



## LOS DESASTRES SON UN HECHO, ESTA USTED PREPARADO?

AUTOR : DOCTOR HUGO MORA MORA

Usted puede aprender y hacer ciertas cosas que lo ayudarán para prepararse y hacerle frente a cualquier desastre (terremoto, inundaciones, incendios, huracanes) desastres que matan cientos de ciudadanos cada año, hieren a miles de personas, infligen gran sufrimiento e inconveniencia y ocasionan grandes pérdidas económicas.

- Aprenda el **PLAN LOCAL** de acción de emergencia de su gobierno.
- Determine qué acción específica debe tomar usted y su familia.

### I. INSTRUCCIONES GENERALES:

Ante un desastre (terremoto, inundación, incendio, etc.) lo más importante es mantenerse en calma, **NO PIERDA LA CABEZA**, esto puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

En muchos desastres muere gente o sufren heridas innecesariamente, por actuar sin pensar, cuando debieron haber hecho algo diferente o quizás no haber hecho nada en ese momento.

En tiempo de emergencia, el tomar la acción adecuada puede salvarle la vida. Reflexione entonces proceda de acuerdo con la situación, normalmente, ésta será la acción que ha planeado con antelación ó la acción indicada por las autoridades a seguir.

Cuando tenga conocimiento de alguna emergencia, sintonice su radio ó televisor. Use su teléfono solamente para **INFORMAR** acontecimientos importantes (tales como incendios, inundaciones súbitas, etc.) a las autoridades locales. Si usted recarga las líneas telefónicas meramente para obtener información, está impidiendo que se hagan llamadas de emergencia.

Antes de una emergencia conozca la localización de los refugios públicos preparados por el gobierno local en caso de un desastre; aprenda la dirección de los refugios más cercanos a su casa, trabajo ó escuela.

Si el refugio tiene suministros de emergencia, tenga a la mano en su casa ó en su automóvil aquellos artículos que usted en particular pueda necesitar.

Recuerde las necesidades indispensables son: agua, comida, artículos sanitarios y quizá cualquier otra medicina ó comida especial como insulina, pastillas para el corazón, leche en polvo para niños, etc.

Tome un curso de primeros auxilios en lo posible y hágase a un buen botiquín provisto de los elementos que podrá necesitar en una emergencia.

## II. DURANTE LA EMERGENCIA

### A. ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA TERREMOTOS:

Mantenga la calma si ocurre un terremoto. Si usted toma ciertas precauciones, probablemente no sufrirá daño alguno.

**PERMANEZCA DONDE ESTA.** Si está fuera de casa, permanezca fuera. Si está en casa permanezca dentro de ella. La mayoría de los accidentes ocurren al pretender entrar ó salir de los edificios (derrumbes de paredes, rupturas de alambres eléctricos, etc.).

Si está bajo techo siéntese ó estacionese contra una pared interior (preferiblemente en el sótano); en su portal interior ó debajo de una mesa, escritorio ó banco (posición asumir: tenderse en el piso, de costado, encoger las piernas y proteger la cabeza con los brazos y manos. Esta posición aumentará su protección, dado el caso de derrumbes de techos y paredes).

- Aléjese de ventanas ó puertas que den al exterior.
- De estar fuera debe alejarse de alambres eléctricos, postes ó cualquier edificación que pueda derrumbarse y caer.

- Si está manejando su automóvil, despegue de la carretera y deténgase lo más pronto y cuidadosamente posible. Permanezca en su carro hasta tanto se restablezca la normalidad. Al reanudar la marcha esté atento a posibles obstáculos causados por el terremoto, tales como objetos desprendidos ó caídos, alambres eléctricos rotos y accidentes en la carretera.

## **B. ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA INUNDACIONES SUBITAS:**

Fuertes lluvias pueden causar inundaciones, muchas veces súbitas, esto causa que los riachuelos pequeños, hondonadas, cauces secos, barrancos, cunetas, caños y aún tierras bajas, se inundan rápidamente poniendo en peligro a la comunidad, muchas veces antes de que se pueda expedir alerta ó aviso.

En periodos de fuertes lluvias, esté al tanto de los peligros y esté preparado para protegerse contra ellos. Si nota la posibilidad de una inundación en su localidad, muévase inmediatamente a un lugar más seguro (no espere instrucciones para moverse) y entonces notifique a las autoridades del peligro, de modo que puedan notificarle al resto de la comunidad.

