

# Promueven el cuidado de la salud de mujeres

**Especialistas exhortan a las damitas a prevenir enfermedades propias del género como cáncer cervicouterino**

En el marco del Día de las Madres, buscan promover entre la mujer la prevención de enfermedades propias del género, como cáncer de mama y cervicouterino, además de detección de otras enfermedades metabólicas durante el embarazo.

Como parte del programa de salud en la mujer, se continúa con el fomento de la prevención de enfermedades como el cáncer a través de pruebas de detección temprana, mastografías y papanicolau, así como planificación familiar y control prenatal para las mujeres embarazadas, mencionó Luz Elena Aburto Márquez, jefa de Gineco Obstetricia del Hospital General.

Asimismo refirió, que es importante que las mujeres se informen acerca de la pre-



Sugieren médicos realizarse detección temprana, mastografías y papanicolau.

vención de violencia intrafamiliar y de género, además de la lactancia materna, vacunación, entre otros.

Aburto Márquez, destacó que la maternidad es una etapa que debe protegerse desde antes del embarazo a través del control prenatal, ya que de esta forma el médico puede detectar y tratar factores de riesgo.

En lo que va de 2012, se

han registrado 3 mil nacimientos exitosos, de los cuales 800 fueron cesáreas y 2 mil 200 fueron por vía vaginal.

Durante el embarazo se recomiendan por lo menos seis consultas en su unidad de salud más cercana, tomar ácido fólico, alimentarse de manera balanceada, evitar el consumo de tabaco y drogas, realizarse pruebas de VIH y

sífilis, así como mantener un control óptimo del peso.

Agregó la especialista la importancia de llevar estilos de vida saludable para evitar enfermedades en la mujer, siendo la principal herramienta el ejercicio, la dieta saludable, ingesta de agua y la revisión periódica por el médico familiar.

— REDACCIÓN/FRONTERA

## Toma protesta grupo de Defensores de BC

Con el objetivo de reconstruir los monumentos históricos, proclamar como día de luto los días 8 y 9 de mayo por la muerte de los héroes que defendieron Tijuana en 1911, entre otros aspectos, se llevó a cabo la toma de protesta de la Asociación de los Descendientes de los Defensores de Baja California 1911, A. C.

“Somos nosotros los ciudadanos obligados a defender la tierra de nuestros antepasados, demostrar que no ha sido en vano el sacrificio de nuestros ciudadanos sino sencillamente reconocer la vida que entregaron ellos al inicio de la patria”, enfatizó Armando Fidel Ramos Hernández, Presidente y Fundador de la Asociación.

Esta sociedad civil le dará continuidad a trabajos hechos desde la década de los años 20, también se difundirán los hechos ocurridos en la Invasión Filibustera de 1911, así como emprenderán acciones que contribuyen al progreso permanente de la ciudad, dijo.

“Que la gente conozca la identidad, que reconozca que somos una ciudad muy capaz, que hemos sido una ciudad que siempre hemos salido adelante a través de diferentes obstáculos que se nos han ido dando, no porque los escogemos, sino porque los asumimos y los solucionamos”, declaró.

Al igual reconstruirán

espacios significativos, como sería el rescate de la Escalinata Altamira de acceso a la antigua escuela Álvaro Obregón, hoy en día conocida como la Casa de la Cultura, indicó.

Para así reforzar la identidad de “la ciudad heroica”, ya que es una ciudad más del País que ha sido defendida por sus ciudadanos, por ello pretenden hacer un frente común entre La Asociación y diversas organizaciones civiles y cámaras empresariales de la región de Baja California, recalcó.

De la misma manera intentarán formar y construir un bosque centenario, con la intención de que sea un lugar de convivencia para los tijuaneños del presente siglo, aún se desconoce la ubicación, señaló.

La Asociación de los Descendientes de los Defensores de la Baja California 1911, A. C. está compuesta por un aproximado de diez descendientes directos y también por quince miembros ciudadanos, expresó.

