



Una Navidad sin enfermedades

El fin del 2014 está por llegar, y junto con ello, el aumento de enfermedades cardiovasculares que van de la mano con la alimentación y la vida acelerada y llena de estrés que se vive debido a las fiestas decembrinas y de fin de año. Sin duda, es una de las épocas más esperadas del año, pues se da la convivencia familiar y en ocasiones, la visita de seres queridos que tal vez no has visto durante todo el año y donde no pueden faltar las delicias gastronómicas que conlleva una fiesta como la Nochebuena y la Navidad.

Sin embargo, la temporada decembrina también es el período del año donde se presentan más muertes en México, debido a enfermedades cardiovasculares y accidentes de tráfico, donde tan solo esta última causa provoca alrededor de

mil 380 muertes. La gente tiende a vivir de manera acelerada y de fiesta en fiesta, aumentando la posibilidad de un accidente o enfermedad provocada por los atracones de comida, el exceso de alcohol y el estrés y ansiedad provocados por la organización de la cena navideña.

Según la Sociedad Mexicana de Cardiología, uno de cada tres mexicanos se enfrenta en algún momento de su vida con una enfermedad cardiovascular, tales como un descontrol de la presión arterial, arritmias cardíacas, infarto del miocardio y angina de pecho. De igual manera, si comparamos el porcentaje de enfermedades de esta índole durante el mes de diciembre al del resto del año, existe un aumento de hasta un 30 o 40 por ciento en este último mes del año, debido a factores que van desde la ingesta

de comida con alto contenido de grasa hasta el hecho de que personas enfermas y que están siendo medicadas, suspenden su tratamiento para poder tomar con un poco más de libertad.

Somos afortunados de vivir en un país que conserva sus tradiciones y donde los días 24 y 25 de diciembre son de gran importancia y unión familiar. Es una época para aprovechar del amor y cariño de nuestros seres queridos y se debe ser responsable en la cantidad de bebidas y alimentos que se consumen para no provocar problemas posteriores.

Doctor en Casa agradece a quienes nos han acompañado durante este año 2014, les deseamos una muy feliz Navidad y próspero año nuevo!"

La Redacción



secciones

SALUD ESTÉTICA

Cuídate del sol

SALUD ALTERNA

Biodanza

INFOGRAFÍA

Discapacidad

- P 10 MITOS La molesta migraña
- P 14 RADIOGRAFÍA ¡Las cerezas!
- P 24 MASCOTAS Las fracturas

- P 32
- P 36
- P 38



18

**FUMAR CAUSA
DOLOR DE ESPALDA**



20
PORTADA

¡CUIDA TU CORAZÓN!

Durante las fiestas, cuida tu salud y evita las enfermedades cardiovasculares

[bienestar]

INFORMACIÓN SALUDABLE 12 > Regalos saludables | CUIDADOS 16 > Alergias invernales |
PREVENCIÓN 26 > Cómo cruzar la calle | DON BOTICARIO 40 > Los beneficios del romero

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

GABY MUÑOZ
JACQUELINE SANTOS
NADIA GONZÁLEZ
OMAR COYOLI
Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

ALAN REYES
ALFREDO ROCHA
CLAUDIA BADILLO
CYNTHIA JIMÉNEZ
DANIEL ZAVALA
DANIELA LUÉVANOS
ELIZABETH LOZANO
ROCÍO CAMARILLO
Ventas

EDGAR ESPARZA
RUBÉN RODRÍGUEZ
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
MELINA ESQUIVEL
Diseño publicitario

ADRIANA MIRANDA
ANGÉLICA SANDOVAL
CARLOS RODRÍGUEZ
CRISTINA GARZA
EDITH HERNÁNDEZ
EMILIO MURUJAGA
GUILLERMO VACÍO
MA. ELENA HOLGUÍN
PRIMITIVO GONZÁLEZ
ROBERTO ITURRIAGA
XIMENA MARTÍNEZ
YOLANDA RÍOS
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.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreón.com.mx

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por
El Siglo de Torreón. Matamoros #1056
Pta. 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@celsaimpresos.com.mx