

Especialidad de Conquistadores

ALERTA ROJA

MODULO I:
INTRODUCCION
A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

Generalidades:

Los grandes riesgos a que se podría ver enfrentado un dirigente de Club de Aventureros / Conquistadores / Guías Mayores en alguna actividad con niños / jóvenes son los accidentes.

Frente a estas dos fuentes (accidentes y enfermedades), la prevención de riesgos ha desarrollado dos técnicas tendientes a su control (ver siguiente grafico):

Técnicas de Control de Prevención de Riesgos

PREVENCION DE RIESGOS

SEGURIDAD

Control de accidentes

HIGIENE

Control de enfermedades

SEGURIDAD

Definiciones:

- **Riesgo:** Probabilidad de ocurrencia de una pérdida.
- **Incidente:** Acontecimiento no deseado que interrumpe un proceso normal de trabajo y que puede significar daños a las personas y/o daño a la propiedad.



- **Accidente** (Definición Técnica): Acontecimiento no deseado que interrumpe un proceso normal de trabajo causando lesiones a las personas y/o daño material.
- **Prevención:** Conjunto de medidas adoptadas en todas las fases una actividad con el fin de evitar o controlar los riesgos derivados del trabajo.



¿Qué es un Accidente?

“Acontecimiento no deseado que interrumpe el proceso normal de trabajo y que da por resultado lesión (persona) y/o daño (equipos, elementos, propiedad).”



Causas Básicas (G.A.M.E.):

- El origen o Causa Básica de un accidente, radica tanto en el hombre, que son el **Factor Personal**, cómo en el ambiente, equipo, materiales y/o métodos del trabajo que denominamos **Factores Técnicos**.



GENTE



AMBIENTE



MATERIALES



EQUIPOS

Factores Personales:

- Son los que explican el por qué de las Acciones Subestándares, el por qué las personas no actúan como deben, los cuales obedecen a los siguientes factores:
 - Falta de conocimiento (No Sabe)
 - Problemas de motivación (No Quiere)
 - Limitación física o mental (No Puede)

Factores Técnicos:

- Permiten que existan Condiciones Subestándares en los lugares de trabajo, que pueden nacer de:
 - Normas incorrectas o inexistentes;
 - Desgaste normal por el uso, montaje o ajuste deficiente de los elementos o equipos;
 - Diseño incorrecto;
 - Mantención deficiente;
 - Métodos o procedimientos incorrectos de trabajo.

- **Protección:** Conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objetivo prevenir a la persona de un riesgo propio de la actividad que desarrolla.
- **Causas Inmediatas:** Al no controlar las causas básicas u orígenes del accidente, se permitirá la existencia de causas inmediatas, que son acciones y/o condiciones subestándares.



- **Acción Subestándar:** Es todo acto u omisión que comete la persona, que lo desvía de la manera aceptada cómo correcta y segura para desarrollar una actividad o trabajo.
- **Condición Subestándar:** Es una situación o condición de riesgo que se ha creado en el lugar de trabajo.



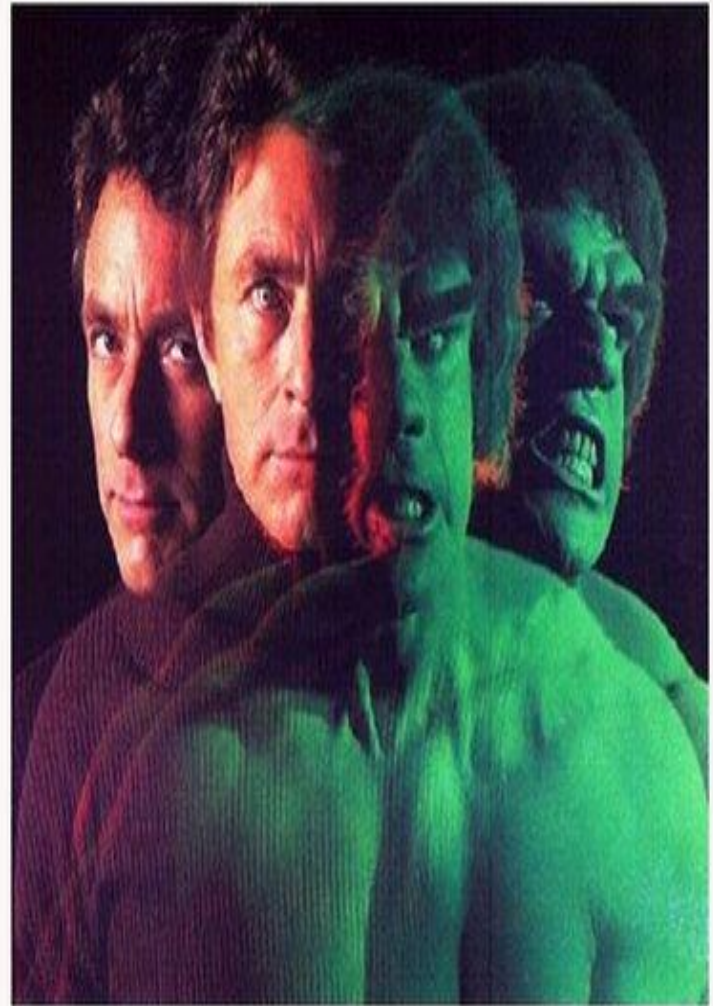
Principio de Multicausalidad

“Todos los Accidentes tienen más de una Causa”

La prevención moderna entiende que los accidentes no se producen por una causa única; habitualmente se dan una serie de coincidencias – causas, dónde si hubiésemos eliminado cualquiera de ellas el accidente no habría ocurrido.

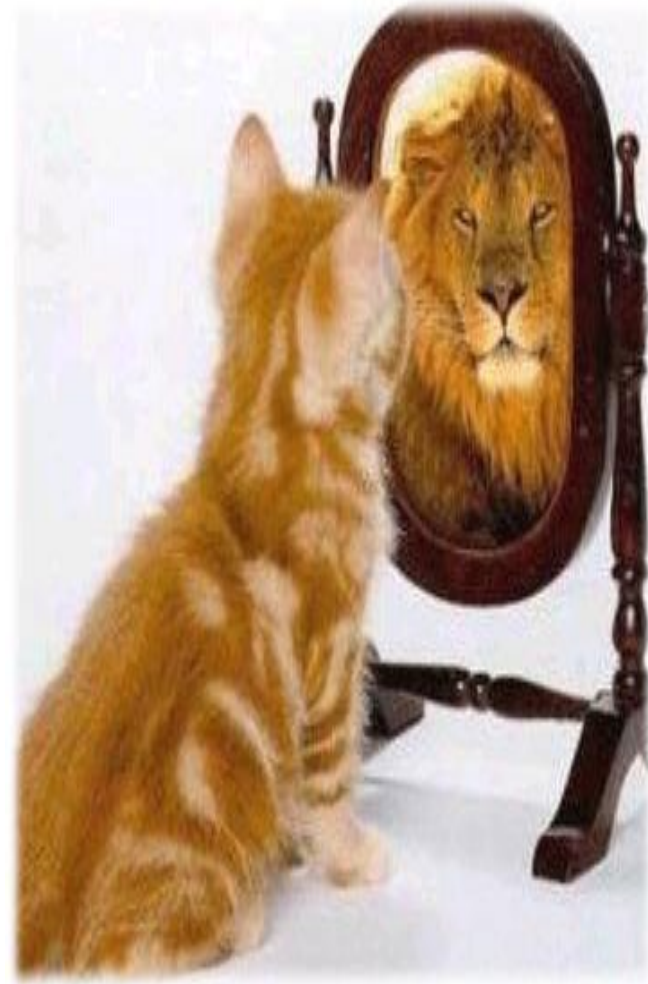
Factores Negativos:

- Impulsividad
- Inmadurez y/o inexperiencia
- Escasa conciencia del peligro
- Dificultad para atender y concentrarse
- Exceso de confianza
- Exposición consciente a los riesgos
- Dificultad para cumplir normas y procedimientos
- Consumo de sustancias psicotrópicas



¿Quiénes buscan el riesgo?

- Aquellos que no toleran la rutina
- Aquellos que buscan notoriedad y consideración
- Quienes buscan estímulos fuertes
- Aquellos que desafían la autoridad
- Quienes poseen una autoimagen deficiente
- Quienes necesitan probarse y autoafirmarse constantemente



Actitudes Positivas:

- La responsabilidad
- La cautela
- El autocuidado
- El afán de conocimiento
- La automotivación

NUESTRO VALOR: RESPONSABILIDAD



RESPONSABILIDAD ES HACER LO QUE NOS CORRESPONDE, DE LA MEJOR MANERA, POR EL BENEFICIO COLECTIVO.

Factores de Comportamiento Seguro:

- ¿Por qué algunas personas se accidentan con más frecuencia que otras?
- ¿Será un asunto del destino cruel, la "mala suerte", o más bien se podría prevenir o controlar un accidente?



Conciencia del Riesgo:

- Posibilidad de que las cosas no salgan como se desea o espera, es decir, posiblemente obtener un resultado distinto al que se busca.
- Creamos barreras internas, conscientes e inconscientes, que nos hacen sentir y creer que “a mí no me va a pasar”.



Barreras Internas:

- **Creencias** (Ej. "Los accidentes les pasan a los tontos y despistados").
- **Prejuicios** (Ej. Portar un arma hace a la persona más inmune).
- **Negación del peligro** (Ej. No atender a la señalética en carretera).
- **Ilusión de invulnerabilidad** (Ej. Ser joven, no haber tenido nunca un accidente).



Actitud Segura:

- Es la predisposición hacía los estándares o hacia el trabajo seguro. En términos generales esta predisposición puede ser positiva o negativa.
- Las actitudes se componen de 3 aspectos:
 - **Cognitivo**
 - **Motivacional o afectivo**
 - **Conductual**



Cognitivo (no sabe):

Alude a los conocimientos necesarios para desempeñar una actividad, seguir procedimientos, cumplir estándares de seguridad y/o riesgos implicados.



Motivacional (no quiere):

Se refiere a los intereses que llevan a la persona a desempeñarse acorde o en contra de los procedimientos o estándares de seguridad.



Conductual (no puede):

Alude a limitaciones físicas / mentales y a los comportamientos concretos que muestra la persona en su trabajo. Estos pueden ser estándares o subestándares.



Secuencia de un Accidente:



↑
↑
↑
PRE-CONTACTO

↑
CONTACTO

↑
POST-CONTACTO

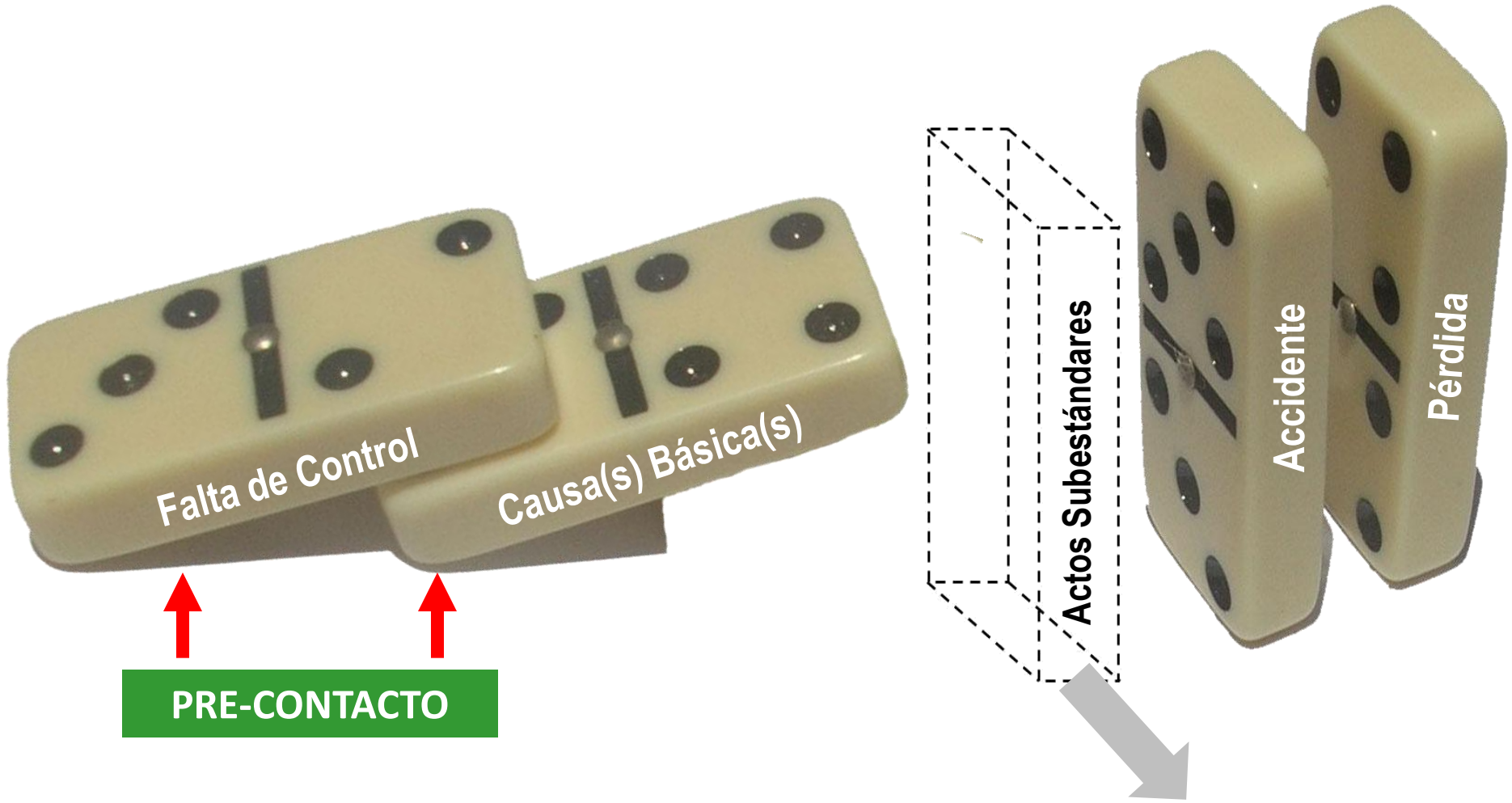
Acciones Preventivas

Acciones Correctivas

Como Evitar un Accidente:



Seguridad Basada en la Conducta:



MODULO II:
PRIMEROS AUXILIOS

Primeros Auxilios:

Se entiende por primeros auxilios a las técnicas y procedimientos de carácter inmediato, limitado, temporal, no profesional que recibe una persona, víctima de un accidente o enfermedad repentina.



