

Guía de Inicio Rápido

SOBREVIVIR A UNA CATASTROFE URBANA

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

RICHARD DUARTE



SALIR RAPIDAMENTE (EVACUAR)

LO QUE DEBES SABER

- Evacuar es el acto de abandonar tu ubicación presente con gran prisa y reubicarte en una ubicación más segura y más protegida, por lo general con una mochila para emergencias preparada con anticipación.
- Evacuar puede ser sumamente peligroso y únicamente debería tenerse en cuenta como último recurso. Tu casa, normalmente, será el lugar más seguro donde puedas permanecer después de una catástrofe.
- La evacuación requiere suministros, un plan, un lugar de destino, un plan y un lugar de destino alternativos y los medios para poder llegar allí de manera segura.
- A veces, puede que sea necesario evacuar, incluso sin tener un lugar adonde ir ni un plan. Si pierdes tu casa a causa de un incendio, destrucción, delincuentes, etc., podrías tener que abandonar el lugar por razones de seguridad. Es la razón por la que necesitas un plan, planes alternativos, suministros y una mochila para emergencias bien surtida, incluso si no piensas evacuar.



- La mayoría de la población no estará preparada en absoluto para tratar con ninguna catástrofe que dure más de unos cuantos días. Muchos intentarán huir de las zonas urbanas, pero no habrán planeado ningún lugar de destino y pocos, si algunos, tendrán suministros.
- La mayoría de las tiendas de comestibles, estaciones de servicio y bancos se verán desbordados por gente desesperada en busca de alimentos, agua, gasolina y dinero en efectivo a fin de abandonar la zona. Los saqueadores y los criminales se enfocarán rápidamente en los segmentos de la población más vulnerables, como víctimas fáciles.
- Las carreteras, autopistas y otras arterias del transporte quedarán rápidamente desbordadas por los niveles de tráfico sin precedentes y por los vehículos abandonados.

LO QUE DEBES HACER

- Evalúa tus vulnerabilidades y opciones con bastante antelación a cualquier catástrofe.
- Formula tus planes y siempre ten planes alternativos para irte o quedarte.
- Haz tu propia mochila para emergencias (un equipo para 72 horas) y personalízala para adaptarla a tus necesidades y circunstancias particulares.
- Evalúa regularmente tus planes de evacuación. Un plan que no ha sido probado es tan bueno como no tener ningún plan en absoluto. Si tu plan falla durante la prueba, todavía tienes oportunidad de modificarlo.
- Revisa, rota y mantén actualizado el contenido de tu mochila para emergencias con regularidad. Mantén todos los suministros vigentes.

- Establece una relación y planes con personas ubicadas fuera de tu comunidad. De otro modo, no esperes recibir una cálida bienvenida cuando te presentes de un modo inesperado después de una catástrofe.
- Ten un mapa de tu(s) ruta(s) prevista(s) de evacuación, con los lugares de interés marcados, incluyendo las comisarias de policía/ estación de bomberos, hospitales y fuentes de agua. (Marca también las zonas a ser evitadas.)
- Aprende a navegar utilizando una brújula.
- Mantén al menos un vehículo con el tanque lleno de combustible, que esté listo para salir de un momento a otro. Este vehículo debe estar mecánicamente en buenas condiciones y ser, desde un punto de vista realista, capaz de llevarte a tu lugar de destino previsto.
- Determina y mantén un acceso confiable a combustible adicional de emergencia para tu vehículo. Almacenar combustible puede ser peligroso. Utiliza únicamente recipientes aprobados por las autoridades locales, estatales y federales para su almacenamiento y transporte, y siempre almacena tu combustible en una zona bien ventilada, lejos de tu casa, del

Consejo rápido de preparación

El dinero manda. Durante una crisis, es probable que los cajeros automáticos y las terminales de tarjetas de crédito no funcionen y es posible que los bancos estén cerrados. Ten suficiente dinero en efectivo a mano que te pueda ser de ayuda para sacarte de la ciudad. (Los billetes de menor denominación son la mejor opción; reparte tu dinero en distintos bolsillos y guarda un poco escondido en un monedero-canguro para colgar a la cintura cuando se viaja).



calor o de la luz solar directa. (Verifica las leyes locales para saber cuánta cantidad de combustible te está permitido almacenar).

