

Las cosas más importantes que debe hacer ahora mismo por su salud

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En mi conferencia sobre “biohacking” de 2021, abordé formas sencillas y económicas de preservar y mejorar su salud en estos tiempos difíciles
- › Una de mis principales recomendaciones es optimizar su nivel de vitamina D. Existe una fuerte correlación entre su nivel de vitamina D y su riesgo de morir por COVID-19. A un nivel de 17 ng/mL, la tasa de muerte es casi del 100 %. A un nivel de 35 ng/mL, la tasa de muerte es cercana a cero
- › Otro principio fundamental de la salud es el ejercicio. El entrenamiento de fuerza en particular, es muy importante y cobra más importancia conforme van pasando los años, ya que previene la fragilidad
- › Otras estrategias incluyen una alimentación con restricción de tiempo, optimizar su nivel de NAD + con ejercicio y evitar el ácido linoleico omega-6, que podría ser el ingrediente más perjudicial en la alimentación moderna

Mi evento favorito para dar mi conferencia es el evento “Biohacking” de Dave Asprey. Él tuvo la amabilidad de permitirme realizar mi presentación en el evento de este año en Orlando. Decir que fue más que fantástico es quedarse corto. Aprendí mucho y tuve la oportunidad de conocer a más de 1000 personas. Fue más que genial.

Durante mi presentación pude explicar cómo las vacunas de terapia génica antiCOVID casi con seguridad recibirán una autorización de uso de emergencia para niños y bebés antes de que termine este año, a pesar de haber estado relacionadas con trastornos

sanguíneos graves e inflamación cardíaca. En Estados Unidos ya se implementó una tercera dosis de refuerzo para personas mayores de 65 años y para cualquier persona con alto riesgo de exposición debido a su profesión.

También enfrentamos mandatos de vacunas en todo el país y ya decidieron implementar los pasaportes de vacunas en ciertas áreas. Predigo que no pasará mucho tiempo antes de que también se implemente un sistema de crédito social, que se relacionará con los pasaportes de vacunas y una economía digital.

Aunque vivimos una situación terrible, creo que al final ganaremos y se restablecerá la cordura. Por desgracia, las cosas podrían empeorar mucho antes de mejorar. Con eso en mente: ¿qué puede hacer? ¿Cómo se puede preparar? ¿Cómo continuamos nuestra lucha por la libertad?

Tome control de su salud

“Tome control de su salud” ha sido mi eslogan desde que comencé este sitio web y, en este momento, ese es quizás el mejor consejo que cualquier persona puede seguir. Es necesario estar sano y evitar los hospitales.

Una de mis principales recomendaciones para preservar su salud en este momento es optimizar su nivel de vitamina D. En mi conferencia, muestro un gráfico que ilustra la correlación entre los niveles más altos de vitamina D y su riesgo de morir por COVID-19. A un nivel de 17 ng/mL, la tasa de muerte es casi del 100 %. A un nivel de 35 ng/mL, que todavía está por debajo del mínimo ideal de 40 ng/mL, la tasa de muerte es cercana a cero.

De manera similar, su nivel de vitamina D también se relaciona con la gravedad del COVID-19. En un estudio que cité en la conferencia demostré que el 96 % de los casos graves y severos tenían niveles bajos de vitamina D (por debajo de 29 ng/mL) y el 93 % de los casos moderados presentaron una deficiencia. Mientras tanto, el 98 % de las personas con casos leves tenían un nivel de vitamina D de 30 ng/mL o más.

La evidencia de la vitamina D en el COVID-19 es tan convincente que escribí un artículo revisado por pares¹ con el Dr. William Grant y la Dra. Carol Wagner, que se publicó en la revista *Nutrients* a finales de octubre de 2020, titulado: "[Evidence Regarding Vitamin D and Risk of COVID-19 and Its Severity](#)".

La vitamina D y el riesgo de contraer COVID

Como se señaló en ese artículo, el color de la piel, la edad, las enfermedades crónicas y la deficiencia de vitamina D son factores de riesgo de la enfermedad grave por COVID, y de estos, la deficiencia de vitamina D es el único factor que se puede modificar.

Es posible revertir una enfermedad crónica, pero eso toma tiempo. Es posible optimizar los niveles de vitamina D en solo unas pocas semanas, lo que reduce el riesgo de desarrollar un caso grave de COVID-19.

