

Aprende a vivir sin basura



Aunque parezca imposible el no generar basura es una realidad, muchas personas alrededor del mundo han optado por esta forma de vida, como Laura Singer, una joven neoyorkina que se ha hecho famosa en las redes sociales por tener más de dos años sin desechar residuos, demostrando que el vivir en una gran ciudad no es obstáculo.

Singer empezó con los envases de los alimentos, luego su vestimenta y después comenzó a elaborar sus productos de limpieza, cuidado personal y cosméticos. Gracias a esto creó su propia empresa llamada The Simply Co., en la cual vende productos 100% naturales y libres de químicos.

Tal vez a muchos les parezca un caso

extremo, sin embargo, es una realidad que el planeta está sufriendo un desequilibrio debido a la gran cantidad de recursos que se necesitan para hacer los productos que consumimos todos los días, aunado al envenenamiento que sufren tierras y aguas por los desperdicios que generamos.

Y es que tan sólo en México se recolectan diariamente 86 mil 343 toneladas de basura, a las cuales se les suman los millones de desperdicios que van a parar a tiraderos clandestinos.

Sumándonos a este esfuerzo por reducir la contaminación dedicamos nuestro tema principal a darte algunas ideas para vivir con la menor cantidad de basura posible, recordándote que lo importante es empezar

con pequeños pasos para generar grandes cambios.

Además en nuestra nota secundaria hablamos sobre las consecuencias que tiene para la salud el tener un trabajo nocturno, que van desde padecer males gastrointestinales hasta psicológicos, dándote algunas recomendaciones para sufrir el menor impacto posible.

En esta edición también encontrarás interesantes temas sobre la diabetes gestacional, los beneficios de la miel de abeja y hasta qué debes hacer en caso de sufrir una dislocación de hombro. Esperamos que la disfrutes y sea de utilidad para que tu familia goce de un estilo de vida más saludable.

La Redacción

secciones

DON BOTICARIO

¿Qué es el xilitol?

P 12

RADIOGRAFÍA

La miel de abeja

P 34

SALUD ESTÉTICA

El ABC de las cremas

P 16

MASCOTAS

No pintes a tu perro

P 35

PRIMEROS AUXILIOS

Dislocación del hombro

P 19

MITOS

El cáncer de mama

P 38



26



LOS RIESGOS DE VIVIR DE NOCHE

[bienestar]

VIDA SALUDABLE 14 > Vuelve a hacer ejercicio después del parto | **NUTRICIÓN 24** > Aliméntate como un campeón | **SEXUALIDAD 36** > Ejercítate para mejorar tu vida sexual

20
PORTADA



VIDA SUSTENTABLE
Consejos prácticos para reducir tus desperdicios

AGRADECEMOS

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 locales y nacionales
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
ventascelsa@celsaimpresos.com.mx