LO QUE DEBES OBTENER

- **Una mochila de gran resistencia** con fuertes correas acolchadas. Evita las mochilas tácticas o de apariencia militar. Una mochila negra sencilla puede mezclarse entre la multitud y, normalmente, es la mejor opción.
- **Brújula y mapa** de tu(s) zona(s) de viaje prevista(s).
- **Alimentos energéticos ligeros**, barras de proteínas, comidas preparadas aptas para el consumo, tentempiés, caramelos duros, goma de mascar.
- **Agua embotellada, filtro(s) portátil(es) de agua, pastillas purificadoras de agua, yodo, y lejía líquida para uso doméstico.**
- **Linterna/faro tipo LED con pilas de repuesto, barras luminosas (2-6).**
- **Radio** (de preferencia con manivela) o con pilas de repuesto.
- **Teléfono celular y cargador.**
- **Botiquín de primeros auxilios**—Pequeño botiquín con un poco de cada cosa que puedas necesitar.
- **Medicación de prescripción** (para un mínimo de 72 horas, o más si es posible).
- **Mascarillas (N95), guantes de nitrilo, protectores para los ojos y los oídos.**
- **Tabletas de yoduro de potasio** para proteger la glándula tiroides de la radiación.
- **Parche protector o molesquín**—Para proteger los pies sensibles cuando se camina largas distancias.

- Protector solar y repelente de insectos.
- Multi-herramientas, cuchillos grandes y pequeños, tijeras pequeñas y un sacapuntas compacto.
- Kit para encendido de fuego de emergencia, fósforos a prueba de agua, encendedor(es).
- Jabón, pequeñas toallas de mano, gel antibacteriano, rollo de papel higiénico de tamaño para viaje, un pequeño suministro de productos para la higiene personal.
- Vaselina (tubo pequeño) para proteger la piel y los labios, encender un fuego y como lubricante de herramientas, etc.
- Lona de plástico, poncho impermeable, cuerdas(s) de *bungee*, mantas isotérmicas.
- Muda de ropa extra, calcetines, sombrero, guantes y zapatos/botas cómodos para caminar.

Consejo rápido de preparación

No empaques artículos en exceso. Caminar largas distancias con una bolsa pesada atada a tu espalda es sumamente difícil. Empaca tu mochila para emergencias con lo esencial y dispón de una segunda mochila con artículos aconsejables, pero no de primera necesidad. Si, a lo largo del camino, necesitas descargar peso, podrás dejar la segunda mochila, regalarla, o intercambiarla por otros suministros.


- **Dinero en efectivo** (billetes de menor denominación y algunas monedas)—Como mínimo \$250.00 a \$500.00 dólares.
- **Fuente de calor** (latas tipo gel de combustible)—Estufa pequeña de combustible sólido o velas.
- **Cinta aislante y cinta eléctrica, bolsas plásticas con cierre hermético, cuerda de paracaídas Paracord 550 (100') (30 m).**
- **Armas de fuego, cargadores y munición extra, gas pimienta, bastón, etc.**
- **Bolsa plástica resistente al agua para guardar copias de documentos importantes** (pasaporte, permiso de conducir, tarjeta de la Seguridad Social, permiso para portar armas ocultas, etc.).
- **Unidad flash o memoria USB** (protegida con contraseña) conteniendo copias escaneadas de documentos legales y financieros importantes.
- **Lista de información de contacto, números telefónicos, direcciones, etc.**
- **Tarjeta telefónica de prepago** (en caso de que tu teléfono celular se pierda/dañe o si el servicio no funciona).

Adapta el contenido de tu bolsa a las condiciones previstas del tiempo, época del año y al terreno por el que viajarás.

- Un exitoso plan para refugiarse en un lugar debe abordar de manera eficaz las necesidades básicas de supervivencia—vas a necesitar una gran cantidad de suministros. Si no estás bien preparado, refugiarte en un lugar no será la opción para ti.

