

Salud integral

Hablar sobre sexo definitivamente no es fácil, todavía en nuestros días alrededor de este tema existen muchos tabús o estigmas sociales que dificultan la comunicación, la cual es clave sobre todo en una relación de pareja, pero también para estar informados y educados sobre este tema.

En esta edición que coincide con el mes del amor, decidimos dedicar nuestro número a la sexualidad, mostrando diferentes enfoques, con el afán de ayudar a los lectores a estar más enterados sobre la salud sexual.

Sin duda, no fue una tarea fácil, pero la realizamos con la mayor responsabilidad apoyando nuestros artículos en los conoci-

mientos de especialistas e investigaciones a nivel mundial. Sin embargo, les recordamos que siempre es mejor acudir con un especialista que brinde una atención personalizada sobre cada caso.

La Organización Mundial de la Salud, define la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social, en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Por lo que esperamos a que nuestros artículos, aunque toquen fibras sensibles para

algunos, proporcionen herramientas útiles para gozar de una vida más saludable.

Nuestro tema de portada está dedicado a informar sobre todas las ventajas que puede tener el sexo para nuestra salud física y mental. No nos olvidamos de los padres de familia y preparamos dos temas sobre la autoexploración en los niños y el riesgo del sexting en los adolescentes. Además abordamos los padecimientos más comunes por los cuales no se llega a disfrutar del sexo, como la disfunción eréctil y la falta de lubricación. Así como una nota especial sobre las relaciones sexuales en la tercera edad. Y hasta el delicado tema de la masturbación. Esperamos que sea de su agrado.

La Redacción

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

GABY MUÑOZ
NADIA GONZÁLEZ
WENDY ALEMÁN
JACQUELINE SANTOS
OMAR COVILLI
Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

ANA LAURA AYALA
CLAUDIA BADILO
ANGÉLICA CHÁVEZ
ELIZABETH LOZANO
CYNTHIA JIMÉNEZ
LUCERO MORALES
ALONSO PÉREZ
ALFREDO ROCHA
VÍCTOR AMARÓ
BEATRIZ SALDAÑA
DANIEL ZAVALA
Ventas

RUBÉN RODRÍGUEZ
MARIANA ÁVILA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
Diseño publicitario

CRISTINA GARZA
DIANA GONZÁLEZ
IRÁN ELIAS
CARLOS F. RODRÍGUEZ
ROBERTO ITURRIAGA
ANGÉLICA SANDOVAL
ADRIANA GUADALUPE MIRADA
PERLA GRACIANO
ARTURO JUNIOR ROBLES
GENARO CERVANTES
EDITH GONZÁLEZ
EDITH HERNÁNDEZ
NORMA IBARRA
Redacción

secciones

GINECOLOGÍA

El poder del G-Shot

ACONDICIONAMIENTO

Ejercítalo

INFORMACIÓN SALUDABLE

Visita al sexólogo

P 6

DON BOTICARIO

Los lubricantes

P 23

P 12

MALES COMUNES

Diabetes y sexo

P 24

P 18

EL RIESGO DE...

Sexo peligroso

P 34



14

**NUNCA ES TARDE PARA
RENOVAR TU VIDA SEXUAL**



20
PORTADA

DIVERTIDO Y SALUDABLE

el sexo es una "pastilla" de múltiples beneficios para tu cuerpo

[bienestar]

MALES COMUNES 26 > La disfunción eréctil, un problema de dos | **PEDIATRÍA 29** > ¡Niño, déjate ahí! | **MITOS 32** > verdades y mentiras sobre la masturbación | **NUTRICIÓN 36** > Alimenta tu libido

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 #1036 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 7591200 | 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