

GUÍA DE EMERGENCIAS ANTE DESASTRES AÑO 2022

NO ES CUESTIÓN DE SUERTE: Estar preparado para los desastres requiere conocimientos sobre los riesgos y las consecuencias. Haga un plan para saber cómo actuar y tenga un kit para emergencias.



PLAN DE EMERGENCIA.
PLANIFIQUE DISTINTOS
LUGARES.

MATERIAL DE PRIMEROS
AUXILIOS-BOTIQUÍN DE
PRIMEROS AUXILIOS.

CREAR UNA ALACENA CON
ALIMENTOS DE LARGA
DURACIÓN NO PERECEDEROS Y
AGUA.

SEGURIDAD ANTE INCENDIOS.
PRACTIQUE SU PLAN DE SALIDA
EN CASO DE UN INCENDIO EN EL
HOGAR.

INUNDACIONES.

DESLIZAMIENTOS DE TIERRA Y
AVALANCHAS DE ESCOMBROS.

CÓMO PREPARARSE PARA UN
TERREMOTO.

TERREMOTOS.

TSUNAMIS.

APAGONES.

EVACUACIÓN.

SEGURIDAD CIBERNÉTICA
(ataques informáticos).

AMENAZAS QUÍMICAS.

LOS SISTEMAS DE ALERTAS Y
EMERGENCIAS.

RECUPERARSE DE UN
DESASTRE.

(Consulte el listado completo en el índice de esta guía).

Autor y diseño de cubierta: *Alma Mitera (María Bueno)*

Año 2022

Depósito Legal: GR 489-2022

ISBN: 9789403655574

Imagen portada: <https://www.ready.gov/es/deslizamientos-de-tierra-y-avalanchas>

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. CÓMO USAR ESTE MANUAL.....	8
3. PROPÓSITO.....	8
4. HAGA UN PLAN PARA ESTAR PREPARADO ANTE DESASTRES.....	9
5. ESTAR INFORMADOS ANTE POSIBLES EMERGENCIAS.....	10
6. PLAN DE EMERGENCIA.....	14
7. HAGA UN PLAN.....	15
8. PLAN DE EMERGENCIA PARA PADRES.....	15
9. PARTICIPAR ACTIVAMENTE.....	16
10. SEGURIDAD ANTE INCENDIOS.....	16
11. INCENDIOS EN EL HOGAR.....	17
12. INCENDIO EN EL HOGAR. PRACTIQUE SU PLAN DE SALIDA.....	23
13. LOS NIÑOS Y LA SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS.....	24
14. SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS FORESTALES.....	25
15. EMERGENCIAS CON PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL HOGAR.....	28
16. APAGONES.....	30
17. GAS NATURAL.....	32
18. INUNDACIONES.....	32
19. DESLIZAMIENTOS DE TIERRA Y AVALANCHAS DE ESCOMBROS.....	36
20. OLAS DE CALOR.....	39
21. TERREMOTOS.....	41
22. TORNADOS.....	49
23. TSUNAMIS.....	51
24. VOLCANES.....	53
25. PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA DE HURACANES.....	57
26. TEMPORALES DE INVIERNO.....	61
27. TORMENTAS ELÉCTRICAS Y RAYOS.....	64
28. CREAR UNA ALACENA CON ALIMENTOS DE LARGA DURACIÓN NO PERECEDEROS Y AGUA.....	65
29. PLANIFIQUE DISTINTOS LUGARES.....	70
30. PREPARE A SUS MASCOTAS PARA LOS DESASTRES.....	70
31. CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN DE ANIMALES GRANDES.....	72

32. PREPARACIÓN ECONÓMICA.....	72
33. PAGOS DE LA HIPOTECA DE LA VIVIENDA.....	73
34. PREPARACIÓN FINANCIERA.	73
35. HAGA SUS GESTIONES ELECTRÓNICAMENTE.....	74
36. DOCUMENTACIÓN DE LA QUE GUARDAR COPIA.....	74
37. ORGANIZACIONES DE AYUDAS A FAMILIAS VULNERABLES.	76
38. MATERIAL DE PRIMEROS AUXILIOS / BOTIQUÍN.	83
39. ARTÍCULOS ADICIONALES PARA NUESTRA SALUD.....	84
40. CÓMO CURAR HERIDAS Y OTRAS LESIONES.....	84
41. SOPORTE VITAL BÁSICO: PASOS A SEGUIR.....	86
42. CÓMO SE USA UN DESFIBRILADOR.....	88
43. ATRAGANTAMIENTOS: HEIMLICH AL RESCATE	89
44. HEMORRAGIAS NASALES: ¡LA CABEZA HACIA DELANTE!	92
45. QUEMADURAS LEVES: APRENDA QUÉ NO HAY QUE HACER.....	93
46. PRIMEROS AUXILIOS EN ACCIDENTES DE TRÁFICO.....	94
47. BOTIQUÍN DE MEDICAMENTOS.	96
48. CRISIS DE ANSIEDAD.....	97
49. PANDEMIAS Y LA SALUD MUNDIAL.	98
50. DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA.	99
51. ALERTAS DE EMERGENCIA.....	104
52. HAGA UN PLAN PARA ESTAR COMUNICADO.....	107
53. CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON DIFICULTADES AUDITIVAS.	108
54. CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CIEGAS O VISIÓN BAJA.....	108
55. CONSEJOS PARA PERSONAS CON ASMA.....	108
56. PERSONAS CON DISCAPACIDADES.....	110
57. EVACUACIÓN.....	111
58. REFUGIOS.....	114
59. DESPUÉS DE UNA EVACUACIÓN.....	117
60. SUMINISTROS DE EMERGENCIA ADICIONALES.....	117
61. QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO	119
62. ATAQUES MASIVOS EN LUGARES CONCURRIDOS Y PÚBLICOS.....	125
63. BIOTERRORISMO.	127
64. AMENAZAS QUÍMICAS.....	129

65. SEGURIDAD CIBERNÉTICA.....	132
66. EXPLOSIONES.	134
67. INCIDENTES CON MATERIALES PELIGROSOS.	136
68. DISPOSITIVOS DE DISPERSIÓN RADIOLÓGICA.....	139
69. CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES.....	142
70. RECUPERARSE DE UN DESASTRE.	147
71. LISTADO DE TELÉFONOS ÚTILES Y DE EMERGENCIAS EN ESPAÑA.	149
72. TELÉFONOS DE EMERGENCIAS EN EL MUNDO.	151

LA EXPERIENCIA DEMUESTRA QUE, CON FRECUENCIA, LA VISIÓN DE LOS EXPERTOS Y LA DE LA POBLACIÓN CON RESPECTO AL RIESGO ES MUY DISTINTA.

