

Siempre vivos

Respírar no solo es una acción que realiza el ser humano en automático, es una señal que simboliza vida y capacidad para enfrentar cualquier reto.

Los pulmones, sin duda, son de los órganos más importantes para todos. Gracias a sus funciones podemos gozar de una vida plena y feliz. Lamentablemente, a veces no los tratamos con el cuidado que se merecen.

Cada día, la Comarca Lagunera se enfrenta a diversas afecciones que pueden atacar a estos órganos vitales; los cambios climáticos, la contaminación y el tabaquismo son principales factores.

Según la Secretaría de Salud, en Coahuila se registraron 654,892 casos de enfermedades respiratorias, la dependencia indicó que se trataba del resultado de un clima seco que favorece la presencia de tolvaneras, con las cuales se levanta la contaminación y se disemina por el

medio ambiente; además si le agregamos al aire los residuos de las numerosas granjas agrícolas, porcinas y vacunas y el humo de las fábricas de la región o del tabaco, nos damos cuenta de que el aire de la zona es altamente sucio y riesgoso.

En esta edición de Doctor en Casa queremos proteger tu salud, por eso investigamos más sobre los problemas respiratorios y las consecuencias que se pueden desencadenar si no se les presta atención.

También, como cada mes, encontrarás recomendaciones de los mejores especialistas de la ciudad e investigaciones de diversas dependencias de salud a nivel internacional y nacional para tratar dichas afecciones.

Recuerda que en una región como la nuestra, es fundamental aprender a proteger los pulmones ante cualquier riesgo.

La Redacción

DON BOTICARIO P **6**
Alivio con consecuencia

RADIOGRAFÍA P **8**
Hidratación efectiva

MITOS P **10**
¿Enemigo en cada bocado?

EL RIESGO DE... P **24**
¿Eres sujeto de prueba?

INFOGRAFÍA P **30**
¡En sequía!

20
PORTADA

¿TE CUESTA RESPIRAR?
Protege tus pulmones ante cualquier peligro

26
SIN DESCANSO
Cuando tu cerebro no para

OPORTUNIDAD FUTURA
CONGELACIÓN DE ÓVULOS
36

[bienestar]

INFORMACIÓN SALUDABLE 12 > Sigue tu ritmo | **NUTRICIÓN 16** > Todos los excesos son malos | **DEPORTE 19** > Rinde al máximo | **SALUD AMBIENTAL 34** > Respira vida |



GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

CRISTINA GARZA
Coordinación de contenidos

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO

Coordinación de ventas

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
MARA SÁNCHEZ
IVETH CARRILLO
RUBÉN SUÁREZ
ALFREDO ROCHA
YAJAIRA GARCÍA
DANIEL ZAVALA
ANTONIO GALLEGOS

Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA

Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
LUIISA GÓMEZ
ARTURO MARTÍNEZ

Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
ANGÉLICA SANDOVAL
EDITH GONZÁLEZ
ESTEFANIA CUARAQUI
ANA ROJAS
LAURA PUENTES

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.

LOS TEMAS TRATADOS EN ESTA REVISTA NO PRETENDEN REEMPLAZAR EL DIAGNÓSTICO PROFESIONAL. CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO. LOS CONCEPTOS Y RECOMENDACIONES DE LOS ARTÍCULOS SON RESPONSABILIDAD DEL ENTREVISTADO. LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PUBLICADOS, SON RESPONSABILIDAD DEL ANUNCIANTE. 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 - 070411235500 - 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

ventascelsa@celsaimpresos.com.mx