



Universidad Autónoma de Baja California Sur



## DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

19 de octubre

# DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

## Editorial

F. Yazmín Rodríguez Orantes

Revisión editorial

Kino Leal Montes

Responsable de información, diseño  
y maquetación

Punto Universitario es una publicación semanal del Centro de Radio y Televisión Universitario, Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS). Todos los derechos reservados.

Contacto: punto@uabcs.mx

Rector

Dr. Dante Arturo Salgado González

Secretario General

Dr. Manuel Arturo Coronado García

Secretario de Administración y Finanzas

C.P. Mauricio Luna Rodríguez

Abogado General

Lic. Luis Tirado Arámburo

Director de Difusión Cultural y Extensión Universitaria

Lic. Jorge Ricardo Fuentes Maldonado

## En este número

### #Efemérides

22 de octubre

### #Columna

**Estimulación temprana: base del aprendizaje y desarrollo infantil**

Por Beatriz Alejandra De la Peña Luevano

### #Salud

**Comprendiendo la osteoporosis: una enfermedad silenciosa**

Por Héctor Romero García

### #Infografía

**Día Mundial de la Estadística**

Por Paul Sandez y Guadalupe Oropeza

### #EnLaUABCS

**La UABCS entrega víveres a comunidades afectadas por inundaciones en el centro del país**

## En portada: 19 de octubre - Día Mundial contra el Cáncer de Mama

Esta fecha tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre la importancia de la detección temprana de esta enfermedad, que es una de las principales causas de muerte entre las mujeres en todo el mundo. Se busca fomentar la prevención, la educación y el acceso a controles médicos regulares, como la autoexploración y las mastografías. También es un día para rendir homenaje a las personas que han enfrentado la enfermedad, reconocer los avances médicos y promover el apoyo emocional y social a pacientes y familiares. La lucha contra el cáncer de mama es un compromiso colectivo para lograr una sociedad más saludable.

# Efemérides



DÍA MUNDIAL DEL AHORRO DE  
ENERGÍA - 21 DE OCTUBRE

Este día se celebra con el propósito de promover el uso responsable y eficiente de la energía en todos los ámbitos de la sociedad. Se busca concienciar sobre la importancia de reducir el consumo energético para cuidar el medio ambiente y preservar los recursos naturales. Ahorrar energía disminuye la contaminación y contribuye al desarrollo sostenible.

En esta fecha se valora la relevancia de estos espacios como centros de cultura, de saber y educación. Las bibliotecas impulsan la lectura, el aprendizaje y la equidad en el acceso al conocimiento, por lo tanto, se reconoce la labor de los bibliotecarios y se fomenta el aprovechamiento de estos lugares como espacios de desarrollo individual y comunitario.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS  
BIBLIOTECAS - 24 DE OCTUBRE



(F. 1989), fue un genetista estadounidense galardonado con el Premio Nobel de Fisiología y Medicina. Los experimentos de George Wells Beadle junto a Edward Lawrie Tatum propusieron un vínculo directo entre los genes y las reacciones enzimáticas que fue conocida como la hipótesis "Un gen, una enzima".

Fotografía por: Danny Lyon, dominio público, vía commons.wikimedia.org

## 1903 - George Wells Beadle

(F. 2015), fue una escritora estadounidense de novelas de crímenes reales, siendo el más famoso *El extraño a mi lado*. Se la reconoce como una pionera del género. Rule aseguraba darles voz a las víctimas y se preocupaba de que no fueran definidas por su trágica muerte, además fue una investigadora prolífica.

Fotografía por: Knight-Rider, dominio público, vía commons.wikimedia.org



## 1931 - Ann Rule



(F. 2008), fue un pintor y artista estadounidense, que alcanzó notoriedad en 1950 durante la transición del expresionismo abstracto al Pop-Art, del cual fue uno de los principales representantes en su país. *Combines* de 1950, fueron parte de sus obras más famosas.

Fotografía por: Jack de Nijs para Anefo - Nationaal Archief, CC BY-SA 3.0, vía commons.wikimedia.org

## 1925 - Robert Rauschenberg

(F. 1924) fue un filósofo, psicólogo, pedagogo y escritor gallego, considerado un destacado intelectual de su época. Contribuyó al pensamiento gallego y español con su intensa labor literaria y filosófica. Escribió principalmente en gallego y fue autor de ensayos y poemas.