1. INTRODUCCIÓN.

¿POR QUÉ LA CREACIÓN DE ESTA GUÍA Y MANUAL PARA EMERGENCIAS?

La finalidad de esta guía es la de recopilar en un único documento en papel todo lo básico para estar prevenido antes las distintas emergencias que se puedan presentar. El objetivo final es facilitar que las familias tengan en sus casas algo que les permita, de un sólo vistazo, actuar frente a cualquier emergencia sin tener que depender de ningún dispositivo de consulta electrónico, de la electricidad o de Internet para saber cómo actuar con rapidez.

¿Cuál es el objetivo de un plan de emergencia?

Los objetivos del Plan son: analizar las amenazas internas y externas, con el fin de determinar la vulnerabilidad para afrontar una emergencia; establecer las acciones tendentes a mejorar condiciones de riesgo para disminuir su impacto y reducir el nivel de vulnerabilidad y daños.

Hemos realizado una investigación y recopilación extensa de diversas guías de distintos países (las fuentes consultadas están referenciadas en esta guía), tomando como ejemplo aquellos que tienen una larga trayectoria en prevención y educación de sus habitantes ante siniestros y emergencias. Como base para la realización de esta guía hemos tomado las indicaciones que los estamentos públicos ponen a disposición de todos sus ciudadanos, para informarles y formarles de cómo actuar en el caso de cualquier emergencia por desastres de cualquier índole. Es honesto reconocer que Estados Unidos facilita herramientas múltiples a sus habitantes para que estén preparados y sepan cómo actuar frente a cualquier catástrofe.

En la cultura general de la población, desde la más temprana infancia, las personas deberían estar informadas y formadas, a través de simulacros habituales tanto en el sistema educativo general como en su comunidad, de las medidas que hay que tomar para enfrentarse a situaciones de distintos niveles de gravedad o dificultad.

Se ha comprobado y está claramente demostrado que, ante una emergencia, si se sabe cómo actuar, podrá salvar su vida y ayudar de manera eficiente a los demás, colaborando de forma eficaz con el personal de emergencias públicas y haciendo más fácil la difícil tarea de los distintos dispositivos (bomberos, cuerpos de seguridad del Estado, personal sanitario, etc.).

Es muy aconsejable que la población sepa cómo actuar frente a catástrofes y a situaciones de emergencias. Si los ciudadanos tenemos los suficientes conocimientos para enfrentar estas situaciones, los operativos de emergencias podrán tener nuestra ayuda haciendo mucho más eficaces las medidas que se tomen para el control del

desastre, evitando con ello mayores daños personales y materiales para toda la población afectada.

En Estados Unidos (país que hemos tomado como referencia y del que hemos recopilado sus guías para emergencias por la amplia cultura que existe sobre estos temas, además de las guías en España y en otros países), la **División de Preparación Individual y Comunitaria** (ICPD, por sus siglas en inglés), de la Agencia Federal para la Gestión de Emergencias (**FEMA**), se dedica a ayudar a los equipos locales para lograr mayor resistencia comunitaria.

Para determinar la mejor manera posible de ofrecer asistencia a las actividades de preparación local, realizan investigaciones periódicas en el campo del adiestramiento de la ciudadanía frente a desastres, evaluando así el progreso y el margen de mejora en la preparación de la comunidad entera.

Sería muy deseable que desde todos los niveles de las Administraciones Públicas (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas, Gobierno central) se facilitase a la población la información necesaria y se practicasen periódicamente simulacros, para que los ciudadanos supiéramos como actuar frente a distintos siniestros provocados por la naturaleza, por imprudencias humanas, por grupos organizados o, como ha pasado por desgracia en la invasión de Rusia a Ucrania o en otras acciones violentas que se producen continuamente en cualquier punto del planeta Tierra.

Las investigaciones realizadas en países que tienen en sus planes anuales la formación de sus ciudadanos en situaciones de emergencias y desastres, determinan que los conocimientos, actitudes y comportamientos del público con respecto a la preparación ante determinados riesgos, proporcionan información muy útil sobre el adiestramiento personal, el compromiso cívico y la resiliencia comunitaria. A continuación, se muestran unos ejemplos de las investigaciones realizadas por la ICPD de FEMA:

A. Base de datos de encuestas sobre la preparación ciudadana.

Desde el año 2005, la Base de Datos de Encuestas sobre la Preparación Ciudadana sirve como repositorio de estudios de investigación relacionados con la preparación ante desastres. La base de datos se actualiza anualmente para añadir nuevos términos clave de búsqueda y encuestas publicadas en Internet durante el año anterior. Los estudios que se incluyen en la base de datos satisfacen los siguientes criterios:

- Ser una encuesta del público general a nivel nacional, regional o municipal.
- Examinar las inquietudes o la preparación de tanto de personas individuales como de organizaciones ante un desastre o ataque terrorista.