LO QUE DEBES HACER

- Elabora un plan para ocupar un alojamiento temporal que te permita atender todas tus necesidades sin abandonar tu ubicación y sin exponerte. No descuides ninguna necesidad especial que pudieras tener tú o tu grupo.
- No te preocupes ni elabores plan para amenazas concretas. Elabora el plan o los preparativos abordando conceptos básicos de supervivencia—alimentos, agua, primeros auxilios, seguridad, autodefensa, desinfección e higiene.
- Analiza tu plan con todos los miembros de tu grupo y asegúrate de que todos comprenden cuál es su papel y sus responsabilidades.
- Ten un plan alternativo en caso de que tu posición se vea comprometida y te veas forzado a irte del lugar. (Prepara una mochila para evacuación para cada miembro de tu grupo, por si acaso).



Consejo rápido de preparación

No cocines mientras estás refugiado en un lugar. El olor de alimentos cocinándose puede sentirse a gran distancia, y va a transmitir a todo el mundo que tienes suministros.

- Comprueba tu(s) plan(es) con bastante antelación a cualquier catástrofe y haz cualquier modificación en caso necesario.
- Mantente fuera de la vista. Permanece dentro de tu casa y mantén las ventanas y las puertas aseguradas con llave y protegidas.
- No llames la atención hacia tu ubicación—evita la iluminación de noche, encender generadores y cocinar.
- Desecha toda la basura/residuos de la manera más segura y discreta que sea posible.
- Escóndete a plena vista. Haz que tu ubicación se vea lo más discreta posible. No hagas nada que llame la atención hacia ti.

LO QUE DEBES OBTENER

- Un surtido de alimentos abundantes en calorías, no perecederos, que no requieran refrigeración ni cocción y precisen muy poca o ninguna preparación. Las opciones de 'calentar y comer' son las

Consejo rápido de preparación

El ruido de un generador eléctrico anunciará tu presencia a millas de distancia y te marcará como un objetivo de interés. En zonas cerradas, los gases de escape procedentes de un generador pueden ser letales. Sé sumamente cuidadoso cuando tengas que utilizar cualquier tipo de generador de combustión interna.

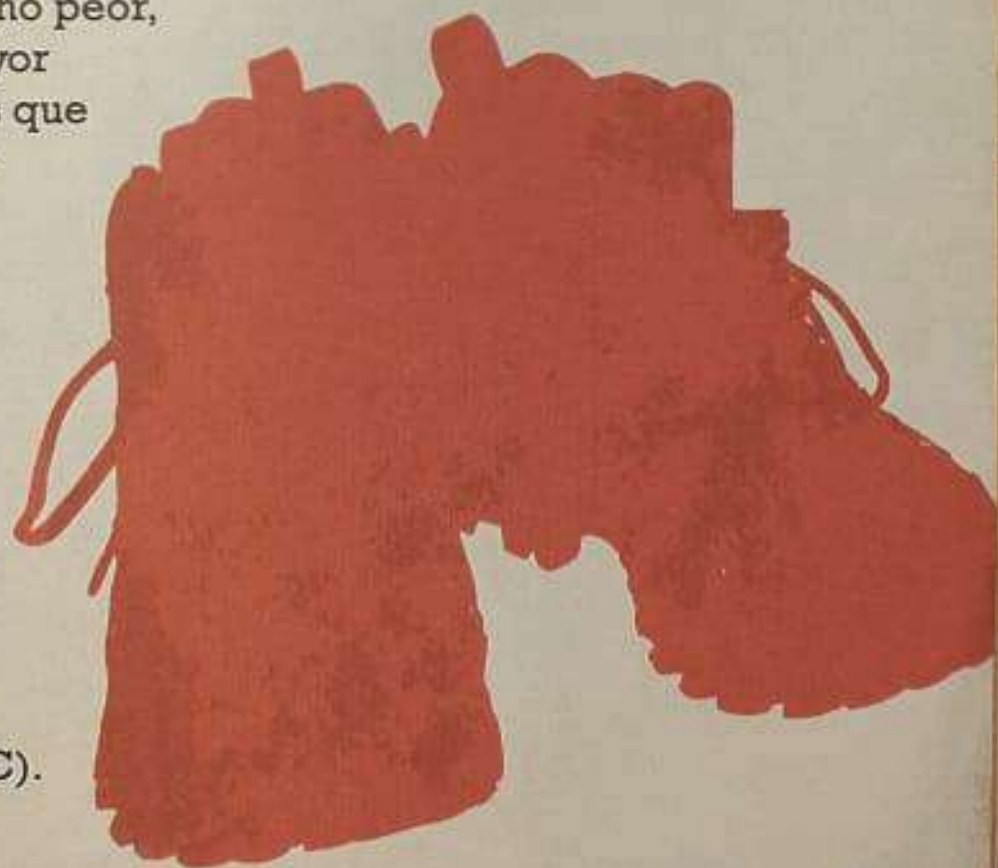
mejores. Almacena 2000 calorías por persona y por día, para un periodo no inferior a 90 días (ver el capítulo 2).

