

# Época de celebrar y cuidarnos

Ya estamos en el cierre del año y es época de convivir con nuestros seres queridos y festejar, pero también de cuidarnos, para no enfermarnos por el estrés de los preparativos navideños o caer en una depresión por recordar a quienes ya no están con nosotros. Por eso dedicamos un tema especial para que tengas herramientas para manejar y no darle entrada a las emociones negativas, y que recuerdes el verdadero significado de estas celebraciones.

Además te damos consejos útiles para que abrigues tu piel contra el frío, refuerces las defensas de tu sistema inmunológico y evites las enfermedades invernales.

Si eres corredor tenemos un interesante artículo para que no caigas en la tentación y abandones tu entrenamiento.

En nuestra sección de sexualidad hablamos sobre como avivar la chispa de la pasión con tu pareja.

Y para que todos los miembros de la familia tengan una blanca Navidad, también incluimos un tema para que cuides la salud de tu mascota y evites los accidentes navideños.

Todos los que realizamos Doctor en Casa te agradecemos y te deseamos que pases en compañía de tus seres queridos una feliz Navidad y que recibas este nuevo Año Nuevo con mucha salud.

La Redacción

## [ secciones ]

**SALUD EMOCIONAL**  
Visitas indeseables **P 06**

**DERMATOLOGÍA**  
Abriga tu piel  
contra el frío **P 08**

**DEPORTES**  
No detengas  
tu carrera **P 16**

**SALUD ESTÉTICA**  
Las ventajas del  
microblading **P 30**

**LOS RIESGOS DE...**  
Ser mamá  
después de los 40 **P 32**

**20**  
PORTADA

**MILAGROS  
PELIGROSOS**

No pongas  
en riesgo tu salud

**QUE NO LLEGUE  
EL FRÍO A TU CAMA**

Consejos para avivar la chispa  
y evitar el invierno sexual

**18**

**UN SISTEMA  
DE ACERO** **16**

REFUERZA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

[bienestar]

**PRIMEROS AUXILIOS 12** > Que no explote tu salud | **MASCOTAS 28** > Salud, el mejor regalo para tu mascota | **RADIOGRAFÍA 36** > Los múltiples secretos del rábano



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

Edición **106** 10 de diciembre de 2016

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

LETICIA AGUIRRE  
MARA SÁNCHEZ  
CLAUDIA BABILLO  
ALONSO PÉREZ  
DIANA CIGARRROA  
MARIO QUINTANA  
LUCERO MORALES  
CYNTHIA JIMÉNEZ  
ALFREDO ROCHA  
DANIEL ZAVALA  
Ventas

MARIANA ÁVILA  
ABRIL RIVERA  
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS  
MÓNICA CUEVAS  
Diseño publicitario

CRISTINA GARZA  
GUILLERMO VACIO  
FABIOLA PÉREZ-CANEDO  
LÓRENA TABOADA  
ANGÉLICA SANDOVAL  
ROBERTO ITURRIGA  
FRIMMITIVO GONZÁLEZ  
PERLA GRACIANO  
MARIANA CORDOVA  
CARLOS F. RODRÍGUEZ  
MELISSA REYES  
GUADALUPE MIRANDA  
CLAUDIA LANDEROS  
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@elsiglodetorreón.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 - 07041235500 - 102



DOCTOR EN CASA | Revista hecha por  
El Siglo de Torreón, Matamoros #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@elsigloimpresos.com.mx