

# 10 cosas que debe eliminar para mejorar su salud

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Al eliminar las exposiciones nocivas en su vida cotidiana puede disminuir el riesgo de enfermedades, al igual que aumentar la calidad de vida y el bienestar
- › Lo primero que debe eliminar es el ácido linoleico, el cual es el principal ácido graso que se encuentra en los aceites vegetales de semillas y que se usa en la comida procesada y de restaurantes
- › Otras cosas que debe eliminar para mejorar la salud incluyen: endulzantes, contenedores de comida y botellas de plástico, así como, utensilios antiadherentes
- › Además, los jabones antibacteriales, los líquidos comerciales de limpieza, los productos de higiene personal y la radiación que emiten los teléfonos celulares se deben suprimir en la medida de lo posible

Durante más de dos décadas, mi objetivo ha sido brindarle las herramientas para tomar el control de su salud, al igual que para mejorar su calidad de vida y bienestar. Se estima que el 60 % de las personas en los Estados Unidos dicen que quieren sentirse más saludables,<sup>1</sup> sin embargo, solo el 2.7 % cumple en verdad con la definición de llevar un estilo de vida saludable.<sup>2</sup>

Si bien puede resultar abrumador revisar sus niveles de actividad física y sus hábitos alimenticios, dividir los cambios en pasos "pequeños" lo hace mucho más manejable.

La información a continuación es un resumen de algunas estrategias sencillas y poderosas que pueden marcar una gran diferencia en su salud, incluso si las

implementa paso a paso. Cuando usted quita estas cosas de su vida, se elimina la exposición a agentes tóxicos que contribuyen al desarrollo de enfermedades y malestares, mientras se abre un espacio para integrar mejores influencias que promuevan la salud.

## **Elimine estas 10 cosas para una vida más saludable**

1. **Ácido linoleico:** Es la grasa principal que se encuentra en los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA, por sus siglas en inglés), incluyendo a los aceites vegetales de semillas, además representa cerca del 80 % de la composición de grasas de los aceites vegetales. Las grasas omega-6 deben equilibrarse con las grasas omega-3 para que no sean dañinas, pero este no es el caso para la mayoría de las personas. La mayoría de las grasas omega-6 que consumen las personas, incluidos los aceites vegetales, está dañado y oxidado debido al procesamiento.

"Cuando la mayor parte de este ácido linoleico se oxida, desarrolla hidroperóxidos lipídicos y luego estos se convierten en metabolitos de ácido linoleico oxidados", dice el Dr. Chris Knobbe, oftalmólogo, fundador y presidente de la Fundación Cure AMD.<sup>3</sup> Según Knobbe, los OXLAM (o metabolitos del ácido linoleico oxidado) son:

- Citotóxicos y genotóxicos
- Mutagénicos
- Carcinogénicos
- Aterogénicos
- Trombogénicos

También pueden causar disfunción metabólica, mientras que los OXLAM son tóxicos para el hígado y se les relaciona con inflamación, fibrosis y la enfermedad del hígado graso.<sup>4</sup> Por lo general, el ácido linoleico se encuentra en casi todos los alimentos procesados, incluidos los alimentos de restaurantes, las salsas y los aderezos para ensaladas, por lo que, para eliminarlo, deberá evitar la mayoría de los

alimentos procesados y los alimentos de restaurantes, a menos que pueda confirmar que el chef solo cocina con mantequilla (mantequilla, no margarina).

Sin embargo, debido a que a los animales se les alimenta con granos ricos en ácido linoleico,<sup>5</sup> también este está oculto en alimentos "saludables" como el pollo y el cerdo, lo que hace que estas carnes también sean una fuente importante de ácido linoleico. El aceite de oliva es otro alimento saludable que puede ser una fuente oculta de ácido linoleico, ya que a menudo se mezcla con aceites vegetales de semillas que son más económicos.

