

Guía de Inicio Rápido

SOBREVIVIR A UNA CATASTROFE URBANA

**Los Elementos Esenciales de
Supervivencia de Forma Sencilla**
Pequeñas Medidas, Grandes Resultados

RICHARD DUARTE



UN VISTAZO A LA SUPERVIVENCIA

EL AGUA CLARA SE PUEDE POTABILIZAR POR MEDIO DE:

- **CALOR**—Hervir el agua como mínimo durante dos minutos. Poner aparte a enfriar.
- **TRATAMIENTO QUÍMICO (Blanqueador)**—Añadir 2-4 gotas de blanqueador con cloro por cada cuarto de galón y dejar reposar como mínimo por 30-45 minutos.
- **TRATAMIENTO QUÍMICO (Yodo)**—Añadir 5-10 gotas de yodo, una solución al 2 por ciento, por cada cuarto de galón y dejar reposar como mínimo por 30-45 minutos.
- **RADIACIÓN SOLAR (Desinfección Solar o SODIS)**—Colocar el agua en un recipiente lavado, de plástico transparente, de uno o de dos litros, y dejar reposar a plena luz solar directa durante un mínimo de 6 horas. (Retirar todas las etiquetas del recipiente de plástico a fin de exponer el agua a la máxima cantidad de luz solar directa.)
- **FILTRADO**—Muchos filtros de agua eliminan bacterias y parásitos, pero no los virus. La nueva tecnología de filtrado elimina bacterias y virus. En caso de duda, tratar el agua con un producto químico desinfectante después del filtrado. (Seguir las indicaciones del fabricante para tu filtro.)
- **LUZ ULTRAVIOLETA (UV)**—Dispositivos móviles que proporcionan una dosis medida de luz UV para desinfectar el agua clara. (Seguir las indicaciones del fabricante de tu unidad UV.)

Nunca viertas agua desinfectada de nuevo en el recipiente que previamente había contenido el agua poco potable. También se debe desinfectar el recipiente antes de beber agua de él.

NOTA: Dejar siempre reposar el agua turbia durante aproximadamente 30 minutos para permitir que los sedimentos se depositen en el fondo del recipiente antes del tratamiento o del filtrado. Dejar correr el agua resultante a través de un paño de algodón limpio o de un filtro de café para eliminar cualquier residuo adicional. Repetir el procedimiento según sea necesario hasta que el agua salga limpia, luego aplicar el tratamiento.

FUENTES DE AGUA ALTERNATIVAS DE EMERGENCIA

El agua almacenada es tu primera línea de defensa en cuanto a agua durante cualquier emergencia, pero también se debe tener un plan a largo plazo en caso de que tus suministros almacenados se agoten o se vean en cierto modo comprometidos. Considera las fuentes de agua alternativas como tu plan "B".

Fuentes más comunes de agua de emergencia:

1. **Agua de lluvia**—Recogida, desinfectada y almacenada en recipientes seguros para agua. Toma medidas para evitar la contaminación por animales, insectos y fuentes ambientales.
2. **Derretir hielo o nieve**—Puede ser un proceso laborioso intenso que requiere de una fuente de calor que necesita combustible.
3. **Estanque, río o arroyo**—Debe transportarse y tratarse de manera segura, lo que puede llegar a ser sumamente laborioso.

4. **Agua de la piscina**—A menos que esté realmente clorada en exceso o de algún modo contaminada, por lo general, se podrá beber de forma segura pequeñas cantidades de agua de la piscina. Evita el consumo de grandes cantidades si no estás seguro. (El agua de piscina podría estar expuesta también a otros contaminantes ambientales que pudieran hacer que no fuese segura). Ten siempre precaución.
5. **Spa o jacuzzi**—Probablemente no tenga tan buen sabor, pero puede utilizarse como último recurso, siempre en pequeñas cantidades.
6. **Tanque calentador de agua**—Un calentador de agua típico puede contener 50 galones (189 L) o más. Evita agua que contenga óxido, suciedad o que tenga un olor fétido.
7. **Cisterna del inodoro**—El agua de la cisterna es, por lo general, segura, si no tiene aditivos químicos. Nunca bebas agua de la taza del inodoro.
8. **Agua atrapada en la tubería de la vivienda**—Abrir el caño en el punto más bajo de la vivienda y dejar que se drene el agua de las tuberías. Cerrar el conducto principal del agua al primer signo de contaminación u otros problemas con el suministro de agua.
9. **El líquido de frutas y hortalizas en conserva** es una buena fuente de hidratación.
10. **Hielo derretido del congelador**—Los recipientes plásticos de agua congelada tienen la doble finalidad de mantener frío el congelador durante un corte de energía y suministrar agua potable adicional una vez que el hielo se ha derretido.

