

DOCTOR A CASA

PUBLICACIÓN MENSUAL | EDICIÓN NOVIEMBRE | TORREÓN

SALUD DE El Siglo de Torreón

EL INESTABLE PORVENIR

➤ *Los dispositivos tecnológicos y la salud de las nuevas generaciones*

VIOLENCIA DE GÉNERO RECONOCIENDO EL PROBLEMA | SIGUE FORTALECIÉNDOTE **FRUTAS DE INVIERNO**



La **más alta** **tecnología**

para la realización de estudios de
diagnóstico y tratamientos.

• BRONCOSCOPÍA	\$11,300
• ENDOSCOPÍA	\$2,700
• COLONOSCOPÍA	\$3,500

PRECIOS NETOS

* No incluye honorarios médicos
* Se aplican restricciones



Hospital Angeles
TORREON

CHECK UP 60+

SI TIENES 60 AÑOS O MÁS, ÉSTE CHECK UP ESTÁ DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TI

EXÁMENES DE LABORATORIO COMPLETOS

• ELECTROCARDIOGRAMA

• AUDIOMETRÍA

• DENSITOMETRÍA
DE COLUMNA
Y CADERA

• VALORACIONES
(GERIÁTRICA, NUTRICIONAL,
DENTAL, OFTALMOLÓGICA,
OTORRINOLARINGOLÓGICA Y
UROLÓGICA / GINECOLÓGICA)

• PLACA DE TÓRAX

\$6,652 + IVA

Si tienes dudas, **Llámanos**, nos adaptamos a las necesidades de cada paciente.

Vigencia al 31 de Diciembre del 2018.

HAZ TU CITA AL 729 0441

Pregunta por los meses sin intereses con tarjetas Banamex, Bancomer y otras tarjetas participantes. Precios sujetos a cambio sin previo aviso.

Paseo del Tecnológico 909, Col. Residencial Tecnológico

NUESTRA **MEJOR**
ESPECIALIDAD ERES TÚ



Hospital Angeles Torreón



www.hospitalangelestorreon.com

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**
Olvidate 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

SIGUE FORTALECIÉNDOTE

Las frutas de invierno con más beneficios

14

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

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

DOCTORENCASA

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

Edición **129** 10 de noviembre de 2018 Año 7

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

CRISTINA GARZA
Coordinación de contenidos

NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMAN
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@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.

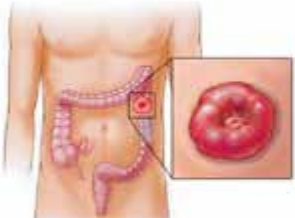
IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventas@celsa.com.mx



Stomy CARE

EQUIPOS Y PRODUCTOS PARA ESTOMAS



Las mejores marcas en equipos y productos para estomas

- Asesoría para el cuidado de estomas y manejo de sus complicaciones.
- Barreras cutáneas y bolsas de colostomía-urostomía.
- Removedor de adhesivo.
- Protectores cutáneos.
- Lubricante, desodorante y pastas.
- Accesorios (cinturones para bolsa y/o barrera, filtros, pinzas).
- Otros materiales e insumos médicos.

Dra. Elda Georgina Vega Carrasco
 Manejo de Estomas. Céd. Prof. 8826116 Miembro de AMCICHAC
 ☎ (871) 688 36 81
 📍 C. Mariano López Ortiz No. 239 Sur, Col. Centro, Plaza Palmas, local B Torreón, Coah.




CENTRO DE HERNIAS

Cirugía Especializada de Hernias

Valoración inicial -50% del costo de la consulta DURANTE NOVIEMBRE



ACEPTAMOS SEGUROS DE GASTOS MÉDICOS

Dr. Ricardo Muñoz Pámanes
 CITAS: 793.87.55 • URGENCIAS: (871) 243.22.58
 Av. Ocampo 1005 Ote. Torreón.
 Cofepri 173301202A0052

www.centrodehernias Torreón.com
 📌 Dr. Ricardo Muñoz Pámanes Centro de Hernias



ODONTOCLINIC

Especialidades Dentales

Nos preocupamos por tu sonrisa

Odontología Cosmética

30% de descuento en endodoncia y coronas por el



BUEN FIN!
 EL FIN DE SEMANA MÁS SABADO DEL AÑO
 16-19 DE NOVIEMBRE

Citas al: 7-18-99-59
 Av. Hidalgo #1394
 Ote. Col Centro

Cédula 6661793



DRA. GABRIELA GONZÁLEZ HERNÁNDEZ
 COLOPROCTOLOGÍA

CÉDULA PROFESIONAL 6215755
 CÉDULA SUBESPECIALIDAD 10144291

- FISURA ANAL
- ABSCESO Y FÍSTULA ANAL
- HEMORROIDES • PÓLIPOS
- CÁNCER DE COLON Y RECTO
- CONDILOMAS PERIANALES
- DIVERTÍCULOS • INTESTINO IRRITABLE
- ESTREÑIMIENTO
- INCONTINENCIA • COLONOSCOPIA
- CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA DE COLON

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN
 Paseo del Tecnológico #909
 Torre Especialidades módulo 950
 ☎ 222 54 57 y (871) 277 3862

HOSPITAL GREEN CARE
 Allende #139 Ote.
 ☎ (871) 712 0220

COLOPROCTOLOGIATORREON.COM



* CLÍNICAS

- CLÍNICA DE HERNIAS/
DR. RICARDO MUÑOZ PÁMANES
Tel. 793-87-55
- OR / ORTOPEDIA Y
REHABILITACIÓN
Tel. 295-18-53

* COLOPROCTOLOGÍA/ COLONOSCOPIA

- DRA. GABRIELA GONZÁLEZ HDZ.
Tel. 222-54-57
- DR. JACOBO QUIROZ NÁJERA
Tel. 222-54-25
- DR. ENRIQUE VALDÉZ LANDEROS
Tel. 222-54-54

* DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS

- DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES
AGUIÑAGA
Tel. 225-99-93

* EQUIPO MÉDICO

- IMPORTACIONES MEDICA FEL-PER
Tel. 718-98-26
- STOMY CARE /DRA. ELDA
GEORGINA VEGA C.
Tel. 871-688-36-81

* GASTROENTEROLOGÍA

- DR. SAMUEL BELKOTOSKY VILLA
Tel. 227-48-50

* HOMEOPATÍA

- DR. JUAN FCO. ZAVALA MADERO
Tel. 725-28-05

* HOSPITALES

- HOSPITAL ÁNGELES
Tel. 729-04-41
- SAN JOSÉ SANATORIO
Tel. 705-19-10

* ODONTOLOGÍA

- ODONTOCLINIC
Tel. 718-99-59

* SALUD

- AFLEX
Tel. 716-42-98



REHABILITACIÓN PREQUIRÚRGICA

La rehabilitación prequirúrgica reduce la estancia hospitalaria, y la recuperación posterior es mucho más rápida, a diferencia de casos en los que no se aplica tratamiento alguno antes de la cirugía.

El principal objetivo del tratamiento son fortalecer, movilizar y armonizar, de manera que el paciente llegue a la operación en condiciones óptimas y de esta manera en disponibilidad de mejor calidad muscular, la recuperación postquirúrgica sea más efectiva y rápida.

¿CUÁNDO INICIAR UN PROCESO DE REHABILITACIÓN?

La preparación ideal para un proceso de preparación puede variar entre las 4 y 8 semanas previas a la cirugía, existen programas de fortalecimiento, estiramiento y reeducación de postura y mecánica que se aplican a los pacientes, reduciendo el periodo de rehabilitación postquirúrgica en un 40%.

Recuerda en OR Clínica Especializada, contamos con tratamientos personalizados para rehabilitación prequirúrgica. Nuestro grupo de médicos especializados te brindará la atención adecuada con calidad y seguridad.

EN OR CLÍNICA ESPECIALIZADA
ESTAMOS CONTIGO

PASO A PASO



ESTAMOS CONTIGO

PASO A PASO

En OR Clínica Especializada nos distinguimos en la Rehabilitación Física Integral
Ortopédica | Neurológica | Post-Traumática | Geriátrica

· Evaluación y Atención a Domicilio

TECNOLOGÍA & TRATAMIENTOS

- ◊ Láser de alta intensidad
- ◊ Radiofrecuencia
- ◊ Ondas de Choque
- ◊ CP Motion
- ◊ Ultrasonido
- ◊ Diatermia
- ◊ Electroterapia
- ◊ Presoterapia
- ◊ Magnetoterapia
- ◊ Crioterapia
- ◊ Mecanoterapia
- ◊ Vendaje Neurológico
- ◊ Hidroterapia
- ◊ Tracción Lumbar y Cervical

Bld. Los Viñedos #50 Col. Los Viñedos | Horario: 9:00 am - 8:00 pm

  @prehabilitacion Contacto 2.95.18.53 www.orclinica.com

OLVÍDATE DEL **MAL OLOR**

Mitos y realidades del antitranspirante

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

La transpiración o sudoración es un proceso fisiológico que tiene como objetivo regular la temperatura corporal. Consiste en la liberación de vapor de agua y sales minerales por parte de las glándulas sudoríparas, a través de los poros de la piel.

En la pubertad, ciertas hormonas afectan las glándulas de las axilas; estas hacen que el sudor realmente huela mal. Afortunadamente, el lavado frecuente y el uso de desodorantes ayudan a controlar el mal olor. Pero a lo largo de nuestra vida han surgido diferentes mitos con respecto a estos productos, que por la desinformación, creemos sin cuestionar los motivos. Por esta razón el día de hoy nos dimos a la tarea de desmentir o afirmar algunos mitos sobre el uso de antitranspirantes:

1 EL ANTITRANSPIRANTE PRODUCE CÁNCER.

FALSO.

Según la Sociedad de Cáncer Americana, no existe ninguna prueba que relacione el uso de los antitranspirantes o desodorantes de axila con el cáncer de seno.

2 NO TODOS NECESITAMOS USARLOS.

VERDADERO.

Así como hay personas que tienen una enfermedad que se distingue por la transpiración de sudor excesivo, existe otra clase que no lo necesitan, pues los genes de su cuerpo permiten que no despidan ningún olor.

3 ES EL MISMO PRODUCTO

FALSO.

El desodorante es diferente al antitranspirante. Sin embargo en el mercado se consiguen desodorantes que incluyen antitranspirante. El desodorante tiene como función principal ayudar a oler bien y por este motivo posee generalmente una fragancia que dura 12 horas aproximadamente. El Antitranspirante controla y disminuye la secreción del sudor evitando el mal olor con efecto más duradero.

4 PODEMOS HACER NOS INMUNES.

VERDADERO.

Nuestro cuerpo puede acostumbrarse al desodorante, lo cual causaría que dejara de funcionar, en consecuencia comenzaríamos a transpirar en otras zonas del cuerpo. Estudios médicos indican que para evitarlo, lo mejor es cambiar de producto cada seis meses.

5 AYUDA A PERDER TOXINAS

FALSO.

El uso de antitranspirantes no bloquea la sudoración, solo la disminuye y controla. Además, el cuerpo tiene muchas maneras de eliminar toxinas, como por ejemplo a través de la orina. Adicionalmente muchos desodorantes antitranspirantes combaten las bacterias producidas por el sudor que a la vez generan mal olor.

6 DAÑAN EL MEDIO AMBIENTE

VERDADERO.

Son productos químicos derivados del petróleo y esto provoca que su acumulación genere bloques de humo.

terapie®



La sana manera,
de caminar.