- 2. Comer después de cenar:** El momento de las comidas es casi tan importante como los alimentos que las componen. La alimentación con restricción de tiempo (TRE, por sus siglas en inglés) es una intervención simple y poderosa que imita los hábitos alimenticios de nuestros antepasados y restaura el cuerpo a un estado más natural que desencadena una gran cantidad de beneficios metabólicos.<sup>6</sup>

La TRE implica limitar el intervalo de alimentación de seis a ocho horas por día, en lugar de las más de 12 horas que la mayoría de las personas aplica. Por ejemplo, la investigación demuestra que la TRE promueve la sensibilidad a la insulina y mejora el control del azúcar en la sangre al aumentar las tasas de absorción de glucosa mediada por la insulina,<sup>7</sup> que es importante para resolver la diabetes tipo 2.

En otro estudio, cuando 15 hombres con riesgo de diabetes tipo 2 restringieron su alimentación, incluso a un intervalo de nueve horas, redujeron su nivel promedio de glucosa en ayunas, independientemente de cuándo comenzó el "lapso de su alimentación".<sup>8</sup> Lo ideal sería que deje de comer durante varias horas antes de acostarse y luego comenzar a comer a media mañana o al final de la mañana después de despertarse.

- 3. La radiación y los teléfonos celulares:** La mayoría de los teléfonos celulares incluyen una advertencia poco conocida que indica que debe mantener el teléfono a cierta distancia de su cuerpo, por lo general de 5 a 15 milímetros, para limitar la exposición a la radiofrecuencia (RF, por sus siglas en inglés) por debajo del límite de seguridad federal.<sup>9</sup> Si lleva el teléfono en el bolsillo o en el sostén, o lo sostiene

contra la oreja cuando habla, está violando dicha advertencia, lo cual tiene consecuencias desconocidas para la salud.

La Dra. Devra Davis, fundadora y presidenta del Environmental Health Trust, ha advertido durante años sobre los riesgos de los teléfonos celulares en general, pero, en particular, sobre los riesgos para las mujeres embarazadas y los neonatos. Davis señala que los estudios prenatales en animales demuestran que la exposición a la radiación de los teléfonos celulares provoca:<sup>10</sup>

- Alteraciones en el ADN
- Alteración del metabolismo cerebral
- Efectos sobre la médula espinal
- Daño en las habilidades de aprendizaje

En la investigación realizada por el Programa Nacional de Toxicología (NTP, por sus siglas en inglés)<sup>11</sup> también se encontró "evidencia clara" de que la exposición a la radiación de los teléfonos celulares provocó tumores cardíacos en las ratas macho, junto con "alguna evidencia" de que les causó tumores cerebrales y en las glándulas suprarrenales.<sup>12</sup>

Si bien la mayoría de las personas no querrán eliminar por completo el uso del teléfono celular, evite llevarlo sobre su cuerpo y manténgalo en modo avión tanto como sea posible. Sin embargo, incluso en modo avión puede seguir emitiendo señales, por lo que no debe dormir con él en la habitación y debe apagarlo por la noche.

**4. Endulzantes:** El consumo de alimentos y de bebidas endulzadas de manera artificial, provoca alteraciones en el metabolismo<sup>13,14</sup> y se les ha relacionado con el incremento del apetito y los antojos, al igual que con un mayor riesgo de diabetes y de otras enfermedades metabólicas.<sup>15,16</sup>

Los endulzantes artificiales tales como el acesulfamo de potasio y la sucralosa (marca Splenda) pueden incluso interferir con el proceso de desintoxicación del

hígado, ya que la investigación descubrió que inhiben la actividad de la glicoproteína P (PGP, por sus siglas en inglés), una "proteína de defensa" que es importante para proteger a los organismos contra las toxinas ambientales.<sup>17</sup>

Debido a que la PGP también desempeña un papel en otras funciones corporales, incluyendo el mantenimiento de la barrera hematoencefálica, los investigadores hicieron énfasis en la necesidad de realizar más investigaciones para determinar cómo los endulzantes artificiales pueden estar afectando a otros órganos y no únicamente al hígado. En un estudio de cohortes a gran escala también se encontró que las personas que consumían niveles más altos de endulzantes artificiales, incluido el aspartamo, tenían un mayor riesgo de cáncer en general en comparación con los que no lo consumían.<sup>18</sup>

En específico, los riesgos totales por cáncer aumentaron un 13 % entre los consumidores de endulzantes artificiales, mientras que el riesgo por cáncer de mama aumentó en un 22 % y el riesgo por cánceres relacionados con la obesidad aumentó hasta en un 15 %.<sup>19</sup> Además de su uso común en bebidas dietéticas y en refrigerios bajos en azúcar, tenga en cuenta que los endulzantes artificiales están ocultos en muchos productos que pueden sorprenderlo, incluidos los productos lácteos, la salsa catsup, los aderezos para ensaladas, los productos horneados y los medicamentos.

