

Una navidad saludable

Diciembre llegó y para algunos es sinónimo de que también llegaron los kilos de más, como consecuencia de los deliciosos platillos que podemos disfrutar en esta época. Sin embargo, no tiene por que ser así, siguiendo algunas sencillas recomendaciones podemos mantener a raya el sobrepeso y cuidar nuestra salud.

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial y cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso, en tanto que México tiene la tasa más alta de obesidad en adultos de toda América Latina (28.9 %).

De acuerdo con de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1975 la prevalencia de este padecimiento en menores de edad en México era de 1.9%, entonces nuestro país ocupaba el lugar 41 en obesidad en el mundo, en 2016 aumentó al 12.8%. Por otro lado, los adultos en 1975 tenían

una tasa del 13.5%, en 2016 aumentó al 34% ¿a qué se debe esto? El 73% del incremento de obesidad en el país está directamente relacionado con la ingesta de alimentos ricos en grasa y la disminución de actividad física.

Cabe recordar que la obesidad y el sobrepeso sin tratamiento son responsables de una gran cantidad de padecimientos crónicos no transmisibles, como la diabetes tipo 2, síndrome metabólico, dislipidemias, alteraciones cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, en especial osteoartritis, hipertensión, hígado graso e, incluso, algunos tipos de cáncer.

Por eso, es primordial que en esta Navidad cuides tu salud, no dejando de hacer ejercicio y cuidando tu alimentación, por lo cual preparamos algunos artículos relacionados, para que durante muchos años más disfrutes de éstas bellas épocas en compañía de tus seres queridos.

La Redacción

[secciones]

DON BOTICARIO
Conoce la manteca de Karité **P 06**

DEPORTES
No abandones el ejercicio **P 08**

PRIMEROS AUXILIOS
Como evitar los incendios caseros **P 12**

SALUD EMOCIONAL
Relaciones que te dan salud **P 16**

INFOGRAFÍA
La tiroides y sus padecimientos **P 34**

20
PORTADA

ALTO A LOS KILOS NAVIDEÑOS

Consejos para comer saludablemente

LAS FRACTURAS DE CADERA

Los riesgos de sufrir esta lesión

28

ME RECHINA TODO

CUÍDATE DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

38

[bienestar]

MALES COMUNES 14 > ¿Sufres de fascitis plantar? | **SALUD AMBIENTAL 32** > Los beneficios del orden | **RADIOGRAFÍA 36** > La otra cara del ponche de Navidad

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

Edición **118** 9 de diciembre de 2017 Año 6

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO

Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
RUBÉN SUÁREZ
LILIANA TAPIA
ALFREDO ROCHA
ANTONIO NAVA
ELIZABETH HERNÁNDEZ
DANIEL ZAVALA
ANA LAURA AYALA
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
LUISA GÓMEZ
Diseño publicitario

ANDRÉS ÁVILA
CRISTINA GARZA
GENARO MIGUEL CERVANTES ORTEGA
ARTURO JUNIOR ROBLES
CLAUDIA LANDEROS
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
LUIS TREJO
PERLA GRACIANO
RICARDO OROZCO ROSALES
ANGÉLICA SANDOVAL
GUADALUPE MIRANDA
YAJAIRA GARCÍA
Redacción

AGRADECEMOS
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 - 070411235500 - 102

DEN DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1056 Pta. Torreón, Coahuila. Teléfono 759.12.00 Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventas@celsa@celsaimpresos.com.mx