B. La preparación en los Estados Unidos.

La **FEMA** reconoce que el cambio cultural generalizado es un proceso a largo plazo, y aunque las estadísticas nacionales de acciones básicas de preparación han

permanecido constantes, los hallazgos documentados en *La Preparación en los Estados Unidos* ofrecen información valiosa para adaptar los esfuerzos educativos a fin de aumentar dicha preparación. Hallazgos clave de las investigaciones se enfocan en los comportamientos, conocimientos y actitudes del público con respecto a estar preparados ante diversos riesgos que se originan con la aparición de nuevas posibles situaciones de emergencias, como son los ataques cibernéticos y otras formas de delitos graves a través de internet.

C. De la sensibilización a la acción: taller para motivar al público a prepararse.

La FEMA y la Cruz Roja Americana presentaron un taller para debatir acerca de cómo mejorar las comunicaciones sobre preparación y así animar al público a estar listos ante un desastre. Tras dos días de discusiones intensivas, los participantes, incluyendo académicos e investigadores, profesionales y del sector privado, llegaron a una conclusión importante: aunque no sea fácil y no existe ninguna fórmula mágica, sí existe la posibilidad de mejorar nuestras estrategias de comunicación sobre la preparación.

D. La encuesta de preparación personal: hallazgos.

Para la preparación personal en los Estados Unidos, los resultados a través de las encuestas proporcionan información sobre el nivel de los conocimientos, actitudes y comportamientos del público en relación a la preparación ante una gama de riesgos. Los datos se pueden utilizar para mejorar la planificación, divulgación, educación y capacitación colaborativas, para involucrar a todos los ciudadanos y para que se conviertan en participantes activos en el proceso de crear comunidades y una nación resiliente ante diversos desastres.

La preparación es responsabilidad compartida de todos los niveles del gobierno, de los sectores privados y los no lucrativos, así como de los ciudadanos, quienes constituyen el punto central de la preparación de nuestra nación. La capacidad de una comunidad para responder o recuperarse de un desastre depende del nivel de preparación de cada miembro de la misma.

En muchos países, incluido España, la experiencia nos revela que hay un porcentaje importante de ciudadanos que no se han preparado, porque creen que el personal de emergencias acudirá en su ayuda y esperan ser atendidos por los equipos de rescate en las primeras 72 horas después de un desastre. La realidad es que, durante un desastre mayor, puede que el equipo de respuesta inmediata a emergencias no tenga acceso oportuno a todos los damnificados. Además, es probable que no se puedan restaurar de inmediato servicios públicos como el suministro eléctrico.

Se hace necesaria una revisión urgente de las herramientas que desde las Administraciones Públicas deben estar al servicio de todos los ciudadanos, para que tengamos la formación e información necesarias que nos ayuden a nosotros mismos en situaciones de emergencias y podamos, a la vez, ser útiles para todo el personal de los servicios públicos de emergencias, colaborando de manera eficaz para minorar los posibles daños, sobre todo los relativos a las vidas de los afectados.

Si desde los estamentos públicos no se incentivan las herramientas que puedan crear una cultura de comunidad y formación ante posibles desastres, la población en general no sabrá ni podrá cuidarse ella misma y tampoco podrá aportar sus conocimientos para un menor impacto en las vidas de todos ante una catástrofe.

El propósito de esta iniciativa es promover la preparación personal y comunitaria a través de actividades que involucren tanto a individuos como a vecinos y familias. Estas actividades conforman un grupo de bloques de construcción, se pueden combinar y/o modificar las actividades de acuerdo con las necesidades de cada momento.

La mayoría de las actividades que se presentan en este manual se pueden realizar en una sesión de entre 15 y 60 minutos. También se debe adaptar el material para incluir información local crucial: informes sobre riesgos, alertas y avisos locales, así como recursos y protocolos de respuesta comunitaria local.

La preparación no tiene que ser compleja ni consumir mucho tiempo. Más bien, debe motivar, empoderar e involucrar a toda la sociedad.

GUÍA DE ORIENTACIÓN

MANUAL DE PREPARACIÓN PARA DISTINTAS SITUACIONES DE EMERGENCIAS

Manual de conocimientos prácticos para proteger su vida y ayudar a los demás.

2. CÓMO USAR ESTE MANUAL.

El Manual sobre Conocimientos Prácticos Para Salvar Vidas incluye mensajes sobre la seguridad en el hogar, preparación financiera y planificación ante emergencias. Este manual promueve la concienciación sobre riesgos comunes en el hogar e invita a los ciudadanos y comunidades a prepararse y protegerse contra los desastres e inclemencias graves del clima, aprendiendo conocimientos prácticos para salvar vidas.

3. PROPÓSITO.

Preparación ciudadana. Actividades sencillas para todos.

La preparación integral exige que la comunidad entera participe, aportando un valor humano y adoptando un enfoque de **"vecinos ayudando a vecinos"**. Muchas personas piensan que dependerán en gran parte de la ayuda de sus vecinos más cercanos para la asistencia durante las primeras horas después de un desastre. Cuando la comunidad entera se une para responder a estas emergencias y para recuperarse de ellas, se mejoran radicalmente las necesidades de todos.

El enfoque de **vecinos ayudando a vecinos** es importantísimo porque apoyan, mejoran la asistencia y dan un soporte muy valioso a todos los grupos de emergencias públicos que tendrán una carga enorme de trabajo. En este manual le mostramos cómo hacer lo siguiente:

- La preparación comunitaria, implementando actividades sencillas para todos. Lo que debe saber sobre los conocimientos prácticos para salvar vidas.
- Conocer habilidades básicas de preparación para proteger a su familia y su hogar.
- Eliminar riesgos eléctricos y de incendios comunes alrededor de su hogar y su propiedad.
- Colocar detectores de monóxido de carbono en todas las habitaciones de su hogar. Instalar detectores de humo y alarmas de gas natural, comprobando que funcionen correctamente al menos una vez al mes.
- Enseñar a los niños qué es lo que tienen que hacer cuando escuchen alarmas de humo, monóxido de carbono o gas natural.
- Saber cómo desconectar los servicios públicos en su vivienda, tales como el gas natural o la electricidad.

