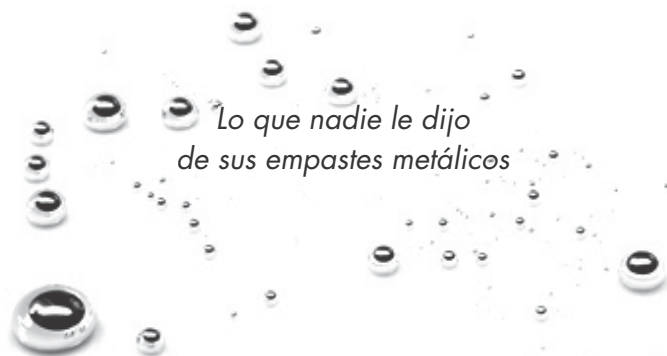


JESÚS TORRES TOLEDO

Mercurio en la boca

*Lo que nadie le dijo
de sus empastes metálicos*



EDICIONES OBELISCO

Índice

Agradecimientos	9
Datos complementarios	9
Prólogo	11
Una historia personal.	12
Capítulo 1	17
Empastes de amalgama metálica	17
Historia y acontecimientos	17
Composición de los empastes metálicos	20
Propiedades del mercurio	21
Oxidación y evaporación de sus empastes	21
Vías de entrada del mercurio	22
Sintomatología del envenenamiento por mercurio	23
Otras fuentes de envenenamiento de mercurio	29
Capítulo 2	31
Evitar el envenenamiento	31
Reducir la oxidación de sus empastes	31
Evite las comidas y bebidas muy calientes	32
Evite comidas ácidas o cítricas	33

Evite bebidas alcohólicas, tabaco o drogas . .	33
Evite mascar chicle.	34
Evite usar flúor en sus colutorios o pastas dentales.	34
Corrija el bruxismo si lo padece.	35
Evite campos electromagnéticos.	35
Lávese los dientes después de cada comida .	36
Evitar tener más empastes.	36
Otras fuentes de intoxicación por mercurio . . .	38
Rotura de bombillas de bajo consumo (CFL por sus siglas en ingles.	38
Evite el uso de estas lámparas, son de todo menos ecológicas.	38
La ingesta de pescado.	42
Agua contaminada.	43
Aire contaminado por industrias y automóviles	44
Tatuajes	45
Vacunas con timerosal	46
Manipulación de termómetros de mercurio rotos	46
Capítulo 3	49
Pruebas y análisis	49
¿Cómo sé si estoy intoxicado?	49
Pruebas y análisis	51
El análisis de sangre, orina o heces	52
Test portátil de metales pesados en fluidos . .	52
El test de pelo	53
La prueba de hidrargiria provocada o Challenge test con agente quelante	54

Otras pruebas o test relacionados pero que no miden la cantidad de metal en el organismo	55
El test del chicle (test de saliva)	55
El análisis de piezas extraídas	55
El test de alergia a metales (test Melisa)	55
Demandar al Estado o solicitar una baja laboral por envenenamiento	56
Capítulo 4	59
Retirada segura de los empastes de metal	59
No precipitarse eligiendo odontólogo	59
Protocolo de extracción segura de empastes metálicos	62
Protección del paciente	62
Descripción del material	62
Adecuación de la sala	66
El proceso de extracción de amalgamas	67
Suplementación inmediata antes de la extracción	67
Durante la extracción de amalgamas	68
¿Qué hacer inmediatamente después?	68
Cantidad de piezas a extraer por sesión	69
¿Qué piezas extraer primero?	71
Tiempo de descanso entre extracciones	71
Posoperatorio	72
Listado de odontólogos concienciados	73
Capítulo 5	77
Alternativas a los empastes de metal	77
Cementos dentales	78
Óxido de zinc/eugenol	78