- 5. Contenedores para alimentos y botellas de plástico:** Si todavía almacena sus alimentos en recipientes de plástico o bebe de botellas de plástico, cambiar a alternativas seguras como el vidrio, la cerámica y el acero inoxidable es una opción inteligente.

Para iniciar, los microplásticos o pequeños pedazos de plástico, son comunes en el agua embotellada. Cuando los investigadores del departamento de química de la Universidad Estatal de Nueva York en Fredonia, analizaron 259 botellas de agua, encontraron contaminación microplástica en el 93 % de estas.<sup>20</sup>

No se sabe qué riesgos para la salud plantea el consumo de estas diminutas partículas de plástico, pero se sabe que los microplásticos pueden concentrar

contaminantes, incluyendo metales pesados, contaminantes orgánicos persistentes, bifenilos policlorados (PCB, por sus siglas en inglés) o patógenos, que podrían causar daño celular o a nivel subcelular.<sup>21</sup>

Los plásticos también pueden filtrar sustancias químicas en los alimentos y bebidas. Los ftalatos son solo un ejemplo de productos químicos de alto volumen de producción que se usan con frecuencia como plastificantes en cloruro de polivinilo (PVC) y otros plásticos, algunos de los cuales se utilizan en envases y empaques de alimentos que son mayormente utilizados por los restaurantes de comida rápida. El riesgo puede ser aún mayor si calienta los alimentos en el plástico o incluso si deja una botella de plástico con agua al sol.

Por ejemplo, se sabe que el antimonio, una sustancia química tóxica que se utiliza para fabricar plásticos de tereftalato de polietileno (PET) para las botellas de agua, se filtra en el agua, mientras que un estudio descubrió que almacenar las botellas a temperaturas altas aumentaba la cantidad de sustancias que filtran.<sup>22</sup>

**6. Utensilios de cocina antiadherentes:** El costo de utilizar utensilios antiadherentes tiene un alto precio, ya que los químicos que se utilizan para producirlos permanecen en el medio ambiente, contaminan el agua y se les relaciona con el desarrollo de problemas tales como: cáncer, daño renal, efectos en el sistema inmune, problemas de tiroides y mucho más.

Se estima que los productos químicos polifluoroalquilo o perfluoroalquilo (PFAS, por sus siglas en inglés), que incluyen: PFOA y PFOS, se encuentran en la sangre de más del 98 % de las personas en Estados Unidos.<sup>23</sup> Si bien la producción de PFOA finalizó en 2015, DuPont y otras empresas han sustituido los productos químicos por otros similares para producir utensilios antiadherentes de cocina.

En mayo de 2015, más de 200 científicos de 40 países firmaron la Declaración de Madrid, la cual advierte sobre los daños de los productos químicos PFAS y documenta los siguientes posibles efectos de la exposición a estos:<sup>24</sup>

Toxicidad hepática

Afectación del metabolismo de los

	lípidos, del sistema inmunológico y endocrino
Efectos neuroconductuales adversos	Toxicidad neonatal y muerte
Tumores en múltiples sistemas de órganos	Cáncer de testículo y de riñón
Disfunción hepática	Hipotiroidismo
Colesterol alto	Colitis ulcerosa
Bajo tamaño y peso al nacer	Obesidad
Mala respuesta inmunológica a las vacunas	Bajos niveles hormonales y retraso de la pubertad

Las opciones más saludables incluyen utensilios de cerámica y hierro fundido esmaltado, los cuales son duraderos, fáciles de limpiar y completamente inertes, lo que significa que no liberarán ningún químico dañino en su hogar.