- Hablar con su arrendador o administrador de la comunidad de su edificio acerca de las rutas de evacuación y la seguridad durante incendios.
- Desarrollar y practicar un plan de comunicación acordado con su familia.
- Contar con suministros para emergencias en su hogar, su trabajo y su automóvil.
- Prestar atención a las alertas y avisos o advertencias.
- Conocer al menos dos formas de salir de su hogar en caso de incendio y practicar los planes de evacuación.
- Si es posible, guardar algo de dinero para casos de emergencia (corren tiempos difíciles para las economías familiares, pero, en la medida de lo posible, ahorre una cantidad por pequeña que sea para situaciones de necesidad puntuales).

4. HAGA UN PLAN PARA ESTAR PREPARADO ANTE DESASTRES.

¿Cómo le puede afectar un desastre? ¿Podrá sobrevivir por su cuenta en el caso de una catástrofe? ¿Cuántos días sin ayuda? Después de un desastre, podría no tener acceso a centros médicos o incluso a las farmacias. Es sumamente importante planificar lo que necesita para sus necesidades diarias y saber qué hacer ante escasez o indisponibilidad. Algunos pasos de planificación adicionales son:

- Crear una red de apoyo de personas que le podrían ayudar durante un desastre. Mantenga una lista de contactos en un recipiente hermético en su equipo para emergencias o en sus dispositivos electrónicos.
- Informe a su red de apoyo dónde guarda sus suministros para emergencias. Podría ser buena idea darle a un miembro de confianza una llave de su casa.
- Planifique por adelantado qué transporte accesible podría necesitar para un desalojo o para desplazarse durante o después de un desastre. Para conocer las opciones accesibles apropiadas, consulte con las unidades de emergencias y con su ayuntamiento para saber los planes que tienen preparados para la gestión de emergencias.
- Muchas unidades para la gestión de emergencias mantienen registros voluntarios para que las personas con discapacidad puedan apuntarse y recibir asistencia específica durante emergencias y desastres. Para saber más, comuníquese con su oficina local de gestión de emergencias (Ayuntamiento, Protección Civil...).
- Si usted necesita diálisis u otros tratamientos médicos de subsistencia, sepa la ubicación y disponibilidad de más de un centro sanitario que le pueda ayudar.
- Si usa equipamiento médico que necesita electricidad en su hogar, infórmese en su centro sanitario sobre lo que podría hacer para mantenerlo funcionando durante un apagón. También puede solicitar a la compañía eléctrica que le incluya a usted en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio eléctrico.

- Lleve puestas etiquetas o pulseras de alerta médica. También debe incluir información médica pertinente en sus dispositivos electrónicos (por ejemplo, el móvil).
- Si tiene una discapacidad de comunicación, podría llevar tarjetas impresas o guardar información en sus dispositivos para informar al personal de emergencias y a otras personas acerca de cómo deben comunicarse con usted.
- Si usa equipos de asistencia, planifique cómo evacuar o desplazarse con dicho equipamiento o cómo reemplazarlo si se pierde o se destruye.
- Localice y acceda a sus historiales médicos electrónicos mediante las aplicaciones o páginas web de los Servicios de Salud públicos o privados.
- Planifique la evacuación para niños y adultos que pudieran tener dificultades en entornos desconocidos o caóticos. Tenga en cuenta a su animal de asistencia (ej. perro guía) o sus mascotas respecto a su alimento y suministros. Ante un desalojo, tendrá que saber si su refugio acepta mascotas, ya que algunos refugios sólo aceptan animales de asistencia.
- Mantenga una lista de los centros médicos, hospitales y servicios de transporte más cercanos.

5. ESTAR INFORMADOS ANTE POSIBLES EMERGENCIAS.

A. El desarrollo de planes para distintos lugares requiere obtener información clave sobre los planes que las distintas Administraciones Públicas tienen para esos lugares. En algunos casos, si no existen planes disponibles, es posible que esto implique reunirse con el administrador del edificio u otros miembros de la organización para desarrollar o ampliar los planes. La información que debe considerar incluye:

- Cómo recibirán usted y otros ocupantes las alertas o advertencias locales mientras estén en ese lugar.
- Alarma o sistemas de alerta del edificio.
- Planes de evacuación de ocupantes del edificio, incluidas las salidas alternativas.
- Planes del edificio u organización para refugiar a los ocupantes en una emergencia.
- Suministros clave que usted o los miembros de su familia y otras personas necesitarán para permanecer refugiados temporalmente.

B. La planificación también deberá considerar cómo el tipo de estructura o entorno que rodea el lugar podría afectar a las alertas y avisos, el refugio y la evacuación, y la necesidad de conseguir suministros. Los siguientes son ejemplos de consideraciones para los tipos de estructuras o entornos alrededor de un lugar:

- Edificios de un solo piso, edificios de varios pisos o de gran altura. Todos tienen diferentes tipos de sistemas de alarma, refugio y planes de evacuación.

- Las ubicaciones urbanas y rurales pueden tener diferentes disposiciones locales y planes de evacuación si el impacto es mayor en las áreas grandes.
- Los edificios como escuelas, estadios deportivos y centros comerciales pueden tener diferentes planes de evacuación y refugio, según la estructura específica de la edificación, y métodos seguros de evacuación o lugares seguros de refugio dispuestos para los diferentes tipos de emergencias (ej., en caso de tornado).
- Los sitios al aire libre como los campos deportivos, campos de golf, parques, etc., necesitan planes específicos para brindar un refugio rápido y a corto plazo, como en casos de tormentas eléctricas o tornados.
- La geografía puede ser crucial en algunos incidentes peligrosos, como es el caso de áreas bajas y vulnerables a inundaciones repentinas.
- Las casas móviles, las estructuras modulares y otras edificaciones no conectadas a cimientos permanentes requieren una planificación especial para la evacuación y lugares alternativos de refugio.

