



# Prevención temprana

**N**os 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](mailto: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](mailto:ventas@celsa.com.mx)