Hidróxido de calcio	80
Otras formulaciones de marca	82
Fosfato de zinc	83
Ionómero de vidrio	85
Materiales restaurativos definitivos	87
Oro	87
Cerámica	88
Composites	92
Policerámica.	94
Conclusiones.	96
Capítulo 6	99
Desintoxicación de mercurio	99
Limpiezas orgánicas	100
Limpieza renal	101
Evitando formar cálculos renales	102
Disolviendo cálculos renales.	102
Desinfección del sistema digestivo	104
Limpieza hepática.	107
A tener en cuenta antes de la limpieza hepática.	109
Haciendo la limpieza hepática	110
Complicaciones que pueden surgir.	115
Desintoxicación, primera fase	116
Sacar el mercurio de su cuerpo.	116
Forma de aplicación.	118
Las dosis	119
Preparar la dosis.	119
Comenzando la ronda	122
Suplementos adicionales durante la desintoxicación.	123

Suplementación adicional interesante	125
Otros suplementos menos convenientes	126
Acciones adicionales que ayudan en la desintoxicación.	128
Desintoxicación, segunda fase	130
Sacar el mercurio del cerebro	130
Poniendo en práctica la segunda fase.	132
Los efectos secundarios de la quelación	133
Finalizando el proceso	134
Otros quelantes	135
Capítulo 7	139
Hágase cargo de usted mismo.	139
Evite caer en nuevas trampas	139
Fuentes adicionales de mercurio	140
Implantes dentales	140
Prótesis completas o dentaduras postizas.	142
Cepillo de dientes.	142
Recetas seguras	143
Haga su propia pasta de dientes	143
Pasta dental casera	143
Polvo dental casero	145
Haga su propio enjuague bucal o colutorio.	146
Algunas esencias recomendadas para sus productos dentales.	147
Otros consejos en la alimentación	148
A sus dulces, azúcar integral, nunca refinado	148
Elimine la sal común de su dieta.	149
No beba agua del grifo	150
Vigile los alimentos que come.	151

Obtener suplementos de la naturaleza	151
Mantenga a toda costa una actitud positiva	153
Anexo 1	155
Anexo 2	159
Anexo 3	165
Bibliografía	167
Fuentes	169
Sobre el autor	173

Prólogo

Bienvenido a esta obra. Antes de nada, quiero darle mi más sincera enhorabuena por haber llegado a esta información sea cual fuera el motivo que le trajo hasta aquí. Puede usted considerarse un ganador, y cuando termine de leerla entenderá por qué.

Quizá usted sólo ha adquirido este libro por mera curiosidad o afán informativo, o quizá ha estado años enfermo dando palos de ciego, buscando un motivo para sus males o enfermedad sin obtener resultados. Quizá ha visitado a varios especialistas médicos que tan sólo le recetaban fármacos o volcaban la culpa de sus males en usted, calificándole de enfermo psicósomático que debería ir al psicólogo; o ha visitado a terapeutas de la «nueva era», que a modo de conjuros y pases mágicos de igual forma achacaban todo a un desequilibrio energético que podría solventarse con una simple aromaterapia. Pues bien, es hora de descubrir qué ocurre realmente, cuál es la fuente del mal funcionamiento de su organismo, de entender el problema, evitar lo que lo provoca y actuar inteligentemente para recuperarse.

Le animo a que lea hasta el final este libro, investigue por sí mismo para encontrar la fuente de sus problemas e inmediatamente actúe para recuperar su salud con las instruccio-

nes que expongo de una forma clara. Antes he de avisarle de que en su camino de formación e investigación encontrará mucha desinformación, sobre todo en internet. Le recomiendo que sea cauteloso y utilice el sentido común en todo momento para evitar dar pasos en falso y retrocesos innecesarios.

Tampoco haga caso a los que personalmente le dicen que su mal es genético y es imposible la mejoría; sólo tenga en su mente el éxito, visualícese disfrutando otra vez de la vida y no podrá fracasar, ya que este pensamiento le dará la fuerza suficiente para actuar, esta vez en la dirección correcta. Puede que haya sido diagnosticado como crónico, puede que le hayan dado por perdido, no obstante, póngase manos a la obra, no hay nada que perder y sí mucho que ganar. Es más, si ha llegado a este punto donde se ha encontrado con esta información, usted ya está predestinado a recuperarse y yo estoy totalmente convencido de ello.