- 7. Jabones y detergentes antibacteriales:** El uso excesivo y desmedido de productos antimicrobianos como desinfectantes para manos y otros limpiadores antibacteriales está aumentando el riesgo de resistencia a los antimicrobianos (RAM) en el medio ambiente.

La RAM es considerada una de las 10 principales amenazas mundiales para la salud pública,<sup>25</sup> ya que causa alrededor de 700 000 muertes en todo el mundo cada año.<sup>26</sup> El uso de jabón antibacterial incluso provoca cambios en la composición microbiana de la piel, lo que podría afectar la salud de esta.<sup>27</sup>

Los productos antibacteriales también pueden contener triclosán, un químico antibacteriano y un disruptor endocrino conocido. Es tan común que se estima que el 75 % de la población de los Estados Unidos ha estado expuesta, esta es una

estadística preocupante, ya que se absorbe fácilmente en la piel humana y la mucosa oral, donde puede afectar las respuestas inmunitarias, la producción de especies reactivas de oxígeno y las funciones cardiovasculares.<sup>28</sup> También se han observado efectos reproductivos y de desarrollo.

A menos que se encuentre en un entorno hospitalario, evite los jabones y detergentes antibacteriales, incluidos los desinfectantes y toallitas para manos, la pasta de dientes, los desodorantes y los detergentes para ropa.

- 8. Productos comerciales de limpieza:** Los productos de limpieza para el hogar por lo general liberan compuestos orgánicos volátiles que pueden causar asma y enfermedades respiratorias. Un estudio encontró que las mujeres que usaban agentes de limpieza químicos tenían una disminución acelerada de la función pulmonar, lo que puede indicar un riesgo para la salud respiratoria a largo plazo.<sup>29</sup>

Los ftalatos también son comunes en los productos de limpieza, especialmente en las variedades perfumadas. Los estudios demuestran asociaciones entre la exposición a los ftalatos en el útero y las siguientes condiciones de salud:<sup>30</sup>

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	Otros problemas de comportamiento
Desarrollo cognitivo adverso	Menor coeficiente intelectual
Menor desarrollo psicomotor	Deterioro en la comunicación social

La buena noticia es que es fácil reemplazar los productos de limpieza químicos con una breve lista de ingredientes básicos que se pueden usar para hacer sus propios productos de limpieza naturales:

Bicarbonato de sodio	Vinagre blanco	Jugo de limón
Agua oxigenada	Jabón de castilla líquido	Aceites esenciales



(peróxido de hidrógeno)

orgánicos (opcional).

Algunos como la lavanda y el aceite de árbol de té tienen cualidades antibacterianas

---

Tazones para mezclar

Botellas rociadoras

Paños de microfibra

---

**9. Productos tóxicos para el cuidado personal:** Los productos para el cuidado personal a menudo contienen sustancias químicas que alteran el sistema endocrino, incluidos ftalatos, parabenos y tolueno, un neurotóxico. Muy pocos productos químicos en el mercado se someten a pruebas de seguridad, pero incluso hay aquellos que no son del todo seguros. Parte de esto se debe a que las pruebas de seguridad por lo general se realizan solo con un químico a la vez y en condiciones de laboratorio.

La manera en la que se expone a las sustancias químicas es innumerable con respecto a los diferentes escenarios, y esto puede incluso aumentar la posible toxicidad. Es posible que el uso de productos para el cuidado personal y los cosméticos influyan en la edad de la menopausia,<sup>31</sup> al igual que en la posibilidad de tener un bebé que corre un mayor riesgo de ser pequeño para la edad gestacional.<sup>32</sup>

Se han descubierto al menos 11 productos y familias de productos químicos de interés que se usan comúnmente en cosméticos:<sup>33</sup>

---

Butilhidroxianisol/  
butilhidroxitolueno en  
tintes de alquitrán de  
hulla

Dietanolamina

Conservadores con  
formaldehído

---

Parabenos

Ftalatos

1,4 dioxano

---

Hidrocarburos

Siloxanos

Talco/amianto

aromáticos policíclicos

Triclosán

Para evitar la exposición, simplifique su rutina y elabore sus propios productos para el cuidado personal con ingredientes seguros, como el aceite de coco, jabón suave y los aceites esenciales.