- Almacena un suministro de emergencia para un plazo corto de tres a cuatro semanas, como mínimo, de agua embotellada o agua del caño en recipientes seguros para almacenar agua, o para más tiempo si es posible. Haz planes considerando al menos dos galones (7.6 L) por persona al día, para beber. Almacena agua extra para otros usos (ver el capítulo 3).
- Armas de fuego, un suministro generoso de munición defensiva y capacitación adecuada (ver capítulo 4).
- Suministros de primeros auxilios y médicos (ver capítulo 5).
- Un suministro bien surtido de papel higiénico, toallas de papel, platos desechables, cubiertos de plástico, tapas de papel, bolsas para la basura de gran resistencia, baldes plásticos con tapa para 5 galones (18.9 L), toallitas húmedas antibacterianas, geles, jabones y otros productos para la higiene personal (ver capítulo 6).
- Ten una mochila para emergencias lista para salir en caso de que las circunstancias te fueren a abandonar tu ubicación (ver capítulo 7).
- Comunicación—Ten una radio (con manivela, de ser posible) con pilas de repuesto.
- Linternas, faroles, barras luminosas, radio meteorológica, pilas de repuesto.
- Herramientas—Mantén un surtido de herramientas y equipo.
- Generador eléctrico—Un generador eléctrico puede ser una espada de doble filo. Puede ser un bien valioso, pero también puede ser una desventaja grave si llama la atención hacia tu ubicación. Ten un generador con combustible extra, piezas, aceite, etc., pero utilízalo sólo cuando sea absolutamente necesario y con muchísima precaución.

REGRESANDO A CASA (REOCUPACIÓN DE VIVIENDAS PERMANENTES)

LO QUE DEBES SABER

- Si hay una catástrofe mientras estás fuera de casa, necesitas un plan y un acceso de confianza a suministros que te ayuden a regresar a casa a salvo.
- Durante una catástrofe, no es raro que la gente se sienta invadida por el miedo y la conmoción, o que se derrumben totalmente de forma física y emocional.
- Durante las etapas iniciales de una crisis, no debes esperar recibir asistencia inmediata ya que la mayor parte de los socorristas estarán abrumados de trabajo.
- Si vives en un área urbana densamente poblada, es probable que tu situación sea mucho peor, ya que habrá un mayor número de personas que estarán necesitando asistencia y un posible rescate.
- Necesitas un plan y suministros que te ayuden a llegar a casa lo más pronto posible—necesitas una Mochila de Supervivencia para Volver a Casa (MSVC).



- Una MSVC contiene suministros para auto-rescate, evacuación y para llegar a casa.
- Si no tienes una MSVC para volver a casa en tu oficina, negocio, escuela o vehículo, necesitas conseguir una lo antes posible.

LO QUE DEBES HACER

- Prepara una MSVC con suministros que te ayuden a llegar a tu vivienda después de una situación de crisis o de una catástrofe. El contenido de tu mochila va a variar dependiendo de tus circunstancias, dónde pasas la mayor parte de tu tiempo, tus necesidades médicas y físicas y el clima donde vives. A continuación se presenta una lista para ayudarte a empezar.
- Ten un plan para llegar a casa. Deja una copia de tu plan y rutas previstas (y alternativas) que esperas tomar para llegar a casa. Incluye un lugar(es) de encuentro(s) previamente acordados en tu plan. Calcula las distancias y las horas de viaje.
- Busca una ubicación segura y protegida donde guardar tu mochila de supervivencia para regresar a casa.
- Asegúrate de que tu mochila esté vigente (sin productos vencidos) y en un lugar accesible en todo momento.
- La mochila física no debería tener señales distintivas y ser completamente simple—en ningún momento debería llamar la atención hacia ti o hacia la mochila misma (evita que tenga aspecto militar o táctico).