**NUEVA PROTECCIÓN
ANTIBACTERIAL CON
NANOPARTÍCULAS
DE PLATA**



- **CONTRAFUERTE
TERMOCONFORMADO REFORZADO**

Brinda mejor soporte al talón

- **NUEVA TECNOLOGÍA EN FORRO ANTI-BACTERIAL**

Forro de res con
NANOPARTÍCULAS DE PLATA
científicamente aprobado.

- **CORTE Y FORRO SIN COSTURAS 100% PIEL**

Favorece la transpiración

- **ACOJINAMIENTO TOTAL**

Proporciona extra comodidad

- **CASCO
TERMOCONFORMADO**

Brinda protección extra

- **HORMA AMPLIA**

Previene lesiones

- **PLANTILLA MAGNETICA
REMOVIBLE**

Ayuda a mejorar la corriente
sanguínea y la temperatura de
los pies

- **PLANTILLA ANTI-BACTERIAL**

Brinda un mejor ajuste

- **SUELA PLANA
ANTI-DERRAPANTE**

100% Sólida, brinda equilibrio
al caminar

**Calzado
para la salud
de tus pies**

www.terapie.com.mx

NO DUERMAS CON EL ENEMIGO

Los efectos de un colchón en mal estado

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

Seguramente has escuchado sobre la importancia de dormir para levantarse con energía, pero tú, por mucho que lo intentas no logras levantarte así por la mañana. Claramente tienes un problema con tu descanso y algo va mal, pero no contigo sino con tu colchón.

Cuidar la calidad de sueño en nuestra vida es muy importante para vivir sanamente, ya que la recuperación de energía se realiza durante la noche, cuando nuestro cuerpo puede descansar y reponer todo lo necesario para el día siguiente. El colchón es el elemento de primera necesidad que marca la diferencia entre dormir de manera deficiente y un sueño reparador; aunque pocos saben que su colchón puede estar

afectando su estado de salud. Usualmente no se le da la importancia debida a la compra de un buen colchón. Mucha gente piensa que no hay problema con las características; lo relevante es tener un colchón donde dormir. Pero realmente es un tema delicado; la calidad que tenga

puede determinar el grado de descanso que se consiga y por lo tanto, la cantidad de energía diaria.

Si estas durmiendo en un colchón en mal estado, toma en cuenta sus efectos:

- **Dolor:** Comúnmente dormir en un colchón que presenta hundimiento o bultos puede causar dolor de espalda y/o dolores musculares; estas irregularidades no permiten que la columna vertebral esté alineada de forma correcta, causando tensión en músculos, ligamentos y articulaciones. Dormir en un colchón que aporte el soporte adecuado al cuerpo es la mejor alternativa para evitar este tipo de complicaciones.

- **Insomnio:** Dormir en un colchón en mal estado puede causar insomnio, ya que tu cuerpo no se encuentra completamente cómodo y te moverás constantemente buscando la posición ideal. Además está comprobado que una de las maneras más efectivas

para aumentar tu energía es descansar en un colchón con un grosor mayor a dos pulgadas.

- **Fatiga:** Como consecuencia del insomnio la fatiga se presenta al no poder recuperarte durante la noche, lo que ocasiona tener durante el día una sensación de cansancio constante.

- **Alergias:** Un colchón viejo puede desencadenar síntomas de asma y reacciones alérgicas, debido a que pueden contener un alto contenido de polvo y ácaros. Los colchones con tecnologías que eviten la acumulación de humedad, pueden ser una solución eficaz para estos problemas. ¡Tómalo en cuenta!

¿CUÁNDO DEBES CAMBIARLO?

Lo mejor es reemplazarlo después de cinco a siete años de uso en promedio. También si los forros están rasgados, si tiene protuberancias, mal olor o ha sido sometido a humedad constante. No dejes pasar el tiempo.

Aprende a cuidarlo

- Lava el protector de tu colchón una vez al mes con agua caliente, para eliminar los ácaros y demás bacterias.
- Aspira bien tu colchón cada 15 días y aprovecha este proceso para ventilarlo por lo menos una hora.
- Dale vuelta periódicamente.
- Límpialo en seco; nunca lo pongas en contacto con humedad para evitar mal olor.

TORREÓN LIMPIO

¡LA LIMPIEZA ES COSA DE TODOS!

DEPÓSITO DE LLANTAS

Se reciben en
Corralón Municipal

Lunes a Viernes

8:00 am a 3:00 pm



**Atención
Ciudadana al 073**



Torreón
CIUDAD EN EQUIPO
ADMINISTRACIÓN 2019

EN EQUIPO LO
**HACEMOS
MEJOR**

UN CEREAL CON HISTORIA

Conoce el trigo kamut

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

Desde el radiante y soleado Egipto llega el kamut, uno de los primeros trigos que existen en la humanidad. Este cereal, además de poseer gran historia, es un alimento rico en vitaminas y minerales que son esenciales para el ser humano.

Cuenta la leyenda que unos granos de kamut fueron encontrados en una vasija dentro de una pirámide egipcia, y que a su descubridor se le ocurrió probar si sería capaz de hacerlos germinar. Ese sería el origen de los actuales cultivos de este cereal en el mundo.

Expertos aseguran que gracias a sus propiedades es un cereal digerible, por lo que puede sustituir a las harinas de trigo común para lograr una dieta más saludable. Además, su dulce sabor hace que sea polivalente a la hora de prepararlo.

SUS COMPONENTES

Dicho alimento aporta gran cantidad de energía, por lo que podría ser interesante para los deportistas. Pero, ¿cuáles son sus componentes? Descúbrelos en la siguiente lista:

• Vitaminas del grupo

B. Participan en el correcto

funcionamiento del sistema nervioso, sistema circulatorio, en la piel, reducen la aparición de defectos durante el embarazo y ayudan al sistema inmunitario.

• **Vitamina E.** Es un antioxidante que protege a las personas de los radicales libres y retrasa el envejecimiento. Además participa en la formación de glóbulos rojos y a que la sangre no se coagule.

• **Selenio.** Es otro potente antioxidante y previene daños cardiovasculares, previene la aparición de cáncer, diabetes, artritis, hipotiroidismo, infertilidad o cataratas.

• **Calcio.** Cumple diversas

funciones en el organismo, como la de ayudar a que los músculos se relajen, participa en ciertas funciones del sistema nervioso, combate la osteoporosis, favorece la coagulación de la sangre, estimula la secreción de hormonas y participa en la absorción de la Vitamina B12.

• **Potasio.** Un mineral esencial. Tiene importantes funciones en los sistemas muscular y nervioso, forma parte de los huesos, metaboliza hidratos de carbono, interviene en la producción de proteínas, regula la cantidad de líquidos en el organismo, evita la hipotensión arterial (tensión baja) y colabora en el buen funcionamiento del corazón.

• **Hierro.** Transporta el oxígeno, participa en la producción de hemoglobina, mejora nuestro sistema inmunitario, evita la fatiga y la anemia ferropénica.

• **Proteínas.** Participan en prácticamente todos los procesos que ocurren en nuestro organismo, se encuentran en hormonas, enzimas, forman parte del sistema inmunológico, etcétera.

• **Grasas.** Su contenido en grasas es mayor que en el trigo convencional y son, mayormente, Omega 6. Ideal para el humano.

• **Magnesio.** Ayuda a mantener dientes, huesos y un corazón sanos; además interviene en el correcto funcionamiento de los nervios y los músculos, y a la par participa en la formación de proteínas y en la liberación de la glucosa.

• **Fósforo.** Activa a las enzimas, disminuye la pérdida de masa ósea, previniendo la osteoporosis, previene las caries, colabora al buen funcionamiento de los riñones y del corazón.

• **Zinc.** Es muy importante para el sistema inmunitario, para el crecimiento, la fertilidad y la cicatrización de heridas.

• **Hidratos de carbono complejos.** Son una buena fuente para personas con altos requerimientos de energía; como niños o deportistas.



TRATAMIENTOS CON BLOQUEOS PARA LUMBALGIA Y CIÁTICA

La lumbalgia y ciática son las lesiones más frecuentes y comunes que sufre la columna lumbar. La columna lumbar está formada por 5 vértebras situadas al final de la columna vertebral y son las que soportan más el peso, por eso es la zona de la espalda que más sufre.

SUS CAUSAS MÁS FRECUENTES PUEDEN SER:

EN LUMBALGIA:

LESIONES DEL DISCO INTERVERTEBRAL.
PATOLOGÍAS LIGAMENTOSAS.
LESIONES MIOFASIALES.
PROBLEMAS MUSCULARES.
ARTROSIS LUMBAR.

EN CIÁTICA:

HERNIA DE DISCO.
ENFERMEDAD DEGENERATIVA DE LOS DISCOS.
ESTENOSIS RAQUÍDEA.
LESIÓN O FRACTURA DE LA PELVIS.
TUMORES.

¿QUÉ TRATAMIENTO SE LLEVA A CABO?

La algología rama de la medicina que se ocupa del dolor, se encarga de aplicar infiltraciones, bloqueos con esteroide de depósito, radiofrecuencia en discos y en ramas nerviosas facetarias.

Recuerda que es importante acudir al médico para obtener un adecuado diagnóstico y tratamiento. Visítanos, en Clínica del Dolor estamos para servirte.

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA / DOCTOR EN CASA



Dr. Enrique Valdez Landeros
COLOPROCTÓLOGO

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA CÉDULA PROFESIONAL 9548386

CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE ESPECIALISTAS EN ENFERMEDADES DEL COLÓN Y RECTO A.C. N. 417

HOSPITAL ÁNGELES TORREÓN. COFEPRIS 160508202A0009

Torre de especialidades, piso 9. Módulo 900

☎ Teléfono: 2.22.54.54 **Aceptamos tarjetas**

f Dr. Enrique Valdez Landeros / Coloproctólogo

Cirugía de hemorroides sin incisiones, menor dolor postoperatorio.



Tratamiento integral de:

• Fistulas y abscesos anales.	• Prolapso rectal y Quiste pilonidal.	• Enfermedad inflamatoria intestinal: Crohn y CUCI.
• Fisura anal.	• Pólipos de colon y recto.	• Colonoscopia diagnóstica y terapéutica.
• Incontinencia fecal.	• Cáncer de colon, recto y ano.	• Cirugía laparoscópica de colon y recto.
• Estreñimiento	• Divertículos de colon	

URGENCIAS 24 HRS.




MEJORE SU CALIDAD DE VIDA

Control del Dolor Crónico	Dolor en descarga eléctrica
Dolor de Espalda	Neuropatía Diabética
Dolor de Cuello	Dolor en la cara tipo descarga
Dolor que corre del glúteo al pie	Pie Diabético
Dolor ardoroso, quemante	Dolor por Cáncer

DR. ALFREDO HÉCTOR CORRALES AGUIÑAGA
ESPECIALISTA EN DOLOR CRÓNICO Y CUIDADOS PALIATIVOS
Ced. Prod. 3156254 • Ced. Esp. 4319015 • Clave de Autorización: 163301201A0003

Egresado de la Universidad Autónoma de Coahuila Unidad Torreón, Anestesiología: Centro Medico Nacional La Raza, Clínica del Dolor: Hospital General de México, Avalado por la UNAM, Certificado por el Consejo Mexicano de Anestesiología No. 5771 No. 201

AVS
GRUPO CONDOMEDIC®

Fco. I. Madero No. 181 Sur Col. Centro, Torreón, Coah. - doccorrales@hotmail.com
TEL. (871) 225.99.93 CEL. (871) 211.41.00

TESORO *NATURAL*

Beneficios de consumir café



POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

Por la mañanas al despertar, lo primero que viene a la mente de la mayoría de las personas es tomarse una tacita de café para comenzar el día con toda la actitud, pero realmente sabes qué beneficios tiene el consumirlo. Conozcamos más de esta deliciosa bebida.

