

Un peligro que se desborda

En meses pasados, La Laguna se vio seriamente afectada por las lluvias que azotaron la región, especialmente en el tema relacionado al brote de aguas negras y su deficiente saneamiento.

Las aguas residuales están estrechamente relacionadas con la transmisión de enfermedades como el cólera, diarreas, disentería, hepatitis A, fiebre tifoidea, poliomielitis, entre otras.

En tiempos de precipitaciones, es común encontrar calles a lo largo y ancho de la ciudad con inundaciones, lo cual es un claro indicio de la falla en los sistemas de alcantarillado sanitario. Después de unos minutos las aguas pluviales provocan desbordamientos, que se traducen en la contaminación de los lugares donde llega a correr el agua residual.

Los trastornos gastrointestinales y las infecciones respiratorias son las principales

consecuencias de la exposición a las aguas negras, no obstante, se relaciona con muchos otros padecimientos.

Ante esta situación que puede replicarse en cualquier momento, en Doctor en Casa decidimos dedicar nuestra edición de noviembre a conocer todos los factores implicados en la contaminación por aguas negras.

De igual forma te damos a conocer qué es lo que se debe de hacer en caso de que lleguen a tener contacto con los objetos de tu hogar.

Pero así como es responsabilidad del Sistema de Saneamiento el mantener el drenaje en óptimas condiciones, también como ciudadanos compartimos la obligación de conservar nuestras calles limpias. Aprende cuáles son los productos o sustancias que no se deben de tirar en el retrete y de paso conoce por qué el papel higiénico ya no se va en la bolsa de desechos.

La Redacción

[secciones]

NUTRICIÓN
Alimenta a tus hormonas **P 08**

MITOS
Un esqueleto feliz **P 12**

DON BOTICARIO
Mide tu PH **P 16**

ENTRENAMIENTO
El fisiculturismo, fuerza femenina **P 28**

PRIMEROS AUXILIOS
Las heridas y la diabetes **P 38**

24
PORTADA



**HUELE
A PELIGRO**

**La contaminación
por aguas negras**



[bienestar]

NUTRICIÓN 10 > Los suplementos ¿una alternativa saludable? | **SEXUALIDAD 32** > El sexo después de un infarto | **MALES COMUNES 36** > Me quedé trabado

LOCOS POR LAS COMPRAS
El estrés de vivir una Navidad adelantada

18



**VUELVE
AL JUEGO**

NUNCA ES TARDE PARA EJERCITARTE



PORQUE PARA LA VIDA NO HAY
REPUESTOS, HAY QUE CUIDARLA BIEN

Edición **105** 12 de noviembre de 2016 Año 6

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

GABRIELA MUÑOZ
NADIA GONZÁLEZ
JACQUELINE SANTOS
OMAR COYOLI

Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

ANGÉLICA CHÁVEZ
MARA SÁNCHEZ
CLAUDIA BADILLO
ALONSO PÉREZ
DIANA CIGARRA
CYNTHIA JIMÉNEZ
VÍCTOR AMARO
ALFREDO ROCHA

Ventas

MARIANA ÁVILA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
ABRIL RIVERA

Diseño publicitario

CRISTINA GARZA
AARÓN ARGUJO
GUILLERMO VACIO
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
LORENA TABOADA
ANGÉLICA SANDOVAL
ROBERTO ITURRIAGA
PRIMITIVO GONZÁLEZ
PERLA GRACIANO
MARIANA CORDOVA
EDITH GONZÁLEZ
GUADALUPE MIRANDA
DIANA GONZÁLEZ
ANGÉLICA SANDOVAL

Redacción

AGRADECIMOS
A las numerosas fuentes: médicas
locales y nacionales
(hospitales, doctores e instituciones
de apoyo a la salud)
que aparecen en esta edición,
por su tiempo y conocimiento
para la realización de Doctor en Casa.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorenCasa@elsiglodetorreon.com.mx

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo
del Título otorgado por la Dirección de Reservas del
Instituto Nacional de Derecho de Autor
04 - 2016 - 0704R235500 - 102

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por
El Siglo de Torreón. Nalamaros #1056
Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono
7591200 Distribución en la edición
de El Siglo de Torreón y en puntos
estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventas@celsaimpresos.com.mx