Características:

- Atención temporal
- Rápida
- La atención debe durar hasta que la víctima no presente riesgo vital o sea entregada al personal de salud.



EVALUACION PRIMARIA

Hora Dorada:

- Tiempo que se extiende desde que ocurre el accidente hasta que se le brinda los primeros auxilios.
- Tiempo en que una persona debe recibir atención médica en un lapso menor a una hora.



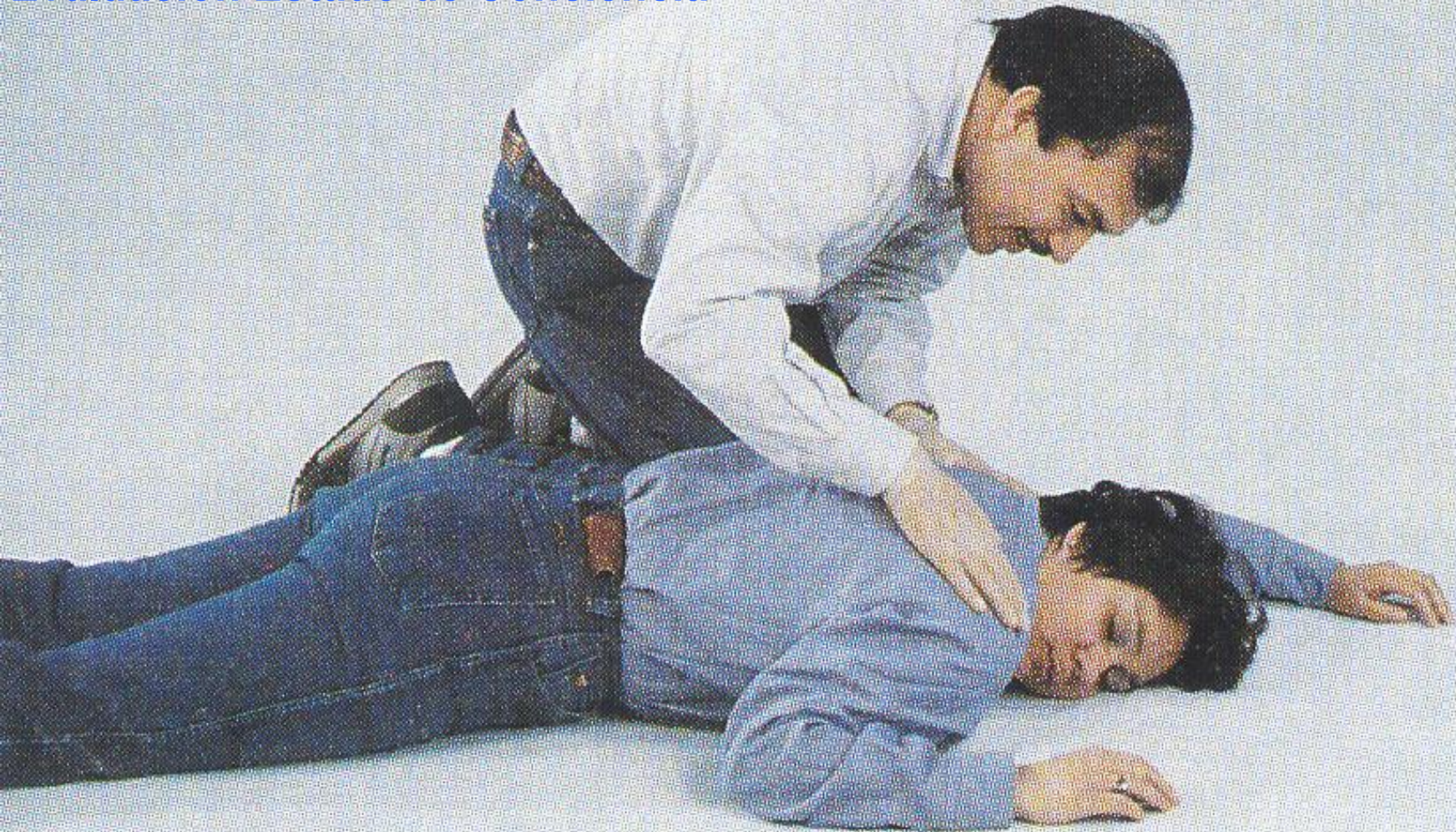
ABC del Trauma

Procedimiento Universal de Atención Prehospitalaria de Pacientes (Evaluación Primaria)

- A** Air-way (Verificación vías aéreas despejadas)
- B** Breathing (Verificación respiración)
- C** Circulation (Verificación circulación)
- D** Disability (Evaluación neurológica)
- E** Exposure (Exposición o desnudar)

1er Paso:

Evaluación Estado de Conciencia



Evaluación Estado de Conciencia (AVPU – AVDN)

Inglés

A Alert
V Voice
P Pain
U Unresponsive

Español

A (el paciente se encuentra alerta)
V (responde a la voz)
D (responde a los estímulos dolorosos)
N/I (el paciente no responde / inconsciente)

2do Paso:

Llevar a posición cubito dorsal



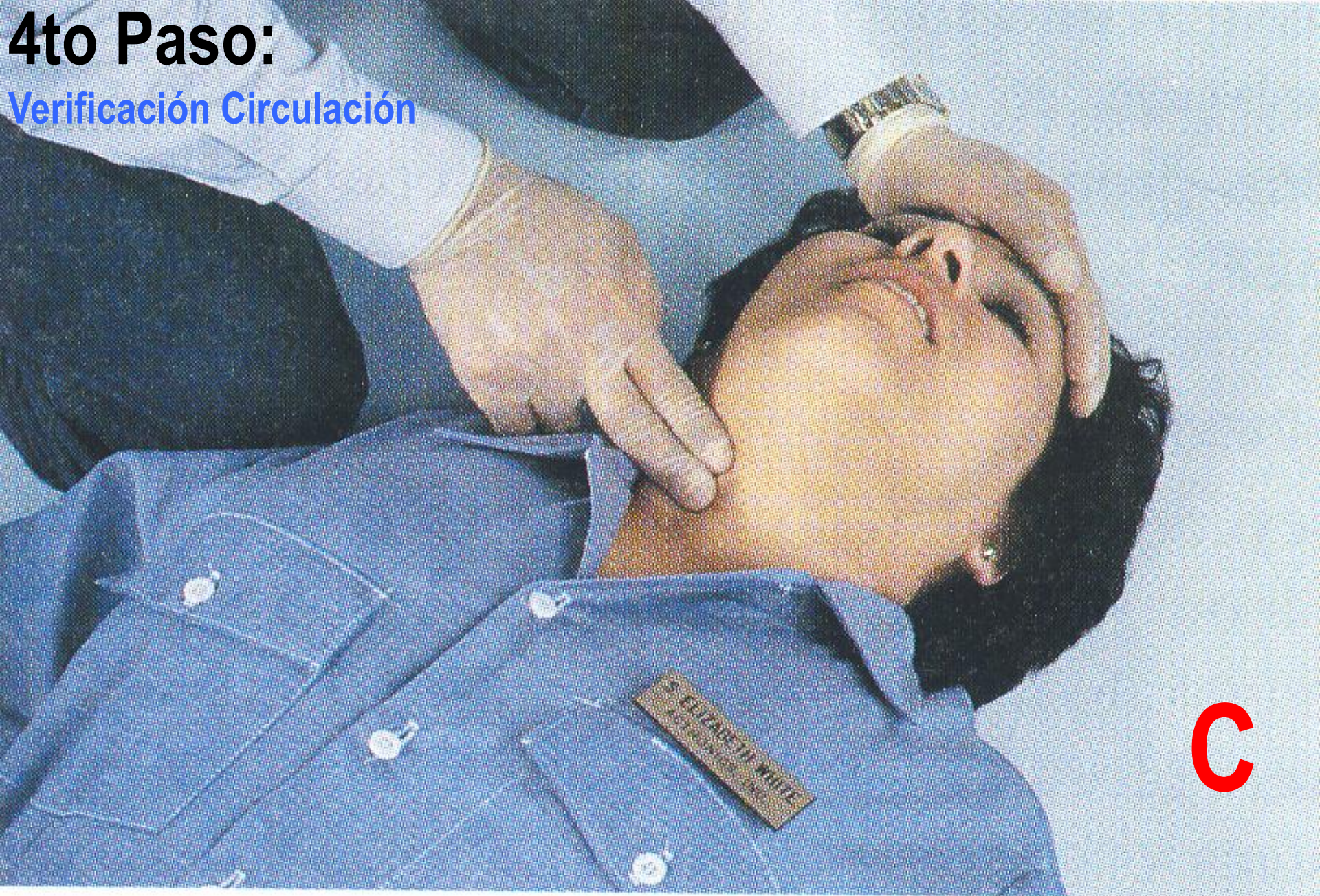
3er Paso:

Vías respiratorias permeables
Verificación de respiración



4to Paso:

Verificación Circulación



Masaje Cardíaco

(Reanimación cardíaca)

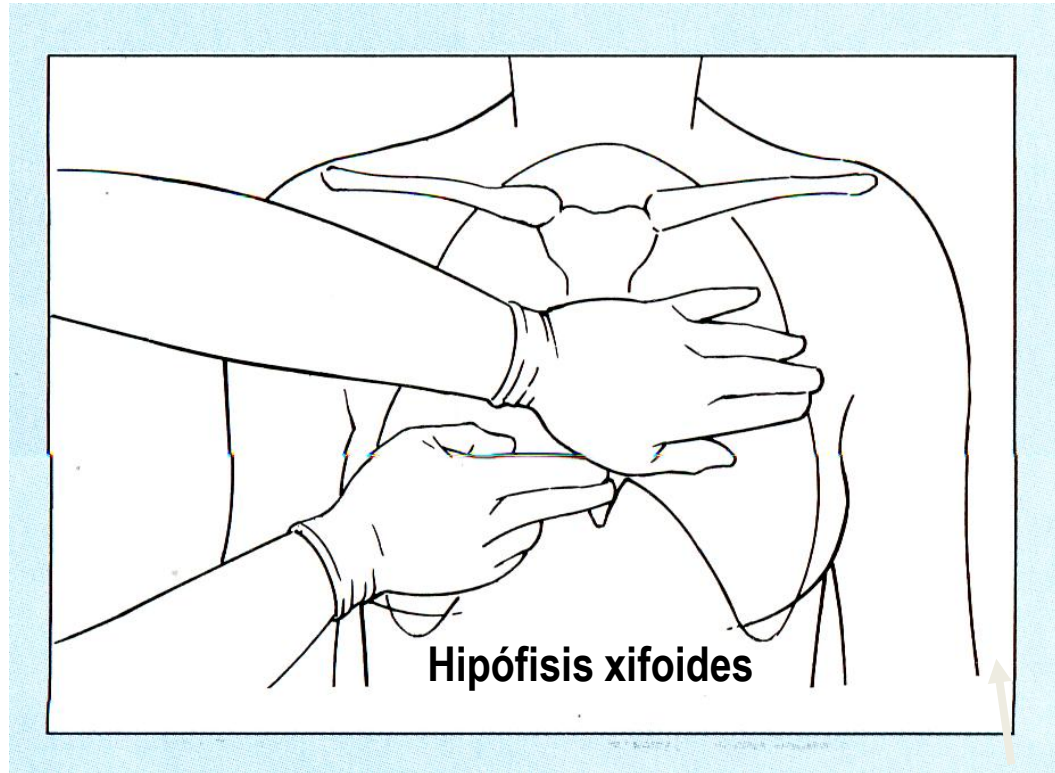


Posición cuerpo y brazos

(Reanimación cardíaca)