Una historia personal

Nota: Si es usted una persona sensible y aprensiva, por favor, sáltese este capítulo y pase directamente al capítulo 2.

Fue a principios de 1999 cuando mi vida se convirtió en un auténtico infierno. Era un joven veinteañero cuando, sin entender qué me estaba pasando, mi salud comenzó a deteriorarse a una velocidad vertiginosa y mi percepción del mundo cambió. Era como si viviera una larga pesadilla, cuando despertaba, a la mañana siguiente, seguía estando ahí, y entonces comenzó mi andanza médica por más de seis

tipos distintos de especialidades alópatas, ninguna de las cuales siquiera se acercó ni por casualidad a lo que verdaderamente me ocurría.

Si mi sintomatología eran mareos y vértigos, mi médico de cabecera me enviaba al neurólogo; si sentía ahogos, concertaban cita con el neumólogo o el alergólogo; si tenía problemas gástricos, al gastroenterólogo; dolor torácico, cardiólogo; dolor articular, traumatólogo; problemas cutáneos, dermatólogo, y un largo etc. Y claro está, cada uno de ellos me recetó un lote distinto de medicamentos que lejos de mejorarme de alguna forma me empeoraban. (Aún recuerdo cuando me diagnosticaron asma bronquial y tuve que dejar de usar los inhaladores porque me provocaban ataques más fuertes).

Pero lo más aterrador para mí, en esos momentos y ahora al recordarlo, era recibir la noticia por parte de los que veían frustradas sus consultas, de que mis males eran provocados por mí mismo, en concreto por mi mente, y que su nombre técnico era «psicosomatización». Increíble, yo sentía que me estaba muriendo y ellos me mandaban a terapias psicológicas o me recetaban fármacos psiquiátricos que, por suerte, no volví a probar después de tomar el primer ansiolítico, que me dejó con la sensación de ser un simple muñeco de trapo.

Así pasé seis largos años, creyendo que mi sensación de que de un momento a otro podría fallecer no era más que la no aceptación de que mis padres se hubieran separado aunque ni me acordaba cuándo había sucedido. Pero mi salud no mejoraba, al contrario, y como los especialistas no tenían más salidas excepto la de indicarme con prepotencia que mi caso era crónico y que debía aprender a convivir con él, me

revelé y ahí radicó el secreto de mi éxito: en no aceptar la enfermedad de por vida o incluso mi muerte prematura.

No podrá ni imaginar la cantidad de libros e información que leí, buscando a toda costa una solución. ¿Cómo era posible que con veintiséis años tuviera que haber dejado de hacer deporte suave? No podía aceptarlo, aun así, a mediados del 2006, cuando mi salud empeoró tanto que hasta andar de mi cuarto al baño me parecía como correr una maratón (al parecer cosas de la fatiga crónica), o respirar el más mínimo y natural perfume me desencadenaba un ataque grave de asma (al parecer cosas del síndrome de sensibilidad química múltiple), una mañana opté por no levantarme ya de la cama y escribir mi testamento porque estaba completamente seguro de que de un momento a otro todo se acabaría, eso sí, con una alta dosis de sufrimiento. Sé que suena trágico, pero es que lo es, y muchos de los lectores de este libro se sentirán identificados. Expongo esta historia para que cualquiera que se encuentre en ese punto tenga una referencia positiva y sea capaz de aferrarse a ella para salir del agujero.