Por otra parte, la Invasión Filibustera comenzó en Mexicali el 29 de enero de 1911, se apoderaron de la ciudad y se encaminaron a Tijuana, entre 25 sargentos y tenientes del ejército, junto con un aproximado de 40 ciudadanos defendieron Tijuana de 200 invasores, manifestó.

— POR BÁRBARA GADD

## Alberga BC 458 especies de aves

**México cuenta con 125 que son endémicas; tres viven en el Estado**

POR ÁNGELA TORRES  
atorres@frontera.info

El palmoteador de Yuma, colibrí de santos, el junco de Guadalupe, o la cuitlacoche peninsular son algunas de las especies de aves que se pueden apreciar en Baja California, el primero de ellos, incluso se presumía extinto.

José Luis García Chavira, director de coordinador de Vida Silvestre de la Secretaría de Protección al Ambiente, señaló que en el marco del Día Internacional de las Aves, Baja California alberga a 458 especies.

Aseguró que a nivel mundial, se estiman 9 mil 600 especies de aves, de las cuales mil 96 se encuentran en México, 125 son endémicas de este país, y 3 sólo viven en



Palmoteador de Yuma.

el Estado.

En el humedal artificial Las Arenitas, se contabilizaron alrededor de 142 especies de aves migratorias, una cifra de las cual nos debemos de sentir orgullosos, aseveró, ya que es un ambiente artificial, en donde se han visto de nuevo palmoteadores de Yuma, especie que se consideraba extinta en la región.

Asimismo, mencionó que

### EN CIFRA

9,600 especies de aves en el mundo

1,096 especies viven o emigran a México

125 especies son endémicas del País

458 especies viven en Baja California

3 especies son endémicas de la Península

en dicho humedal se han observado polluelos de aves migratorias, que han hecho de Baja California su casa, y en parte se ha debido a la siembra de tule y Álamo, lo que ha atraído más a las aves.

García Chavira refirió que también debe existir un balance entre las especies, por lo que algunas de ellas son utilizadas cinérgicamente para la caza, como el faisán, algunas especies de codorniz, el ganso, entre otros, que generan un derrame económico en la región.

Después de que desde 1939 se dejara de ver volar al

cóndor de California, debido a la caza de la que fue víctima, por considerar que se comía el ganado de los habitantes, sin saber que es un ave de rapiña, a partir del 2002 se reintegraron a la sierra de San Pedro Mártir, seis ejemplares.

Unos cuantos ejemplares se refugiaron en algunas zonas de California, por lo que en conjunto con autoridades de este Estado, iniciaron un programa de recuperación, razón por la que desde el 2002 se reintegraron a la vida silvestre seis cóndores, a los que se le han unido alrededor de 20 más.

## Aprenden niños sobre catástrofes

Concluyó curso sobre capacitación a Brigadas Escolares de Protección Civil, impartido a niños y niñas de diferentes primarias de los grados quinto y sexto de primaria, donde aprendieron lo básico para sobrevivir ante catástrofes.

Este proyecto se empezó a llevar a cabo desde el año 2009 en el Valle de Mexicali, en este caso se impartió a un aproximado de 40 estudiantes de ocho primarias en las oficinas de Protección Civil del Estado, indicó Alfredo Escobedo Ortiz, director.

“Tuvimos la oportunidad de enseñarles de manera muy real el cómo puede una cuestión pequeña en una cocina generar un problema grave y cómo manejarlo, el

uso de extintores, el cómo y cuándo evacuar, cómo salir, y una serie de información que les va a servir muchísimo en su vida cotidiana y escuela”, manifestó.

El curso inició el lunes 7 de mayo, a partir de las 9:00 horas hasta las 13:00 horas el día miércoles 9 de mayo, comenzando a las 9:00 horas para culminar alrededor de las 14:00 horas, informó.

Algunas de las actividades que se les enseñó a los estudiantes fue cómo salir de una casa con humo desde diferentes habitaciones, la química del fuego, cómo se origina, productos químicos de la casa, entre otros, comentó.

— POR BÁRBARA GADD