**10. La silla:** Sentarse influye de manera negativa en su salud, ya que ser sedentario durante largos períodos de tiempo cada día parece acelerar el envejecimiento a nivel celular.<sup>34</sup> Entre las 1500 mujeres mayores incluidas en un estudio, las que permanecieron sentadas durante más tiempo tenían, en promedio, una edad biológica ocho años mayor que las mujeres que se movían con más frecuencia.<sup>35</sup>

En una investigación independiente sobre una encuesta en 54 países, que apareció en el American Journal of Preventive Medicine, se encontró que sentarse por más de tres horas al día ocasionó 3.8 % de las defunciones.<sup>36</sup>

Los investigadores concluyeron que disminuir el tiempo que permanece sentado a menos de tres horas al día, podría aumentar en unos 0.2 años su esperanza de vida. Más del 60 % de las personas en todo el mundo pasan más de tres horas al día sentadas,<sup>37</sup> así que, "siéntese menos y muévase más" es un lema que vale la pena poner en práctica. Una forma sencilla de hacerlo es reemplazar la silla de su escritorio por un escritorio de pie y caminar todos los días tanto como sea posible.

Recuerde, aunque le animo a trabajar en cada elemento de esta lista, no tiene que eliminarlos de la noche a la mañana. Con cada exposición tóxica que elimine de su vida, disfrutará de una mejor salud y recibirá una motivación renovada para continuar en su búsqueda para alcanzar una salud óptima.

## Fuentes y Referencias

---

• <sup>1</sup> [The Beet January 27, 2021](#)

- <sup>2</sup> Mayo Clinic Proceedings April 1, 2016, Volume 91, Issue 4, P432-442
- <sup>3</sup> YouTube June 13, 2020
- <sup>4</sup> J Lipid Res. 2018 Sep; 59(9): 1597–1609
- <sup>5</sup> Journal of Dairy Science January 2018; 101(1): 222-232
- <sup>6, 7</sup> Science November 16, 2018; 362(6416): 770-775
- <sup>8</sup> Obesity April 19, 2019; 27(5)
- <sup>9, 10</sup> YouTube, CBC News March 24, 2017
- <sup>11, 12</sup> National Toxicology Program November 1, 2018
- <sup>13</sup> Curr Biol. 2017 Aug 2
- <sup>14</sup> Medicine Net August 11, 2017
- <sup>15</sup> Yale J Biol Med. 2010 Jun;83(2):101-8
- <sup>16</sup> Tech Times August 12, 2017
- <sup>17</sup> Sci Adv. 2016 Apr; 2(4): e1600001
- <sup>18</sup> PLOS Medicine March 24, 2022
- <sup>19</sup> UPI March 24, 2022
- <sup>20</sup> Front Chem. 2018; 6: 407
- <sup>21</sup> CNN December 5, 2018
- <sup>22</sup> Water Research February 2008, Volume 42, Issue 3, Pages 551-556
- <sup>23</sup> Environ Health Perspect. 2007 Nov; 115(11): 1596–1602
- <sup>24</sup> Environ Health Perspect 123:A107–A111, Madrid Statement
- <sup>25</sup> WHO, Antimicrobial Resistance
- <sup>26</sup> Front Microbiol. 2020; 11: 1020
- <sup>27</sup> PLoS One. 2018; 13(8): e0199899
- <sup>28</sup> J Toxicol Environ Health B Crit Rev. 2017; 20(8): 447–469
- <sup>29</sup> American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine February 16, 2018
- <sup>30</sup> American Journal of Public Health page e2 February 18, 2021
- <sup>31, 33</sup> Fertil Steril. 2016 Sep 15; 106(4): 978–990
- <sup>32</sup> Sci Rep. 2019; 9: 8030
- <sup>34, 35</sup> American Journal of Epidemiology January 18, 2017
- <sup>36</sup> American Journal of Preventive Medicine March 2016
- <sup>37</sup> The New York Times March 29, 2016