

INTOXICACIÓN QUÍMICA

Una intoxicación química es un envenenamiento producido por productos químicos, que afecta a la salud de las personas. Las intoxicaciones químicas se pueden producir de forma inmediata por la inhalación, ingestión o contacto de algún producto venenoso o de una forma crónica a través de algún producto que se va acumulando poco a poco en nuestro organismo.

Causas

Las principales causas son:

- Productos químicos tóxicos en el hogar: lejía, sosa cáustica, detergentes, colonias.
- Productos para el jardín, incluyendo fertilizantes, herbicidas, raticidas e insecticidas.
- Productos que se acumulan en el organismo mediante la inhalación: pinturas, disolventes, esmaltes.
- Por medicamentos.
- Por comidas/bebidas contaminadas. Aquí se tendría que valorar la contaminación crónica que se produce al acumularse en el organismo sustancias como colorantes, conservantes y aromatizantes.
- Ciertos trabajadores son más susceptibles a intoxicaciones químicas, momentáneas o crónicas, al exponerse al contacto o inhalación de sustancias químicas, los que trabajan en ambientes con poca ventilación, o los que tienen que entrar en contacto con humos contaminados.

Síntomas

- Dificultad respiratoria
- Alteraciones del color de la piel
- Vómitos/Diarrea
- Irritación en los ojos/la garganta
- Dolor de cabeza
- Problemas neurológicos, nerviosismo
- Problemas musculares

Dieta

- Se recomienda una abundante ingestión de alimentos depurativos y antioxidantes, para ayudar a eliminar la mayor cantidad de productos tóxicos del organismo. Es importante incluir verduras y frutas (de origen ecológico) e eliminar alimentos grasos o proteínas de origen animal.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, ya que facilita una eliminación más rápida de los tóxicos. Destacan los siguientes alimentos: Cereales y arroces integrales, avena, legumbres, frutas y verduras.
- Se debe aumentar el consumo de agua y de líquidos para eliminar las toxinas a través de la piel o de la orina. También se recomiendan alimentos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

que aumentan la diuresis como el apio, la lechuga, las zanahorias, los tomates, las peras, las cebollas, las patatas, las sandías o los melones.

- Disminuir el consumo de derivados tóxicos para facilitar una recuperación más rápida. Se deben evitar productos como el tabaco, alcohol, café o derivados de azúcares refinados.

Tratamiento

Ante la aparición de síntomas de una intoxicación química, se debe acudir a un profesional de la salud para que diagnostique e indique el posible tratamiento a seguir.

En cuanto al **tratamiento natural**, se recomienda una terapia de desintoxicación para eliminar los elementos contaminantes.

Complementos alimenticios

Cardo Mariano Complex/Livercare (HealthAid)/ Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova):

- **Cardo mariano:** Protege al hígado del daño de los radicales libres mediante el incremento de la producción de glutatión.
- **Diente de León:** Depura la sangre de toxinas y protege al hígado de una posible degeneración.
- **Alcachofera:** Hepatoprotectora y favorece las funciones de eliminación urinaria y digestiva.
- **Cúrcuma:** Aumenta el contenido de glutatión, ofreciendo protección frente a los efectos dañinos de las toxinas y los radicales libres.
- **Lipotrópicos como la colina o el inositol:** Previenen la acumulación de grasa en el hígado, facilitando su capacidad para desintoxicar.
- **Aminoácidos como L-metionina o taurina:** Mejoran la función hepática, para hacer frente a una detoxificación general.
- **Antioxidantes como el Ácido alfa lipoico, el Selenio o la Vitamina C:** Neutralizan los radicales libres, disminuyendo posibles envenenamientos causados por diversos productos químicos.

Clorela (HealthAid): Agente desintoxicante para una variedad de metales pesados, insecticidas y otras toxinas.

Fibra dietética como el psyllium (cápsulas o polvo) (HealthAid): El psyllium facilita una eliminación más rápida de los tóxicos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.