

# La etapa perfecta

La juventud, la juventud... definitivamente es una de las etapas más memorables del ser humano. En ella podemos descubrir y explotar nuestras aptitudes, así como rodearnos de gente realmente extraordinaria. Pero como en todo, "nada es para siempre", y algún día esto llegará a su fin.

Uno de los errores que la mayoría cometimos cuando fuimos jóvenes, fue pensar que conservaríamos la misma fuerza y salud por el resto de nuestras vidas. Este pensamiento ha pasado por distintas generaciones, pero ahora representa un reto por erradicar; ha provocado que los chicos de hoy descuiden a su organismo.

No hacer ejercicio, practicar relaciones

sexuales sin protección, tener mala alimentación, no dormir bien, ingerir drogas, tomar exceso de alcohol y fumar constantemente, son solo algunas acciones que "se nos hacen fácil" durante la juventud.

Sin embargo, es de suma importancia comprender que ninguna persona está libre ante una enfermedad venérea.

En esta edición de Doctor en Casa nos inspiramos en la energía de los jóvenes y deseamos que la conserven por muchos años más. Así que recopilamos la información necesaria para que logren construir un futuro saludable.

La Redacción

**DERMATOLOGÍA** P **6**  
Natural y necesario

**DEPORTE** P **8**  
Mantén tu cerebro en forma

**DON BOTICARIO** P **12**  
Buscando a Morfeo

**MITOS** P **16**  
Un beneficio natural

**EL RIESGO DE...** P **24**  
¡No te lo lles a la boca!



**20**  
PORTADA

**CONSTRUYE TU FUTURO SALUDABLE**

**Cheques y medicina preventiva para jóvenes**

[bienestar]



**26**  
TODO SE VA

**Cuando la demencia senil llega**



**NO CONFUNDAS EL AMOR**

**SEÑALES DE VIOLENCIA EN LA PAREJA**

**34**



**SEXUALIDAD 14** > No detengas la acción | **OFTALMOLOGÍA 28** > Cuida tu vista del sol  
**INFOGRAFÍA 30** > El cimiento de tu salud | **MASCOTAS 36** > ¿Comezón excesiva?

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  
LILIANA TAPIA  
DANIEL ZAVALA  
RUBÉN SUÁREZ  
YAJAIRA GARCÍA  
CINTHIA RUIZ  
**Ventas**

MARIANA ÁVILA  
ABRIL RIVERA  
**Diseño editorial**

MARITZA ONTIVEROS  
MÓNICA CUEVAS  
LUISA GÓMEZ  
ARTURO MARTÍNEZ  
**Diseño publicitario**

JUNIOR ROBLES  
FABIOLA PÉREZ-CANEDO  
ANGÉLICA SANDOVAL  
EDITH GONZÁLEZ  
LAURA PUENTES  
SALMA MARTÍNEZ  
**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](mailto: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 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  
[ventaselsa@celsaimpresos.com.mx](mailto:ventaselsa@celsaimpresos.com.mx)