¿DE DÓNDE PROVIENE?

Se conocen como café a los granos obtenidos de unas plantas llamadas perennes tropicales (cafetos), los cuales, tostados y molidos, son usados principalmente para preparar y tomar como una infusión.

Esta bebida puede reducir el

riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, respiratoria, neurodegenerativa, diabetes, infecciones y lesiones.

Además el café es uno de los extractos que más antioxidantes tiene, lo cual puede ayudar a retrasar el envejecimiento de las células.

Y debido a su alto contenido en cafeína, hará que nos sintamos más despiertos. Algo que nos ayudará enormemente a desarrollar nuestras actividades tanto profesionales como sociales de manera más eficiente. Adicionalmente, la cafeína ayuda a liberar dopamina y serotonina, encargadas de regular el estado de ánimo.

Numerosos estudios médicos han develado que aquellas personas que consumen entre 2 ó 3 tazas de café al día pueden prevenir todo tipo de enfermedades. Uno de estos estudios fue realizado en la Universidad de Harvard. Sin embargo, si se consumen más de 4 ó 5 tazas se puede dar el efecto contrario a los beneficios que puede tener.

EL ARMA CONTRA LAS BACTERIAS

Hace poco se descubrió una nueva propiedad al café, pues en un estudio

reciente realizado por la doctora Rocío Pérez y Terrón, investigadora y docente de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), quien trabaja en el análisis de 34 especies de plantas de la región poblana, encontró que algunos extractos naturales ayudan a inhibir el desarrollo de bacterias patógenas presentes en alimentos y que son generalmente causantes de enfermedades gastrointestinales, como la salmonela, detectando efectividad en diferentes especies

como el ajo, el romero y el café.

Para obtener estos extractos, la doctora Rocío Pérez y Terrón recurrió a un método denominado mezclas hidroalcohólicas. En cuanto al tipo de plantas, utilizó ejemplares secos, frescos y seccionados; sin embargo, detectó que los mejores resultados se obtenían de los ejemplares frescos.

Cuando ya se obtiene el extracto, se prueba utilizando distintas técnicas de inhibición y antagonismo del crecimiento bacteriano. Sin duda, el café ayuda a mantenernos saludables.

RECETA

MASCARILLA DE CAFÉ

Para piel propensa a puntos negros

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de café molido (5 g)
- 1 cucharada de miel (25 g)
- 2 cucharaditas de azúcar granulada (10 g)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (5 g)

PREPARACIÓN

- Combina todos los

ingredientes hasta lograr una pasta manejable.

- Aplica en tu rostro y cuello, dando un suave masaje circular.
- Deja reposar por 20 minutos y retira con un paño húmedo o con agua fresca.
- Seca dando golpecitos suaves para cerrar los poros.
- Para terminar, aplica la crema hidratante de tu preferencia.



¡LUZCA O ESCUCHE MEJOR QUE NUNCA!

APARATOS PARA **SORDERA** y
PRÓTESIS OCULARES
PERSONALIZADAS

¡Pregunta
por nuestras
promociones!!

¡Aceptamos
tarjetas
bancarias!



- AUDIOMETRÍA
- REPARACIÓN
- PILAS
- MOLDES

Av. Ocampo #129 Ote. Col. Centro. Torreón, Coahuila
716-42-98 • aflex@prodigy.net.mx

Dr. Jacobo Quiroz Nájera
Coloproctología / Colonoscopia

Cédula especialidad 744231. Cédula profesional 6451992 COFEPRIS-02-002-A

Hemorroides



Hospital Ángeles único en Torreón
con este procedimiento con:
- Mínimo dolor / mínima invasión
- Procedimiento ambulatorio guiado
por Doppler con gran precisión
- Sin incisión y heridas

Procedimiento THD
(desarterialización Hemorroidal transanal)

Tratamiento
quirúrgico **simple** y
menos doloroso
que la cirugía convencional
de Hemorroides



Aceptamos tarjetas de crédito



222.54.25

Paseo del Tecnológico No. 909 Torre de Especialidades
4º piso. Módulo 410 Hospital Ángeles Torreón

lagunashop



Lámpara Luz Led Usb
Recargable Lindo Patito

\$319

Lámpara Luz Led Usb
Recargable Lindo Gato

\$359

**ENVÍO
GRATIS**

*Precios incluyen IVA, sujetos a cambio por temporada.

Compra en www.lagunashop.mx o por

(871) 759 1221

(871)-161-94-90

Paga contra
entrega

Efectivo

VISA

PayPal

PayPal

¿Qué enfermedades puede curar la **Homeopatía**?

Los tratamientos homeopáticos son adecuados
para las sigs. dolencias:

- *Obesidad
- *Diabetes
- *Enfermedades
cardiovasculares y
cerebrovasculares
- *Hipertensión arterial
- *Cáncer y problemas
articulares
- *Prevención contra
enfermedades leves
como gripe, otitis,
amigdalitis, etc.



**MÉDICO
HOMEÓPATA**

Escuela Nacional de
Medicina Homeopática del
Instituto Politécnico Nacional

**Dr. Juan Francisco
Zavala Madero**

R.G.P. 241478 REG. S.S.A. 1057



Zaragoza No. 206 Nte. Cd. Lerdo, Dgo. Tel. **725.28.05**

SIGUE FORTALECIÉNDOSE

Las frutas de invierno con más beneficios

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

El invierno es la temporada del año en la que tendemos a consumir menos cítricos, pero es importante que en nuestra dieta no falte el consumo de estas frutas, ya que las vitaminas que aportan nos ayudan a mantener un adecuado estado de salud y tener mejor digestión. Comer estos frutos es indispensable durante todo el año, aunque toma mayor relevancia durante el invierno, debido a que el clima favorece el aumento de las enfermedades respiratorias y nuestro sistema inmune debe estar preparado para enfrentarlas de la mejor manera.

MEJOR SI SON DE TEMPORADA

Si elegimos las frutas de temporada, comeremos las mejores, las más saludables y también las más sabrosas, debido a que su riqueza nutricional está en su punto. Además si cuidamos este aspecto, será realmente difícil comprar aquellas que han pasado su estado óptimo de maduración por el tiempo.

Estas son algunas frutas de invierno que puedes consumir para proteger a tu organismo. ¡Toma nota!



Manzana

La manzana es una fruta fresca propia del invierno, aunque lo cierto es que se puede encontrar durante todo el año. Una manzana supone un gran aporte de fósforo, fibra, potasio, hierro y vitamina C. Uno de sus beneficios más conocidos es que ayuda en gran medida a que los dientes estén más sanos.



Granada

Su elevado nivel nutricional hacen de la granada una de las más interesantes frutas de invierno. La granada se considera una fruta antioxidante, antiinflamatoria y anticancerígena. Asimismo se ha asociado con beneficios para las personas con hipertensión arterial, artritis y colesterol. Sus semillas también ayudan a mejorar la memoria y proteger contra infecciones.



Kiwi

El kiwi es una de las frutas más beneficiosas que existen; indispensable en una dieta sana y equilibrada. Es muy conocido por su aporte de fibra, por lo que resulta ideal para favorecer el tránsito intestinal. Además, es muy rico en vitaminas C y E.



Uva

Si hablamos de frutas de invierno no podemos dejar de mencionar la uva. Asociada a numerosos beneficios para la salud como diabetes, cáncer y Alzheimer. Esta fruta aporta vitamina K, fibra y sobre todo antioxidantes. Pero es importante controlar las porciones de consumo para no correr el riesgo de aumentar de peso.



Chirimoya

Con una composición de un 75 por ciento de agua, es una opción estupenda para mantenerse hidratado; contiene fibra, vitamina C y propiedades diuréticas.



Naranja

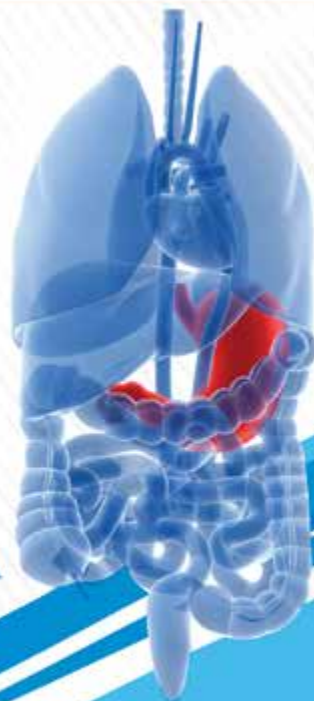
La naranja es una de las primeras variedades que, en invierno, aparecen en el mercado. Aporta potasio, magnesio y calcio. Además ácido fólico, vitamina A y sobre todo, vitamina C.



Dr. Samuel Belkotosky Villa

Gastroenterología y Endoscopia
Consejo Mexicano de Gastroenterología

**ESPECIALISTA EN
GASTROENTEROLOGÍA Y ENDOSCOPIA**



COLITIS

GASTRITIS

REFLUJO GASTROESOFÁGICO

ENFERMEDADES HEPÁTICAS

ENFERMEDADES PANCREÁTICAS

PÓLIPOS

DIVERTÍCULOS

DIARREA

ESTREÑIMIENTO

Teléfono: (871) 227. 4850 Urgencias: (044871) 137. 8211
Av. Allende #351 Ote. Consultorio 211

Importaciones Medica Fel - Per S.A. de C.V.

Equipo Médico en General y Ortopedia

1. Aparato de masaje
2. Aparato de masaje infra rojo
3. TENS / EMS
4. TENS / para rodilla y antebrazo
5. Almoadilla
6. Cojín antiescaras
7. Cojín aire y gel
8. Mesa de masaje roja equipada



Av. Corregidora No. 696 Ote. Col. Centro C.P. 27000 Torreón, Coah.
Conmutador y fax 718-98-26 ventas@medicafelper.net

TOMA UN RESPIRO

Métodos para controlar esa tos

POR GUILLERMO VACIO
DOCTOR EN CASA

La tos es considerada como un acto reflejo del organismo cuando se produce una excesiva mucosidad, o un mecanismo de defensa frente a agentes externos al actuar como aliada del sistema para despejar las vías respiratorias de partículas de polvo o cuerpos extraños, expulsándolos hacia el exterior a través de gran cantidad de aire desde los pulmones. No obstante, en ocasiones puede llegar a ser persistente, al grado de impedir el sueño o el paso debido del oxígeno a nuestro sistema.

Aquí te brindamos algunos consejos para darte un respiro, mientras estás pasando por algún padecimiento que pueda estarte provocando esa insistente tos.

¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRO ORGANISMO?

Se trata de un reflejo que

puede ser o no voluntario. En este proceso, la glotis (espacio que está limitado por las cuerdas vocales) juega un papel fundamental pues se contrae hasta cerrarse manteniendo en los pulmones y en la cavidad torácica gran cantidad de aire. El conjunto de todas estas

presiones provoca la contracción del diafragma, la apertura de la glotis y la expulsión de aire hacia el exterior produciendo la tos. En algunas ocasiones esta expulsión puede ir acompañada de flemas, sangre o incluso vómitos.

Entre las causas más comunes que favorecen a que surja o

MÁS INFORMACIÓN...

De acuerdo con los médicos existen varios tipos de tos, sin embargo, entre las más comunes se encuentran:

La alérgica, la cual se caracteriza por ser seca y persistente y se presenta cuando la persona se expuso a aquello que le produce alergia; la seca, que puede ser causada por una irritación en la garganta causada por la inhalación de humo, cigarro o la presencia de un objeto extraño en las vías aéreas. El descubrir la causa es fundamental para que el tratamiento sea exitoso. El

agua es un excelente remedio natural que puede ayudar a tratarla, ya que mantendrá la garganta hidratada calmando la irritabilidad y la tos.