C. Vecindarios, entidades y apartamentos:

- Converse con sus vecinos en una de las asambleas generales que convoque la comunidad de propietarios, sobre cómo trabajar mancomunadamente durante una emergencia.
- **Averigüe si alguien tiene equipos especializados**, como un generador, o experiencia en el conocimiento médico que puedan servir de ayuda en casos de crisis.
- Decida quién vigilará el estado de los adultos mayores o vecinos con discapacidades.
- **Tenga planes alternativos para** el cuidado de sus hijos en caso que no pueda llegar a casa en una emergencia.
- La mejor estrategia es compartir y **comunicar los planes** con anticipación.

D. En un edificio de gran altura:

- Sepa dónde se encuentra la **salida de emergencia** más cercana.
- Asegúrese de conocer **otra salida** en caso de que su primera alternativa esté bloqueada.
- No utilice el ascensor en situaciones de emergencias.
- **Si caen objetos, cúbrase** debajo de un escritorio o una mesa, cúbrase la cabeza (si puede) con un cojín, un libro o cualquier cosa que tenga a mano y colóquese en posición fetal con las manos cubriendo la cabeza.



https://es.123rf.com/photo_108952588_40s

- **Aléjese** de archivadores, estantes de libros u otros objetos que puedan caerse. Es importante que los armarios que puedan caerse estén sujetos a la pared por un anclaje, al igual que es importante que los objetos más pesados, dentro de un armario o vitrina, se ubiquen en la parte baja del mismo.
- **Aléjese** de ventanas y vidrios.
- **Aléjese** de las paredes exteriores.
- Determine (según la catástrofe de que se trate) si debe quedarse allí, “refugiarse en el lugar” o irse.
- **Escuche y siga las instrucciones** que le indiquen desde cualquier medio que esté operativo.

E. Tome su kit de suministros de emergencia, a menos que tenga un buen motivo para pensar que ha sido contaminado.

F. NO USE LOS ASCENSORES. Manténgase a la derecha mientras baja las escaleras para permitir que los equipos de emergencias suban. No use las escaleras durante la sacudida de un terremoto, mejor permanezca en el lugar que haya establecido en su casa para protegerse lo máximo posible.

COMUNICACIÓN: CENTRO NACIONAL DE SEGUIMIENTO Y COORDINACIÓN DE EMERGENCIAS (CENEM)¹



El **Centro Nacional de Seguimiento y Coordinación de Emergencias (CENEM)**, de la DGPCE, es un centro estratégico de gestión y coordinación de la información y alerta a nivel nacional en materia de Protección Civil, que trabaja en cooperación con los demás centros de coordinación autonómicos e internacionales en el mismo ámbito, dando un servicio de seguimiento de los sucesos que afecten a la población de manera ininterrumpida las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

El **CENEM** se rige de acuerdo a lo establecido en la Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil, que le encomienda las siguientes funciones:

- 1) Gestiona la Red Nacional de Información sobre Protección Civil y la Red de Alerta Nacional de Protección Civil y la Red de comunicaciones y emergencias de la Dirección General de Protección Civil y Emergencias.

¹ <https://www.proteccioncivil.es/coordinacion/cenem>

- 2) Divulga periódicamente datos y estadísticas sobre emergencias.
- 3) Ser el **Punto de Contacto con los órganos de la UE**, en el marco del Mecanismo Europeo de Protección Civil, así como con otros organismos internacionales y órganos homólogos de otros países con los que España tenga convenios o tratados de cooperación en materia de Protección Civil, destacando el trabajo compartido con el Organismo Internacional de Energía Atómica (IAEA).
<https://www.iaea.org/es/10-anos-de-avances-tras-fukushima-daiichi/la-recuperacion-tras-una-emergencia-nuclear>
- 4) Canaliza la información de su competencia que se debe proporcionar a los ciudadanos.

Asimismo, el CENEM es un instrumento de gestión de activación de la Unidad Militar de Emergencias (UME), a solicitud de las autoridades competentes en las situaciones que la legislación establece y se le requiera. Además, el CENEM se constituye en Centro de Coordinación Operativa a nivel nacional, en caso de que el ministro del Interior declare la emergencia de interés nacional.

El CENEM es el nexo de colaboración en materia de Protección Civil con todas las administraciones y organismos públicos. Colabora intensamente con los órganos en materia de Protección Civil de las Comunidades Autónomas, coadyuvando a cumplir con los fines de alerta temprana y prevención de sucesos que afecten a la población, haciendo uso y difusión de los recursos para este fin que ponen a disposición organismos públicos, tales como:

- La Agencia Española de Meteorología AEMET
<http://www.aemet.es/>
- La Dirección General de Tráfico DGT
<https://www.dgt.es>
- El Instituto Geográfico Nacional IGN
<https://www.ign.es>
- La Unidad Militar de Emergencias UME
<https://ume.defensa.gob.es/>
- Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado
- Y otros organismos científicos y técnicos

El CENEM, un Centro interconectado con la última tecnología:²

Este Centro cuenta con dispositivos para la monitorización y el seguimiento de las redes nacionales de alerta, situaciones potenciales de riesgo, incidentes y

² <https://www.proteccioncivil.es/coordinacion/cenem>

emergencias del ámbito de la protección civil. Tiene a su disposición herramientas tecnológicas satelitales de última generación como:

- **El Programa Copernicus de la Unión Europea**, para el suministro de imágenes y cartografía de emergencia. El servicio Copérnico de la UE se activa a demanda de las Comunidades Autónomas y ofrece servicios operacionales gratuitos.

<https://emergency.copernicus.eu/index.html>

- **La detección satelital de puntos calientes (“HotSpots”)** y simulación de incendios forestales que, de manera complementaria a los dispositivos de vigilancia de incendios de las CC.AA., permiten la alerta temprana y predecir la posible propagación de los mismos, el análisis del impacto en zonas pobladas, así como la anticipación en el establecimiento de las medidas de protección a la población y la movilización de los recursos necesarios.