Fue a finales del 2006 cuando contacté con una mujer encantadora. Se llamaba Ana y practicaba la medicina ayurvédica. No puedo decir que directamente me ayudara, tan sólo me vendió unas hierbas relajantes, tipo valeriana (*As-hwagandha* si no recuerdo mal), para que el día se me hiciera más llevadero, pero sí que me ayudó mucho indirectamente. Después de una hora de conversación, la mujer me dio la pista que me salvó la vida y a ella le tengo que agradecer el que hoy yo sea un hombre nuevo, sano y recuperado, y con una vida totalmente saludable, tan sólo unos pocos años después de ese auténtico drama.

Pero ¿cuál fue la pista?, se preguntará el lector. Sencillo. Ya que yo me sentía mucho peor después de las comidas, Ana me recomendó dejar de tomar leche y alimentos con gluten por si tuviera algún tipo de intolerancia o alergia. Es increíble, pero ningún médico alópata, ni siquiera uno de los alergólogos más famosos de España, cayeron en eso, y tan sólo se dedicaban a hacerme test de pólenes y frutas.

Al dejar esos productos sentí una ligera mejoría, por lo que comencé a investigar sobre las alergias. En una clínica privada me sometí a un test o examen de alergias e intolerancias alimenticias, el resultado fue positivo a una cantidad importante de alimentos. A partir de ahí, mi nutrición se convirtió en una odisea, ya que prácticamente no podía comer nada y, a pesar de ello, no obtuve mejorías significativas.

Investigué más a fondo el tema de las alergias, pues tenía mucho sentido, y con ello llegué a un documento web en el que se hacía alusión a alergias a metales. La verdad es que no le di importancia, y a punto estuve de cerrar la página y pasar de largo mientras leía posibilidades de afección: *piercings*, tatuajes, bisutería, implantes de operaciones... No obstante, algo me hizo continuar leyendo: empastes metálicos...

¿Cómo? ¿He leído bien? ¿Empastes metálicos? Pero ¡si tengo nada más y nada menos que ocho en mi boca! Contraté ese test de alergia a metales y algunos como el mercurio, el aluminio, el cobre y el estaño resultaron positivos, según la técnica de laboratorio que me atendió. Las alergias realmente surgen por una saturación de ese metal en el organismo debido a un rechazo por el sistema hepático e inmune, ambos colapsados, los cuales mandan una señal alérgica como signo de saturación con la esperanza de que no

entre en el organismo más de ese veneno. Sinceramente, es una de las teorías más razonables que he podido escuchar sobre las intolerancias y alergias.

Sin saberlo, había estado ingiriendo e inhalando cantidades ingentes de metales peligrosos como el mercurio, principal componente de mis empastes metálicos, y no sólo en el proceso de puesta y sustitución de empastes, sino en el día a día de exposición a éstos dentro de mi boca.

Ése fue el final de una etapa de sufrimiento y oscuridad absoluta y el comienzo del proceso de formación, estudio e investigación personal que me llevaron a recuperar mi salud, a ayudar a cientos de personas a recuperar la suya y a estar escribiendo estas líneas cuya información, espero, sea igualmente fructífera para usted.

Capítulo 1

EMPASTES DE AMALGAMA METÁLICA

Jamás he responsabilizado legalmente a los dentistas que pusieron y retiraron mis amalgamas alegremente como si de algo inocuo se tratara, jamás he denunciado u obrado judicialmente contra ellos, ya que pienso que tan sólo llevaban a cabo su labor, lógicamente sin obrar de mala fe, víctimas de una falta de información terrible.

Lo que realmente me duele es comprobar la falta de lógica que hace no pensar que meter fragmentos de mercurio en la boca de las personas podría ser peligroso de alguna manera. La verdad es que no logro comprender a la mayoría de los dentistas, y he hablado con decenas de ellos, que incluso portan sus propias amalgamas metálicas ignorantes de los riesgos y alardeando con cinismo de que son seguras, haciendo oídos sordos a esta sensata información que a continuación se expone.

Historia y acontecimientos

El mercurio se viene utilizando en los empastes desde hace más de 160 años por ser un material duradero y económico.