Con flemas, puede ser causada por enfermedades respiratorias como gripe, resfriado o infecciones respiratorias. En este caso suele estar acompañada de otros síntomas como dolor en el cuerpo y, a veces, fiebre. Su tratamiento puede ser hecho con el uso de medicamentos para la tos que ayudan a la eliminación de la flema, pero siempre deben ser tomados bajo supervisión médica para evitar complicaciones.

persista la tos se encuentran, la gripe o resfriado, infección respiratoria, sinusitis, ranitas, laringitis o faringitis, bronquitis aguda, crisis de asma y bronquiectasia, así como la exposición a las sustancias que causan alergia como polen o ácaros, por un efecto secundario de medicamentos para el corazón, neumonitis, enfisema pulmonar, edema o embolia pulmonar.

BUSCA UNA SOLUCIÓN

Además del consumo de medicamentos recetados por el médico, para el tratamiento casero de la tos se aconseja:

1. No dormir con el cabello mojado.
2. Mantener los pies calientes, utilizando medias.
3. Mantener la garganta

hidratada ingiriendo aguas.

4. Evitar permanecer en sitios con corrientes de aire.
5. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
6. Utilizar prendas de vestir adecuadas de acuerdo a la estación del año.
7. Evitar permanecer en sitios con polvo o sucios.
8. Untar y masajear la planta de los pies con ungüento de mentol.
9. Procurar la ingesta de miel con limón a lo largo del día.

Pero lo más importante, si la tos es persistente o va acompañada de otros síntomas como fiebre, se debe acudir de inmediato con el médico, quien recetará el medicamento adecuado para su tratamiento. ¡Toma tus precauciones!



Niños **sin caries**
sonrisas felices

Odontología Pediátrica

atención especializada

Paseo del Tecnológico 909
Col. Residencial Tecnológico
Torreón, Coah.

Informes: 757 34 37
729 04 00 EXT. 464

**Dra. Yaneth
Molina**
Odontología Pediátrica /
Céd. Prof. 4958457

UN LOOK SALUDABLE

No causes más pérdida

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

Comúnmente para evitar o erradicar la caída del cabello, piensas en utilizar shampoo, acondicionador o tratamientos que garantizan cuidar tu cuero cabelludo; pero la solución a este padecimiento puede encontrarse en la forma de peinarte.

Cuando el cabello permanece peinado constantemente de la misma manera, el exceso de tensión, puede provocar alopecia. Lo normal es que vuelva a crecer, pero cuanto más pelo arrancas, más posibilidades hay de que lo pierdas permanentemente. Así que si acostumbras llevar el mismo peinado todos los días, ten cuidado de que no te esté lastimando.

ALOPECIA POR TRACCIÓN

Se trata de una enfermedad provocada por estirar demasiado el cabello desde la raíz, que podría producirte calvicie. Esto sucede cuando el espacio que deja el

folículo piloso arrancado se infecta e impide que vuelva a desarrollarse un folículo que reinicie el proceso de desarrollo del cabello.

Por eso para mantener un cabello saludable, además de cuidar la higiene, debes tener cuidado con algunos peinados que podrían propiciar la caída del cabello. A continuación te presentamos los más dañinos:

• Extensiones de cabello.

Esta es una de las causas que más provocan este tipo de alopecia; la sujeción al pelo genera mucha tensión por un lapso considerable, pues las extensiones suelen llevarse entre cuatro meses y dos años. Los expertos recomiendan evitarlas, o preferir una técnica de extensiones que no generen una tracción agresiva para el cuero cabelludo.

• **Colas de caballo súper estiradas y altas.** Este peinado pone en riesgo la densidad capilar de tu cabeza debido a la tensión que provoca estirarlo de esa manera. Si también es tu estilo preferido y lo usas diario, intenta combinarlo con peinados más relajados. Pero



La recomendación es que dejes descansar tu cabello, evita maltratarlo con productos abrasivos y opta por tratamientos nutritivos para fortalecerlo.

si ya has notado que tu cabello se está debilitando, intenta probar tratamientos capilares que estimulen los folículos para que resurja el pelo.

• **Trenzas pegadas al cuero cabelludo.** Suelen ser muy populares cuando vas de vacaciones a la playa. Sin embargo, son todavía más peligrosas que la coleta. La causa habitual de las trenzas peligrosas es parecida a la de las coletas: restiramos hasta el último

“pelito” pero no es tan doloroso mantenerse con el peinado.

• Las rastas

Son modernas y lucen con estilo, pero ison un peligro! Al igual que las trenzas, las rastas no suelen doler, aunque soportan mucho peso en puntos muy concretos del cuero cabelludo. La clave del peligro de las rastas es que son peinados que se llevan durante mucho tiempo y esto puede afectar.

TÚ ERES PARTE

DEL PROBLEMA CUANDO...

- ❌ Por ser hombre, te sientes superior
- ❌ Quieres controlar todo lo que hace tu pareja
- ❌ Eres violento
- ❌ Crees que ella está para servirte

O ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN CUANDO...

- ✅ Practicas relaciones de igualdad
- ✅ Comprendes que tu pareja es libre de decidir por sí misma
- ✅ Solucionas los problemas a través del diálogo
- ✅ Tu convivencia es de igual a igual

¡Asume una masculinidad responsable!

 **ALTO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES**



EL INESTABLE PORVENIR

La tecnología y la salud de las nuevas generaciones

POR JUNIOR ROBLES

DOCTOR EN CASA

El tiempo avanza cada vez más, y ahora los dispositivos tecnológicos son prescindibles en la vida de casi todos los humanos. Sí, vivimos en la era donde la tecnología está ayudando a revolucionar al mundo... pero el exceso y abuso de ella puede traer consecuencias a la salud; principalmente en personas menores de edad.

Es inevitable decir que las nuevas generaciones están naciendo "con un chip integrado", basta con hacer un ejercicio de observación en cualquier espacio público para comprobar que la mayoría presta gran parte de su atención al mundo tecnológico que al real. No obstante, dicha situación puede perjudicarlos en su desarrollo y salud.

"Los niños que pasan siete o más horas al día

utilizando dispositivos tecnológicos, rebasan el doble de probabilidades de ser diagnosticados con depresión o ansiedad -comparados con los menores que utilizan solo una hora de estos aparatos-", resaltó un estudio publicado en el diario 'Preventive Medicine Reports'.

Los artefactos inteligentes son parte de la vida cotidiana de los niños y adolescentes de hoy. Es por esta razón que ahora, más que en años anteriores, los padres también deben preocuparse por los efectos negativos de la tecnología en sus hijos.

Aunque se pueden obtener beneficios del uso de estos aparatos, es necesario brindar un acompañamiento permanente. Del mismo modo, es indispensable que en la familia se cultiven hábitos sanos en cuanto al manejo de la tecnología.

"Si se aprovecha de la manera correcta y es accesible a escala universal, la tecnología puede cambiar la situación



"Si se aprovecha de la manera correcta y es accesible a escala universal, la tecnología puede cambiar la situación de los niños que han quedado atrás".
- Unicef

de los niños que han quedado atrás. Podremos conectarlos a numerosas oportunidades y dotarles de las aptitudes que necesitan para tener éxito en un mundo digital", informó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) en un comunicado de prensa.

DIFICULTADES EN LA INFANCIA

El uso desmedido y sin control de la tecnología en los niños puede generar problemas de

salud, desórdenes en el sueño, irritabilidad, bajo rendimiento académico, aislamiento y depresión; esto se refleja en los tiempos que permanecen conectados, el comportamiento que asumen con los mayores, o el desinterés frente a otras actividades y tareas cotidianas.

Un estudio de la Universidad de Harvard afirmó que "uno de cada 11 menores son adictos a las nuevas tecnologías, de modo que los menores sin límite del teléfono móvil pueden acabar



desarrollando conductas de dependencia". Entre otras consecuencias se encuentran las siguientes. ¡Pon atención!

• **Pérdida de socialización.**

Los niños interactúan menos entre sí, con su familia y con su entorno desde que las nuevas tecnologías arraigaron en su vida, por lo que los progenitores deben asegurarse de que los menores pasen la mayor parte de su tiempo socializando cara a cara con otras personas y sin pantallas de por medio. En lugar de aparatos tecnológicos se recomienda fomentar la lectura, los juegos con la familia y el deporte.

• **Aumento de riesgos.** Del mismo modo que quien pasa más horas en carretera tiene más probabilidades de sufrir un accidente vial, los niños más expuestos a la tecnología tienen

una mayor posibilidad de sufrir abusos digitales.

• **Radiación.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó a los smartphones como

Otros problemas

El desarrollo cerebral de los pequeños puede deteriorarse por la exposición excesiva a la tecnología. Otros problemas que puede desencadenar esta situación son los siguientes:

Afecciones en el desarrollo del lenguaje y creatividad

- Obesidad
- Déficit de atención
- Ansiedad
- Problemas en el sueño
- Afecciones digestivas

aparatos de riesgo porque emiten radiación. Se recomienda tener un cuidado especial con los niños, ya que son más sensibles y tienen más probabilidades de contraer enfermedades como el cáncer.

• **Alteraciones en el desarrollo.** Los niños que dedican un tiempo excesivo a las nuevas tecnologías pueden sufrir diversos problemas de desarrollo que alteran su evolución normal; como déficit de atención, problemas de memoria, disminución del rendimiento académico, alteraciones del sueño, problemas de alfabetización y reducción de capacidades.

• **Enfermedades mentales.** La OMS indicó que los menores que



están expuestos al exceso de la tecnología, tienen consecuencias graves en su salud mental; ya que a pesar de su corta edad, pueden padecer depresión y ansiedad infantil, trastornos bipolares, psicosis y problemas de conducta que se traducen en un incremento de las rabietas.

• **Obesidad infantil.** El uso de las nuevas tecnologías ha fomentado el sedentarismo poblacional y, con él, el incremento de peso y las enfermedades derivadas de la obesidad, como la diabetes y problemas cardiovasculares.

• **Conductas agresivas.** La exposición de los niños a contenidos con elevada agresividad y violencia puede insensibilizar al menor ante estos actos. Por eso, es importante controlar tanto el tiempo de uso del móvil, como saber qué tipo de aplicaciones están utilizando los menores.



PERFECTA ALTERNATIVA

Crear el hábito de lectura desde la infancia es una solución que puede eliminar la ansiedad por utilizar aparatos tecnológicos.

Los libros educan, enseñan y hacen que los infantes creen nuevos mundos, descubran lo desconocido y se acerquen a las verdades. Además despiertan sentimientos, sensaciones y reacciones; son, sin duda, grandes herramientas para el desarrollo y educación de los menores de edad.

¿Cómo fomentar la lectura? Aquí te decimos algunos pasos que puedes

realizar con tus pequeños...

1. Establece una rutina diaria. Busca un espacio y un tiempo diario para que el niño lea; por ejemplo antes de dormir o de merendar.

2. Interésate por su lectura. Esto motivará al menor a seguir leyendo.

3. Animarlo también a escribir. Esta actividad ayudará a fortalecer su creatividad.

4. Predicar con el ejemplo. Al ver a sus familiares leyendo, aumentará su motivación.

5. Fomentar el disfrute. En los adultos queda la misión de erradicar los estereotipos que indican que la "lectura es aburrida".



PREVENCIÓN DEL ABUSO

Ningún exceso es bueno, y como ya se mencionó, abusar de la tecnología también puede conllevar a sucesos negativos para la vida de los pequeños. Es por eso que en esta ocasión preparamos algunas alternativas que podrías implementar en tu hogar. ¡Pero

ojo! Recuerda que el primer paso es entablar una comunicación efectiva con tus hijos.