Ubicación Punto Aplicación (reanimación cardíaca)



1 Auxiliador
30 x 2

Frecuencia
(masaje cardíaco / insuflación)



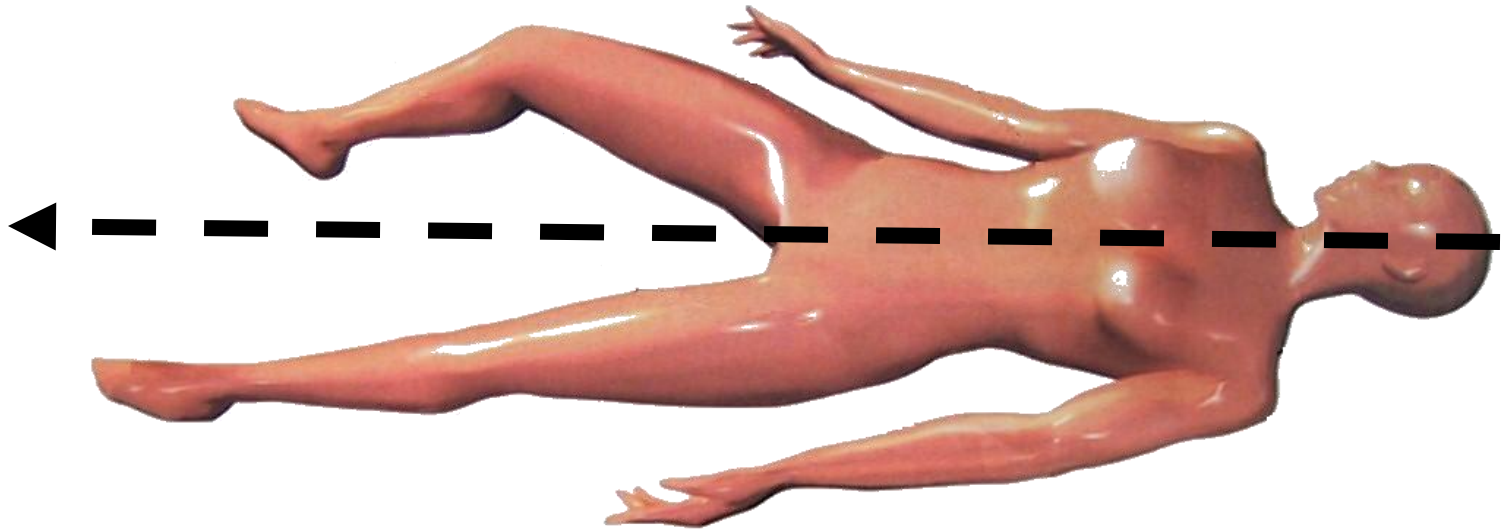
2 Auxiliadores
30 x 2

Frecuencia
(masaje cardíaco / insuflación)



EVALUACION SECUNDARIA

¿Cómo evaluar lesiones? (examen secundario)



Buscar heridas



Buscar fracturas



Buscar quemaduras

HEMORRAGIAS

La **hemorragia** es la salida de sangre fuera de su normal continente que es el sistema cardiovascular. Es una situación que provoca una pérdida de sangre, la cual, puede ser interna (cuando la sangre gotea desde los vasos sanguíneos en el interior del cuerpo); por un orificio natural del cuerpo (como la vagina, boca o recto); o externa, a través de una ruptura de la piel (herida).



HEMORRAGIAS



Arterial

Salida intermitente.
Sangre rojo Brillante.

Venosa

Salida Continua.
Sangre rojo Oscuro.

Capilar

Salida de sangre en
poca cantidad.

Heridas:

Se considera una herida la pérdida de continuidad de la piel o de las mucosas como consecuencia de un traumatismo, provocando la comunicación del interior del cuerpo con el exterior.



¿De qué depende la gravedad de una Herida?

- Ubicación
- Tiempo
- Agente causante
- Profundidad
- Extensión
- Localización
- Suciedad evidente, cuerpos extraños, infección



Clasificación de Heridas:

1. Punzante:

- Sus bordes son pequeños y redondos,
- Sangran poco y nada,
- Producidas por instrumentos con punta.



Clasificación de Heridas:

2. Contusa:

- Son de bordes irregulares y a veces presentan desgarramiento de tejido,
- Producidas por instrumentos romos.

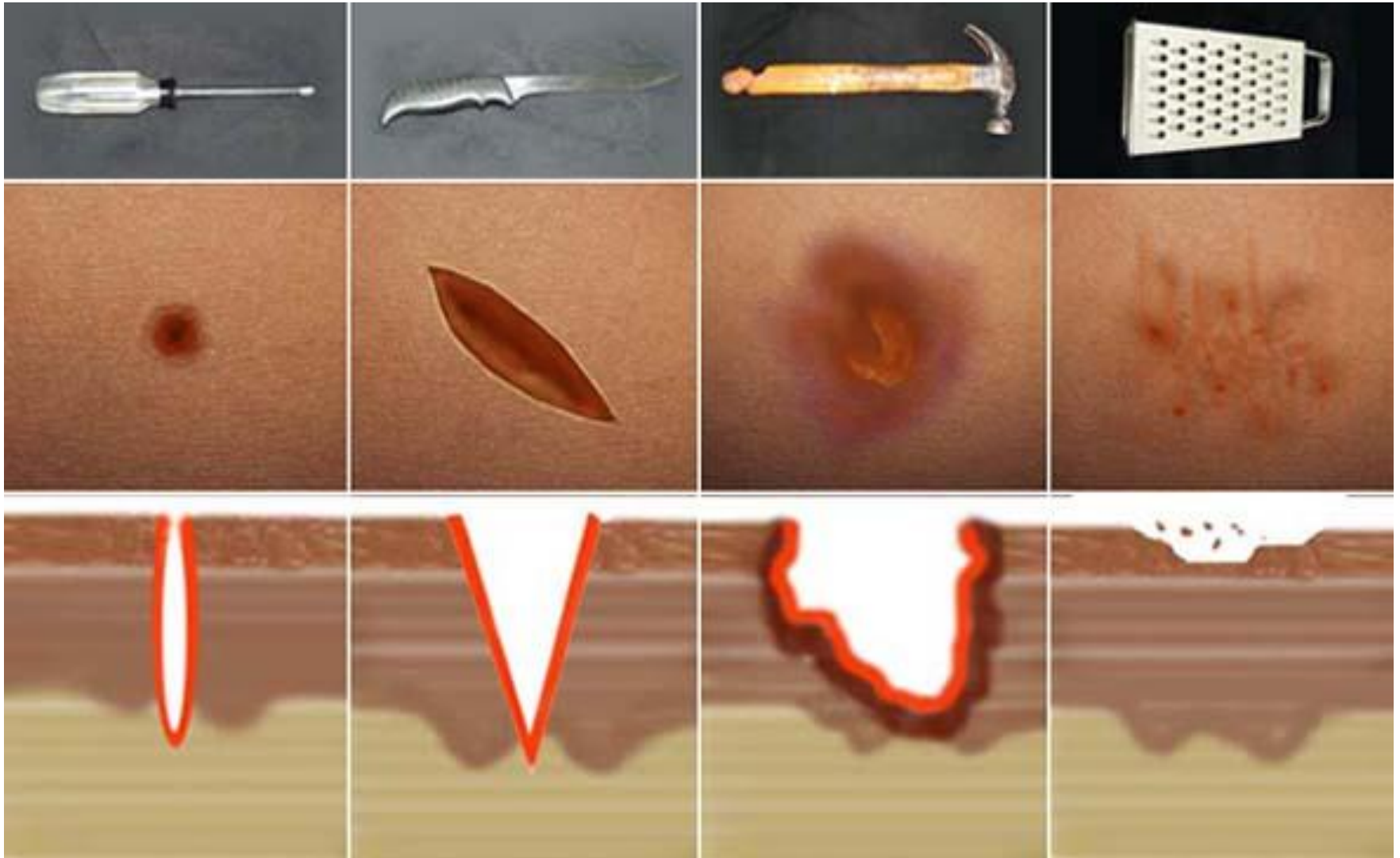


Clasificación de Heridas:

3. Cortante:

- Son bordes lisos y de un trazo,
- Sangran mucho,
- Producidas por instrumentos con filo.





Protección Biológica





 ADAM.



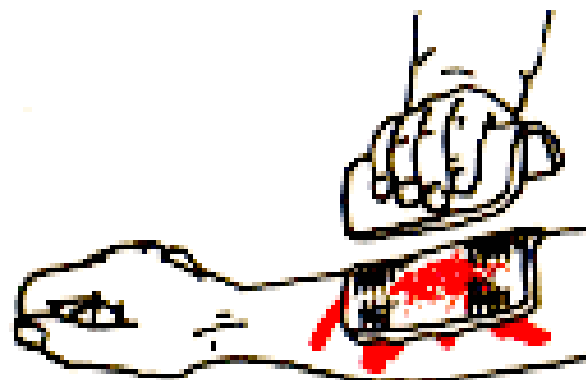
Aplicar presión directa sobre las heridas externas con un trozo de tela esterilizada o con la mano y mantener la presión hasta que el sangrado cese



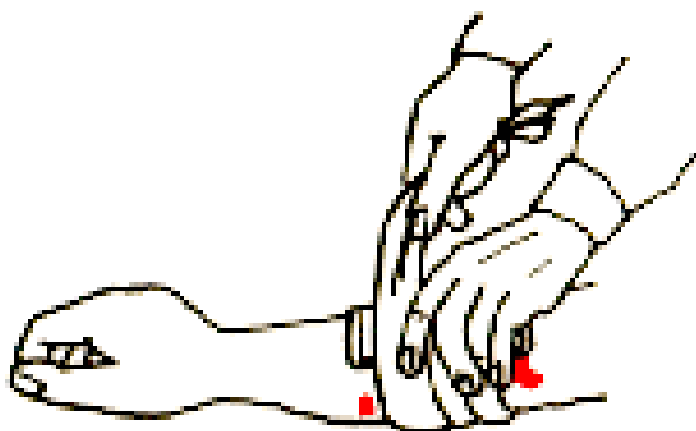




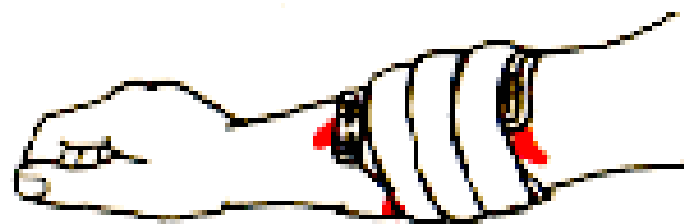
**Aplique presión directa
sobre la herida con apósito**