Manténgase atento a la radio ó a la televisión para obtener información y asesoramiento adicional.

Asegure su hogar antes de salir. Si tiene tiempo y no ha recibido otras instrucciones de las autoridades locales, debe tomar las siguientes precauciones antes de salir de su hogar:

- Si una inundación es probable, mueva los muebles ó otros objetos de su casa al piso superior. Desconecte utensilios eléctricos. Asegure utensilios, herramientas, etc.; que puedan ser arrastrados por la inundación, entrándolos al interior.
- Cierre bien las ventanas y puertas de la casa. Recuerde que debe salir a tiempo para evitar dificultades con carreteras inundadas, árboles y alambres eléctricos caídos.
- Si tiene automóvil asegúrese que tiene suficiente gasolina y siga las rutas recomendadas. Esté alerta y al

tanto de carreteras que han sido destruidas por el agua, derrumbes de tierra, tuberías del alcantarillado o acueductos rotos, alambres eléctricos sueltos ó caídos, objetos que están por caerse o en el suelo.

- Observe cuidadosamente las zonas donde los rios ó arroyuelos crecen súbitamente.
- **NO CRUCE**, un arroyuelo ó caño de agua a menos que no esté seguro de que el agua no le llega más arriba de las rodillas (o a la mitad de las ruedas de su automóvil) durante todo el trayecto.

### **C. ADVERTENCIAS ESPECIALES DURANTE UN HURACAN O TORNADO:**

Si ha recibido instrucciones de evacuar su casa y trasladarse a otro lugar temporalmente, hágalo rápidamente.

- Si su casa está ubicada en terreno alto y usted no ha recibido instrucciones de evacuarla, permanezca dentro de la casa. Cierre muy bien puertas y ventanas para que no sean destruidas por objetos volantes ó escombros; si tiene refugio úselo, de no haberlo trate de protegerse bajo una mesa ó detrás de un mueble pesado en el primer piso lo más lejos posible de puertas y ventanas.
- No se coloque bajo o tras máquinas de lavar, neveras ó otros equipos de esa naturaleza. Abra las puertas y ventanas al lado **opuesto** al tornado, así reducirá la posibilidad de daño a su casa.
- No se acerque a las puertas abiertas, pues puede ser alcanzado por objetos levantados por los vientos.
- No trate de viajar, ya que los escombros cargados por el viento, las carreteras inundadas y los alambres eléctricos caídos son muy peligrosos.
- Si el centro del huracán pasa directamente sobre su localidad, habrá una calma temporal del viento, que durará de pocos minutos a media hora ó más, así que:
- **PERMANEZCA EN UN SITIO SEGURO DURANTE ESTA CALMA.** El viento volverá a soplar quizás con más fuerza de la dirección contraria.

- Como ultimo recurso busque abrigo fuera de la casa, en una zanja, trinchera o cualquier excavación similar.
- Si se encuentra a la intemperie en un vehículo, alejese rápidamente del tornado en dirección de 90 grados de su trayectoria.
- De estar en su trabajo ó escuela, muévase al sótano si lo hay, ó a un pasillo interior en un piso bajo.
- **ESTE ATENTO A LAS CONDICIONES DEL TIEMPO** y los pronósticos por la radio, televisión y prensa.

#### **D. RIESGOS DE INCENDIO:**

El fuego constituye una amenaza especial durante un desastre. Puede comenzar fácilmente y es posible que el servicio de bomberos no esté disponible rápidamente.

De ocurrir un fuego usted puede proteger su hogar si conoce como contrarrestar las llamas y tiene a mano las herramientas necesarias, tales como una manguera de jardín, una escalera, arena en cubos, recipientes llenos de agua y extinguidores de fuego.

Recuerde que los extinguidores de tipo liquido vaporizante pueden producir gases peligrosos en lugares pequeños y cerrados.

Incendios corrientes se pueden extinguir:

- Sacando el material encendido fuera del hogar (arrojándolo por puerta ó ventana).
- Ahogando el fuego con agua, arena, tierra ó extinguidor químico.
- Sofocando el fuego con una alfombra ó frazada, preferiblemente húmeda.

**Incendios de tipo especial exigen métodos especiales:**

- **ELECTRICO** : Corte la corriente inicialmente. Proceda a extinguir las llamas con agua ó cualquier otro material a mano, de no poder interrumpir la corriente, no use agua contra fuegos eléctricos.