En mi artículo hablo a detalle sobre como la vitamina D puede reducir su riesgo de COVID-19 y otras infecciones respiratorias a través de varios mecanismos diferentes que incluyen a los siguientes:²

- Reducir la supervivencia y reproducción viral.³
- Reducir la producción de citoquinas inflamatorias.
- Mantener la integridad endotelial (la disfunción endotelial contribuye a la inflamación vascular y altera la coagulación de la sangre, dos características de los casos graves de COVID-19).
- Aumentar las concentraciones de la enzima convertidora de angiotensina 2 (ACE2), que evita que el virus ingrese a las células a través del receptor ACE2: la infección por SARS-CoV-2 regula descendientemente la ACE2 y, al aumentar la ACE2, también se evita la acumulación excesiva de angiotensina II, que es un péptido conocido por aumentar la gravedad del COVID-19.

La vitamina D también es un componente importante para prevenir y tratar el COVID-19 gracias a lo siguiente:

- Fortalece la función inmunológica en general al modular las respuestas inmunes, tanto innatas como adaptativas.
- Reduce la dificultad respiratoria.⁴
- Mejora la función pulmonar en general.
- Ayuda a producir tensioactivos en los pulmones que ayudan a eliminar los líquidos.⁵
- Reduce el riesgo de comorbilidades relacionadas con un mal pronóstico de COVID-19, incluyendo la obesidad,⁶ diabetes tipo 2,⁷ presión arterial alta⁸ y enfermedades cardíacas.⁹

Beneficios adicionales de la vitamina D

Además de sus beneficios contra las infecciones, la vitamina D también tiene aporta otros beneficios a través de actividades tanto directas como indirectas. Entre sus acciones directas se encuentran las siguientes:

- Disminuir el daño del ADN
- Mejorar las funciones del sistema nervioso central
- Mejorar la cognición y la depresión
- Reducir el riesgo de trastornos cardiovasculares, incluyendo ataques cardíacos y derrames cerebrales

De manera indirecta, la vitamina D también:

- Mejora su función mitocondrial
- Reduce la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes
- Mejora la autoinmunidad

A través de estas acciones directas e indirectas, además de su capacidad para controlar el estrés oxidativo, la vitamina D ayuda tanto a facilitar un envejecimiento saludable como a prevenir enfermedades pulmonares, recaídas, cáncer y sarcopenia (pérdida de masa muscular relacionada con la edad).

Cómo optimizar sus niveles de vitamina D

Aunque la mayoría de las personas pueden beneficiarse de tomar un suplemento de vitamina D3, es importante verificar sus niveles de vitamina D antes de comenzar a tomar suplementos. La razón de esto es porque no puede confiar en las recomendaciones generales de dosificación. El factor crucial aquí es su nivel sanguíneo, no la dosis, ya que la dosis que necesita depende de varios factores individuales, incluyendo su nivel sanguíneo.

Los datos de los estudios del proyecto *D*Action* de *GrassrootsHealth*, sugieren que el nivel óptimo para la salud y la prevención de enfermedades es de entre 60 ng/ml y 80 ng/ml, mientras que el umbral de suficiencia parecer ser de alrededor de 40 ng/ml. En Europa, las medidas son de 150 a 200 nmol/L y 100 nmol/L respectivamente.

Hace poco, publiqué un reporte completo sobre la [vitamina D](#) en el que detallo sus mecanismos de acción y cómo tener niveles óptimos. Le recomiendo descargar y compartir ese reporte con todos sus conocidos. Para optimizar sus niveles de vitamina D le recomiendo:

- 1. Primero, medir su nivel de vitamina D:** una de las formas más fáciles y económicas de medir su nivel de esta vitamina es a través de un kit de prueba de vitamina D.

Una vez que conozca sus niveles, es posible evaluar la dosis que necesita para mantener ese nivel o mejorarlo. Si no puede obtener suficiente vitamina D a través de los rayos del sol (puede usar la aplicación [DMinder](#)¹⁰ para determinar la cantidad que su cuerpo puede producir dependiendo de su ubicación y de otros factores individuales), entonces su único recurso es un suplemento por vía oral.

- 2. Evaluar su dosis personal de vitamina D:** para hacerlo puede utilizar la [calculadora de vitamina D * de GrassrootsHealth](#). Para convertir ng/mL a nmol/L (medición europea), solo multiplique la medida en ng/mL por 2.5. Para determinar la cantidad de vitamina D que podría obtener de los rayos del sol y de los suplementos, utilice la aplicación [DMinder](#).¹¹

3. Hágase la prueba de nuevo en tres o seis meses: tendrá que hacerse la prueba tres o seis meses después para determinar si funciona la exposición a los rayos del sol o los suplementos.

