



Prevención temprana

Nos encontramos en una generación donde la tecnología es prescindible para casi todos los seres humanos. Sí, hablamos de una herramienta que está revolucionando al mundo, pero abusar de ella puede desencadenar afecciones nocivas a la salud; principalmente en los niños.

Actualmente, los artefactos inteligentes son parte de la vida cotidiana de los menores de edad. Sin embargo, sus efectos son inesperados y pueden dañarlos emocionalmente.

Pérdida de socialización, radiación, alteración en el desarrollo, enfermedades mentales, obesidad y conductas agresivas,

son solo algunas situaciones que pueden desencadenarse si se llega a abusar de la tecnología durante la infancia.

Cada 21 de noviembre se conmemora el Día Mundial del Niño, por lo que esta edición está dedicada a todos los pequeños para agradecerles por la alegría que cultivan en los corazones de los adultos. Así que en lugar de obsequiarles un aparato tecnológico para "hacerlos sentir bien", lo ideal es brindarles amor y momentos que recuerden por siempre.

La Redacción

MITOS P **6**
Olvídate del mal olor

EL RIESGO DE... P **8**
No duermas con el enemigo

RADIOGRAFÍA P **10**
Un cereal con historia

PRIMEROS AUXILIOS P **16**
Toma un respiro

INFOGRAFÍA P **28**
El valioso recurso

20
PORTADA



EL INESTABLE PORVENIR
Los dispositivos tecnológicos y la salud de las nuevas generaciones

SIGUE FORTALECIÉNDOTE

Las frutas de invierno con más beneficios

14



RECONOCIENDO EL PROBLEMA

LA INCIDENCIA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

30



[bienestar]

SALUD ESTÉTICA 18 > Un look saludable | **GINECOLOGÍA 32** > Un problema de dos
MASCOTAS 34 > El consuelo inesperado | **DEPORTE 36** > Una disciplina para la autoestima

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

CRISTINA GARZA
Coordinación de contenidos

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
CLAUDIA BADILLO
Coordinación de ventas

ELIZABETH LOZANO
GABRIELA ORTIZ
LILIANA TAPIA
DANIEL ZAVALA
RUBÉN SUÁREZ
YAJAIRA GARCÍA
CINTHYA RUIZ
Ventas

MARIANA ÁVILA
ABRIL RIVERA
LUISA GÓMEZ
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MÓNICA CUEVAS
ARTURO MARTÍNEZ
Diseño publicitario

JUNIOR ROBLES
FABIOLA PÉREZ-CANEDO
ROBERTO ITURRIAGA
GUILLERMO VACIO
YAZMÍN PÉREZ
SALMA MARTÍNEZ
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@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



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
ventas@celsa.com.mx