Fotografía por: Por Desconocido - Ensayos y poesías (1974). Editorial Galaxia, dominio público, vía commons.wikimedia.org



## 1886 - Xoán Vicente Viqueira

# ESTIMULACIÓN TEMPRANA: BASE DEL APRENDIZAJE Y DESARROLLO INFANTIL

Por Beatriz Alejandra De la peña Luevano – Licenciatura Interinstitucional en Educación Inicial y Gestión de Instituciones. 5to semestre. Universidad Autónoma de Baja California Sur



La estimulación temprana son aquellas estrategias o acciones que se realizan en niños de 0 meses a 3 años, las cuales tienen como objetivo de potenciar, desarrollar y fortalecer todas las áreas del desarrollo. Es una etapa fundamental y considerada en la educación inicial, pues a estas edades el cerebro tiene una capacidad amplia en cuanto aprendizajes y adaptación, lo que permite formar bases esenciales para su óptimo crecimiento.

Durante los primeros meses y años de vida del niño, este comienza a reconocer su entorno y emociones, interactuar y socializar con los demás, desarrollar habilidades motrices (finas y gruesas), y desarrollar habilidades cognitivas y de lenguaje.

La estimulación temprana favorece el proceso de desarrollo al ofrecer actividades y dinámicas que fortalezcan sus sentidos, coordinación, memoria, lenguaje y comunicación, control de emociones, socialización, entre otras.

Lo que nos deja que, un entorno nutrido de buenos estímulos adecuados a edades e hitos del niño, no solo va a despertar su curiosidad, sino que también adquirirá con el tiempo confianza, autonomía, dependencia, seguridad y fortalecerá su autoestima. Por lo que estas bases que solidifican a esos pequeños serán el producto de un aprendizaje más estable y enriquecedor en su etapa escolar, que es la inicial.



## ¿Qué beneficios conlleva la estimulación temprana?

- Ayudar a que el niño comprenda y exprese mejor sus ideas, al igual que sus sentimientos, emociones y necesidades.
- Reconocer y controlar emociones.
- Fomenta la curiosidad y la empatía.
- Permite detectar a tiempo retrasos en el desarrollo y actuar de manera oportuna.
- Mejora los vínculos afectivos con padres y cuidadoras.
- Mayor facilidad al adaptarse a nuevos entornos y aprendizajes.
- Hábitos saludables: rutinas de sueño, alimentación y autocuidado.
- Mejora el desarrollo cerebral (el niño a esa edad tiene una mayor plasticidad cerebral, lo que le permite tener conexiones neuronales más sólidas).
- Rutinas establecidas, etc.

No descartamos el papel de la familia y los educadores, son ellos los que acompañan al niño desde su nacimiento; crean rutinas y hábitos, y detectan las necesidades al estar en un contacto cotidiano con los pequeños, notando avances o posibles retrasos. Con esto se favorece la comunicación asertiva.



Los educadores diseñan y planean experiencias de aprendizaje, detectan también fortalezas y dificultades, favoreciendo la socialización de los niños, esto lo hacen al trabajar en conjunto con el grupo, ayudando a regular y reconocer sus emociones, promoviendo, por ejemplo, la inclusión, una parte esencial en la estimulación, permitiendo ajustar o adecuar actividades apropiadas para los niños.

La estimulación temprana garantiza un desarrollo integral en la infancia. Va más allá de que los niños solo puedan aprender de una manera precoz, sino más bien se trata de mantener ese vínculo afectivo con ellos, ese acompañamiento, una escucha activa y presente, tenerles paciencia en cada etapa que vayan experimentando, y muy importante es festejar los logros que realicen, así sean pequeños, porque es relevante que los infantes se sientan motivados a seguir intentándolo y avanzando, pues se trata de un aprendizaje que se volverá significativo en sus futuros.



# COMPRENDIENDO LA OSTEOPOROSIS: UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

Por Dr. Héctor Romero García - MSP, Epidemiólogo



(Imagen en el centro) - Múltiples fracturas en cuña osteoporóticas demostradas en una radiografía lateral de la columna toracolumbar. Imagen por: Glitzy queen00 (talk), dominio público, vía commons.wikimedia.org

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por un desequilibrio entre los procesos de formación y destrucción ósea, predominando esta última. Afecta a todo el esqueleto de forma global y provoca una disminución de la densidad ósea. El esqueleto humano está compuesto por dos tipos de tejido óseo: el hueso trabecular (esponjoso) y el hueso cortical (más compacto), el hueso trabecular especialmente susceptible a este desequilibrio mencionado, por lo que es común que la osteoporosis afecte con mayor intensidad a las vértebras, que contienen mayor proporción de hueso trabecular dando lugar a una osteoporosis lumbar (osteoporosis en la columna). La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles, en tal medida que una caída y hasta una leve torsión como agacharse o toser fuerte, pueden causar una fractura. La osteoporosis ocurre cuando la generación del hueso nuevo es más lenta que la pérdida de hueso viejo.