**Aplique un apósito más
si es necesario**

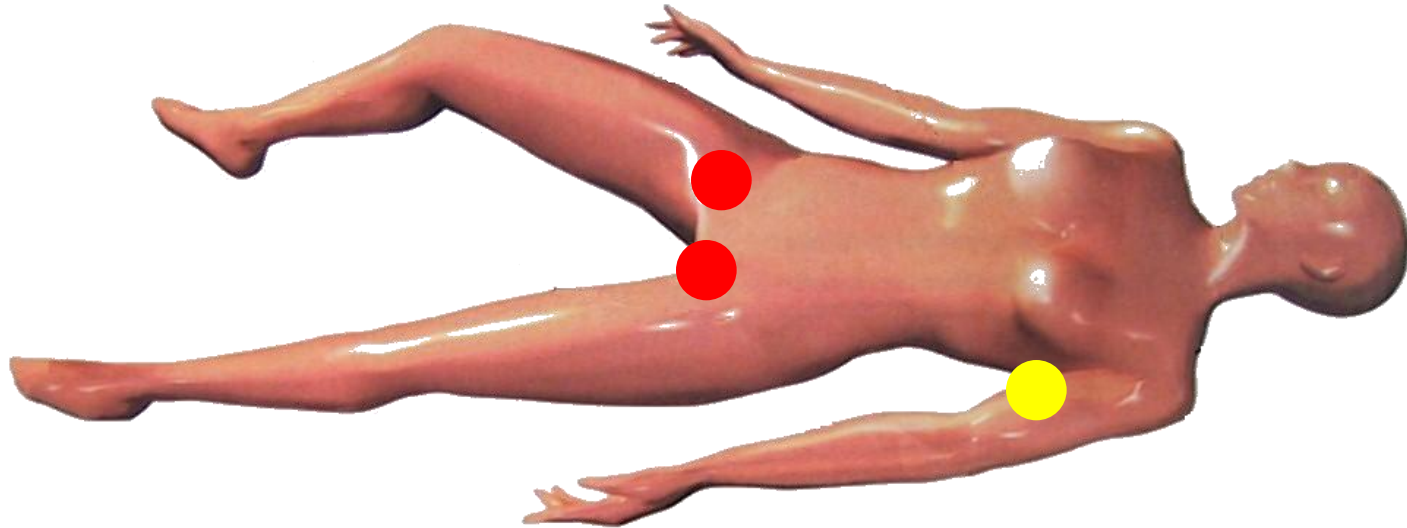


Sostenga el apósito con un vendaje compresivo



Puntos de Presión Digital

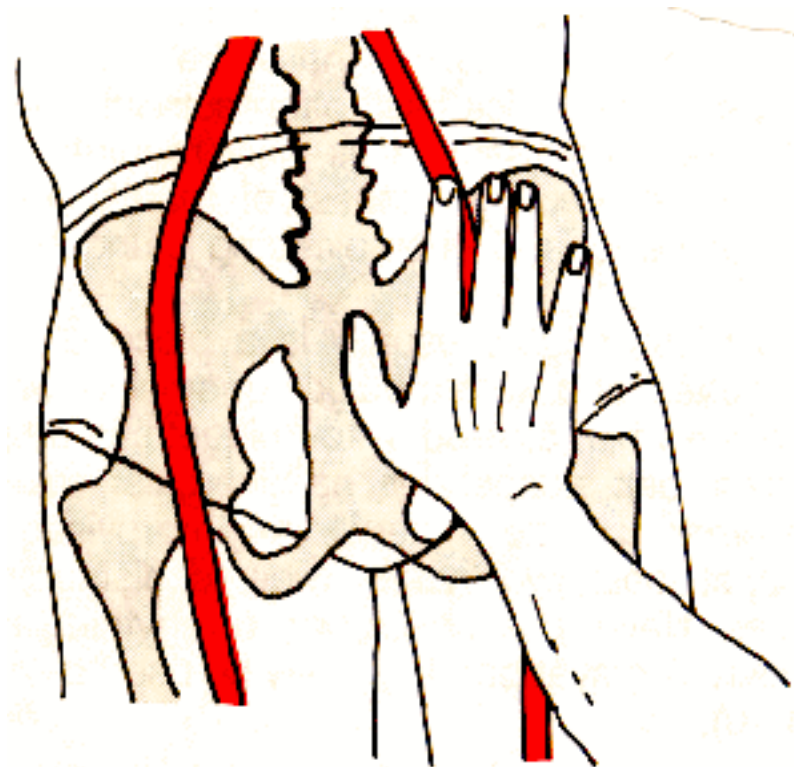
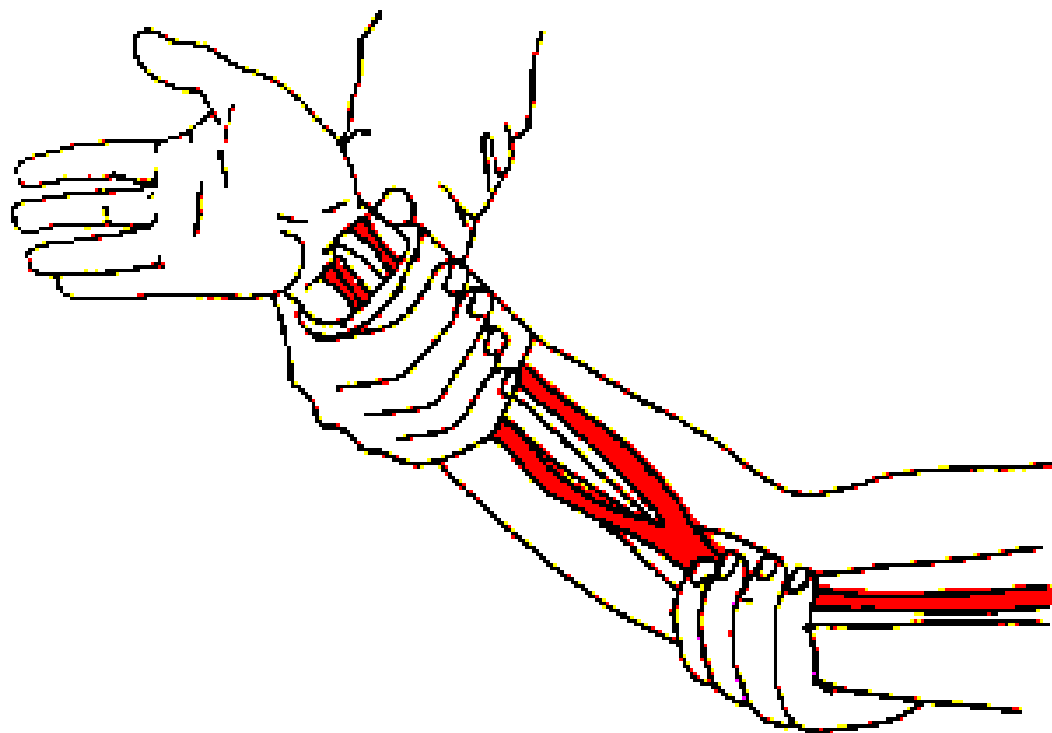
(contención de hemorragias)



- Presionar arteria Femoral contra el Fémur
- Presionar arteria Humeral contra el Húmero

Puntos de Presión Digital

(contención de hemorragias)

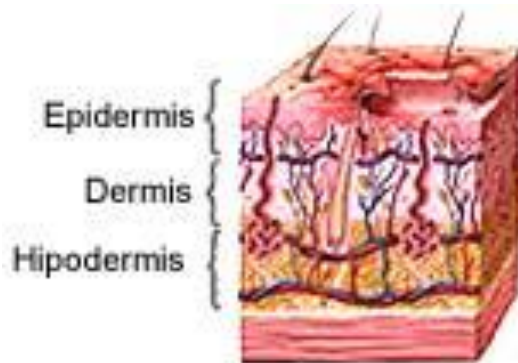


QUEMADURAS

Quemaduras:

Las quemaduras son lesiones que aparecen en la piel por alteraciones causadas por agentes físicos, químicos, eléctricos e incluso biológicos. Cuando la extensión quemada es de mas del 30% de la superficie corporal, el paciente esta en gran riesgo de fallecer.





Quemadura de primer grado



Quemadura de segundo grado



Quemadura de tercer grado



ADAM.

Regar agua fresca
sobre el área de
la quemadura



 ADAM.

Cubrir la quemadura
con un vendaje
estéril



 ADAM.

LESIONES PARTES DURAS

Vista frontal



Vista lateral



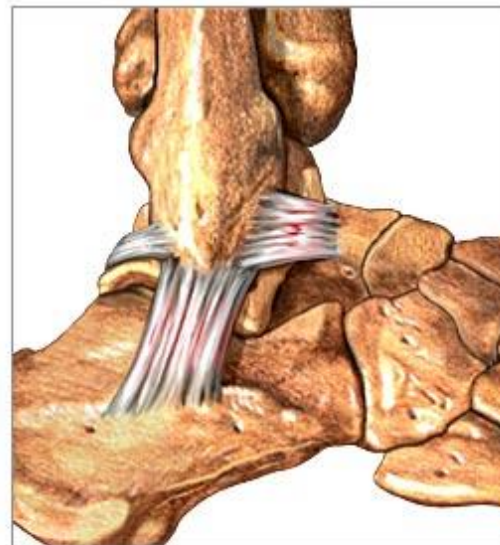
Ligamentos

ADAM.



Esguince tipo I

- Ligamentos estirados



ADAM.



Esguince tipo II

- Ligamentos ligeramente rotos

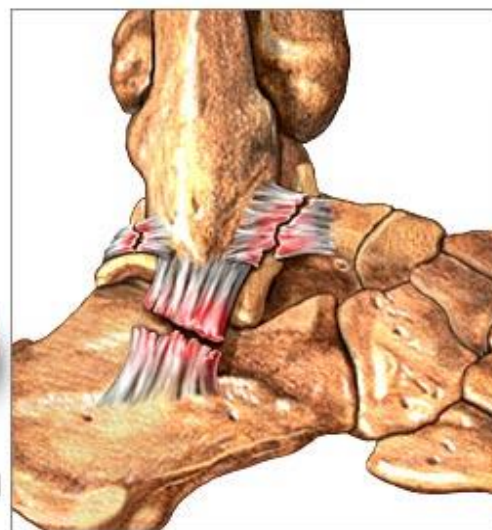


ADAM.

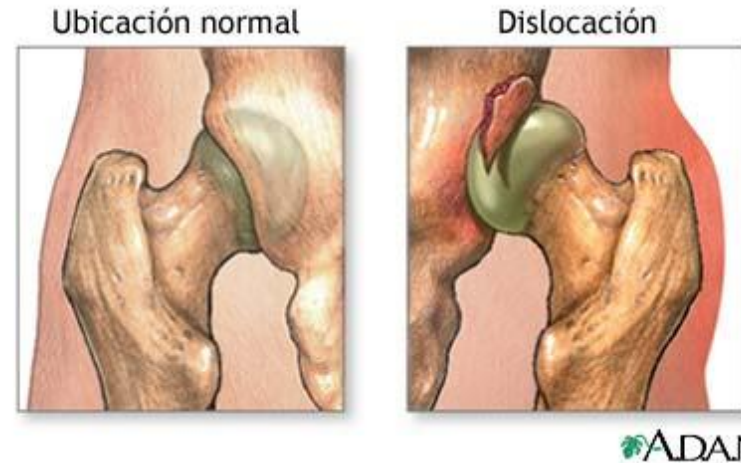
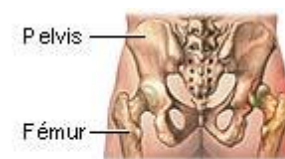