Esta tecnología es complementada con recursos propios como la Red de Alerta a la Radiactividad (RAR), o la Red Radio de Emergencias (REMER).

Página Web: <https://www.proteccioncivil.es/coordinacion/redes/rar>

6. PLAN DE EMERGENCIA.

- Conozca los sistemas de alerta y aviso para mantenerse informado. (Le mostramos cómo hacerlo en esta guía).
- Cuente con un plan antes de que ocurra una emergencia. Prepárese, mueren más personas durante un desastre por no saber cómo actuar que por el propio desastre en sí mismo.
- Guarde los documentos importantes en un lugar seguro, como una caja de seguridad o una caja hermética a prueba de incendios.
- Hable con su familia sobre cómo estar en contacto en caso de una emergencia.
- Establezca su plan de emergencia y practique simulacros con su familia.
- Conozca varias rutas de evacuación antes de que se presente una emergencia.
- Las casas, apartamentos y edificios altos presentan diferentes situaciones en caso de evacuación. Haga un plan en función de cada uno.
- Si vive en una casa móvil, establezca un plan de emergencia que incluya ubicaciones alternativas de albergues y practique cómo llegar allí.
- Pregunte a sus vecinos sobre sus planes durante una emergencia. Es posible que puedan trabajar juntos.

7. HAGA UN PLAN.³

Haga un plan hoy. Es posible que su familia no esté toda reunida en el momento de un desastre, de manera que es importante saber qué tipos de desastres podrían afectar a su área. Sepa cómo estarán en contacto entre sí y cómo se volverán a juntar si se separan del grupo. Establezca un lugar de encuentro de la familia que sea conocido y fácil de encontrar.

Para comenzar a elaborar su plan de emergencia, analice estas 5 preguntas con su familia, amigos o grupo familiar:

1. ¿Cómo recibiré las alertas y avisos de emergencia?
2. ¿Cuál es mi plan de refugio?
3. ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
4. ¿Cuál es mi plan de comunicación familiar/grupal?
5. ¿Necesito actualizar mi kit de preparación para emergencias?

8. PLAN DE EMERGENCIA PARA PADRES.

Complete un plan de emergencia familiar, practique simulacros con su familia o grupo. Considere las necesidades específicas en su grupo familiar.

A medida que prepare su plan, adapte los pasos y suministros a las necesidades y responsabilidades específicas de su vida diaria. Cree su red personal para áreas específicas donde necesite ayuda. Analice cómo las personas de esa red se pueden ayudar entre sí en temas de comunicación, cuidado de niños, negocios, mascotas o necesidades específicas como, por ejemplo, poner en práctica primeros auxilios. Cuando desarrolle su plan tenga en cuenta algunos de estos factores:

- Las diferentes edades de los miembros dentro de su hogar.
- La responsabilidad de ayudar a otras personas.
- Los lugares frecuentados.
- Las necesidades dietéticas.
- Las necesidades médicas, incluidas las recetas y medicamentos diarios.
- Las discapacidades o necesidades funcionales y de accesibilidad, incluidos los dispositivos y equipos necesarios.
- Las consideraciones de distintos idiomas, culturales y religiosas de las personas que nos rodean en una situación de emergencia, en la que tengamos que compartir espacios y lugares.
- Las mascotas o animales de asistencia.
- Los grupos familiares con niños en edad escolar.

³ <https://www.ready.gov/es/haga-un-plan>

9. PARTICIPAR ACTIVAMENTE.⁴

Sería aconsejable que todas las personas tuviesen nociones básicas de cómo responder a un desastre. Aprenda nociones de seguridad contra incendios, habilidades básicas de búsqueda y rescate, cómo organizar un grupo de personas y cómo prestar primeros auxilios.

Si le es posible, done durante desastres a una organización respetable que usted elija y participe como voluntario para responder a desastres y ayudar a sus vecinos y a las personas más vulnerables.

Participe para apoyar los esfuerzos de preparación ante desastres en su comunidad.

Comparta consejos de preparación ante emergencias en sus redes sociales o comparta los anuncios de servicio público al respecto.

10. SEGURIDAD ANTE INCENDIOS.

- Realice un simulacro de incendio con sus hijos regularmente. (Le mostramos cómo hacerlo en esta guía).
- Asegúrese de que su familia conozca más de una forma de salir de su hogar.
- Identifique dos maneras de salir de cada habitación cuando realice su plan de escape ante incendios.
- Reúnase con su arrendador o administrador de su comunidad de vecinos para que le muestre y le entregue por escrito las medidas de seguridad contra incendios del edificio y pídale que haga llegar esa información a todos los vecinos.
- Debe saber que su comunidad tiene que establecer un **plan de emergencias** en el que se indique a todos los vecinos cómo deben actuar. La administración de la comunidad debe llevar a cabo un **simulacro contra incendios** con todos sus residentes (propietarios e inquilinos) una vez al año. Todos deberían participar.
- Conozca el **plan de evacuación** de su comunidad en caso de un incendio.
- Identifique cada salida de su comunidad antes de una emergencia como: incendio, terremotos, inundaciones, etc.
- De manera particular, establezca un plan de escape ante incendios y otras emergencias hoy y asegúrese de que todos en su hogar lo conozcan.
- Obtenga una alarma de humo, monóxido de carbono y gas natural con luces parpadeantes o señales con vibración si hay en la vivienda alguna persona con problemas auditivos.
- ¡No espere! Revise hoy mismo si su hogar tiene problemas eléctricos.

⁴ <https://www.ready.gov/es/participar-activamente>

- Mantenga los cables eléctricos sin enredos y en buenas condiciones de mantenimiento para evitar posibles incendios. Quite todos los cables eléctricos que estén debajo de las alfombras, cortinas o material inflamable, representan un riesgo de incendio. Una buena solución es canalizarlos con canaletas (de venta en cualquier tienda de bricolaje o ferretería).