Tome su vitamina D junto con magnesio y K2

Se recomienda tomar de manera simultánea magnesio, K2 y vitamina D por vía oral. Los datos de casi 3000 personas demuestran que, si no toma magnesio ni vitamina K2, necesita un 244 % más de vitamina D por vía oral.¹²

Esto significa que, si toma los tres suplementos, necesitara menores cantidades de vitamina D para alcanzar un nivel saludable.

La importancia del ejercicio

Otro principio fundamental de la salud es el ejercicio. He hecho ejercicio durante casi 50 años y hace poco tiempo establecí un nuevo récord personal, a la edad de 67 años. En 2021, pude levantar 400 libras de peso muerto.

“ El entrenamiento de fuerza es muy importante para gozar de una salud óptima y cobra más importancia conforme pasan los años. La razón de esto es que el entrenamiento de fuerza le ayuda a evitar la fragilidad. ”

No estoy diciendo que deba levantar cientos de libras, pero el entrenamiento de fuerza en general, incluso si usa pesas livianas, es muy importante para gozar de una salud óptima y cobra más importancia conforme pasan los años. La razón de esto es que el entrenamiento de fuerza le ayuda a evitar la fragilidad.

Muchas personas no comprenden que la fragilidad es letal. La fragilidad es un término general que abarca varias afecciones clínicas relacionadas con la edad y que involucran

el deterioro de la fuerza y el mal funcionamiento del cuerpo, lo que lo hace más vulnerable a desarrollar enfermedades y dificulta la recuperación de una enfermedad. Estoy muy familiarizado con este tema, ya que mis padres murieron de fragilidad.

De acuerdo con una investigación china,¹³ publicada en agosto de 2021, el 59.9 % de las personas mayores de 65 a 79 años en China tenían signos de prefragilidad, mientras que el 95 % de los centenarios (las personas mayores de 100 años) eran frágiles. Como señalaron los autores:

“Tanto la prefragilidad como la fragilidad se relacionaron con un mayor riesgo de sufrir múltiples resultados adversos, como el rendimiento físico limitado por incidentes, deterioro cognitivo y la dependencia.

Los hombres frágiles eran más vulnerables al riesgo de mortalidad (índice de riesgo [HR] = 2.3...) en comparación con las mujeres frágiles (HR = 1.9...). La relación más fuerte entre fragilidad y mortalidad se observó en los jóvenes (HR = 3.6...).

El agotamiento fue el ámbito más común entre los pacientes con prefragilidad (74.8 %) o fragilidad (83.2 %), seguido del encogimiento (32.3 %) en prefragilidad y baja movilidad (83.0 %) en fragilidad. La inactividad entre las mujeres de 65 a 79 años demostró ser una relación más clara con el riesgo de mortalidad (HR = 3.50...)”.

Entrenamiento de restricción del flujo sanguíneo

El tipo de entrenamiento de fuerza más profundo y efectivo que conozco se llama entrenamiento de restricción del flujo sanguíneo (BFR, por sus siglas en inglés). Se inventó en 1966 en Japón y se introdujo en los Estados Unidos en 2010.

El entrenamiento con BFR implica ejercitar los músculos con muy poco o nada de peso, mientras restringe parcialmente el flujo de entrada arterial y se modifica el flujo de salida venoso en ambos brazos o piernas proximales, de hecho, se utilizan bandas KAATSU (inflables) elásticas y delgadas.¹⁴

Al modificar el flujo sanguíneo en el sistema venoso, se crea un ambiente relativamente hipóxico (bajo en oxígeno) en el músculo que realiza el ejercicio, que a su vez provoca una serie de beneficios fisiológicos. Una de las razones por las que me apasiona tanto el entrenamiento con BFR es porque tiene la capacidad de prevenir y tratar la sarcopenia (pérdida del músculo esquelético) como ningún otro tipo de entrenamiento.

Cabe destacar que permite el uso de un peso muy ligero, haciéndolo adecuado para los adultos mayores o para personas con debilidad o lesiones. Asimismo, no genera ningún daño muscular debido a que se utiliza un peso muy ligero y, por lo tanto, la recuperación no tarda mucho tiempo.

Aunque la mayoría de las personas mayores no pueden realizar ejercicios de alta intensidad o levantar mucho peso, incluso las personas con muy buena condición física, de 60, 70 u 80 años de edad, y que pueden realizar un entrenamiento convencional, estarán limitadas en términos de los beneficios que pueden obtener gracias a su poca microcirculación. Esto se debe a que la microcirculación tiende a disminuir con la edad.