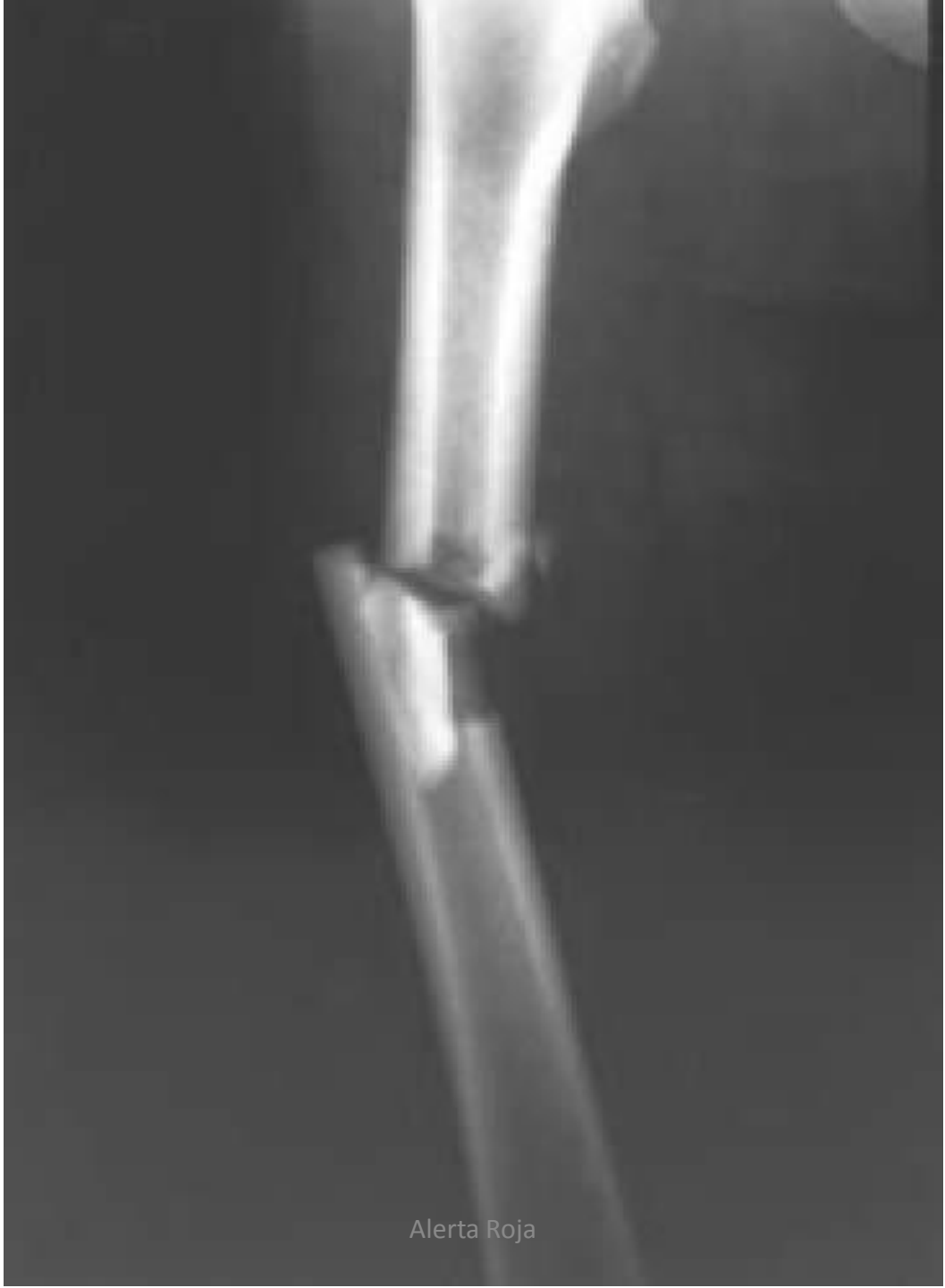
Esguince tipo III

- Ligamentos completamente rotos



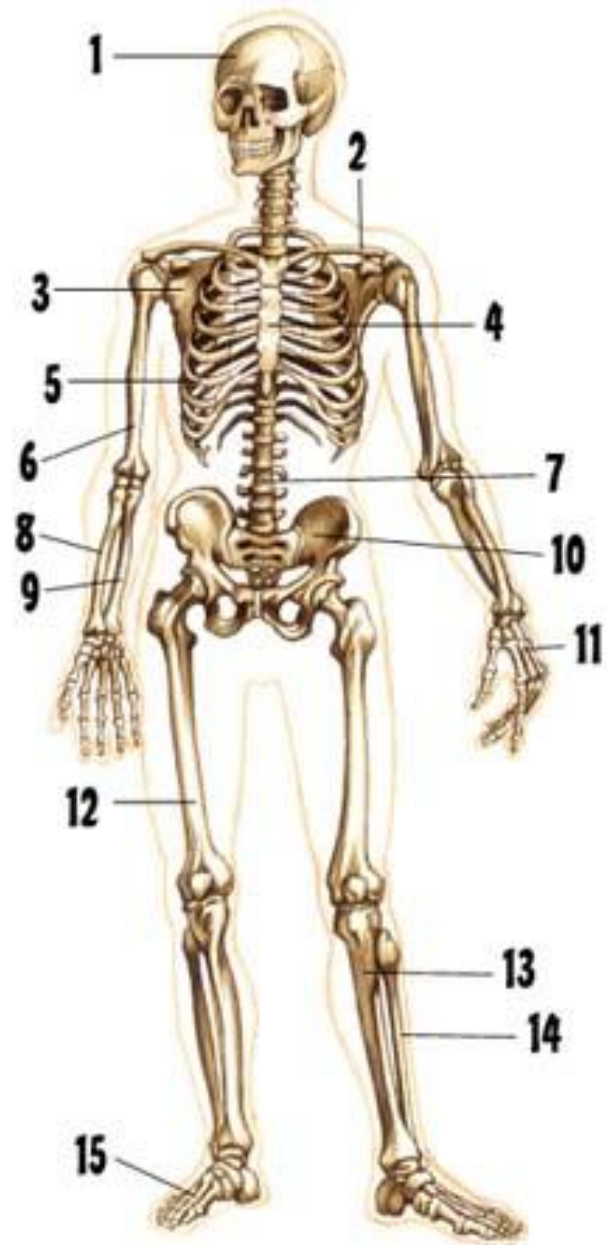
ADAM.





Sistema Locomotor:

1. Cráneo
2. Clavícula
3. Omóplato (Escapula)
4. Esternón
5. Costillas
6. Húmero
7. Columna vertebral
8. Radio
9. Cúbito (Ulna)
10. Pelvis
11. Huesos de la mano
12. Fémur
13. Tibia
14. Peroné (Fíbula)
15. Huesos del pie



Tipos de fractura



Oblicua



Conminuta



Espiral



Compuesta

 ADAM.

Tipos de fracturas



En tallo verde
(incompleta)



Transversa



Simple

 ADAM.

Manifestaciones:

- Dolor,
- Deformidad de la extremidad,
- Impotencia funcional,
- Crepito.



Tipos de Inmovilización:

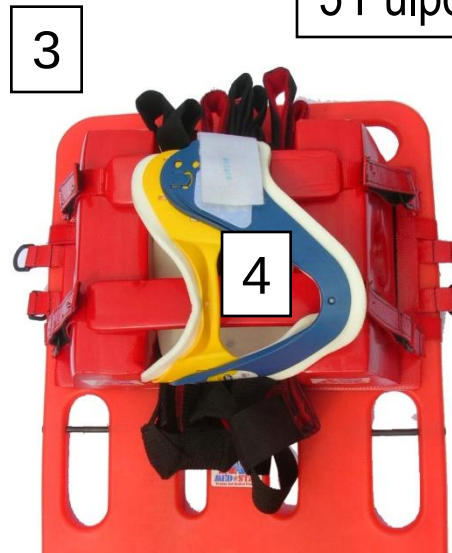
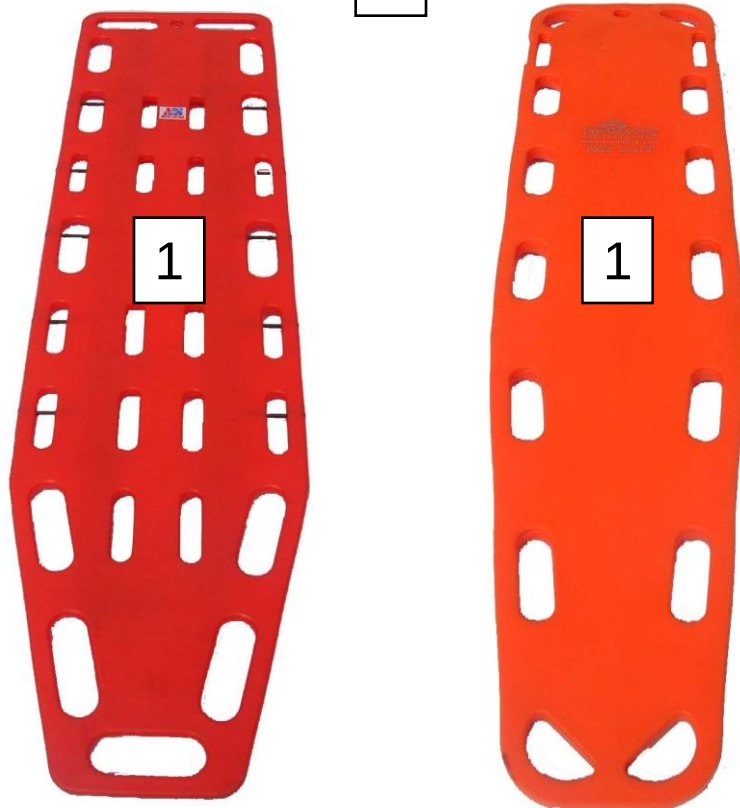
De Extremidades



De Columna



Elementos de Inmovilización de Columna y Cuello



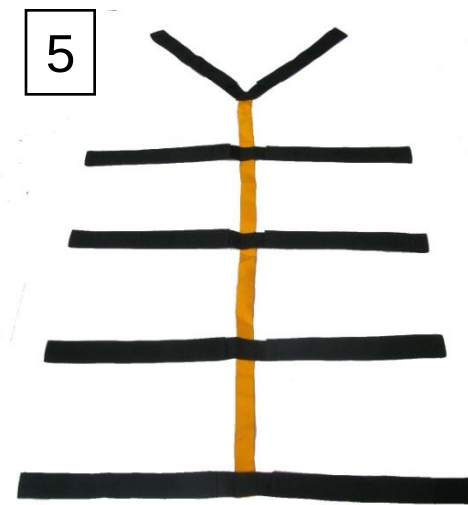
1 Tabla Inmovilización

2 Bloques de Sujeción

3 Tabla

4 Collar Cervical

5 Pulpo de Sujeción



Elementos de Inmovilización de Extremidades (Férulas semirrígidas)



Elementos de Transporte



Camilla Tipo Canoa



Camilla Tipo Canastillo

MODULO III:
PLAN DE ACCION DE EMERGENCIA

Postulado Seguridad Humana:

La protección de las **PERSONAS**
es la primera prioridad
en las emergencias.

1. Para evitar que las personas sean afectadas

- Evacuar
- Defender en el sitio
- Buscar refugio

2. Para atender a las personas afectadas

- Atención psicológica y médica de emergencia
- Búsqueda, estabilización y rescate

Código de Seguridad Humana:

- Salidas independientes,
- Resistencia estructural,
- Capacidad según ocupación,
- Salidas sin obstrucciones,
- Salidas señalizadas,
- Iluminación adecuada,
- Detección temprana,
- Notificación oportuna,
- Control de propagación,
- Superar los códigos.



Life Safety Code

Evento Adverso



Fases y Etapas de las Emergencias y los Desastres

Fases	Antes	Durante	Después
Etapas	•Prevención •Mitigación •Preparación	•Respuesta	•Rehabilitación •Reconstrucción

Multitudes



Grupos sin organización:

Desorden y caos,
aumento de lesionados,
conductas poco altruistas,
desconocimiento del lugar.
(Ej.: sin PEM)

Multitudes

Grupos organizados:
Organización sistemática,
conductas cooperativas,
lugar conocido,
conductas más
altruistas.
(Ej.: con PEM)



Plan de Emergencias – Resumen de Propósitos:

- Proteger la integridad de las personas,
- Minimizar los daños materiales,
- Minimizar el impacto ambiental,
- Minimizar pérdidas económicas,
- Proteger la imagen de la institución,
- Garantizar la continuidad de las actividades.



Grupos Locales de Respuesta a Emergencias (Brigadas)

Competencias deseables:

- Manejo básico de trauma pre / intrahospitalario,
- Extinción de fuegos (amagos e incendios),
- Evaluación de daños y análisis de necesidades,
- Manejo de comportamientos no adaptativos y evacuación,
- Estabilización de servicios primarios,
- Seguridad y vigilancia,
- Búsqueda y rescate de víctimas,
- Fugas y derrames de sustancias y residuos peligrosos,
- Búsqueda y resguardo de bienes.

MODULO IV:
EVENTOS ADVERSOS
TERREMOTOS

Un **terremoto** es un temblor súbito de la tierra causado por una quiebra y movimiento de roca debajo de la superficie de la tierra.

Los terremotos pueden causar que los edificios y los puentes se derrumben, las líneas telefónicas y de electricidad se caigan y pueden resultar en incendios, explosiones y derrumbes de tierra. Los terremotos también pueden causar inmensas olas en el océano llamadas tsunamis o maremotos, que viajan largas distancias sobre el agua hasta que rompen en áreas costeras.



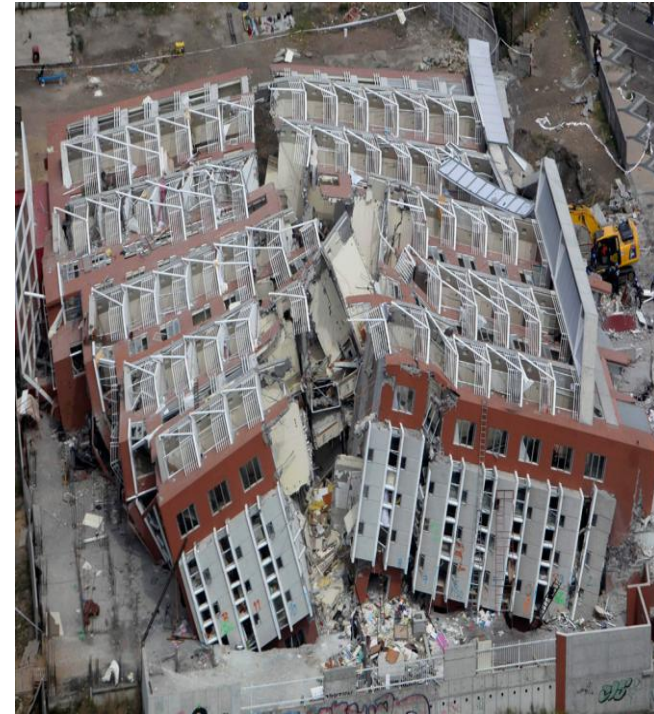
**¿QUE HACER ANTES
DE UN TERREMOTO?**

¿Qué hacer antes de un terremoto?