11. INCENDIOS EN EL HOGAR.⁵

En sólo dos minutos, un incendio puede volverse mortal. En cinco minutos, una vivienda puede verse envuelta en llamas.

○ Información sobre los incendios en el hogar:

- **¡Los incendios son RÁPIDOS!** En menos de 30 segundos, una pequeña llama puede convertirse en un gran incendio. Bastan unos minutos para que una vivienda quede llena de espeso humo negro o envuelta en llamas.
- **¡Los incendios causan CALOR!** El calor es más peligroso que las llamas. En un incendio, la temperatura ambiental puede ser de 37°C al nivel del suelo y aumentar hasta 300°C a la altura de los ojos. Inhalar este aire súper caliente quemará sus pulmones y derretirá la ropa sobre su piel.
- **¡Los incendios son OSCUROS!** El fuego comienza brillante, pero produce rápidamente humo negro y completa oscuridad que nos dificulta movernos.
- **¡Los incendios son MORTALES!** El humo y los gases tóxicos matan más personas que las llamas. El fuego produce gases venenosos que desorientan y marean. La asfixia es la causa principal de muertes por incendios, superando a las muertes por quemaduras en una proporción de tres a uno.

○ Antes de un incendio en el hogar.

Elabore y practique un plan de escape para el caso de incendio en el hogar:

En caso de incendio, recuerde que **cada segundo cuenta**; por lo tanto, usted y su familia siempre deben estar preparados. Los planes de escape le ayudarán a salir de su hogar rápidamente.

Practique, dos veces al año, su plan de escape del hogar en caso de incendio. Algunos de los consejos que debe tener en cuenta al preparar este plan son:

- Encontrar dos formas de salir de cada habitación.
- La vía de escape secundaria puede ser la ventana hacia un tejado vecino o una escalera plegable de escape desde las ventanas de los pisos superiores.

⁵ <https://www.ready.gov/es/incendios-en-el-hogar>

- Asegúrese de que las ventanas no estén atascadas, que las mosquiteras puedan retirarse rápidamente y que las barras o rejas de seguridad puedan abrirse correctamente.
- Practique salir de su hogar a tientas en la oscuridad o con los ojos cerrados.
- Ante el miedo y el estrés, enséñeles a los niños a no esconderse de los bomberos o los cuerpos de seguridad y rescate.

○ **Alarmas de humo:**

Una alarma de humo que funcione correctamente aumenta sus posibilidades de sobrevivir a un incendio mortal en su hogar.

- Instale alarmas de humo por ionización o fotoeléctricas, o bien alarmas de humo con sensor dual, que incluyen ambos tipos de sensores.
- Pruebe las baterías o pilas todos los meses.
- Reemplace las baterías o pilas de las alarmas de humo, por lo menos una vez al año (salvo las baterías de litio no reemplazables de 10 años de duración).
- Instale alarmas de humo en cada piso de su hogar, incluido el sótano, tanto dentro como fuera de las áreas de dormitorios.
- Reemplace toda la unidad de la alarma de humo cada 8 o 10 años o según las instrucciones del fabricante.
- Nunca desactive la alarma de humo mientras cocina, puede ser un error mortal.

○ **Seguridad de alarmas de humo y personas con necesidades funcionales o con movilidad reducida:**

- Las alarmas audibles para las personas con discapacidades visuales deben hacer una pausa y un pequeño período de silencio entre cada ciclo sucesivo para que estas personas puedan escuchar las indicaciones o las voces de otras personas.
- Hay alarmas de humo disponibles que incluyen un dispositivo vibratorio o una luz destellante para las personas con discapacidades auditivas.
- También hay disponibles alarmas de humo con luz intermitente que se colocan en el exterior de la vivienda para llamar la atención de los vecinos, y sistemas de llamadas de emergencia para pedir ayuda.

○ **Más consejos de seguridad contra incendios:**

- Haga copias digitales de documentos y registros valiosos, como certificados de nacimiento, escrituras, pólizas de seguro, fotografías familiares, etc.
- Infórmese en su departamento local de bomberos para obtener información sobre capacitación en el uso y mantenimiento adecuado de los extintores de incendios.
- Considere instalar un sistema automático de rociadores contra incendios en su vivienda.

○ **Durante un incendio en el hogar:**

- Gatee o arrástrese por debajo del humo hasta la salida, el humo denso y los gases se acumulan primero en las zonas altas.
- Antes de abrir la puerta, palpe el picaporte y la puerta. Si alguno de ellos está caliente o si sale humo por la puerta, deje la puerta cerrada y use la segunda salida.
- Si abre una puerta, hágalo lentamente. Esté listo para cerrarla rápidamente ante la presencia de humo denso o fuego.
- Si no puede llegar hasta una persona que necesita ayuda, abandone la vivienda y llame al 112 o al departamento de bomberos. Dígame al operador de emergencias dónde está la persona.
- Si hay mascotas atrapadas dentro de su hogar, notifíquelo a los bomberos de inmediato.
- Si no puede salir, cierre la puerta y cubra las bocas de ventilación y las ranuras alrededor de las puertas con telas, toallas, mantas o cinta adhesiva para mantener el humo alejado. Llame al 112 o al departamento de bomberos. Dígame dónde está y haga señales de ayuda desde la ventana con una tela de color claro o una linterna.
- Si se prende fuego en su ropa, deténgase, tírese al suelo y revuélquese, cubriéndose la cara con las manos. Revuélquese una y otra vez de un lado al otro hasta que se apague el fuego, sofoque las llamas con una manta o toalla. Use agua fría para tratar las quemaduras inmediatamente durante 3 a 5 minutos. Cubra las quemaduras con un paño seco y limpio. Pida ayuda médica de inmediato llamando al 112 o al departamento de bomberos.

