

iViva la salud!

En este mes patrio, es un buen pretexto para hacer un alto y revisar nuestra salud, y hacer los cambios pertinentes para cerrar bien el año. De acuerdo a estadísticas la esperanza de vida de los mexicanos es de 75 años de edad, pero el control de enfermedades como la diabetes o la obesidad permiten mantener o mejorar dicha expectativa.

En México 30 por ciento de la población padece de diabetes, con una edad promedio de 40 años, mientras que 70 por ciento de los mexicanos presenta obesidad y sobrepeso, lo que significa que 30 por ciento tiene obesidad y 40 por ciento sobrepeso.

Especialistas señalan que en el caso de la obesidad, los niños entre cinco y seis años de edad que la padecen verán disminuida su esperanza de vida más allá de los 10 años, porque si un paciente desarrollara diabetes a las 15 o 17 años sólo vivirá unos 40 años más.

Por eso, los médicos advierten que además de dar atención oportuna a los padecimientos que afectan la calidad de vida de las personas, es importante fomentar la cultura de la prevención mediante la adopción de hábitos alimenticios en la familia y la práctica de algún deporte.

Es primordial llevar una vida saludable, realizar ejercicio por lo menos cinco veces a la semana 30 minutos al día, se tenga o no diabetes u obesidad, así como llevar una alimentación balanceada que incluyan proteínas, carbohidratos, vegetales, frutas, leguminosas y lácteos, pero también asistir al médico o al nutriólogo de manera regular y revisarse de manera periódica para descartar problemas de sobrepeso.

Estas recomendaciones nos ayudan a tener un estilo de vida saludable para poder seguir gritando ¡Viva México! e ¡Viva la salud!

La Redacción

20
PORTADA



SIEMPRE EN MI MENTE
Cuando la obsesión no te deja

[bienestar]

EL LIBRERO 12 > Cambia de pensamiento | MASCOTAS 18 > Conoce el grupo sanguíneo de tus mascotas | MITOS 34 > Mi bebé, mis reglas

[secciones]

SALUD ESTÉTICA
La reducción de senos **P 06**

SALUD DEPORTIVA
Aliméntate para correr **P 16**

PRIMEROS AUXILIOS
Los accidentes laborales **P 30**

GINECOLOGÍA
Conoce más sobre el útero invertido **P 32**

RADIOGRAFÍA
Las penas con pan son menos **P 36**

10
CONTROLA TU ANSIEDAD

Conoce los ansiolíticos y su función



38
DALE LA VUELTA A LA CAFEÍNA

LOS PROS Y CONTRAS DE ESTA BEBIDA



DOCTORENCASA

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

Edición **115** 17 de agosto de 2017 Año 6

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

CLAUDIA BADILLO
ELIZABETH LOZANO
MARA SÁNCHEZ
ALONSO PÉREZ
RUBÉN SUÁREZ
ALFREDO ROCHA
DANIEL ZAVALA
LILIANA TAPIA
GABRIELA ORTIZ
CYNTHIA JIMÉNEZ
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
LUISA GÓMEZ
Diseño publicitario

CRISTINA GARZA
ARTURO JUNIOR ROBLES
MARIANA ONDIF
ANGÉLICA SANDOVAL
GUILLERMO VACIO REYES
CARLOS FERNANDO RODRÍGUEZ
PERLA GRACIANO
DIANA GONZÁLEZ
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 - 07041235500 - 102

DEC DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1056 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 759.1200. Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Conarca Laguna.

IMPRESIÓN DE FORROS
Celsa Impresos
ventas@elsiglo.com.mx