1. Conozca los términos relacionados con terremotos:

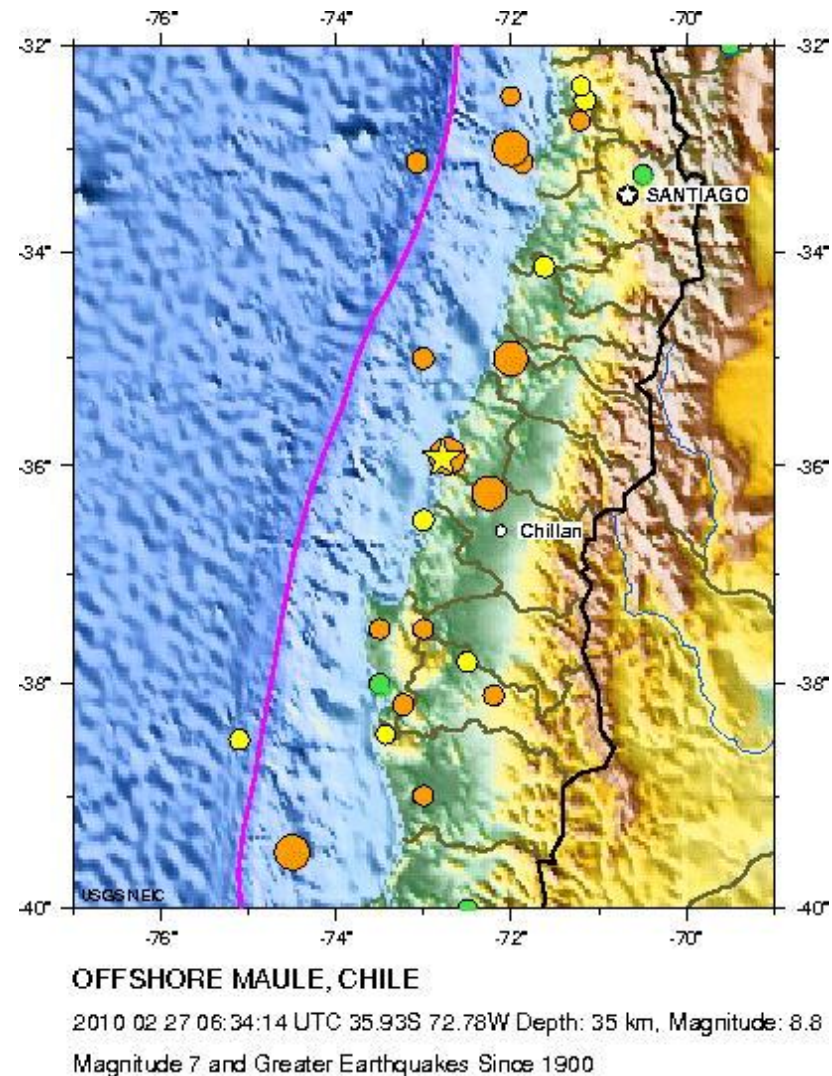
Terremoto - un deslizamiento o movimiento súbito de una parte de la capa de la tierra, acompañado y seguido de una serie de vibraciones.

Replicas - un terremoto de similar o menor intensidad que sigue al terremoto principal.



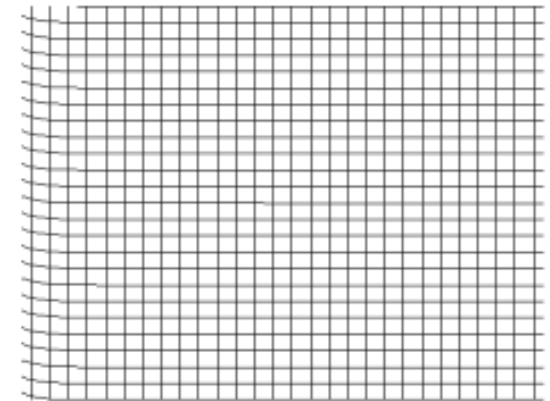
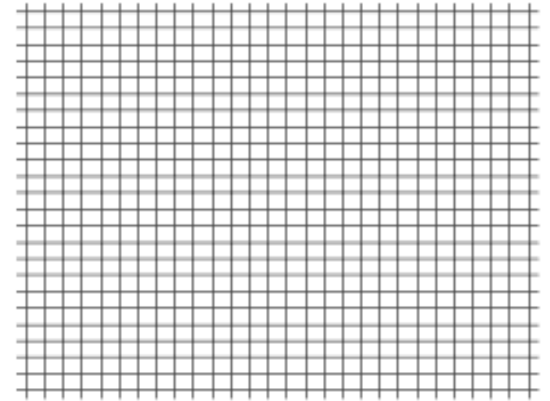
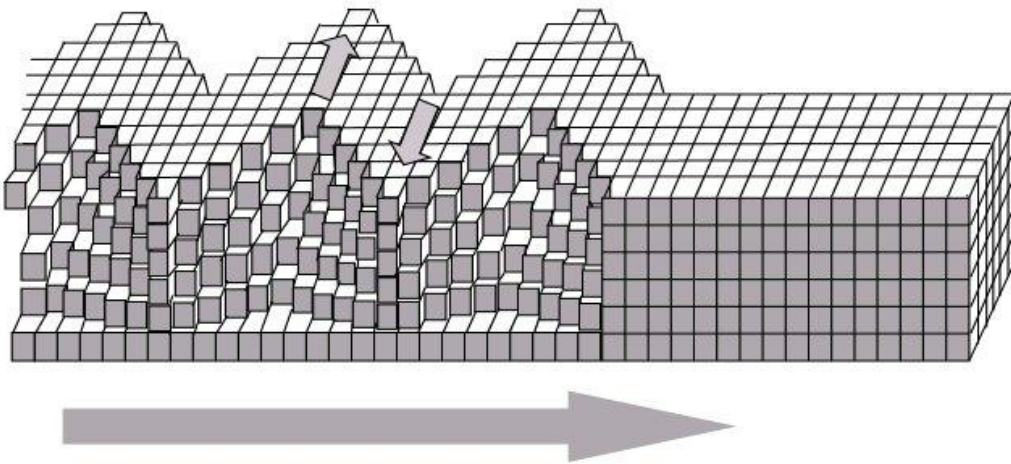
Falla - la capa de la tierra se desliza a lo largo de una falla - un área de debilidad donde dos secciones de la capa se han separado. La capa puede moverse desde sólo unas pulgadas hasta unos cuantos pies en un terremoto severo.

Epicentro - el área de la superficie de la tierra directamente sobre el origen del terremoto.

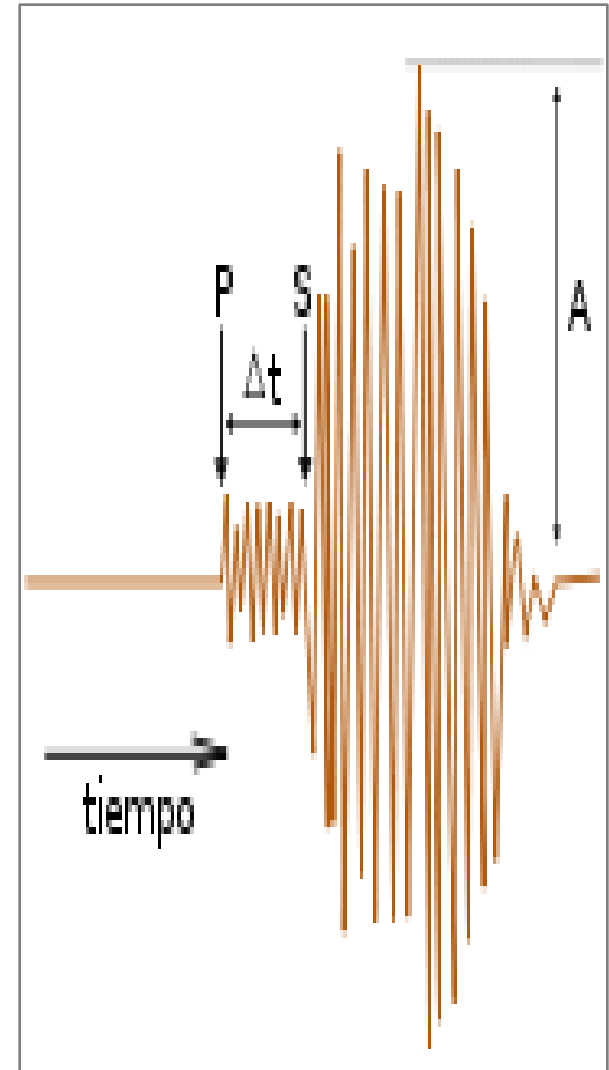


Ondas sísmicas - son vibraciones que viajan hacia afuera del centro del terremoto a velocidades de varias millas por segundo. Estas vibraciones pueden hacer sacudir los edificios con tal rapidez que se derrumban.

Love Wave



Magnitud - indica cuánta energía fue liberada. Esta energía puede medirse en un dispositivo de grabación y presentarse gráficamente por medio de líneas en una Escala Richter. Una magnitud de 7.0 en la Escala Richter indica un terremoto muy fuerte. Cada número entero en la escala representa un aumento de unas 30 veces la energía liberada. Por lo tanto, un terremoto que mide 6.0 es alrededor de 30 veces más potente que uno que mide 5.0.



2. Busque los artículos en su hogar que puedan convertirse en un peligro en un terremoto:

- Repare los cables eléctricos defectuosos, las líneas de gas con fugas.
- Fije con pernos los enseres de gas (haga que le instalen un dispositivo de cierre de gas automático que se dispare con un terremoto).



- Coloque los objetos grandes o pesados en los estantes inferiores. Fije los estantes a las paredes. Apuntale los objetos altos o aquéllos cuya parte superior sea pesada.
- Almacene los alimentos en botellas o frascos, la cristalería, la vajilla y otros artículos frágiles en estantes inferiores o en gabinetes que puedan cerrarse completamente.
- Ancle las lámparas de techo y los dispositivos de iluminación superiores.



- Examine o repare las grietas profundas en los cielos rasos y cimientos. Obtenga consejos de expertos, especialmente si hay señales de defectos estructurales.
- Asegúrese de la casa esté anclada firmemente en sus cimientos.
- Instale conexiones flexibles en las tuberías para evitar escapes de gas o de agua. Las conexiones flexibles son más resistentes a roturas.



3. Conozca dónde y cómo cerrar la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales.



4. Lleve a cabo ejercicios de práctica para terremotos con su familia:

Busque lugares seguros en cada habitación debajo de una mesa fuerte o contra una pared interior. Refuerce esta información colocándose físicamente usted y su familia en estos lugares.

Identifique las zonas de peligro en cada habitación - cerca de ventanas donde el vidrio puede romperse, estantes de libros u otros muebles que pueden caerse, o debajo de lámparas de techo que pueden caerse.

5. Desarrolle un plan para reunir a su familia después de un terremoto. Establezca un teléfono de contacto fuera de la ciudad donde los miembros de su familia puedan llamar para hacerles saber a los demás que están bien.

6. Revise sus pólizas de seguro. Algunos daños pueden estar cubiertos incluso sin seguro de terremoto específico. Proteja los papeles importantes de su hogar y negocio.



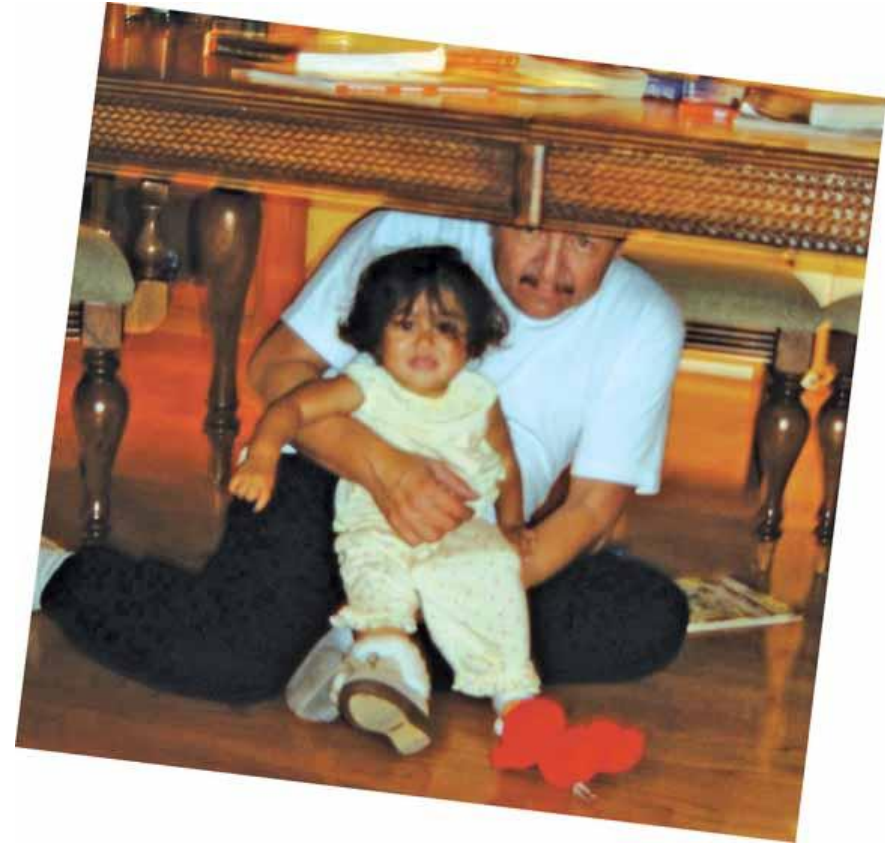
7. Prepárese para sobrevivir por su cuenta por lo menos tres días. Reúna un equipo de suministros para desastres (Kit). Mantenga un suministro de alimentos y agua potable adicional.