Con la edad, el crecimiento capilar disminuye y el flujo sanguíneo capilar es esencial para suministrar sangre a las células madre, específicamente a las células madre de las fibras musculares de contracción rápida tipo II. Si no tienen suficiente flujo sanguíneo, a pesar de que reciben la señal del entrenamiento de fuerza convencional, no crecerán y no desarrollará hipertrofia ni fuerza muscular.

El entrenamiento con BFR, debido a la hipoxia local, estimula el factor alfa 1 inducible por hipoxia (HIF1A, por sus siglas en inglés), así como el factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF, por sus siglas en inglés), que actúa como "fertilizante" para los vasos sanguíneos. El VEGF permite que las células madre funcionen como cuando eran más jóvenes.

La hipoxia también desencadena el factor de crecimiento endotelial vascular, que mejora la capilarización del músculo y tal vez de las venas de las arterias. El desarrollo muscular y la mejora de la función de los vasos sanguíneos están relacionados, razón por la cual el BFR es un estímulo muy poderoso para revertir la sarcopenia.

En resumen, el BFR tiene un efecto sistémico o cruzado. Aunque únicamente se restringe el flujo sanguíneo a las extremidades, una vez que libera las bandas, las variables metabólicas creadas por la hipoxia fluyen hacia la sangre (como el lactato y el VEGF), lo que extiende esta "magia metabólica" en todo el sistema.

Descubra más sobre las bandas KAATSU en el siguiente video:

El poder de comer con restricción de tiempo

Una tercera estrategia biológica que pondrá su salud en el camino correcto es el ayuno intermitente o la alimentación con restricción de tiempo, donde usted consume todas sus comidas del día dentro de un período de seis a ocho horas. Es una poderosa intervención para reducir la resistencia a la insulina, restaurar la flexibilidad metabólica y perder el exceso de grasa corporal.

Después de la vejez, la obesidad, que a menudo tiene sus raíces en la resistencia a la insulina, se ha identificado como uno de los principales factores de riesgo para ser hospitalizado con COVID-19, lo que duplicó el riesgo de hospitalización en pacientes menores de 60 años en un estudio,¹⁵ incluso si la persona no tenía otros problemas relacionados con la obesidad. En un estudio francés^{16,17} también se encontró que las personas con obesidad, que se trataron por COVID-19, tenían más probabilidades de necesitar ventilación mecánica.

Una teoría de por qué la obesidad empeora los resultados de COVID-19 se relaciona con el hecho de que la obesidad genera inflamación crónica.¹⁸ Tener una cantidad elevada de citoquinas proinflamatorias en el sistema aumenta el riesgo de experimentar una tormenta de citoquinas. De manera sorprendente como se ilustra en mi conferencia, el 42.4 % de las personas en Estados Unidos tienen problemas de obesidad y no solo sobrepeso. Compare eso con la tasa de obesidad hace 115 años, que era del 1.2 %.

Beneficios del NAD +

También debe asegurarse de que su última comida la consuma al menos tres horas antes de acostarse. Una de las razones es que evitar el consumo de alimentos durante la noche aumenta los niveles de dinucleótido de nicotinamida adenina (NAD +), los cuales son importantes para diferentes funciones corporales. Las sirtuinas, las llamadas hormonas de la longevidad, también dependen del NAD +.

También reduce los niveles de nicotinamida adenina dinucleótido fosfato (NADPH), que es la verdadera batería celular de las células y que cuenta con el potencial reductor para recargar los antioxidantes. La producción de ácidos grasos es el mayor consumidor de NADPH.

Si consume alimentos cerca de la hora de dormir, entonces no podrá utilizar la NADPH para quemar dichas calorías como energía. En su lugar, estará almacenándolas de alguna forma. Para almacenarlas, es necesario crear grasa, por lo que básicamente reduce sus niveles de NADPH de forma radical con el consumo de alimentos durante la noche, ya que se utilizan para almacenar calorías adicionales por la producción de grasa.

Además de evitar comer muchos bocadillos a altas horas de la noche, la mejor manera de aumentar su nivel de NAD + es al hacer ejercicios de resistencia ¡intensos! El ejercicio como el entrenamiento con BFR aumenta la tasa que limita la enzima para rehacer el NAD +, NAMPT. Con solo hacer ejercicio muy intenso, puede aumentar su nivel de NAD + de 20 a 30 veces más que al utilizar precursores.