• **La tecnología no es un pacificador emocional.** A los niños se les debe enseñar cómo identificar y controlar las emociones fuertes. Se recomienda mostrarles técnicas

para calmarse como la de respiración o de conversación, en lugar de utilizar un aparato tecnológico para "distraerse".

• **Promover las actividades al aire libre.** Es importante que los niños aprendan a disfrutar de actividades recreativas para su desarrollo emocional y salubres.

• **Fijar límites.** El juego fuera del mundo digital estimula la creatividad, por lo que los límites podrían ser la mejor alternativa para potencializar dicha capacidad. No se recomienda utilizar ningún tipo de pantalla en niños menores de dos años, pues su salud puede verse afectada desde temprana edad.

• **No usar tecnología antes de dormir.** El uso de artefactos tecnológicos durante la noche, es altamente nocivo y solo impide un descanso tranquilo.

• **Ser un buen ejemplo.** Debido a que los niños son grandes imitadores, es importante que los padres limiten el uso de dispositivos delante de los niños.

• **Hacer la transición poco a poco.** Si el niño está comenzando

una adicción necesitará desconectarse progresivamente. Si se le elimina bruscamente, aumenta la ansiedad infantil en vez de mejorarla.

Cada 21 de noviembre se conmemora el Día Universal del Niño, por lo que durante este mes -y por el resto del año- es importante recordarles a cada uno lo importantes que son. Así que en lugar de obsequiarles un aparato tecnológico para "hacerlos sentir bien", lo ideal es brindarles amor y momentos especiales.





NO ALTERES *TU MENTE*

Los efectos de la televisión en la salud mental de las mujeres

POR YAZMÍN PÉREZ

DOCTOR EN CASA

Existen factores que debilitan nuestra capacidad mental; el más destacado en los últimos años es el uso excesivo de la televisión, que puede acelerar el envejecimiento cerebral y entorpecer el rendimiento cognitivo. No es un secreto que las personas

que pasan largos periodos de tiempo sentados frente a un televisor tienen mayor riesgo de experimentar depresión; pero la tendencia para desarrollar dicho padecimiento es prominente en mujeres que en hombres.

“Pasar mucho tiempo viendo programas de televisión aumenta -mayormente en las mujeres- el riesgo de desarrollar síntomas depresivos y angustia”. Es lo que han concluido investigadores de la Universidad Autónoma de

Madrid en un trabajo donde por el contrario, apuntan que actividades físicas como caminar o correr, contrarrestan los efectos negativos del sedentarismo en la salud mental.

Sí, está comprobado que a comparación de los hombres, las féminas desarrollan más problemas psicológicos cuando pasan mucho tiempo viendo televisión. La causa la explican los siguientes factores:

• **La influencia del contexto**

El papel de las mujeres en la



La televisión nos proporciona temas sobre los que pensar, pero no nos deja tiempo para hacerlo”.

GILBERT CESBRON



sociedad, la manera en la que son criadas y los roles, generan mayor susceptibilidad a padecer una depresión. Diferentes estudios aseguran que las mujeres tienden a ser más sensibles y empáticas con las necesidades de los demás, lo que puede llevarlas a interiorizar las emociones negativas que ven reflejadas en los programas de televisión para

acabar padeciéndolas.

- **Vulnerabilidad genética**

Las mujeres son más propensas a sufrir episodios depresivos debido a una mayor vulnerabilidad genética a la hora de visualizar una situación estresante. La propia química cerebral es un factor fundamental, así como la influencia de la construcción hormonal femenina que puede llegar a influir decisivamente sobre las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo o las emociones.

Es importante destacar que aunque son más propensas las mujeres, ver televisión en exceso puede traer consecuencias severas a la salud mental de hombres también. Los excesos siempre son dañinos para la salud, aunque parezcan actividades saludables. Además la dependencia a la pantalla adormece la capacidad crítica, independientemente del sexo de la persona.

En esta ocasión, presentamos los efectos que pueden enfrentar quienes

abusan de este pasatiempo:

- **Incapacidad de retención**

A largo plazo, la principal consecuencia de esto es que la capacidad de atención se deteriora. El cerebro se acostumbra a esa especie de aletargamiento y por eso se hace difícil enfocar la mente intensivamente en algo.

- **Distrés psicológico**

Debido a las conductas sedentarias pasivas, entran en un estado de angustia o sufrimiento que conduce a una pérdida progresiva de energía, agotamiento emocional e interés en las cosas de la vida.

- **Negatividad**

Debido a la programación desarrollada y al contenido 'sin filtros' que se transmite en la televisión pueden desarrollar una conducta más agresiva y negativa por la liberación de emociones que esta actividad involucra.

- **Trastornos del sueño**

Ver televisión durante un horario recurrente genera que los patrones de sueño se desordenen y se vuelvan irregulares, por ende, se puede desarrollar insomnio o

CC La televisión es maravillosa. No solo nos produce dolor de cabeza, sino que además en su publicidad encontramos las pastillas que nos aliviarán".
BETTE DAVIS

problemas de cansancio extremo.

- **Tensión ocular**

Esta es una de las más conocidas consecuencias, pero contrariamente no es la más 'aterradora' ni la que más complicaciones le puede traer a la salud mental. Mirar fijamente a un objeto durante un largo periodo genera tensión en los ojos y esto más adelante puede traer graves consecuencias.

- **Depresión**

Si pasan varias horas viendo la televisión pueden experimentar problemas de depresión ya que se mantienen en un estado de aislamiento y soledad. Los programas de televisión con temas complicados y personajes emocionalmente inestables, influyen en el ánimo de las personas.

- **Sustitución social**

Con el fin de llenar el vacío emocional del aislamiento, pueden llegar a establecer relaciones con personajes de ficción. Los científicos no están seguros de si el establecimiento de relaciones con personajes de televisión suprime la necesidad de interacción humana o en realidad cumple esa necesidad.



ENTRE EL DESCANSO Y EL AMOR

La salud de los abuelos cuidadores

POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

Los abuelos son una parte fundamental de una familia, aunque no son los padres siempre están al pendiente de los nietos; sin embargo, en esta época donde por diversas situaciones los papás no pueden cuidar a sus hijos, son los abuelos quienes toman esta responsabilidad, pero, ¿cuándo esta situación se vuelve un problema? Descubramos qué es el “síndrome del abuelo esclavo”.

CAMBIO DE PARADIGMA

Este síndrome es un conjunto de síntomas psicológicos y físicos que sufren las personas mayores como consecuencia de los cambios sociales. Un problema a nivel psicológico pero que, según alertan los expertos, también puede tener graves consecuencias físicas como: agotamiento, falta de energía, dolor crónico, hipertensión arterial e incluso, descompensación de enfermedades crónicas.



Según el tercer estudio del Observatorio de Vulnerabilidad de la Cruz Roja en Cataluña, una de cada tres personas mayores que asisten a la institución humanitaria han ayudado alguna vez en el cuidado de los hijos de algún familiar durante los últimos dos años. Según este estudio un 59.6 por ciento se hacen cargo del cuidado de sus hijos y/o nietos.

Sonia Díaz, socióloga de Serveis Integrals per a l'Envel·liment Actiu

junto con otra institución elaboraron un estudio que ha determinado tres perfiles: los abuelos cuidadores, los “esclavos” que están cuidando a sus nietos pero no han sabido decir no para cuidar su tiempo personal y en tercer lugar los abuelos que saben decir no y deciden cuándo y cómo adoptan este rol de canguro eventual. Este fenómeno de “abuelos-guardería” tiene efectos sobre la vida cotidiana de los adultos mayores, ya que

muchos se sienten con exceso de responsabilidad por llevar a cabo acciones que no les corresponden, como hacerse cargo de la educación. Esto les puede provocar otras condiciones como estrés, achaques físicos y de movilidad.

En diferentes estudios se afirma que, si bien posteriormente una fuerte participación en el cuidado infantil acelera deterioro de la salud, los abuelos con una carga ligera de cuidado de niños disfrutaban de un mejor nivel de salud en promedio.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

1. Detecte si está sintiendo algunos malestares físicos o psicológicos.

2. Reconozca sus limitaciones. Todos debemos estar dispuestos a decir de vez en cuando “no puedo”.

3. Es importante ser sinceros y comunicar el verdadero estado físico y emocional que se siente.

4. Hay que buscar medios efectivos para decir no. En caso contrario, se puede caer en la amargura y dificultar la convivencia de los que viven con nosotros.

5. No oculte sus malestares solo por ser generoso con sus hijos.

¡QUE NO TE PIQUE!



TODOS PODEMOS PREVENIR

- Desmaleza y fumiga
- No fugas de agua
- Mantén la basura tapada y sellada
- Tapa los recipientes con agua limpia
- Elimina agua estancada, voltea y tapa cubetas y recipientes



Dile NO al Dengue, Zika y Chikunguya



Torreón
CIUDAD EN EQUIPO
ADMINISTRACIÓN POR EQUIPO

EL VALIOSO RECURSO

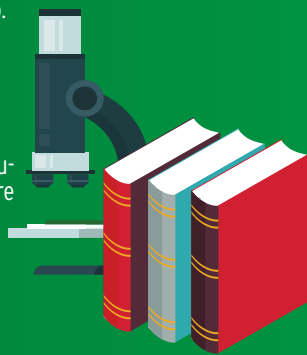
Los antibióticos y la salud

**POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA**

Los antibióticos son elementos sumamente valiosos para la salud, inclusive, su uso correcto es capaz de salvar vidas. Dichos fármacos actúan matando las bacterias o impidiendo que se reproduzcan; después de tomarlos, las defensas naturales del cuerpo son suficientes.

UN POCO DE HISTORIA

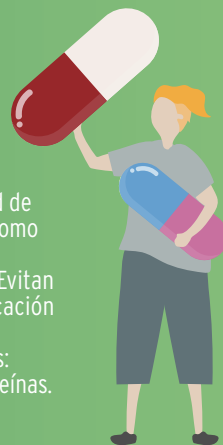
- Su desarrollo empírico y el conocimiento de su mecanismo de acción salió a la luz a principios del siglo XX por el bacteriólogo alemán Rudolf Von Emmerich, quien descubrió un preparado capaz de destruir las bacterias del cólera y la difteria en un tubo de ensayo.
- En 1928, el científico británico Alexander Fleming descubrió accidentalmente la penicilina. Él notó que un moho que contaminaba una de sus placas de cultivo había destruido la bacteria cultivada en ella. Sin embargo, transcurrieron diez años hasta que pudo ser concentrada y estudiada gracias al trabajo de otros científicos, entre ellos Howard Florey y Ernest Chain.
- El primer medicamento empleado en humanos fue la tirotricina por el bacteriólogo americano René Dubos en 1939.
- Fue en la década de los cincuentas cuando comenzó el uso extendido de los antibióticos.
- Su uso clínico inició en la segunda Guerra Mundial.



¿CÓMO ACTÚAN?

Los antibióticos presentan distintos mecanismos de acción. A continuación enlistaremos su clasificación:

- Inhibidores de la síntesis de la pared celular: Estos fármacos impiden la formación de peptidoglucanos, los cuales crean una pared celular bacteriana.
- Antimicrobianos: Alteran la capacidad de las membranas celulares para actuar como barreras selectivas.
- Inhibidores de los ácidos nucleicos: Evitan la síntesis de los ácidos y la multiplicación de las bacterias.
- Inhibidores de la síntesis de proteínas: Hacen que las bacterias fabriquen proteínas.