**¿QUE HACER DURANTE
DE UN TERREMOTO?**

Qué hacer durante un terremoto:

Permanezca adentro hasta que el temblor cese y sea seguro salir afuera.

La mayoría de las lesiones durante los terremotos ocurren cuando objetos caen sobre la gente al entrar o salir de los edificios.



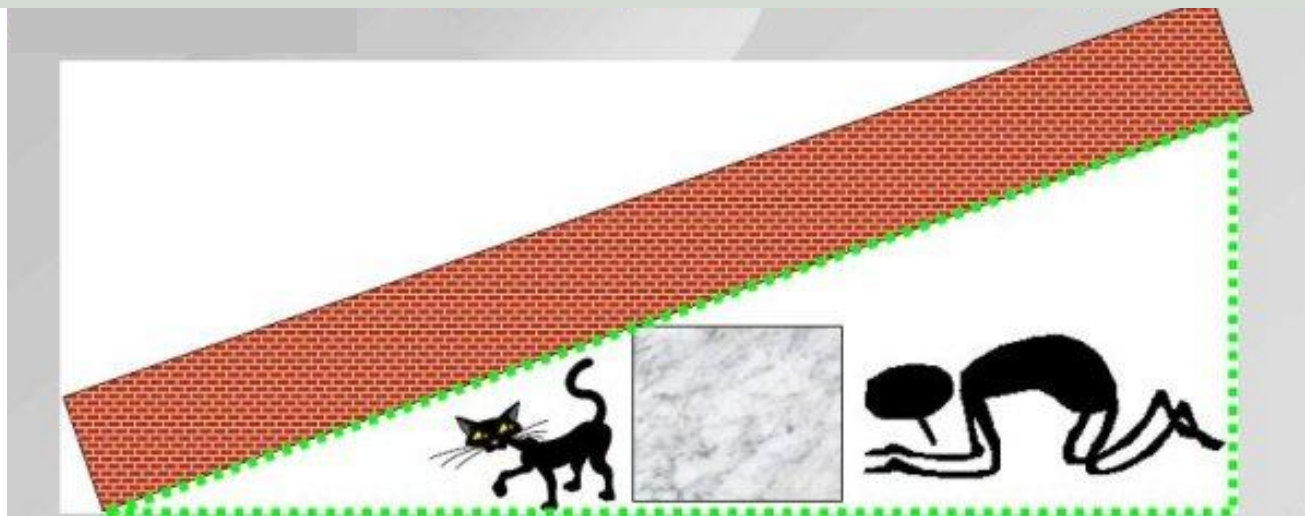
1. ¡Échese al piso, cúbrase y agárrese!
Reduzca al mínimo sus movimientos durante un terremoto a sólo unos pasos hasta a un lugar seguro cercano. Permanezca adentro hasta que el temblor cese y usted se cerciore que es seguro salir afuera.



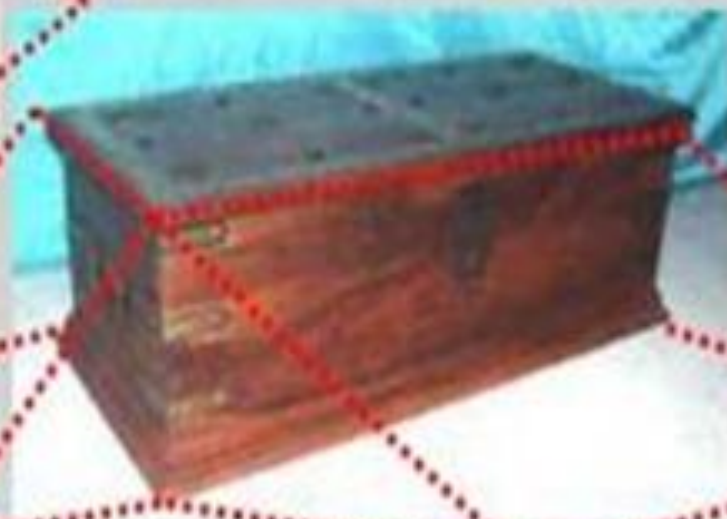
2. Si está adentro, busque refugio debajo de un escritorio, mesa o banco, o contra una pared interior, y agárrese. Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas exteriores o paredes y de todo lo que pueda caerse, tal como lámparas y muebles. Si está en la cama, quédese ahí y agárrese, y protéjase la cabeza con una almohada, a menos que esté debajo de una lámpara de techo que pueda caerse.











3. Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese en una esquina interior del edificio. Los marcos de las puertas sólo deben usarse como refugio si están cerca de usted y usted sabe que es una puerta de carga apoyada fuertemente.
4. Si está afuera, quédese allí. Aléjese de los edificios, las luces de la calle y los cables de electricidad.

5. Si reside en un edificio de apartamentos u otras estructuras multifamiliares de muchos pisos, considere lo siguiente:

- Métase debajo de un escritorio y manténgase alejado de ventanas y paredes exteriores.
- Permanezca en el edificio (muchas lesiones ocurren cuando la gente trata de escapar de un edificio y es golpeada por objetos que caen desde arriba).
- Esté consciente de que la electricidad podría interrumpirse y los sistemas de rociadores de incendios podrían activarse.
- NO use los ascensores.

6. Si está en un lugar público interior donde haya mucha gente:

- Quédese donde está. No corra hacia las puertas.
- Muévase lejos de estantes altos, gabinetes y estantes de libros que contengan objetos que puedan caerse.
- Busque refugio y agarre algo para protegerse la cara y la cabeza de escombros y vidrio que puedan caerle encima.
- Esté consciente de que la electricidad puede interrumpirse o el sistema de rociadores de incendios o las alarmas de incendio pueden activarse.
- NO use los ascensores.

7. En un vehículo en movimiento, deténgase tan rápido como la seguridad lo permita y quédese dentro del vehículo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos. Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños.

8. Si se queda atrapado en los escombros:

- No encienda un fósforo.
- No se mueva ni levante polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o la ropa.
- Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un silbato, si tiene uno. Grite solamente como un último recurso, ya que gritar puede causar que inhale cantidades peligrosas de polvo.
- Quédese en el interior hasta que el temblor haya cesado y se haya cerciorado de que es seguro salir.
- Si tiene que salir afuera después de un terremoto, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, calles y aceras debilitadas.

Si tiene que salir afuera después de un terremoto, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, calles y aceras debilitadas.

**¿QUE HACER DESPUES
DE UN TERREMOTO?**

Qué hacer después de un terremoto:

1. Esté preparado para las replicas. Estas ondas de choque secundarias por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero pueden ser lo suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

2. Verifique para ver si hay lesiones. No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de morir o de sufrir más lesiones. Si tiene que mover a una persona inconsciente, estabilice primero el cuello y la espalda, y luego pida ayuda inmediatamente.

- Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle respiración artificial, despéjele la vía respiratoria y comience a administrar resucitación de boca a boca.
- Mantenga la temperatura del cuerpo con frazadas. Asegúrese de que la víctima no se caliente demasiado.
- Nunca trate de dar de beber líquidos a una persona inconsciente.

3. Si la electricidad se interrumpe, use linternas de batería.
4. No use velas, fósforos ni llamas abiertas en el interior después de un terremoto, ya que pueden haber fugas de gas.
5. Use zapatos fuertes en áreas cubiertas con escombros caídos y vidrios rotos.

6. Inspeccione su hogar para ver si hay daños estructurales. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un profesional inspeccione su casa antes de entrar.
7. Limpie las medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables derramados. Salga del edificio si se detectan vapores de gasolina y el edificio no está bien ventilado.

8. Inspeccione visualmente las líneas de servicios públicos y los enseres para ver si tienen daños.

- Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga afuera. Cierre la toma de gas principal. Reporte la fuga a la compañía de gas desde el teléfono más cercano que funcione o por un teléfono celular.

- Cierre la corriente eléctrica en la caja de fusibles o el disyuntor de circuitos principal si se sospecha o se sabe que hay daños.
- Cierre el suministro de agua en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas.

10. No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que las líneas de alcantarillado están intactas.

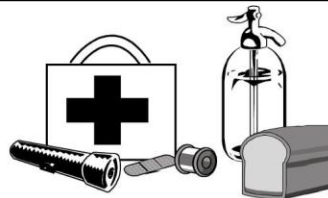
11. Abra los gabinetes con cuidado, ya que los objetos pueden caerse de los estantes.

12. Use el teléfono sólo para reportar emergencias que amenacen la vida.
13. Escuche las noticias para enterarse de la información más reciente de emergencia.
14. Manténgase fuera de las calles. Si tiene que salir afuera después de un terremoto, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, calles y aceras debilitadas.

15. Manténgase alejado del área dañada a menos que la policía, los bomberos o las organizaciones de asistencia le hayan solicitado específicamente su ayuda.
16. Si reside en áreas costeras, esté consciente de la posibilidad de un tsunami o maremoto, a veces erróneamente llamado marejada. Cuando las autoridades locales emitan una advertencia de tsunami, dé por sentado que hay una serie de olas peligrosas en camino. Permanezca fuera de la playa.

Qué hacer en caso de terremoto

ANTES

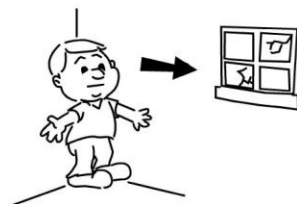


Tenga siempre un botiquín de primeros auxilios, linternas, radio y baterías. Mantenga suministros de agua y comida.



Elabore un plan para saber qué hacer y dónde reunirse después de que haya dejado de temblar. Localice los lugares más seguros en su vivienda; bajo mesas sólidas, o bajo marcos de puertas.

DURANTE



Mantenga la calma. No corra. Aléjese de las ventanas de vidrio. Cóloquese al lado de columnas o en esquinas de la casa. Proteja su cabeza.



Agáchese, cúbrase la cabeza y sosténgase a una estructura fuerte, ejemplo: bajo una mesa, bajo el dintel de una puerta, etc.

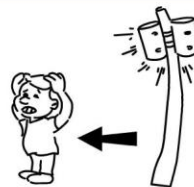
DESPUÉS



Si hay heridos, pida auxilio a los cuerpos de socorro.



Encienda la radio para escuchar las recomendaciones de las autoridades.



Manténgase lejos de postes, cables eléctricos o árboles.

Protéjase usted y su familia:

1. Planifique para emergencias
2. Recopile un kit de suministros para desastres
3. Guías para manejar los abastos de agua
4. Guías para manejar los abastos de alimentos

Planifique para Emergencias:

Puede comenzar este proceso reuniendo a los miembros de la familia y asegurándose de que cada persona está bien informada sobre los posibles riesgos y los planes de la comunidad (Infórmese). Discuta con ellos lo que haría si los miembros de la familia no están en casa cuando emiten un aviso.

Además, su plan familiar deberá incluir lo siguiente:

- Rutas de escape
- Planes de evacuación
- Comunicaciones familiares
- Apagado y seguridad de servicios básicos
- Seguro y expedientes vitales
- Necesidades especiales
- Cuidado de mascotas: Información para dueños de mascotas

KIT PARA DESASTRES

Es posible que, después de un desastre, tenga que sobrevivir por su cuenta. Esto significa tener suficientes cantidades de comida, agua y otros suministros para por lo menos tres días. Puede que obtenga ayuda en horas, pero podría tomar días.



Puede que los servicios básicos como electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas y teléfonos estén desconectados por días o hasta más de una semana. O, puede que tenga que desalojar con poco tiempo y llevarse lo esencial con usted. Probablemente no tenga oportunidad de hacer compra o buscar los suministros que necesita.



Un kit de suministros para desastre es una colección de artículos básicos que los miembros de una familia podrían necesitar en caso de un desastre.

Puesto que no es posible saber dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, prepare suministros para la casa, el trabajo y los vehículos.



