingredientes básicos. A continuación, encontrará una sencilla lista de lo que necesita para hacer sus propios productos de limpieza naturales:

Bicarbonato de sodio	Vinagre blanco	Jugo de limón
Peróxido de hidrogeno	Jabón líquido de castilla	Aceites esenciales

orgánicos (opcional).
Incluyendo aceite de lavanda y té de árbol, tienen propiedades antibacterianas

Tazón para mezclar

Botellas de aerosol

Trapos de microfibra

El jugo de limón es un blanqueador natural, el vinagre y el agua son una excelente combinación para limpiar ventanas y el vinagre combinado con peróxido de hidrogeno es excelente para desinfectar. El bicarbonato de sodio es muy bueno para limpiar la bañera y la cocina.

#7: Productos de cuidado personal

La piel absorbe fácilmente las sustancias químicas, por lo que deberá deshacerse de algunos de los productos que tiene en el gabinete de su baño, esto con el fin de reducir la carga tóxica. Esto es particularmente cierto en el caso de las mujeres, que tienden a utilizar varios productos diariamente. El maquillaje también es una fuente oculta de metales pesados. En un reporte titulado *Heavy Metal Hazard: The Health Risks of Hidden Heavy Metals in Face Makeup*,¹⁴ la organización *Environmental Defense* analizó 49 productos diferentes de maquillaje, en los cuales se encontraron que:

- El 96 % contenía plomo
- El 90 % contenía berilio
- El 61 % contenía talio
- El 51 % contenía cadmio
- El 20 % contenía arsénico

Si usted utiliza maquillaje convencional diariamente, entonces puede estar absorbiendo casi cinco libras de sustancias químicas en su cuerpo al año,¹⁵ y eso sin tomar en cuenta el uso de loción, desodorante, champú, acondicionador y otros productos de

cuidado personal. Para tratar este ciclo de daño en su salud, mejor utilice marcas orgánicas de artículos de tocador y cosméticos.

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) tiene una base de datos¹⁶ que es un excelente apoyo para ayudarlo a encontrar productos de cuidado personal que sean libres de sustancias químicas potencialmente peligrosas. Mejor aún, simplifique el problema haciendo sus propios productos. Puede eliminar el uso de lociones y de **tratamientos para el cabello** utilizando **aceite de coco**, por ejemplo, al que también puede añadirle aceites esenciales de alta calidad si quiere un aroma placentero.

#8: Especies obsoletas

Las hierbas y especias para cocinar contienen una gran variedad de antioxidantes, minerales y vitaminas que ayudan a maximizar el valor nutricional de sus comidas. Sobre la base del peso en fresco, las hierbas superan la actividad antioxidante de las frutas y vegetales. Muchos estudios también han demostrado que la mayoría de las especias tienden a tener cualidades medicinales únicas. Cuatro especias son particularmente efectivas en el tratamiento de la inflamación:¹⁷

1. Clavos
2. **Jengibre**
3. **Romero**
4. **Tomillo**

La frescura importa, así que, si su despensa está llena de botellas con especias viejas, podría ser tiempo de renovarlas. Las especias caducadas y rancias tampoco les darán mucho sabor a sus comidas, así que si usted desea condimentar sus comidas, debe utilizar especias que no estén rancias.

#9: Dispositivos electrónicos

Aunque pocas personas considerarían deshacerse de sus teléfonos celulares y computadoras, sería buena idea reconsiderar el uso de todos sus dispositivos y saber por cuántos de ellos está rodeado. Algunos niños, especialmente los adolescentes, tienden a estar rodeados de múltiples dispositivos electrónicos durante horas. Creo que la evidencia del daño a largo plazo causado por los campos electromagnéticos (EMF) y la radiación inalámbrica es sumamente clara y es necesario hacer algo al respecto.

El 31 de mayo del 2011, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC) publicaron un reporte admitiendo que los teléfonos celulares podrían causar cáncer, clasificando a los campos electromagnéticos por radiofrecuencia como un "posible carcinógeno para los seres humanos" (Clase 2B).¹⁸

La clasificación se produjo en parte como respuesta a la investigación que demuestra que los teléfonos inalámbricos aumentan el riesgo de cáncer cerebral. Para reducir la exposición, evite llevar su teléfono celular cerca de su cuerpo.

Meterlo en su sostén o bolsillo puede ser más cómodo, pero es una invitación para los problemas de salud. Es importante darse cuenta que siempre y cuando su teléfono esté prendido, emitirá radiación de forma intermitente, incluso si no lo está utilizando. Así que llevar el teléfono celular en su cintura durante más de 15 horas al día le está dando a esa área de su cuerpo exposición continua a la radiación.

También considere desconectarse de su vida digital de vez en cuando para "oler las rosas" por así decirlo. Como lo señaló la revista *Time Magazine*:¹⁹

"Cada vez más investigaciones indican que la sobrecarga de información, lo que sucede cuando usted utiliza dispositivos inteligentes de forma constante, está relacionada con la depresión y la ansiedad.