RESISTENCIA

Significa que el antibiótico deja de funcionar. Es una interferencia en el proceso de selección natural, donde antes se seleccionaban las bacterias más aptas para la supervivencia en el sitio del organismo de que se trate.



SU USO CORRECTO

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), los antibióticos son un recurso sumamente valioso, de modo que es importante asesorarse antes de tomarlos; al cumplir este paso “no solo se obtendrá el mejor tratamiento, sino que también se reducirá la amenaza de la resistencia a los antimicrobianos”. La siguiente lista es de los errores más típicos en su uso:

- Manejo innecesario: Se realiza con frecuencia y se debe a diagnósticos incorrectos o a automedicación.

- Dosis incorrecta: Si la dosis es baja, repercutirá probablemente en la selección de bacterias resistentes.
- Intervalo prolongado entre dosis: Esto provocará que las concentraciones de antibiótico caigan por debajo de las necesarias durante un período demasiado largo o corto.
- Duración del tratamiento: Si el tratamiento es bastante largo, se corre el riesgo de seleccionar bacterias resistentes. Por otra parte, si el tratamiento es demasiado corto, seguramente fallará la terapia.



En noviembre se celebra la Semana Mundial de Concienciación sobre el Uso de los Antibióticos (propuesta de la OMS).

EN RESUMEN

- Los antibióticos son medicamentos que se utilizan para el tratamiento de las infecciones producidas por bacterias.
 - Su desarrollo y uso extendido a partir de mediados del siglo XX.
 - Tienen mecanismos de acción diversos, actuando sobre diferentes procesos de las bacterias.
 - Las bacterias pueden hacerse resistentes y escapar de la acción de los antibióticos.
 - La aparición de bacterias resistentes es un problema de salud pública que se debe combatir aplicando un uso racional de los antibióticos.



Fuente: Organización Mundial de la Salud, dcienia.es



RECONOCIENDO **EL PROBLEMA**

La incidencia de la violencia de género

POR LAURA PUENTES
DOCTOR EN CASA

El 25 de noviembre se celebra el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer; un tema que escuchamos a diario pero que no le tomamos la importancia debida. Sin embargo, puede afectar a nuestras allegadas y traer graves consecuencias... descubramos más sobre este fenómeno social.

¿CUÁNDO ES VIOLENCIA?

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como «todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la femina, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada».

La violencia contra las mujeres se llega a manifestar de forma física, sexual, emocional y económica. Las formas más comunes incluyen doméstica, dentro de la pareja, sexual



(incluyendo la violación), acoso y violencia emocional/psicológica.

Otras formas de violencia ejercidas contra la mujer a nivel mundial incluyen: explotación sexual, trata y prácticas tradicionales nocivas tales como la mutilación genital femenina/ amputación de órganos genitales, así como el matrimonio forzado y el matrimonio precoz.

Los que practican la violencia pueden ser personal del Estado y sus agentes, miembros de la familia (incluyendo esposos), amigos, pareja íntima, otros parientes y extraños, esto según la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Casi un tercio de todas las mujeres que han tenido una relación ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja.

EL COMÚN DENOMINADOR

El 38 por ciento de los feminicidios que se cometen en el mundo son perpetrados por la pareja. Además de la violencia de pareja, el 7 por ciento de las mujeres refieren haber sufrido agresiones sexuales por personas distintas de su cónyuge, si bien los datos a ese respecto son más escasos. Los actos de violencia de pareja y violencia sexual son cometidos en su mayoría por hombres contra mujeres.

La situación de agresión que experimenta la mujer en México es grave y esto se hace evidente en los datos revelados por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) realizada en el 2016, que revela que siete de cada 10 mujeres mexicanas han sufrido violencia y que 43.9 por ciento de las encuestadas han sido agredidas por el esposo, pareja o novio.

Los datos de esta encuesta arrojan que los daños en las mujeres agredidas son en 35.8 por ciento de los casos físicos y 64.3 por ciento, emocionales.



De los 46.5 millones de mujeres de 15 años o más que residen en México, 30.7 millones han tenido al menos un incidente violento: el 49 por ciento ha sufrido violencia emocional, seguida por 41.2 por ciento que declaró haber padecido violencia sexual; 34 por ciento física y 29 por ciento económica, en al menos un ámbito y ejercida por cualquier agresor.

NIVELES DE ALERTA

El Violentómetro es instrumento, diseñado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) del Instituto Politécnico Nacional, el cual ayuda a visualizar las formas e intensidad de la violencia que puede sufrir una mujer.

Esta dividido en tres niveles:

1. ¡Ten cuidado! La violencia aumentará: En este nivel el

tipo de violencia va desde bromas hirientes, chantajear, celar, humillar, ridiculizar, hasta controlar o prohibir cosas.

2. ¡Reacciona! No te dejes destruir: El segundo rubro de agresión abarca situaciones como: destruir cosas personales, manosear, caricias agresivas, golpear "jugando", pellizcar, empujar, cachetear y patear.

3. ¡Necesitas ayuda profesional!: Esta última etapa es la más peligrosa, las agresiones son: amenazar con armas u objetos, amenazar de muerte, forzar a una relación sexual, abuso sexual, violar, mutilar y asesinar.

¿QUÉ HACER ANTE ESTA SITUACIÓN?

Habla con alguna persona de confianza que te escuche y

respete (madre, hermana, amiga, maestra, u otra persona).

Recuerda que no mencionar el problema no te ayudará a resolverlo. Busca orientación con personas que conocen el tema (en especial a instancias estatales de la mujer u organizaciones de la sociedad civil).

Busca servicios especializados de ayuda, acude al que te parezca la mejor opción.

Recuerda, si no recibes el apoyo que necesitas al primer intento, no desistas, búscalo en otro lugar o con otra persona.

¡Infórmate! Ten presente que los problemas que no se resuelven con el tiempo, pueden llegar a agravarse.

Ante situaciones de violencia, no te calles, denuncia y pide ayuda. Siempre existirán personas que pueden ayudarte.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN:

Hoy en día existen campañas y actividades de promoción que están encaminadas a transmitir el mensaje de prevención. A continuación se mostrarán las más conocidas:

• Movilización comunitaria.

Estas estrategias pueden contribuir a la prevención de la violencia de género, a través de la consecución del compromiso de todos los niveles de la sociedad.

• **Trabajo con los hombres.** Comprometer a los hombres en la aceptación y respaldo de los nuevos roles a desempeñar por las mujeres resultan claves para poner fin.

• **Capacitación y sensibilización de los periodistas** y otros profesionales de la comunicación que informan sobre la violencia contra la mujer, lo que va a contribuir a mejorar la calidad de la información y a elevar el nivel de conciencia y comprensión de las causas y consecuencias.

• **Educación y fortalecimiento de capacidades en el sistema escolar.** El sistema de educación formal puede ser clave como lugar para elevar el nivel de conciencia acerca de la violencia de género y a atacar y erradicar los estereotipos de género presentes en la sociedad.

UN PROBLEMA DE DOS

La infertilidad en nuestros días

POR FABIOLA PÉREZ CANEDO
DOCTOR EN CASA



La infertilidad se define como la incapacidad de poder lograr un embarazo, después de mínimo un año de tener actividad sexual enfocada hacia los días fértiles y sin el uso de métodos de planificación familiar, explicó el

ginecólogo Carlos Lauro Tercero Valdez Zúñiga, especialista en Biología de la Reproducción Humana.

Señaló que si la mujer tiene más de 35 años de edad, el tiempo es un factor importante, por lo que debe buscar ayuda a los 6 meses de estarlo intentando, a fin de identificar rápidamente las causas por las que no se ha logrado embarazar.

MATERNIDAD SE RETRASA

En todo el mundo, existen más de 80 millones de parejas con problemas de fertilidad. En México, se estima que el 15 por ciento de las parejas tienen problemas para lograr un embarazo, es decir, 1 o 2 de cada 10 parejas tendrán complicaciones, especialmente si la mujer tiene más de 35 años.

"Si vas en la calle o en la plaza, caminando, 1 de cada 6 parejas que

tú veas, al azar, va a tener problemas para embarazarse, pero cuando la mujer tiene 35 años o más, es 1 de cada 3 parejas, se eleva mucho, entonces esto es fundamental", comentó Valdez Zúñiga.

Refirió que este porcentaje se ha incrementado conforme pasa el tiempo, lo que tiene mucho que ver con los hábitos y costumbres de la sociedad, que han ido cambiando, las familias eran más grandes y hoy son cada vez más pequeñas, pues la mujer comparte gastos en el hogar y tiene metas profesionales,

lo que ha provocado que la maternidad se vaya retrasando, y a partir de los 37 años hay un descenso súbito de la fertilidad.

Además del rol social, también existen algunas infecciones como la clamidia, el ureaplasma, el micoplasma, que son bichos que



A partir de los 30 años de edad, este porcentaje viene bajando, de los 30 a los 35 es un 16 por ciento; de los 35 a los 37, un 14 por ciento; después de los 40 años disminuye a un 5 por ciento por cada mes que lo intentamos".

CARLOS LAURO VALDEZ ZÚÑIGA,
especialista en Biología de la Reproducción Humana

pueden llegar a dañar las trompas de Falopio y muchas veces son silenciosas, es decir, no presentan sintomatología. Los cambios de pareja sexual o las enfermedades de transmisión sexual son otros factores que pueden afectar la vida reproductiva, adicciones al tabaco, alcohol, drogas, generan alteraciones severas.

DIAGNÓSTICO

El especialista señaló que la infertilidad no es un problema de la mujer sino de una pareja, pues lograr el embarazo es un tema de dos. Indicó que persiste el pensamiento machista en la sociedad pero se comparte prácticamente la mitad de responsabilidad entre el hombre y la mujer, pues un 40 por ciento de las causas son de origen masculino y 60 por ciento femenino.

“Hay casos donde la responsabilidad es de ambos, hablar de infertilidad no solamente es el papel de la mujer, el hombre también tiene un papel importante, entonces tenemos que estudiar a los dos”, comentó.

El estudio inicia con la historia clínica, para conocer los antecedentes de la pareja, si ya recibieron tratamientos de reproducción o no, los diagnósticos que han tenido, en la mujer se tienen que estudiar las hormonas, que funcionen adecuadamente, la tiroides, la prolactina, que las trompas de Falopio no estén tapadas, el útero debe estar en parámetros normales, sin miomas, polipos o malformaciones, se estudia el cuello de la matriz, que no tenga úlceras.

En el factor masculino, hay que revisar la calidad de los espermatozoides, la cantidad, si se mueven adecuadamente,



Si dentro de un año no se ha logrado el embarazo, es necesario acudir con un especialista en reproducción, si tiene 35 años o menos.

si son normales y que no haya datos de infecciones. Si se observa alguna alteración, se complementa con estudios de las hormonas y con ultrasonidos.

Estos estudios llevan de 6 a 8 semanas en conjunto y, con la evaluación, la clínica tiene el 75 por ciento de las causas por las que una pareja no puede embarazarse. Si a pesar de esto, los resultados son normales, hay otras causas como problemas de endometriosis, donde se afecta el peritoneo de la mujer.

En el caso del varón, hay un padecimiento llamado suspermia, que es la no producción de espermatozoides y algunas de las causas son de origen genético, incluso puede haber producción

y luego suspenderse en la adolescencia o en la edad adulta. En la mujer, existe la falla ovárica prematura, que también es genética, donde el ovario deja de funcionar antes de los 40 años y ocurre en el 3 a 5 por ciento de las mujeres.