NOTA: Nunca consuma ni use agua que tenga un olor, color o sabor extraño. El agua poco potable debe ser tratada siempre. Toda agua deber ser considerada poco potable hasta haber sido desinfectada. Su primera opción debería ser siempre la de almacenar suficiente agua potable mucho antes de cualquier desastre.

Deshidratación y electrolitos:

El agua es un elemento fundamental que nuestro cuerpo necesita para su adecuado funcionamiento. La deshidratación tiene lugar cuando la cantidad de agua que sale del cuerpo excede la cantidad de agua consumida. Esto es común con temperaturas altas, durante esfuerzo físico intenso y en casos de enfermedad. Además de beber agua, también se deben mantener niveles adecuados de minerales esenciales.

La deshidratación es sumamente peligrosa y puede rápidamente derribar incluso a la persona más fuerte y que se encuentre en mejor forma física. Los muy jóvenes y los ancianos son los de mayor riesgo. Evitar la deshidratación siempre será mejor que luchar para tratarla "a posteriori". Los síntomas de la deshidratación pueden incluir:

Deshidratación de leve a moderada:

- Dolor de cabeza
- Confusión
- Sed
- Malestar general
- Vértigos y/o desmayo
- Boca seca
- Menor producción de orina
- Ausencia de lágrimas al llorar
- Estreñimiento
- Calambres musculares
- Temperatura corporal elevada

Deshidratación severa:

- Sed extrema
- Respiración y ritmo cardíaco rápidos
- Disminución o ausencia de orina, u orina oscura
- Disminución de la presión arterial
- Boca muy seca
- Ausencia de lágrimas al llorar
- Fiebre
- Irritabilidad o confusión
- Ojos hundidos

Mantenerse bien hidratado es fundamental y debe ser una prioridad absoluta. **NUNCA** descuides el agua.

UN VISTAZO A LA SUPERVIVENCIA

Bebida casera simple para reemplazo de electrolitos

Esta bebida de fácil preparación reemplazará los electrolitos y oligoelementos perdidos durante el esfuerzo físico intenso o cuando uno se deshidrata. Una deficiencia de electrolitos puede causar calambres musculares y abdominales, vértigos, náuseas y confusión. Prepara tu propia bebida para el reemplazo de electrolitos con los ingredientes naturales más saludables y más eficaces que el cuerpo absorbe con facilidad (y que te horran dinero). Es fácil:

Ingredientes:

1 cuarto de galón (950 ml) de agua limpia desinfectada.

1 taza (240 ml) de jugo de naranja recién exprimida (sustituir por 1/3 de taza (80 ml) de concentrado de jugo de naranja si no hay disponible fresco).

1/2 limón/lima recién exprimida (sustituir por 8 cucharaditas (39 ml) de concentrado de jugo de limón/lima si no hay disponible fresco).

1/3 taza (80 ml) de miel (sustituir por 1/3 taza (80 ml) de azúcar orgánico/morena sin refinar si no hay miel disponible).

1/2 cucharadita (2.5 ml) de sal marina.

Instrucciones:

Mezclar la sal y la miel (o el azúcar) en una (1) taza (240 ml) de agua a temperatura ambiente. Agregar el agua restante y mezclar bien. Si es posible, enfriar y beber según la necesidad. (El cuerpo absorbe los líquidos frescos en forma más rápida y más eficaz que los líquidos tibios o fríos).