A lo largo de la historia, la amalgama ha sido acusada varias veces de provocar daños al organismo, aunque por desgracia cuando comenzó su uso hubo división profesional en cuanto a la peligrosidad de este material y pronto sus detractores y miembros de la antigua American Society of Dental Surgeons se quedaron solos ante una industria que crecía y que era apoyada por una nueva asociación de odontólogos, la ADA o American Dental Association, creada en 1959. Ésta absorbió a su predecesora y continúa activa en nuestros días defendiendo el uso del mercurio como material seguro, posición entendible cuando se sabe que es dueña de una de las patentes de amalgama más utilizadas del mercado.

Hasta hace poco, se pensaba que el mercurio no se desprendía de la amalgama una vez endurecida ésta. Ahora sabemos que el mercurio se desprende de la amalgama cada segundo del día. Como promedio, una amalgama libera aproximadamente 34 µg de mercurio diariamente, cantidad nada despreciable, sobre todo si conocemos los efectos sobre la salud de este metal.

La IAOMT,¹ International Academy of Oral Medicine and Toxicology, se muestra especialmente preocupada por el resultado de sus estudios sobre la amalgama de mercurio/plata, ya que no concuerdan con la declaración de seguridad que los fabricantes ofrecen. Lo demostró en un estudio realizado en 1985, donde detectaron que la cantidad de vapor de mercurio desprendido de una amalgama expuesta a la temperatura del cuerpo humano era mil veces superior a

1 IAOMT (Academia Internacional de Medicina Oral y Toxicología). Siho web: www.iaomt.org. Puede ver el resumen del vídeo del estudio de 1985 en la sección de vídeos de nuestra página web: mercurioenlaboca.org.

la cantidad de vapor de mercurio en el aire que respiramos permitido por la EPA (Agencia de Protección Ambiental Americana), y esto para un solo empaste. Además, experimentaron poniendo empastes a ovejas y monos, los cuales mostraron alarmantes acumulaciones de mercurio en mandíbula, estómago, pulmones, hígado o riñones en tan sólo treinta días. La Facultad de Medicina de la Universidad estadounidense de Calgary² demostró cómo el mercurio provoca degeneración neuronal. Incluso la mismísima OMS (Organización Mundial de la Salud), junto con otras organizaciones, a través de un documento titulado «Evaluación mundial sobre el mercurio»³ que el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) publicó en diciembre del 2002, reconoció que la principal fuente de exposición al mercurio elemental de la población general son las amalgamas dentales. De hecho, los empastes con mercurio están prohibidos en varios países. En Suecia, después de una lucha informativa de más de 12.000 personas organizadas que empezó en 1978, las amalgamas fueron prohibidas en 1997. En la antigua Unión Soviética la amalgama se prohibió en 1975; también en Japón, donde desde 1982 sólo se ponen empastes no metálicos; y el 1 de enero del 2008 Noruega fue el último país en sumarse a la causa prohibiendo el uso del mercurio en odontología. Además, los estados de California y Colorado (EE. UU.) y el Gobier-

2 «How Mercury Causes Brain Neuron Degeneration». University of Calgary. <http://commons.ucalgary.ca/mercury/>.

3 Documento traducido: «Evaluación mundial sobre el mercurio» del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA); [www.chem.unep.ch/mercury/Report/Final %20report/assessment-report-summary-spanish-final.pdf](http://www.chem.unep.ch/mercury/Report/Final%20report/assessment-report-summary-spanish-final.pdf).

no de Alemania obligan a colocar carteles de advertencia sobre la amalgama en las clínicas dentales. En el resto de los países de Europa se prohíbe poner o retirar amalgamas a mujeres embarazadas.

Curiosamente, en abril del 2009, el Parlamento Europeo prohibió el uso de mercurio en aparatos de medida como termómetros o barómetros por su peligrosidad y, sin embargo, y aunque la normativa afecta a España, el mercurio que la odontología usa en la boca de sus pacientes parece seguir siendo un tema tabú en nuestro país.