Ubicación del Equipo

Casa	Trabajo	Automóvil
El equipo de suministros para desastre debe contener comida esencial, agua y suministros, por lo menos para tres días. Conserve este equipo en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir precipitadamente de la casa. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda. Además, es conveniente pensar en tener suministros de refugio para hasta dos semanas.	Este equipo debe estar en un contenedor, listo para “tomarlo y salir” en caso de que se realice una evacuación en su lugar de trabajo. Asegúrese de tener comida y agua en el equipo. También, asegúrese de tener zapatos cómodos para caminar en su lugar de trabajo, en caso de que una evacuación requiera caminar distancias largas.	En caso de que se quede varado, mantenga un equipo de suministros de emergencia en su automóvil. Este equipo debe contener comida, agua, suministros de primeros auxilios, luces de emergencia, cables de arranque para pasar corriente y suministros propios de la temporada.

Equipo Básico de Suministros para Desastre:

Se recomienda incluir los siguientes artículos en el equipo básico de suministros para desastre:

- Provisión para tres días de alimentos no perecederos.
- Provisión para tres días de agua: un 3,8 lt de agua por persona, por día.
- Radio o televisor portátil de pilas y pilas adicionales.
- Linterna y pilas adicionales.
- Botiquín y manual de primeros auxilios.
- Artículos sanitarios e higiénicos (toallas húmedas y papel de baño).
- Fósforos y recipiente a prueba de agua.
- Silbato.

Equipo básico de suministros para desastre:

- Ropa adicional.
- Accesorios y utensilios de cocina, incluido un abrelatas.
- Fotocopias de tarjetas de crédito e identificación.
- Dinero en efectivo y monedas.
- Artículos para atender necesidades especiales, como medicamentos, anteojos, soluciones para lentes de contacto y pilas para aparatos para sordera.
- Artículos para bebés, como sellados, pañales, biberones y chupones.
- Otros artículos para satisfacer las necesidades únicas de su familia.

Directrices para administrar los suministros de agua:

- Necesidades básicas
- Suministros de agua
- Tratamiento del agua
- Hervir el agua
- Tratamiento con cloro
- Destilación
- Eficacia de los métodos de tratamiento del agua

Necesidades básicas

1. **Permita que la gente beba de acuerdo a sus necesidades.** Muchas personas necesitan incluso más del promedio de 2 litros por día. La cantidad individual necesaria depende de la edad, actividad física, estado físico y época del año.
2. **Nunca racione el agua a no ser que las autoridades así lo ordenen.** Beba la cantidad que necesita hoy e intente encontrar más para mañana. Bajo ningún concepto una persona deberá beber diariamente menos de 1 litro de agua. Para reducir al mínimo la cantidad de agua que su organismo necesita, disminuya su actividad y permanezca en lugares frescos.

- 3. Primero beba el agua que sepa que no está contaminada.** Si es necesario, el agua sospechosa, como el agua turbia de las llaves normales o el agua de riachuelos o estanques, puede ser utilizada después de que se haya sometido a un tratamiento. Si no es posible someterla a un tratamiento, aplace el consumo del agua sospechosa lo más que pueda, pero no se deshidrate.
- 4. No beba gaseosas en lugar de agua.** Las gaseosas no cumplen con los requisitos del consumo de agua. Las bebidas con cafeína y alcohol deshidratan al organismo, lo que aumenta la necesidad de beber agua.

5. Cierre las válvulas de agua principales.

Tendrá que proteger los suministros de agua que ya tenga en su casa para impedir que se contaminen si oye informes de cañerías de agua o alcantarillas rotas, o si los funcionarios locales le advierten de un problema. Para cerrar el suministro de agua entrante, localice la válvula de entrada y gírela hasta cerrarla. Asegúrese que usted y sus familiares sepan llevar a cabo este procedimiento importante.

6. Para utilizar el agua que haya en las tuberías, permita que entre aire a la cañería abriendo la llave en su casa al máximo nivel. Saldrá una pequeña cantidad de agua. Después obtenga agua de la llave situada en la parte más baja de la casa.
7. Para utilizar el agua de su tanque de agua caliente, asegúrese que la electricidad o el gas estén apagados, y abra el desagüe en la parte de abajo del tanque. Para que el agua comience a fluir, apague la válvula de admisión de agua del tanque y abra la llave del agua caliente. Vuelva a llenar el tanque antes de prender el gas o la electricidad. Si se apaga el gas, será necesario que un profesional lo vuelva a prender.

Suministros de agua:

1. Suministros seguros

- Cubitos de hielo derretidos
- Agua extraída del calentador del agua (si el calentador del agua no ha quedado averiado)
- Líquidos de productos enlatados como jugos de fruta o verduras
- Agua extraída de la tubería

Suministros de agua:

2. Suministros inseguros

- Radiadores
- Calderas de agua caliente (sistema de calefacción doméstico)
- Camas de agua (los fungicidas que han sido agregados al agua o las sustancias químicas en el vinilo podrían volver el agua impotable)
- El agua de la taza o del tanque del inodoro
- Piscinas y jacuzzis (las sustancias químicas utilizadas para eliminar microbios están tan concentradas como para poder beber el agua sin peligro, aunque sí puede utilizarse para la higiene personal, la limpieza y otros usos afines)

Suministros Tratamiento del agua:

Trate toda el agua de dudosa calidad antes de utilizarla para beber, lavar o preparar alimentos, lavar platos, cepillarse los dientes, o para hacer hielo. Además de oler y saber mal, el agua contaminada puede contener microorganismos (microbios) que causan enfermedades como disentería, cólera, fiebre tifoidea y hepatitis.

Existen muchas formas de tratar el agua. Ninguna es perfecta. A menudo la mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratarla, permita que cualquier partícula en suspensión se deposite en el fondo o cuélelas con filtros de café o capas de tela limpia.

Suministros Tratamiento del agua:

Asegúrese que tiene todos los materiales necesarios en su equipo de suministros en caso de desastres para el método que haya elegido para tratar el agua.

Existen tres métodos para tratar el agua. Son los siguientes:

- Hervir el agua
- Tratamiento con cloro
- Destilación

Estas instrucciones son para tratar el agua de dudosa calidad en una situación urgente, cuando no haya disponible ningún otro suministro confiable de agua limpia, o cuando se haya gastado toda el agua almacenada.

Hervir el agua:

Hervir el agua es el método más seguro para tratarla. En una olla o tetera grande, caliente el agua hasta que hierva intensamente durante un minuto completo, teniendo presente que parte del agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe antes de beberla.

El agua hervida sabrá mejor si le vuelve a agregar oxígeno vertiéndola de un recipiente limpio a otro varias veces. De esta manera también se podrá mejorar el sabor del agua almacenada.

Tratamiento con Hipoclorito de Sodio:

Puede utilizar el blanqueador líquido doméstico para eliminar los microorganismos. Solamente use el blanqueador líquido doméstico normal que contiene de 5,25 a 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio.

No use blanqueadores perfumados, blanqueadores para ropas de color ni blanqueadores con limpiadores agregados. Debido a que la potencia del blanqueador disminuye con el tiempo, utilice el blanqueador de una botella que no lleve mucho tiempo abierta o que no se haya abierto todavía.

Tratamiento con Hipoclorito de Sodio:

Agregue 16 gotas ($\frac{1}{8}$ de cucharilla) de blanqueador por cada 3,5 litros de agua, remuévala y déjela reposar durante 30 minutos. El agua deberá tener un ligero olor a blanqueador. Si no lo tiene, entonces repita la dosis y déjela reposar otros 15 minutos. Si todavía no le huele a cloro, deséchela y busque otro suministro de agua.

Destilación:

Si bien los dos métodos descritos anteriormente eliminarán la mayoría de los microbios del agua, la destilación eliminará los microbios (gérmenes) que resisten a estos métodos, así como los metales pesados, las sales y la mayoría de las otras sustancias químicas.



Eficacia de los métodos de tratamiento del agua

Métodos	Elimina microbios	Elimina otros contaminantes (metales pesados, sales y la mayoría de otras sustancias químicas)
Hervir	sí	no
Con cloro	sí	no
Destilación	sí	sí

Directrices para administrar los suministros de alimentos:

Lo que se debe hacer:

- Conserve los alimentos en recipientes tapados.
- Conserve limpios los utensilios de cocina y los cubiertos.
- Guarde la basura en recipientes cerrados y colóquelos afuera; entierre la basura si es necesario.
- Tenga siempre las manos limpias; para ello, láveselas frecuentemente con agua que se haya hervido o desinfectado y jabón.
- Sólo alimente a los niños de brazo con fórmula para bebés preparada con anticipación y enlatada.
- Deseche cualquier alimento que haya entrado en contacto con aguas contaminadas de la crecida.
- Deseche cualquier alimento que haya estado a temperatura ambiente durante dos o más horas.
- Deseche cualquier alimento que tenga un olor, color o textura extraños.

Directrices para administrar los suministros de alimentos:

Lo que NO se debe hacer:

- Consumir alimentos de latas que estén hinchadas, abolladas o corroídas, aun cuando no parezca peligroso consumir el producto.
- Consumir cualquier alimento que parezca o huela raro, aun cuando la lata luzca normal.
- Utilizar formulas en polvo con agua que haya sido sometida a un tratamiento.
- Permitir que la basura se acumule en el interior, por motivos de incendio y sanitarios.

Nota:

por lo general, se pueden consumir los alimentos descongelados si todavía están "fríos del refrigerador". Pueden volver a congelarse si todavía tienen cristales de hielo. Para no correr ningún riesgo, en caso de duda, tire el alimento.

Cómo lidiar con desastres:

- **Comprenda los eventos de desastre**
- **Reconozca las señales de estrés relacionado con desastres**
- **Cómo aliviar el estrés relacionado con desastres**

La carga emocional que los desastres traen puede a veces ser hasta más devastadora que las cargas económicas de daños y pérdidas de vivienda, negocio o propiedad personal.

Comprenda los eventos de desastre

- Todas las personas que ven o experimentan un desastre quedan afectados por ellos de una manera o de otra.
- Es normal sentirse ansioso sobre su propia seguridad y la de su familia y amigos cercanos.
- Tristeza profunda, sentido de pérdida y coraje son reacciones normales a un evento anormal.
- Reconocer sus sentimientos le ayuda a recuperarse.

Comprenda los eventos de desastre

- Centrarse en sus fortalezas y capacidades le ayuda a sanar.
- Es saludable aceptar ayuda de programas y recursos comunitarios.
- Todo el mundo tiene necesidades diferentes y diferentes maneras de lidiar.
- Es común querer desquitarse con las personas que le han ocasionado gran dolor.

Comprenda los eventos de desastre

- Los niños y adultos mayores son una preocupación especial después del paso de un desastre. Hasta las personas que experimentan un desastre indirectamente a través de la exposición a extensa cobertura de los medios pueden resultar afectadas.

Contacte a las organizaciones locales de fe, agencias voluntarias o consejeros profesionales para consejería. Además, puede que los gobiernos estatales y locales del área afectada provean asistencia de consejería en crisis.

Reconozca las señales de estrés relacionado con desastres

Cuando los adultos muestran las siguientes señales, podrían necesitar consejería de crisis o asistencia con manejo de estrés:

- Dificultad para comunicar sus pensamientos.
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para mantener el balance en sus vidas.
- Baja tolerancia para frustración.
- Uso aumentado de drogas /alcohol.
- Atención limitada.
- Pobre desempeño en el trabajo.

Reconozca las señales de estrés relacionado con desastres

- Dolores de cabeza/problemas estomacales.
- Visión de túnel /audición distorsionada.
- Resfriados o síntomas parecidos a la influenza.
- Desorientación o confusión.
- Dificultad para concentrarse.
- Renuencia para salir de casa.
- Depresión, tristeza.
- Sensación de desesperanza.
- Cambios de humor y llorar por nada.
- Culpa abrumadora y dudas en sí mismo.
- Miedo a las multitudes, extraños, o de estar solo.

Cómo aliviar el estrés relacionado con desastres

A continuación maneras de aliviar el estrés relacionado con desastres:

- Hable con alguien sobre sus sentimientos – coraje, angustia y otras emociones – aunque sea difícil.
- Busque ayuda de consejeros profesionales que traten estrés después de un desastre.
- No se sienta responsable de los eventos desastrosos ni se frustre porque siente que no puede ayudar directamente en las labores de rescate.

Cómo aliviar el estrés relacionado con desastres

- Tome pasos para promover su sanación física y emocional comiendo saludable, descansando, haciendo ejercicios, relajándose y meditando.
- Mantenga una rutina normal y su rutina diaria, y limite las responsabilidades que exigen mucho de usted y los suyos.
- Pase tiempo con sus familiares y amigos.
- Use grupos existentes de apoyo de familiares, amigos e instituciones religiosas.
- Asegúrese de que está listo para eventos futuros reabasteciendo sus kits de suministros para desastres y actualizando su plan familiar para desastres. Tomar estas acciones positivas puede ser reconfortante.

Especialidad de Conquistadores

ALERTA ROJA

FIN