Estudios recientes sugieren que esto es particularmente cierto para las personas que están muy apegadas a sus teléfonos celulares y tabletas, al igual que para las personas que utilizan múltiples dispositivos a la vez (lo que los expertos llaman comunicación múltiple). Apague y guarde sus dispositivos de vez en cuando para darle un descanso a su cerebro, lo ideal es tener un horario

(por ejemplo, después de las 9 p.m. entre semana o por las mañanas durante el fin de semana antes de mediodía)."

#10: Su silla

Aunque puse este punto al final, cada vez más investigaciones revelan claramente que su silla podría ser uno de los productos más peligrosos para su salud. Se ha demostrado repetidamente que **permanecer sentado durante mucho tiempo** es un factor de riesgo independiente para las enfermedades crónicas y muerte prematura, incluso si usted hace ejercicio de forma regular y se encuentra en forma. Eso es cierto, el ejercicio no puede deshacer el daño causado por permanecer sentado durante varias horas al día, al igual como no puede deshacer el daño causado por fumar.

Junto con la obesidad, permanecer sentado es la nueva tendencia dañina como lo fue fumar, aumentando su riesgo de cáncer de pulmón en más del 50 por ciento.²⁰

¿Quién diría que sentarse es mucho más dañino que el humo de segunda mano? Se ha demostrado que permanecer sentado durante horas aumenta su riesgo de muerte por prácticamente todos los problemas de salud,^{21,22} desde la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares hasta el cáncer y todas las demás causas de mortalidad. Y, mientras menos ejercicio haga, mayores son los efectos dañinos de permanecer sentado.

¿Cuál es la solución?

Pararse siempre que le sea posible. Un escritorio ajustable es una opción. Aparte de eso, debe asegurarse de pararse a intervalos regulares durante las horas de trabajo. Como regla general, si usted ha estado sentado durante una hora, ya ha estado sentado durante mucho tiempo. Como mínimo, debe evitar permanecer sentado durante más de 50 minutos cada hora.

Si usted no tiene un dispositivo para monitorear su estado físico, podría ser una buena inversión comprar uno. Le recomiendo dar por lo menos entre 7000 y 10 000 pasos al día, esto aparte de su régimen de ejercicio diario. Antes de utilizar mi rastreador fitness,

yo daba unos 2000 pasos al día y actualmente mi objetivo es dar unos 15 000 pasos al día o unos ocho kilómetros aproximadamente.

Para muchos, el simple hecho de mantenerse alejado de la silla es un primer paso que puede acercarlo a un estilo de vida saludable. A medida que se vaya acostumbrando a las actividades de bajo nivel, se motivará más para comenzar a hacer ejercicio más vigorosamente.

Elimine los factores de riesgo que lo mantienen alejado de una salud óptima

Vivimos en un mundo extremadamente tóxico; esa es una triste realidad. Su alimentación desempeña un papel sumamente importante, pero también está expuesto a una gran cantidad de sustancias químicas de todos los productos que utiliza y su piel es un sistema de administración sumamente eficiente, que manda todo directamente al torrente sanguíneo, pasando por alto muchos de los sistemas de filtrado innatos de su cuerpo.

Tomarse el tiempo para reevaluar todos sus productos de uso diario es un paso positivo que puede ayudarlo a reducir significativamente su carga tóxica y eso no tendrá más que ramificaciones positivas para su salud.

La contaminación ambiental es un problema enorme, pero para la mayoría no existen soluciones inmediatas. Debe gastar su tiempo enfocándose en cambios inmediatos dentro de su entorno, en su hogar y en todos los productos de uso diario con los que está en contacto. Cambiar sus hábitos como el permanecer sentado y el uso constante de dispositivos electrónicos también ayudará a optimizar su salud y a reducir sus probabilidades de enfermedades crónicas.

Fuentes y Referencias

- [1, 19 Time Magazine January 29, 2015](#)
- [2 Trends in Endocrinology & Metabolism 2013](#)
- [3 CNN.com July 10, 2013](#)
- [4 Drugs.com July 10, 2013](#)

- ⁵ EmpowHER
- ⁶ Scientific American November 26, 2014
- ⁷ PBS News Hour September 17, 2014
- ⁸ The Verge September 17, 2014
- ⁹ Hypertension December 8, 2014 [Epub ahead of print]
- ¹⁰ The Guardian December 10, 2014
- ¹¹ Time December 10, 2014
- ¹² WHO February 19, 2013 Press release
- ¹³ Environmental Health Perspectives DOI:10.1289/ehp.1104748
- ¹⁴ EWG, Heavy Metal Hazard: The Health Risks of Hidden Heavy Metals in Face Makeup
- ¹⁵ Organic Consumers Association June 22, 2007
- ¹⁶ EWG.org Skin Deep Database
- ¹⁷ J Am Coll Nutr. 2012 Aug;31(4):288-94
- ¹⁸ Electromagnetichealth.org
- ²⁰ BMJ January 21, 2015
- ²¹ Ann Intern Med. 2015;162(2):123-132
- ²² CNN January 21, 2015