Composición de los empastes metálicos

Cualquiera puede comprobar que la composición de los empastes metálicos, llamados «amalgama de plata» por los dentistas, conlleva un porcentaje alarmante de mercurio (de ahí su calificación de amalgama).⁴ Sólo con visitar la página web de un suministrador de material odontológico y leer los componentes de las cápsulas de amalgama, comprobará que hasta un 70 por 100 de ellas es plata (Ag), un 18 por 100 es estaño (Sn), un 12 por 100 cobre (Cu), y en algunas marcas podremos encontrar un pequeño porcentaje de zinc (Zn). Bien, pues el contenido de esta cápsula compondrá el 50 por 100 de la amalgama, ya que el otro 50 por 100 de la mezcla será mercurio, que actuará como ligamento solvente de los demás metales.

⁴ «Amalgama» según la RAE: *Quím.* Aleación de mercurio, generalmente sólida o semilíquida.

Propiedades del mercurio

En los últimos años que he dedicado a investigar la composición de la amalgama y sus efectos negativos sobre la salud, he encontrado innumerables dentistas, incluso holísticos, que presumen de hacer las cosas bien y que afirman que el mercurio no es un problema, sino que es la persona la que o es alérgica al mercurio o desarrolla una intolerancia debido a su genética, o incluso que el problema lo causa su pensamiento negativo. ¡Dios santo! No dejo de llevarme las manos a la cabeza cuando escucho semejantes barbaridades. Al menos ya no niegan que el mercurio se desprenda de las amalgamas.

El mercurio o azogue, con símbolo Hg en la tabla periódica, es el metal no radiactivo más tóxico que existe y una dosis de un solo gramo es capaz de matar a una persona sea cual sea su constitución y psicología, puedo asegurarlo. Físicamente se presenta en estado líquido desde $-38\text{ }^{\circ}\text{C}$, comienza a evaporarse a temperatura ambiente y es considerado uno de los tóxicos más peligrosos sea cual sea su forma química. Como tóxico, se bioacumula en el organismo y se biomagnifica a lo largo de la cadena trófica, que tiene siempre como último consumidor al hombre, por lo tanto, y como dato curioso, el mercurio de la saliva u orina de las personas con empastes terminará afectando nuevamente al hombre de alguna forma.

Oxidación y evaporación de sus empastes

El simple hecho de tener empastes en la boca, que puede estar a una temperatura de $35\text{ }^{\circ}\text{C}$, ya le garantiza que usted

está envenenándose con los metales pesados que los componen, y puede comprobarlo haciendo en su casa un simple test de su saliva u orina. Pero hay acciones y sustancias que harán que sus empastes se oxiden y evaporen más rápidamente, lo que multiplicará de forma drástica la cantidad de metal que pasará a su organismo como, por ejemplo, el mascado compulsivo de chicle, el bruxismo,⁵ las comidas y bebidas calientes o ácidas, el tabaco, alcohol, drogas, pastas dentífricas y colutorios con flúor, el uso abusivo del teléfono móvil, etc.

Vías de entrada del mercurio

La entrada del mercurio en el organismo normalmente suele ser por vía cutánea, digestiva y respiratoria. El mercurio metálico no puede pasar muy bien a través de la piel sana, de manera que el contacto con gotas del metal, por ejemplo cuando se rompe un termómetro, no suele ser problemático.

En el caso de los empastes, el mercurio se absorbe principalmente debajo de la lengua, por la parte interna de las mejillas y encías, donde también se acumula formando los llamados «tatuajes» de mercurio. Si pasa a través de su sistema digestivo, lo hará en forma metálica prácticamente sin ser absorbido, pero el mayor inconveniente será el beneficio que obtendrán algunas bacterias y hongos (*Candida albicans*) que se fortalecerán con éste, ya que les sirve de alimen-

5 «Bruxismo» según la RAE: *Med.* Rechinamiento de dientes involuntario que se produce durante el sueño.

to y, a su vez, como escudo contra el sistema inmunitario. Tras su digestión se transforma en una nueva forma metélica del mercurio, que es absorbida mejor por el intestino.