- ACEITE O GRASA: Corte el suministro de material combustible. Entonces use arena, tierra, alfombras húmedas, etc, para sofocar el fuego.
- GAS LIQUIDO O GASOLINA: Corte el suministro de material encendido. Use arena, tierra etc, para sofocarlo.

#### **RECUERDE LAS TRES MANERAS BASICAS DE EXTINGUIR UN FUEGO:**

- Elimine el material combustible.
- Ahogue el fuego, cortándole el aire.
- Enfrielo con agua ó un extinguidor químico.

#### **E. PREPARESE POR SI QUEDA AISLADO**

De vivir en una zona rural, asegúrese de que pueda sobrevivir en caso de desastre natural (terremoto, inundación, tormenta, etc) que lo mantenga aislado por unos días ó semanas, usted debe:

- Almacenar agua, alimentos y equipos de emergencia para cocinar, es aconsejable almacenar alimentos que no requieran refrigeración ó ser cocinados y racionarlos si es necesario.
- También debe tener un equipo de radio a base de pilas, dado el caso que falle la electricidad en su área. Así puede escuchar las noticias e informes sobre la situación y magnitud del desastre.
- Tener linternas de pilas a mano ó lámpara (caperuza) de combustible, velas y fósforos etc.
- Tener a mano un equipo de primeros auxilios (vendajes, antisépticos, analgésicos, etc) se recomienda un buen folleto de primeros auxilios.
- Herramientas sencillas para extinguir fuegos, así como los conocimientos para usarlos.
- **NO USE AUTOMOVIL.** Evite usar su automóvil en lo posible. De ser preciso viajar use los medios de transporte público. Si tiene que usar su automóvil, asegúrese de que esté en buenas condiciones mecánicas, abastecido de

gasolina, las llantas en perfectas condiciones, con cadenas para el fango.

- **VIAJE ACOMPAÑADO**, en lo posible. Asegúrese que alguien sepa su destino, viaje durante el día, use la carretera correcta y adecuada, esté atento a los informes de la radio.
- Maneje con sumo cuidado, no corra en exceso. No se arriesgue, de sentirse cansado, con pánico ó desorientado detengase y procure ayuda antes de entregarse a la aventura ó merced a los elementos.
- Si falla su automóvil durante una tormenta, ó si se siente perdido ó desorientado, mantengase en calma.
- Análize la situación y decida lo mejor y lo más seguro que debe hacer, entonces proceda a hacerlo: De encontrarse en una carretera principal, levante una señal de auxilio, busque albergue y ayuda si puede, de lo contrario no abandone su automóvil, evite extenuarse, conserve la calma y este atento.

**LEA CUIDADOSAMENTE TODO LO EXPUESTO AQUI Y APLIQUELO A SUS NECESIDADES.**

#### **F. ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA ACTOS TERRORISTAS**

Se define la agresión como un comportamiento de respuesta caracterizado por el ejercicio de la fuerza con la intención de causar daño ó perjuicio a las personas ó bienes.

Se considera la violencia como forma de agresión. La violencia siempre es un ejercicio de fuerza con la intención de causar daño ó perjuicio, que puede también adoptar la forma de una amenaza, de utilizar la violencia a menos que se satisfagan los fines deseados, se incluye la forma de rehenes, secuestro de aviones y otros actos terroristas.

La característica de los actos terroristas son:  
**El factor sorpresa y el encubrimiento.**

Las acciones terroristas suelen ser motivadas por causas internas ó externas a las instituciones; generalmente ejercidas por mercenarios, políticos ó idealistas.

Su objetivo es el bloqueo general como plan estratégico, ó la obstrucción de un proceso como plan táctico.

#### CLASES DE ACTOS TERRORISTAS:

- Incendiarios
- Sabotaje mecánico
- Sabotaje explosivo.

Una forma de terrorismo es através de la amenaza cuya finalidad es crear confusión y pánico.

Si se recibe una llamada ó carta anunciando un acto terrorista, se debe tomar con naturalidad, no dejarse llevar por la ansiedad ó el pánico, ni difundir rumores alarmistas; avise inmediatamente a su superior, al coordinador del comité de emergencia de existir, ó al coordinador de vigilantes quien tratará de localizar el material ó artefacto sospechoso.