SIN ATENCIÓN

A pesar de que la infertilidad suele ser un padecimiento relativamente común, menos de la mitad de las parejas que enfrentan problemas acuden con un especialista para resolverlos. Valdez Zúñiga explicó que se suele culpar al uso prolongado de anticonceptivos, pero indicó que esto no es así, a menos que sean definitivos como la ligadura de las Trompas o la vasectomía.

“A los 30 días de haber dejado el anticonceptivo, la fertilidad debe regresar a lo normal, no es culpa de los anticonceptivos, probablemente había otra alteración por la que no se podía embarazarse”, comentó.

El especialista señaló que la consulta en reproducción no solamente se basa en ayudar a la pareja para que pueda embarazarse lo más rápido posible, sino que debe estar coordinada con apoyo emocional, principalmente psicológico, porque se vive un luto en términos de no poder lograr un embarazo.

“Dentro de los principales problemas que ocasiona la infertilidad, son problemas psicosociales, la paciente se siente, deprimida, angustiada, estresada, se culpa a sí misma y todo esto genera implicaciones, porque pueden ser culpas personales o echar culpa hacia la pareja, esto genera conflictos que incluso puede terminar con la relación”, expresó.

Indicó que hay además un problema social, pues en las reuniones familiares o con amigos es común que se les pregunte porqué no han tenido hijos y esto deriva en que la paciente se aísle y prefiera ya no acudir a los eventos sociales o se aleje de la familia, en este sentido explicó que es necesario que se cuente con el apoyo psicológico.

ENFERMEDAD

La infertilidad es una enfermedad. Carlos Lauro Valdez explicó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) cataloga a la infertilidad desde abril de 2009, e indicó que, como tal, debe atenderse.

Señaló que se requiere hacer una visita preconcepcional al ginecólogo tres meses antes.

EL CONSUELO INESPERADO

Ellos sienten tus emociones

POR ROBERTO ITURRIAGA
DOCTOR EN CASA

Los seres humanos han contado a lo largo de su desarrollo como especie con diversas alianzas en el reino animal, ya sea en su crianza como fuente de sustento alimenticio, como apoyo en el traslado y las labores del campo, o bien en la protección; tal es el caso de los perros, seres que hasta estos días mantienen una relación estrecha con la raza humana, a tal grado que se sigue afirmando que “el perro es el mejor amigo del hombre”.

No se trata de una aseveración

simbólica o con fines sentimentales, la relación entre humanos y caninos puede ser trazada desde hace más de 10 mil años, cuando diversas civilizaciones en todo el mundo comenzaron a observar que las manadas de lobos tenían un comportamiento social complejo y que contaban con sentidos agudos útiles en la caza, todo cambió cuando se comenzaron a domesticar a esos lobos, los seres humanos ahora contaban con aliados en su protección y asistentes eficientes de caza, mientras que los caninos tenían sustento asegurado.

No pasó mucho tiempo para que la relación entre ambas especies se tornara cordial, al estrechar vínculos con sus cuidadores humanos, los

lobos desarrollaban confianza y un sentido de pertenencia, eventualmente el afecto apareció a tal grado que manadas nuevas de lobos nacían en contacto directo con los pueblos humanos; generación tras generación se fueron seleccionando lobos con ciertas características útiles para cada grupo humano, así nacieron los perros y sus muchas razas que permanecen hasta hoy día.

EL RESULTADO DE LA EVOLUCIÓN

Ahora los caninos tenían menor tamaño y un sentido menos desarrollado

de depredación, se habían convertido en una nueva especie que prácticamente hacía las funciones de compañía, ya sea para el campo, la casa o hasta

Una mascota además pueden verse en el proceso educativo, pues la interacción con el perro ayuda especialmente a los menores de ocho años a identificar de mejor forma las emociones y necesidades de los semejantes.





para personas con necesidades especiales, el concepto de mascota había llegado para quedarse hasta nuestros días.

Más allá del apoyo que los perros nos puedan brindar actualmente como vigilantes, ayuda para gente con necesidades físicas especiales u otros similares, está el hecho de que prácticamente se integran a las familias por su valor como compañía, no son pocas las personas que afirman sentirse más cómodos al estar con sus mascotas que con algunas personas, apelan al sentido de empatía mutua que llegan a desarrollar con el lenguaje no verbal.

Son comunes los testimonios y casos de entendimiento profundo entre los perros y los seres humanos, y como toda aseveración, ha sido puesta a prueba por la ciencia en diversas ocasiones con resultados que

generalmente confirman lo que los dueños de sus mascotas ya suponen: los perros nos entienden emocionalmente.

¿EMPATÍA O CURIOSIDAD?

Por ejemplo, uno de los estudios más populares en los últimos años fue conducido por la Universidad de Goldsmiths de Gran Bretaña en 2011, el estudio buscaba aclarar si los perros realmente podían sentir empatía con emociones humanas, o bien se trataba únicamente de curiosidad indiscriminada como parte de su respuesta natural.

Para efectos de tal estudio, seleccionaron a 18 perros que fueron puestos a prueba en tres escenarios, en el primero se les expuso ante dos personas charlando, en el segundo ante una persona realizando un chillido inusual y en el tercero ante una

persona claramente llorando o mostrando tristeza; los científicos buscaban establecer si los perros podían acercarse a las personas en los dos últimos escenarios por mera curiosidad, pero el resultado fue que en la mayor parte de las pruebas los perros identificaron específicamente a las personas tristes, acercándose con actitud sumisa y tratando de realizar alguna clase de consuelo.

El comportamiento de los canes se evaluó a través de la interacción con personas desconocidas, por lo que la propia Universidad de Goldsmiths plantea en su estudio que, a consecuencia de tal capacidad de entendimiento canino, es posible plantear más hipótesis respecto a la relación con humanos con los que tienen una relación familiar, se buscará establecer en el futuro con pruebas

diversas si el entendimiento de los canes va más allá de emociones simples, si son capaces de comprender situaciones humanas específicas o su comprensión respecto a la pérdida de su amo o miembro de la familia.

CREANDO UN LAZO

“Tener una mascota puede ser muy positivo para una familia, mejora nuestra capacidad de socializar con el mundo que nos rodea, ayuda a bajar nuestros niveles de ansiedad y estrés, el tema de los paseos es muy importante porque mejora la relación de confianza con el perro y al mismo tiempo nos hace un bien a la salud... tenemos actualmente técnicas que avalan el uso de perros como asistentes para personas con algún trastorno como Asperger, ayudan a conectar con las personas y desarrollar aspectos positivos de la personalidad”, afirma Berenice Gallegos, psicóloga especialista en desarrollo cognitivo.

La especialista afirma además que los beneficios de una mascota además pueden verse en el proceso educativo, pues la interacción con el perro ayuda especialmente a los menores de ocho años a identificar de mejor forma las emociones y necesidades de los semejantes, esto a través de la propia interacción diaria con el perro y el vínculo que se desarrolla a través del cuidado que se imponga.

Por su parte, veterinarios afirman que en todos los casos de vínculo afectivo entre seres humanos y perros, se deben de tomar en cuenta los aspectos individuales de cada uno, ya que cada mascota es distinta.



UNA DISCIPLINA PARA EL AUTOESTIMA

Beneficios del "pole dance"

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

El mundo va revolucionando y los deportes también. Desde hace tiempo, el "pole dance" o -baile en tubo- ha hecho que se erradiquen diferentes estereotipos sobre esta actividad; la cual posee grandes beneficios para el ser humano.

Dicha herramienta multifuncional permite elevar el autoestima a través de la libertad de expresión; donde "quien lo practica se puede sentir más seguro, libre y sexy", así lo informó Arlette García, instructora de esta disciplina.

Se trata de un baile cuyo elemento principal es una barra vertical fija. Su origen se remonta hace más de 200 años, cuando comenzó a utilizarse el 'mallkhamb', una especie de pilar gimnástico para practicar yoga y aumentar la fuerza muscular.

"Puedo decir que al empezar a bailar me siento libre de todo, como si flotara. Me hace sentir bonita, sexy, fuerte... al estar ahí pierdes la noción del tiempo y se disfruta tanto", comentó Artlette.

SUS GRANDEZAS

Los deportes, en general, le brindan seguridad al ser humano. Sin embargo, la magia del pole dance puede cambiar la vida de una persona, ¿quieres conocer los beneficios que puede traer a tu vida? ¡Entonces no pares de leer!

1. Mejora tu autoestima. Esta disciplina te ayudará a comprender que tu cuerpo es perfecto como es, que con curvas de más o curvas de menos puedes proyectar toda la sensualidad que tú quieras. Tu lado sexy no depende de una talla, estatura o peso; todo es actitud.

2. Aumenta tu flexibilidad. En la clase se trabaja la flexibilidad y la elasticidad para poder hacer cosas cada vez más complejas en el tubo.

3. Más resistencia. No te imaginarás todo lo que podrás hacer y todo el peso que podrás cargar.

4. Alimenta tu fuerza interna. La fortaleza no es solo externa, también se puede contagiar a lo más profundo de tu ser. El pole dance te ayudará a tomar mejores decisiones y con mayor determinación.

5. Acondicionamiento físico. En una clase de hora y media, se queman alrededor de 500 calorías. Trabajas todo el cuerpo y con tu propio peso, por lo que no hay posibilidad de lastimarte por cargar de más.

6. Es divertido. Solo imagina explotar tu sensualidad al 100 por ciento, ¿encantador, verdad? Diviértete y aprende.

7. Dormirás mejor. Al estimular la producción de endorfinas, se propicia la serotonina, una hormona que relaja y regula el sueño.

8. Excelente para desintoxicarte. El trabajo

abdominal pondrá a trabajar a tu sistema urinario para eliminar todas esas toxinas que has ganado con el tiempo. Evitará que retengas líquidos, tu metabolismo se acelerará y esa grasa que tanto te molesta desaparecerá en unos cuantos meses.

9. No existirán retos. Los límites son mentales en el mundo del pole dance, pondrás tu corazón y espíritu para cumplir cada reto. Conforme lo practiques te darás cuenta de que querrás hacer más giros, piruetas y acrobacias para impresionar a tus amigos o a tu pareja.

Si estás pasando por un momento de crisis emocional o simplemente deseas experimentar un deporte nuevo, puedes acudir a una academia o gimnasio donde brinden clases de pole dance... ¡realmente te encantará!

Quien lo practica se puede sentir más seguro, libre y sexy.



NO PIERDAS *MOVILIDAD*

Cuídate del dedo en martillo

POR SALMA MARTÍNEZ
DOCTOR EN CASA

Cuando hablamos del “dedo martillo” nos referimos a una enfermedad que se manifiesta cuando se daña el tendón encargado de enderezar el dedo (tendón extensor); cuando una pelota u otro objeto golpea con fuerza el dedo, podría provocar un desplazamiento de un trozo de hueso, junto con el tendón. La punta del pulgar deja de estar recta y en la mayoría de los casos, esta condición afecta el segundo dedo o, en el peor de los casos, al resto. El dedo tiende a girarse y colocarse en una posición similar a la de una garra de animal.

¿POR QUÉ SUCEDE?

La causa más común del dedo en martillo es por usar zapatos bastante ajustados o cortos que queden demasiado apretados, ya que de esta manera el dedo del pie se está forzando a estar en una posición flexionada, provocando que los

músculos y tendones se aprieten y se vuelvan más cortos. La aparición del dedo en martillo es más común en mujeres que usan zapatos que no se ajustan bien a su pie, o que usan tacones altos con bastante frecuencia. También puede darse en niños que usan calzado que les queda pequeño.

Esta deformación puede ser congénita y estar presente desde el nacimiento, o desarrollarse con el paso del tiempo. Son raras las ocasiones en las que todos los dedos se ven afectados, esto podría ser causado por algún problema con los nervios o la médula espinal.