La frecuencia de la osteoporosis es alta, especialmente en adultos mayores de 50 años, afectando más a mujeres que a hombres. Se estima que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura por osteoporosis en su vida. En México, se estima que la osteoporosis afecta a 10 millones de personas, con una fractura por fragilidad ocurriendo cada tres segundos.

La osteoporosis afecta principalmente a mujeres, después de la menopausia, aunque también se puede presentar antes de esa etapa. También afecta en menor medida a los hombres, en la posmenopausia presenta una prevalencia del 25%; aproximadamente una de cada tres mujeres y en uno de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica en su vida.

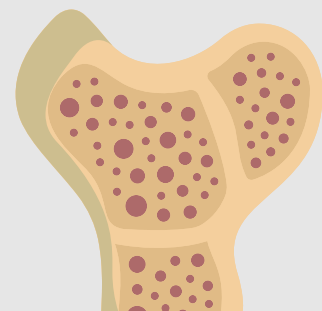
El diagnóstico de la osteoporosis requiere de una densitometría ósea, este estudio sirve para calcular la cantidad de masa ósea principalmente en dos puntos la columna lumbar y en el fémur proximal, los lugares más frecuentes de fracturas por causa de osteoporosis (prueba DXA), que mide la densidad mineral ósea en zonas clave como la columna lumbar y la cadera, además de la densitometría, el historial médico del paciente, pérdida de estatura y postura encorvada. La densitometría ósea, conviene hacerla después de los 50 años (cada 2 años) para pacientes con moderado o bajo riesgo, en pacientes con alto riesgo cada año.



**Factores de Riesgo:** Algunos factores pueden aumentar la probabilidad de presentar osteoporosis: edad, raza, estilo de vida, alimentación, así como otras enfermedades y tratamientos médicos. Los niveles hormonales intervienen ya que la osteoporosis es más frecuente en personas que tienen demasiada o muy poca cantidad de ciertas hormonas del cuerpo; por ejemplo, las hormonas sexuales, los niveles bajos de estas hormonas tienden a debilitar los huesos, la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres menopáusicas es uno de los mayores factores de riesgo para el desarrollo de la osteoporosis. Los niveles altos de hormona tiroidea pueden causar pérdida ósea, así como los trastornos de la alimentación (la restricción extrema de la ingesta de alimentación) y el bajo peso debilitan los huesos tanto en hombres como en mujeres.

**Tratamiento de la osteoporosis:** Los tratamientos incluyen corrección en la dieta de los pacientes. Ingesta de alimentos con calcio, vitamina "D", ejercicio físico; evitar el sedentarismo, el tabaquismo y el exceso de bebidas alcohólicas, así como evitar consumir medicamentos como los corticosteroides por plazos largos y en algunos casos medicamentos específicos para fortalecer los huesos, estos últimos deben ser prescritos por el especialista. El tratamiento médico se hace a base de bifosfonatos, estos ayudan a ralentizar la pérdida de huesos, inhibir la reabsorción ósea y aumentan la densidad y resistencia ósea. Existen otros tratamientos como el hormonal (hormona paratiroidea). Todos ellos requieren la valoración e indicación médica especializada.

**Prevención de la osteoporosis:** La buena nutrición y ejercicios regulares son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida. Además se puede ayudar a prevenir esta enfermedad con:



Calcio - Productos lácteos con bajo contenido de grasas, verduras de hojas verde oscuro, salmón o sardina, productos de soja y cereales fortificados con calcio.

Vitamina "D" - Ingerir vitamina D mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio. Además, los "baños de sol" mejoran la salud ósea porque la exposición a la luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D.

Alimentos - Aceite de hígado de bacalao, truchas y salmón, muchos tipos de leches y cereales vienen fortificados con vitamina D.

Ejercicio para ayudar a fortalecer los huesos y retardar la pérdida ósea. Los ejercicios pueden beneficiar tus huesos sin importar cuándo comiences a hacerlo. Combina distintos tipos de ejercicios, como el levantamiento de pesas y de equilibrio, por ejemplo. Lo ideal es ejercitarse desde joven y continuar haciéndolo durante toda la vida.