Consejo rápido de preparación

Los elementos de una mochila de supervivencia para regresar a casa no deben confundirse con los artículos para "Cargar a Diario". Siempre debes llevar contigo los artículos para Cargar a Diario, los que, por lo general, incluyen un arma, una navaja, una linterna y un pequeño suministro de medicamentos de emergencia, un teléfono, etc.

- Haz copias de tus documentos/información personal (pasaporte, permiso de conducir y permisos para portar armas de manera oculta) en caso de que pierdas tu billetera/cartera. Mantén también una lista de todos los contactos y números telefónicos en caso de emergencia.
- Ten una copia física de todos tus medicamentos de prescripción.
- Periódicamente, revisa el contenido de tu mochila; rota y actualiza con frecuencia tus suministros.
- Asegúrate de que todos los miembros de tu casa tengan una mochila de supervivencia adecuada para su situación, edad y capacidades.

LO QUE DEBES OBTENER

- **Mochila mediana** (o una bolsa de estilo similar) con correas de transporte cómodas y compartimentos fácilmente accesibles. El color negro o un color similar es lo mejor para evitar llamar la atención.

Consejo rápido de preparación

Mantén siempre el contenido de tu mochila de supervivencia para regresar a casa vigentes (sin vencer); rota tus suministros con frecuencia. Comprueba tu equipo periódicamente para tener la seguridad de que funciona adecuadamente. Recuerda, el día en que lo necesites, lo vas a necesitar desesperadamente.

- **Linterna de LED de alta potencia, faro con pilas de repuesto.** Ten en cuenta también las barras luminosas.
- **Botiquín de primeros auxilios/suministros médicos—pequeño suministro de todo lo que puedas necesitar.**
- **Medicamentos de prescripción** (para un mínimo de 72 horas, o más si es posible).
- **Tabletas de yoduro de potasio**, para proteger la glándula tiroides de la radiación.
- **Protector solar y repelente de insectos** (si es pertinente).
- **Mascarillas N95, lentes de protección, guantes, tapones para los oídos, un par de lentes graduadas de repuesto.**
- **Navaja y/o herramienta multiusos.**
- **Radio** (preferiblemente de manivela) o con pilas de repuesto.
- **Agua embotellada, barras energéticas, pequeño filtro de agua portátil.**
- **Toallitas húmedas para las manos, gel antibacteriano, rollo de papel higiénico de tamaño para viajes.**



- **Equipo para la lluvia, poncho, mudas adicionales de ropa, sombrero y zapatos/botas cómodas para caminar.**
- **Parche protector o molesquín—para proteger los pies cuando se caminan largas distancias.**

- **Dinero en efectivo** (billetes pequeños y algunas monedas)—al menos \$250.00 dólares.
- **Brújula y mapa** de tu(s) zona(s) prevista de viaje con ubicaciones de interés (hospitales, comisarías de policía, estaciones de bomberos y fuente(s) de agua claramente señaladas).
- **Cinta adhesiva aislante, bolsas plásticas con cierre hermético, cuerda de paracaídas Paracord 550 (50') (15 m).**
- **Equipo para defensa personal**—letal o no letal, dependiendo de tus circunstancias.
- **Tarjeta telefónica de prepago** (en caso de que tu teléfono celular se haya perdido/esté dañado o no haya disponibilidad de servicio).
- **Lista de información de contacto**, números telefónicos, direcciones, etc.
- **Bolsa hermética resistente al agua** para guardar copias de tus documentos y papeles importantes.

La única finalidad de una MSVC es ayudarte a llegar a casa. La lista mencionada antes es tan sólo un punto de partida, y vas a necesitar adaptar tu mochila a tus necesidades y circunstancias particulares.