¿QUÉ HACER?

La mayoría de las lesiones causadas por dedo en martillo se pueden tratar sin necesidad de una cirugía, aplicando hielo y manteniendo en alto el pie (con los dedos apuntando hacia el techo). Dicho padecimiento debe ser tratado por un médico en un lapso de una semana (a más tardar); si el caso se llega a agravar, si hay sangre debajo de la uña o si la uña se desprende, se debe recibir atención de manera inmediata; esto pudiera

ser un signo de laceración del lecho ungueal o una fractura expuesta.

Un tratamiento común son los entablillados, de los cuales se pueden encontrar diversos en distintas presentaciones, como los que están elaborados con yeso. El objetivo es mantener la punta del dedo recta hasta que el tendón sane. La mayor parte del tiempo se usa un entablillado a tiempo completo durante ocho semanas aproximadamente.

Durante las siguientes tres o cuatro semanas, la mayoría de los pacientes comienzan a usar un entablillado con menos frecuencia, con este tratamiento el dedo por lo general recupera una función y una apariencia aceptable, pero no es inusual que carezca de un poco de estiramiento al final del tratamiento. El terapeuta debe mostrarle como usar el entablillado y también le deberá enseñar ejercicios para mantener el movimiento de la articulación, para que el dedo no se vuelva rígido.

Una vez que su dedo en martillo haya sanado, el especialista deberá recetar algunos ejercicios

para que pueda recuperar la movilidad normal en su dedo.

En niños, las lesiones de este tipo podrían traer afectaciones en el cartílago que controla el crecimiento del hueso. En este caso, el médico debe evaluar y tratar de manera cuidadosa dicha lesión para que el dedo no que atrofiado, ni tenga deformaciones que lleguen a afectar su movilidad en un futuro.

CUANDO LLEGA A QUIROFANO

Se puede pensar en una reparación quirúrgica cuando estas lesiones ya tienen fragmentos óseos más grandes o existe una mala alineación en las articulaciones; en estos casos se usan alambres o incluso unos pequeños tornillos para sujetar el fragmento óseo y poder realinear la articulación. También podría considerarse la cirugía.

¡No pierdas la movilidad de tus dedos! Evita usar calzado ajustado o de tallas más chicas; con estos consejos podrás seguir disfrutando de una vida saludable y sobre todo feliz, sin sufrir malestar o cualquier tipo de dolor.



CONSTRUYENDO SUEÑOS

Cuida la mente de tu pequeño

POR JUNIOR ROBLES
DOCTOR EN CASA

Nada se compara con la mente de un niño, en ella se resguardan mundos fantásticos y aventuras únicas; por eso es importante cuidarla, porque también es frágil y puede romperse como un papel.

Cuidar la salud mental durante la infancia puede sonar sencillo, pero en ocasiones los adultos somos los encargados de dañarla sin medir las consecuencias. Ningún niño viene con un manual de instrucciones, por lo que cada uno va a desarrollar sus relaciones interpersonales y emociones de manera distinta.

Algunos factores pueden aumentar la posibilidad de

que un niño desarrolle problemas de salud mental. Con frecuencia se encuentran fuera del control de los padres, pero hay situaciones que ellos mismos pueden evitar. A continuación te mostraremos algunas causas que pueden dañar la mentalidad de tu pequeño; pero recuerda, la mejor alternativa siempre será acudir con un especialista.

• **Pérdida de un ser importante.** Para los niños,



Si deseas que tu hijo sea feliz y exitoso, empieza por darle tu ejemplo”.

EVELYN GARCÍA,
Psicoterapeuta infantil

la pérdida de una persona o inclusive, una mascota, puede ser una situación devastadora. Los pequeños que han experimentado esto comúnmente se vuelven excesivamente dependientes, aislados o expresan sus emociones de manera diferente a como lo hacían anteriormente. Otros pueden llorar, llamar y buscar a la persona que perdieron o simplemente rechazar el consuelo.

• **Falta de estimulación apropiada.** Los infantes que no tienen suficiente apoyo físico y emocional pueden no crecer al nivel esperado o mostrar síntomas de depresión. Los retrasos físicos son usualmente causados por problemas como el reflujo o la intolerancia a la leche, pero algunas veces el principal factor es la falta de un cuidado apropiado.

• **Tóxicos.** Los padres pueden proteger a sus niños de muchos tóxicos al saber cómo afectan en su desarrollo durante el

embarazo. Algunos de ellos son los siguientes:

- **Plomo.** La exposición a este compuesto causa presión alta, lo cual puede dañar a un feto en desarrollo. Muchas veces se encuentra en la pintura de edificios viejos, tierra y agua de tuberías. Asimismo, la exposición al Mercurio -el cual se deriva de comer pescado contaminado- causa problemas del habla, del pensamiento y de movimientos voluntarios.

- **Alcohol.** Los niños expuestos al alcohol antes del nacimiento sufren daño cerebral y a menudo tienen dificultad para tomar decisiones; también pueden tener un crecimiento atrofiado o incompleto, malformación facial, dificultades de aprendizaje y problemas del corazón.

- **Metanfetamina prenatal.** Puede atrasar el crecimiento en general, causar apoplejía, daño al corazón y a veces hasta la muerte. Después del nacimiento, los niños suelen ser irritables, sensibles y gritan en un tono alto por largos periodos de tiempo.

- **Marihuana.** Causa retraso intelectual, hiperactividad, problemas de atención, problemas del sueño y llanto excesivo.

- **Tabaco.** Provoca que el niño tenga bajo peso al nacer. Cuando crece, puede mostrar signos de hiperactividad, falta de atención, asma y bajos niveles de defensas inmunológicas.

ÁREAS DE CUIDADO

Expertos aseguran que existen seis áreas claves para un cuidado mental eficiente en los niños, las cuales son las siguientes:

- **Amor.** El cerebro del niño no puede desarrollarse si carece de afecto. Diferentes estudios han demostrado que aquellos que crecen en un entorno de privación



afectiva sufren gran deterioro en el desarrollo cerebral. Abrazarlos, decirle sus cualidades o llenarlos de besos, son las acciones que nunca le deben faltar.

- **Ejercicio físico.** La actividad física no solo ayuda a desarrollar músculos o habilidades, también es efectiva para prevenir enfermedades del cerebro relacionadas con el envejecimiento. Además, hacer ejercicio mejorará su capacidad de concentración, el aprendizaje y ayudará a prevenir el estrés.

- **Nutrición.** El cerebro está compuesto en un 60 por ciento por materia grasa, por lo que una dieta nutritiva ayudará en su bienestar psicológico.

- **Sueño.** El cerebro aprovecha las horas de sueño para consolidar la memoria y hacer su rutina de mantenimiento. Por

RECOMENDACIÓN FÍLMICA

A los niños les encantan las películas, ¡y más si son de dibujos animados! Aprovecha esta situación y ponle a tu pequeño la de "Intensamente". En ella aprenderá diferentes puntos psicológicos que pueden enfrentar, tales como:

- Su relación con el crecimiento
- Control de las emociones
- Sueños e imaginación
- Poder del pensamiento
- Formación de personalidad
- Importancia de la tristeza

ello, es de vital importancia que los pequeños duerman -al menos- ocho horas diarias.

- **Autocontrol.** Diferentes estudios afirman que la paciencia es una de las variables cognitivas que más predicen la capacidad de un niño para alcanzar sus metas.

- **Socialización.** Los niños suelen cumplir esta tarea con facilidad, sobre todo en los entornos escolares donde están rodeados de otros pequeños con características similares a ellos.

Recuerda que la mente de los niños es tan poderosa. ¡Cuidala!

RENUEVA **TU SONRISA**

Riesgos y beneficios del blanqueamiento dental

POR YAZMÍN PÉREZ
DOCTOR EN CASA

La sonrisa puede ser el arma más poderosa que tenemos para establecer vínculos sociales. Gracias a ella nuestra expresión facial manifiesta emociones de alegría y agrado. Está comprobado que uno de los primeros detalles que observamos cuando conocemos a alguien es justamente su sonrisa, ya que estéticamente si los dientes son "blancos" y alineados proyectan una imagen más segura y radiante de quien la ofrece.

Como consecuencia, cada vez son más frecuentes las personas que buscan blanquear sus dientes para mejorar su imagen, sin tomar en cuenta las consecuencias a las que pueden quedar sometidos. Muestra de ello es que las pastas dentales y los remedios caseros son los métodos más comunes que se emplean de manera empírica para aclarar la tonalidad de los dientes. Ya no es una novedad que cada vez con más frecuencia salgan al mercado productos que prometen y garantizan una sonrisa blanca, aunque nada de eso sea cierto.

PROTEGE TU SONRISA

Tanto se ha posicionado este fenómeno en nuestra sociedad que el deseo de tener una "sonrisa perfecta" se ha transformado en



algo contraproducente para la salud dental. Debido a la situación, los dentistas han propuesto las técnicas de aclaramiento que se realiza en las clínicas dentales como la mejor opción para blanquear los dientes, pero existe controversia en cuanto a los efectos que este trae consigo. Es importante saber que el blanqueamiento dental es una técnica basada en un proceso químico de óxido-reducción que busca el aclaramiento de pigmentaciones de la superficie del esmalte dental y que claramente si se usa de manera excesiva, puede haber graves repercusiones.

Por ello es indispensable que estos tratamientos solo se realicen con el control de dentistas capacitados, porque de no ser así,

se corre el riesgo de exponerse a un inadecuado procedimiento y luego nuestros dientes pagaran las consecuencias en el futuro.

¿QUÉ PUEDE PASAR?

Estas son algunos efectos que pueden aparecer por el uso excesivo de los productos aclaradores. ¡Pon atención!:

- **Reabsorciones cervicales.**

Inflamación que se instala debajo de la encía.

- **Sensibilidad en los tejidos blandos.** Daños irreversibles en la estructura de los dientes y dolores intensos.

- **Sellado marginal.**

Provocan el paso indetectable clínicamente, de bacterias, fluidos, moléculas o iones entre la brecha diente/restauración.

BLANCO ¿NATURAL?

Algo que hay que entender es que el color natural de los dientes no es exactamente blanco, existe toda una gama de colores que varía dependiendo de cada persona, desde el gris al amarillo pasando por tonos azules, rojos y transparentes. Así que los colores amarillentos y opacos, no son a ciencia cierta reveladores de una mala higiene en la salud bucal.

Los únicos beneficios que podemos encontrar con el blanqueamiento dental son la satisfacción personal y los efectos del peróxido de carbamida, que funcionan como antiséptico oral, reduciendo la placa y curando heridas.

TOMA EN CUENTA

Si usted tiene en mente realizarse un blanqueamiento, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evite la aplicación de productos blanqueantes fuera de una consulta.
 - Evite el tratamiento durante el embarazo, período de lactancia, o si es fumador.
 - Debe realizarse una limpieza bucal profesional previa.
 - Evite consumo de alimentos ácidos durante el tratamiento.
 - Antes de empezar el tratamiento asegúrese de que no tiene caries y no existan otras patologías dentales.
- ¡Sigue estos consejos y icuítate!

REGALA ALEGRÍA CON BUZZCAFE™



Pide tu bebida + \$15.00
y recibe un vaso reusable conmemorativo.

Tu aportación será duplicada por BUZZCAFÉ y destinada a personas de comunidades en alta marginación de San Pedro, Coahuila.

Válido en sucursal Independencia y La Rosita del 5 al 18 de noviembre 2018.

¡DISFRUTA TU BEBIDA MULTIPLICANDO SONRISAS!



Navidad
EN EL CAMPO
10 edición

Universidad Autónoma de Coahuila