#### TENGASE PRESENTE:

1. La persona encargada, del manejo de la situación, debe organizar al personal para que cada empleado revise muy bien el área asignada e informe cualquier hallazgo sospechoso.
2. Si se encuentra un objeto dudoso ó sospechoso, **ESTE NO DEBE SER TOCADO** y se debe dar inmediato aviso a la autoridad competente.
3. Al encontrar un objeto sospechoso, trate de establecer su procedencia e indague con las personas presentes sobre su destino, de no ser posible aisle el área circundante; de tratarse de un artefacto explosivo, proceda a retirar y evacuar el personal 100 metros alrededor de la zona afectada; si se trata de un edificio ordenar su evacuación en perfecta calma y verifique que se suspenda el fluido eléctrico y de agua potable.

4. Indague a las personas presentes si han observado algún tipo de actividad ó presencia de extraños y si se notó en ellos conducta sospechosa.
5. Avise a los organismos de seguridad y espere a los técnicos de explosivos, facilíteles el máximo de colaboración e información que sea posible y preste atención minuciosa a sus indicaciones y cúmplalas.
6. Toda amenaza debe ser tenida presente como real, hasta no adelantar las diligencias que desvirtúen su veracidad.
7. Si tiene en cuenta las siguientes recomendaciones podrá minimizar los riesgos de sufrir las consecuencias de un acto terrorista:
  - Colabore con la inspección detallada del vehículo a la entrada del parqueadero.
  - Estacione su vehículo dejándolo listo para su salida en caso de evacuación y asegurándose de no obstaculizar la salida de los demás automotores, ni el tránsito peatonal.
  - Porte diariamente la escarapela de identificación en lugar visible siempre.
  - Revise su oficina a su llegada y al salir para detectar cualquier detalle extraño, si encuentra alguno dé aviso inmediato a su superior, al coordinador del Comité de Emergencia si los hay, ó al de vigilancia.
  - Mantenga los baños cerrados con seguro.
  - Si detecta comportamiento sospechoso del personal que transita dentro de su área de trabajo hágalo conocer inmediatamente.
  - No use ascensores en caso de evacuación.
  - Cerrar las cortinas de ventanas, evitará cortaduras en caso de rotura de vidrios.
  - Mantenga a la mano los teléfonos del coordinador de vigilancia, policía, bomberos, cruz roja etc.

- Tenga presente además toda la información que en este instructivo se ha dado para otros desastres.

**RECORDEMOS** aquella máxima de la Organización Panamericana de la Salud:

**"EN SITUACIONES DE DESASTRE O EMERGENCIA NO SOBREVIVEN LOS MAS FUERTES SINO LOS MAS PREPARADOS.**

### **III. QUE HACER DESPUES DE UN DESASTRE**

**TENGA SUMO CUIDADO** al entrar a edificios averiados ó debilitados durante el desastre, ya que pueden derrumbarse fácilmente.

**APARTESE DE ALAMBRES ELECTRICOS CAIDOS O AVERIADOS,** todavía son peligrosos.

**CERCIORESE DE QUE NO HAY ESCAPES DE GAS O MATERIAL INFLAMABLE.** Haga esto mediante el **OLFATO SOLAMENTE.** No use fósforos ó velas, preferiblemente use linterna, si huele a gas, haga lo siguiente:

- Abra todas las ventanas y puertas.
- Cierre la llave principal del gas.
- Abandone la casa ó edificio inmediatamente.
- Notifique a los bomberos ó a la policia.
- Haga una inspección para estar seguro que no hay corto circuito en la instalación eléctrica de su casa ó edificio y en los utensilios y equipo eléctrico. Revise los fusibles.

**SI ALGUNO DE SUS UTENSILIOS ELECTRICOS ESTAN MOJADOS,** desconecte primero el interruptor eléctrico principal, entonces desconecte el utensilio eléctrico que se ha mojado, séquelo, vuelva a conectarlo y finalmente vuelva a conectar el interruptor eléctrico principal.

**PRECAUCION: NO HAGA ESTAS COSAS MIENTRAS ESTA MOJADO O PARADO EN EL AGUA.**

- **VERIFIQUE SUS RESERVAS DE ALIMENTO O AGUA.** Los alimentos que requieran refrigeración pueden dañarse si se ha interrumpido la electricidad por algún tiempo.

No consuma alimentos que hayan estado en contacto con las aguas de una inundación. Asegúrese de seguir las instrucciones de las autoridades locales concernientes al uso de los suministros ó expendios de alimentos y agua.