Para frenar la osteoporosis es crucial aumentar el consumo de calcio y vitamina D, hacer ejercicio físico regular o modificar los estilos de vida, incluyendo dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.



20 de Octubre

# Día Mundial de la Estadística

"Mejores datos, mejores vidas"

Las estadísticas nos permiten reunir y clasificar información de hechos constantes o con características comunes para llegar a conclusiones y tomar decisiones.



## Impulsar el cambio con estadísticas y datos de calidad

Los datos fiables son fundamentales para diseñar políticas eficaces, planificar la economía y fomentar el desarrollo social (ONU).



## La estadística en México



En México la institución encargada de generar estadísticas es el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, fundada en 1983 con el objetivo de centralizar y coordinar la producción de información estadística y geográfica del país.



En 2010 INEGI publicó el documento "Cronología de la estadística en México", donde resalta que en el primer censo de la Nueva España (México) se contabilizaron 4,636,074 habitantes, mientras que de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda, en 2020 se registraron 126,014,024 habitantes.

**Paul Danilo Sandez Vidales**  
**Dra. Maria Guadalupe Oropeza**

Fuentes:Elaboracion propia con base en:

INEGI.Censo de poblacion y vivienda 2020. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Organizacion de las naciones Unidas (2020). <https://www.un.org/es/observances/statistics-day>

## La UABCS entrega víveres para comunidades afectadas por inundaciones en el centro del país



La Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS) llevó a cabo el pasado viernes una campaña de acopio de víveres en apoyo a las comunidades afectadas por las recientes inundaciones ocurridas en los estados de Veracruz, Puebla, Querétaro, Hidalgo y San Luis Potosí.

Por espacio de una semana, estudiantes, personal académico y administrativo, así como miembros de la sociedad paceña, acudieron al Gimnasio Universitario para donar alimentos no perecederos, artículos de higiene, agua embotellada y otros insumos básicos, colectando cerca de 1,500 productos.



La Coordinación de Responsabilidad Social Universitaria y el Programa Institucional de Gestión Responsable de Residuos Sólidos (ResiUABCS), en colaboración con el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, te invitan a participar en la actividad:

## LIMPIEMOS NUESTRA UNIVERSIDAD

No olvides traer contigo:

- Bloqueador solar
- Termo o botella de agua
- Gorra o sombrero
- Vestimenta cómoda
- Cazado cerrado y resistente para proteger los pies

Registra tu asistencia en el correo [rsu@uabcs.mx](mailto:rsu@uabcs.mx) con el asunto "Limpiemos nuestros arroyos 25/10"

Trae a la actividad tu camisa negra para identificarnos



Horario:  
07:00 - 09:00  
AM



25 de octubre



Campo de Béisbol  
de la UABCS



Sintoniza: **DOMINGO**



**1180 AM**

08:00 h

CLÁSICA - RELAJANTE - (Chill, Jungle)

09:00 h

INSTRUMENTAL

10:00 h

BOSSA NOVA

11:00 h

PROGRAMA O MÚSICA INFANTIL

12:00 h

REGIONAL FOLCLORICA

13:00 h

BUSKARIBE

14:00 h

MUNDOFONÍAS B

15:00 h

CARIBEÑA

16:00 h

RUMBA AFRICANA

17:00 h

LA VUELTA AL MUNDO EN 80 MÚSICAS

18:00 h

LATÍN JAZZ

19:00 h

REP. LA ESQUINA DEL JAZZ

Da clic, síguenos y escúchanos



SECRETARÍA DE  
**Salud**  
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA SUR

PRUEBA VIH

CÁNCER EN LA MUJER

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

## Feria Universitaria de la Salud 2025-11

Fecha: 22 y 23 de octubre 2025  
Explanada de rectoría UABCS

De 9 a 14 hrs.

VACUNACIÓN

ENFERMEDADES POR VECTOR

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

SALUD BUCAL

# ¡FELICIDADES

UABCS EXTENSIÓN ACADÉMICA  
DE LOS CABOS POR SUS



25 AÑOS!



Este acontecimiento representa un historial de logros académicos y la invaluable contribución de estudiantes, docentes, personal administrativo y egresados a la comunidad de Los Cabos.



Envía tus textos para publicarse en  
Punto Universitario.



## Tu participación es importante



☐ Columna de opinión

☐ Comentarios

☐ Estampas de BCS

☐ Recomendaciones  
culturales

Envía tu texto o  
pide informes en  
[punto@uabcs.mx](mailto:punto@uabcs.mx)



20 puntos  
por nota