El problema, sin embargo, es que la mayoría de las personas no están dispuestas a entrenar tan duro. Descubrí que el entrenamiento con BFR es muy efectivo para aumentar los niveles de NAD +, por lo que rara vez utilizo suplementos precursores.

Evite esta grasa peligrosa

Otro truco biológico súper simple que puede agregar años a su vida, es evitar uno de los alimentos más peligrosos en la alimentación moderna, que es el ácido linoleico graso omega-6 (LA, por sus siglas en inglés). Las grasas son un componente esencial de una

alimentación saludable, pero los detalles y el tipo de grasas que elija podrían marcar una gran diferencia.

El LA constituye casi el 80 % de los omega-6 que consume y es el principal contribuyente de casi todas las enfermedades crónicas. Nada destruirá su salud más rápido que el exceso de LA, el cual actúa como un veneno metabólico. Para evitar esta grasa peligrosa, debe reducir, evitar o eliminar:

- La carne de pollo y de cerdo, de animales criados de forma convencional.
- Los aceites de semillas procesados, como el aceite de maíz, de soya, de girasol y canola, así como la mayoría de los aceites de oliva y de aguacate.
- Todos los alimentos procesados, incluyendo casi todas las salsas de restaurantes.
- Prácticamente todas las semillas y frutos secos.
- Casi todos los hojaldres, a menos que se sustituya la mantequilla por aceite vegetal.

Los aceites de semillas, ya que todos contienen porcentajes de dos dígitos de LA¹⁹ y se han relacionado con enfermedades cardíacas, gastrointestinales como el trastorno del intestino irritable, afecciones inflamatorias como la artritis, ciertos tipos de cáncer²⁰ e incluso el COVID-19.

Un informe convincente²¹ en la revista *Gastroenterology* demostró que consumir grasas insaturadas se relaciona con una probabilidad mayor de morir por COVID-19, principalmente al promover una insuficiencia orgánica potencialmente mortal. Por otro lado, sugirieron que el tratamiento a tiempo con calcio y ovoalbúmina podría reducir las tasas de insuficiencia orgánica y el ingreso a las UCI.

Y, dado que las comorbilidades relacionadas con la alimentación son las responsables del 94 % de todas las muertes relacionadas con el COVID-19,²² es importante modificar los hábitos alimenticios para reducir los riesgos relacionados con esta infección. Para determinar la cantidad de LA que obtiene de su alimentación, utilice una calculadora nutricional como [Cronometer](#).

Con todo lo que sucede en el mundo y todas las amenazas que enfrentamos ahora, nunca ha habido un mejor momento para agarrar al toro por los cuernos y comenzar a preservar y fortalecer su salud. Los “biohacks” de los que hablo en mi conferencia son formas simples de hacerlo sin gastar una fortuna.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Nutrients October 31, 2020; 12\(11\): 3361](#)
- ² [Nutrients October 31, 2020;12, 3361; doi:10.3390/nu12113361](#)
- ³ [Nutrients, 2020;12:988](#)
- ⁴ [Advances in Pharmacological Sciences 2018; 2018: 8494816](#)
- ⁵ [ATS Journals October 5, 2010; 183\(10\)](#)
- ⁶ [Medicina 2019 Sep; 55\(9\): 541](#)
- ⁷ [Diabetes.co.uk January 15, 2019](#)
- ⁸ [The Lancet Diabetes & Endocrinology September 1, 2014; 2\(9\): 682-684](#)
- ⁹ [Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine 2012 Aug; 14\(4\): 414–424](#)
- ^{10, 11} [DMinder app](#)
- ¹² [GrassrootsHealth Magnesium and Vitamin K2 Combined Important for Vitamin D Levels](#)
- ¹³ [Frontiers of Medicine August 2, 2021 DOI: 10.3389/fmed.2021.719806](#)
- ¹⁴ [Frontiers in Physiology 2019; 10: 533](#)
- ¹⁵ [Clinical Infectious Diseases April 9, 2020; ciaa415](#)
- ¹⁶ [Brief Cutting Edge Reports DOI: 10.1002/oby.22831, Obesity Is an Independent Risk Factor For Severe Covid-19 \(PDF\)](#)
- ^{17, 18} [New York Times April 16, 2020 \(Archived\)](#)
- ¹⁹ [News.medical.net Oils High in LA](#)
- ²⁰ [Boletín Médico Del Hospital Infantil de México November-December 2016; 73\(6\): 445-456](#)
- ²¹ [Gastroenterology 2020 Sep; 159\(3\): 1015–1018.e4](#)
- ²² [CDC.gov August 26, 2020](#)