- **MANTENGASE ALEJADO DE LA ZONA DE DESASTRE.** Su presencia puede interferir con los trabajos de primera ayuda y rescate y puede ser peligroso para usted.
- **USE SU CARRO LO MENOS POSIBLE, GUIE CON CUIDADO,** y asegúrese que esté en perfectas condiciones mecánicas y abastecido de gasolina. Viaje acompañado si es posible.
- Asegúrese que alguien sepa su destino, su itinerario y la hora aproximada de llegar a su paradero.
- Esté pendiente y cuando observe algo peligroso, tanto para usted como para otros informe a las autoridades locales.
- **SI ES NECESARIO OBTENGA ALIMENTO, ROPA Y ASISTENCIA MEDICA O REFUGIO** en las estaciones de la Cruz Roja ó de las autoridades locales.
- **ESCRIBA, TELEGRAFIE O LLAME POR TELEFONO A SUS FAMILIARES O UTILICE EL SERVICIO SOCIAL DE UNA EMISORA LOCAL,** pasada la emergencia, para que sepan que usted está bien; así evita que las autoridades locales consuman tiempo tratando de localizarlo si usted se ha trasladado a otro sitio (Sin embargo no recargue las líneas telefónicas ya que estas son necesarias para llamadas oficiales de emergencia).
- **NO PROPAGUE RUMORES O INFORMES EXAGERADOS DE LOS DANOS.**
- **SI LE INDICAN QUE DEBE ABANDONAR SU CASA,** hágalo rápidamente. Si recibe instrucciones de trasladarse a un lugar determinado, muévase a ese lugar y no a otro sitio. Si se especifica ó recomienda ciertas rutas úselas en vez de tratar de usar a su antojo, infórmese

bien donde están ubicados los albergues y comedores de emergencia, en caso de que tenga que utilizarlos.

- **ASEGURE SU HOGAR ANTES DE SALIR**, cierre la llave principal de agua (llaves de paso), desconecte el servicio de energía eléctrica y suministros de gas, hágalo antes de salir.
- Es aconsejable tener un equipo de radio a base de pilas, así puede escuchar las noticias en caso dado que falle la electricidad. También debe tener linternas y pilas a mano, almacene agua, alimentos y equipo de emergencia para cocinar, es aconsejable almacenar alimentos que no requieran refrigeración ó ser cocinados.
- Esté atento a las instrucciones de las autoridades locales.

**LOS CUIDADOS INMEDIATOS DE PRIMEROS AUXILIOS QUE SE PRESTEN A LAS VICTIMAS ACCIDENTADAS DURANTE UNA CATASTROFE, PUEDEN:**

- Salvar vidas.
- Prevenir complicaciones.
- Aliviar el dolor.
- Tranquilizar al lesionado mientras recibe la atención médica adecuada.

Lo primero a realizar si usted tiene conocimientos de primeros auxilios es:

- Identifique las acciones a realizar en el sitio del accidente.
- Clasifique los pacientes según su gravedad:
  - a) Los que no presentan señales de vida.
  - b) Los que sangran abundantemente.
  - c) Los quemados graves.
  - d) Los fracturados.
  - e) Los heridos leves, moderados ó graves.
  - f) Personas histéricas por pánico (dele una palmada fuerte en cada mejilla, el dolor la hará reaccionar).

No se mueva del sitio hasta no darle los primeros auxilios a todos los lesionados.

**HAGA LO SIGUIENTE:**

- Si el paciente no respira dé respiración boca a boca.
- Si el paciente no tiene pulso, dé inmediatamente masaje cardíaco (cerciórese de que el accidentado no tenga fracturas de costillas, previamente).
- Si hay hemorragia, haga compresión sobre la herida.
- Si hay quemaduras, lávelas y atiéndalos según su gravedad.
- Si hay fracturas, inmovilice.
- Si el paciente está en choque, pongalo en posición adecuada.

En todos los casos tranquilice al paciente, evítele movimientos innecesarios, consérvele el calor del cuerpo, manténgalo quieto y lo más confortable posible.

Organice el traslado de accidentados al hospital correspondiente según el plan de emergencia local, si no lo conoce sintonice la radio local y siga las rutas determinadas para el caso de ambulancias en lugar de hacerlo a su antojo.

**SI USTED DESEA REPRODUCIR ESTE MATERIAL PUEDE HACERLO.**