La inhalación de los vapores de mercurio es la fuente más dañina de entrada del mercurio metálico en el cuerpo humano y sobre un 80 por 100 de lo que respire pasará a su organismo. Muchos deportistas con amalgamas ven su salud muy deteriorada, precisamente, por la excesiva cantidad de mercurio que aspiran por su boca durante la práctica de ejercicio, más aún si la conjugan con la ingesta de bebidas ácidas que corroen el metal más rápidamente.

Otra vía de envenenamiento para el feto es la exposición de la mujer embarazada al mercurio. Éste puede pasar del cuerpo de la madre al feto en desarrollo. También puede pasar a un lactante a través de la leche materna.

Sintomatología del envenenamiento por mercurio

Como hemos visto, es un hecho contrastado por la IAOMT que el mercurio se almacena 1.º en el riñón, 2.º en el hígado, 3.º en el tejido neurológico, 4.º en el tracto gastrointestinal y después en el resto de los tejidos.

Los síntomas son muy variados. Dependiendo de la persona, el camino que el mercurio tomará para acumularse será distinto, creará así sintomatología diversa y derivará al cabo del tiempo en alguna enfermedad catalogada como crónica o terminal, que la medicina alopática tratará sintomatológicamente obviando en la mayoría de los casos la relación que existe entre ella y los microenvenenamientos crónicos.

El listado de los síntomas relacionados con el mercurio parece infinito, pueden surgir progresivamente o de forma espontánea, nunca se presentan aislados y la persona afectada seguramente señalará varios en el siguiente resumen clasificado de ellos:

Psicológicos y de comportamiento⁶

Ansiedad

Apatía

Confusión

Depresión

Ataques de pánico

Ataques de cólera

Falta de memoria

Irritabilidad

Alucinaciones visuales o auditivas leves

Nerviosismo

Pesadillas

Tensión

Inestabilidad emocional

Llanto sin motivo aparente

Incapacidad para concentrarse

Alteraciones psicológicas

Decrecimiento de la inteligencia

Maníaco-depresión

6 Cuando una persona acude a su médico de cabecera con varios de estos síntomas, éste puede decirle que es debido a su estado nervioso, traumas del pasado, etc., y es muy probable que acabe en la consulta de un psicólogo, o peor, la de un psiquiatra que tan sólo le recetará fármacos, ignorante de que quizá, la causa de la enfermedad sea un envenenamiento alarmante de metales pesados.

Pérdida del autocontrol
Tiempo de atención acortado
Pérdida de la memoria de corto plazo
Alteraciones del sueño
Dificultad para tomar decisiones
Inexplicables ideas suicidas

Sistema cardiovascular

Anemia
Angina
Ataque al corazón
Soplo de corazón
Taquicardia
Palpitaciones
Presión en el pecho
Arterioesclerosis
Arritmia
Dolor de pecho inexplicable

Sistema digestivo

Colitis
Úlceras
Diarrea
Calambres estomacales
Pérdida de apetito
Problemas digestivos
Pesadez de estómago
Ardor de estómago

Sistema inmune

Cáncer

albicans (candidiasis)

Ataques de asma

Enfermedad de Crohn

Mononucleosis

Alergias (polen, gluten, lactosa...)

Leucemia

Rinitis

Inflamación de ganglios

Sinusitis

Síndrome de fatiga crónica (SFC)

Epstein-Barr virus

Enfermedad ambiental

Enfermedad de Hodgkins

Enfermedad de inmunodeficiencia

Pensión a la gripe, resfriados, herpes, etc.

Cavidad oral

Mal aliento

Sangrado de encías

Úlceras o llagas

Leucoplasia

Estomatitis

Lengua inflamada

Pérdida de dientes

Pérdida de hueso alrededor del diente

Salivación excesiva

Sensación de ardor en la boca

Gusto metálico

Enfermedad periodontal

Garganta dolorida

Tos persistente

Dermatológicos

Acné

Dermatitis

Rubor en la piel

Picor excesivo

Piel rugosa

Erupciones

Sistema nervioso central

Vértigos

Convulsiones

Visión débil

Epilepsia

Contracciones nerviosas faciales

Insomnio

Contracciones nerviosas

Parálisis del músculo

Espasmos musculares

Falta de audición o pitidos (tinnitus)

Esclerosis múltiple (EM)

Dificultad para andar

Desórdenes del habla

Dolores de cabeza crónicos

Tirones inexplicados

Fallo de la coordinación muscular

Estrechamiento del campo visual

Entumecimientos y hormigueos

Temblores

Demencia

Alzheimer

Sensibilidad química múltiple (MCS, por sus siglas en inglés)

Síndrome de fibromialgia
Autismo y autismo infantil⁷

Sistema endocrino

Artritis
Sudor excesivo
Diabetes
Edema
Disfunción tiroidea
Osteoporosis
Calambres en las piernas
Pérdida de peso
Piedras en el riñón
Manos y pies fríos
Pérdida de la libido
Temperatura del cuerpo baja
Micción frecuente

Sistema respiratorio

Hipersensibilidad a olores
Dolores inexplicables de pecho
Bronquitis
Tos
Sensación de escozor en los pulmones
Congestión pulmonar

7 Según diversos autores, el autismo está asociado al timerosal, que se usa como anti-séptico y antifúngico en las vacunas, y que es un compuesto organomercuríco (aproximadamente 49 por 100 de mercurio en peso) o al mercurio que la madre con amalgamas pasa al feto a través de la placenta.

Energía⁸

Letargo

Somnolencia

Cansancio

Fatiga

Dormir demasiado

Falta de energía

Al grupo de síntomas provocados por exposición a electromagnetismo se lo denomina de forma no oficial «electrosensibilidad», la cual aumenta cuando nuestro cuerpo aloja metales conductores, ya que dichos campos crearán diferencias de potencial mucho más acentuadas en nuestro sistema nervioso que si no existieran metales.

Otras fuentes de envenenamiento de mercurio

Tras mi investigación he llegado a la conclusión de que el mayor riesgo de envenenamiento que una persona puede tener en la actualidad es la puesta o retirada de sus empastes de metal. Como he indicado anteriormente, la propia OMS

8 La mayoría de estos síntomas y los psicológicos parecen aumentar cuando, además, la persona con acumulación de metales pesados en su sistema nervioso está expuesta a fuertes campos u ondas electromagnéticas que pueden proceder por ejemplo de:

- Antenas de telefonía y teléfonos móviles
- *Routers* o sistemas wifi/WIMAX
- Teléfonos inalámbricos DECT (Digital European Cordless Telephony)
- Aparatos con tecnología *bluetooth*
- Cercanía a cableado de alta tensión
- Cercanía a subestación eléctrica sin protección
- Etc.

declara que la exposición al mercurio más común y peligrosa para el público general es la de las amalgamas dentales, pero hay que tener en cuenta que ésta se puede agravar si, además, existen otras fuentes que impliquen más entrada de mercurio (u otros metales pesados) en nuestro organismo.

Estas otras vías ordenadas de mayor a menor peligrosidad son:

- Rotura de bombillas de bajo consumo.
- Ingesta de pescado.
- Agua contaminada.
- Aire contaminado por industrias y automóviles.
- Tatuajes.
- Vacunas con timerosal.
- Manipulación de termómetros de mercurio rotos.

Estos puntos serán desarrollados con detenimiento en el siguiente capítulo, dedicado a la evitación de fuentes de envenenamiento por mercurio.

A pesar de que el Ministerio de Sanidad impone unos límites permisibles de metales pesados en la comida, bebida, aire y organismo, recuerde que el valor máximo admisible para tener una buena salud siempre será CERO.