○ **Evacuación en caso de incendio para ancianos y personas con necesidades funcionales o movilidad reducida:**

- Procure vivir cerca de una salida. En un edificio de apartamentos, la planta baja es la mejor para una evacuación rápida. Si vive en una vivienda de varios pisos, procure dormir en la planta baja y cerca de una salida.
- Si usa un andador o una silla de ruedas, verifique todas las salidas para asegurarse de que pueda usarlas.
- Elimine barreras arquitectónicas, como por ejemplo instalando rampas de salida y ensanchando puertas, para facilitar el escape en caso de emergencia.
- Hable con sus familiares, el administrador del edificio o con sus vecinos sobre su plan de seguridad para casos de incendio y practíquelo con ellos.
- Comuníquese con el departamento local de bomberos para situaciones de no emergencia y explíqueles sus necesidades especiales para que le asesoren.
- Tenga un teléfono cerca de su cama y esté listo para llamar al 112 o al número local de emergencias en caso de que se produzca un incendio.

○ **Después de un incendio en el hogar:**

La siguiente lista de verificación constituye una guía y referencia rápida a la que puede recurrir tras sufrir un incendio.

- Comuníquese con el servicio local de asistencia para casos de desastre, como Cruz Roja, Cáritas o los Servicios Sociales de su ayuntamiento, si necesita una vivienda temporal, alimentos y medicamentos.
- Si está asegurado, póngase en contacto con su compañía de seguros para obtener instrucciones detalladas acerca de cómo proteger la propiedad, realizar un inventario y contactar con las empresas de reposición o reparación de daños a causa de incendio. Si no está asegurado, intente contactar con organizaciones privadas o alguna ONG para buscar ayuda y asistencia.
- Verifique con el departamento de bomberos si es seguro entrar en su residencia. Esté atento a cualquier daño estructural provocado por el fuego.
- El departamento de bomberos debe controlar si es seguro usar los servicios públicos (gas, agua, electricidad...) o si debe dejarlos desconectado por seguridad. **No intente reconectar los servicios públicos usted mismo.**
- Haga un inventario y fotografías de los bienes dañados. No tire ningún objeto dañado hasta terminar el inventario.
- Intente localizar documentos y registros valiosos. Consulte la información sobre el proceso de reemplazo dentro de esta guía.
- Guarde los recibos y facturas de los gastos relativos a las pérdidas o reparaciones por el incendio. Es posible que su aseguradora le pida esos documentos.
- Notifique a su entidad bancaria sobre el incendio si tiene hipotecada la vivienda.

○ **Prevención contra incendios en el hogar:**

¡Los incendios en el hogar pueden prevenirse! Los siguientes pasos son simples y todos nosotros podemos emplearlos para prevenir una tragedia.

1. Cocinar:

- Quédese en la cocina cuando fría, ase a la parrilla o cocine a las brasas. Si abandona la cocina incluso por un período breve, apague la lumbre.
- Mantenga a los niños alejados de las áreas donde se cocina; defina un área de 1 metro alrededor de la lumbre a la que no se puedan acercar.
- Coloque las parrillas por lo menos a 3 metros de la pared y de la barandilla de la terraza, y no las coloque debajo de aleros ni de ramas colgantes.

2. Fumar:

- Fume fuera y apague completamente las colillas en una lata llena de arena.
- Moje con agua las colillas de los cigarrillos y las cenizas antes de tirarlos. Nunca tire colillas de cigarrillos ni cenizas calientes en los cubos de basura.

- Nunca fume en un hogar donde se usa oxígeno, incluso si está apagado. El oxígeno hace que el fuego arda con más intensidad y rapidez.
- Mucha atención: **¡No fume en la cama!** Si tiene sueño, ha estado bebiendo o ha tomado medicamentos que lo adormecen, primero apague el cigarrillo.
- **Seguridad eléctrica y de los electrodomésticos:**
 - Los cables pelados pueden causar incendios. Reemplace todos los cables de los electrodomésticos que vea gastados, viejos o dañados inmediatamente y no pase cables por debajo de alfombras o muebles.
 - Apague inmediatamente los interruptores de luz que estén calientes al tacto y las luces que parpadeen y llame a un profesional para que los reemplace.
- **Calefactores portátiles:**
 - Mantenga los objetos combustibles por lo menos a 1 metro de distancia de los dispositivos de calefacción portátiles.
 - Controle si el calefactor portátil cuenta con un mecanismo de control por termostato y si se apagará automáticamente en caso de que se caiga.
 - Use sólo el combustible adecuado para los calefactores de llama. Nunca los llene en exceso. Use el calefactor en una habitación bien ventilada.
- **Chimeneas y estufas de leña:**
 - Inspeccione y limpie los tubos y las chimeneas de las estufas a leña todos los años y verifique mensualmente que no haya daños ni obstrucciones.
 - Use una rejilla antichispas para chimenea lo suficientemente gruesa para impedir que los leños rueden y lo suficientemente grande para cubrir toda la abertura de la chimenea y atrapar las chispas.
 - Asegúrese de que el fuego esté completamente apagado antes de irse de la vivienda o irse a dormir.
- **Niños:**
 - Enséñeles a los niños que el fuego es una herramienta y no un juguete, que jugar con fuego es muy peligroso.
 - Guarde los fósforos y los encendedores fuera de la vista y el alcance de los niños, preferentemente en un armario con llave.
 - Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de cocinas encendidas o velas prendidas, incluso por un período breve.
- **Aprenda a usar un extintor de incendios.**

Asegúrese de tener uno o varios extintores de incendios con fecha de revisión en vigor y asegúrese de que todos sepan dónde están y cómo usarlos. Tiene que tener, como mínimo, un extintor tipo ABC. El extintor de polvo ABC es el más común y está

indicado para los tipos de fuego A (combustibles sólidos), B (combustibles líquidos) y C (combustibles gaseosos). Su agente extintor es polvo químico seco (75% de fosfato monoamónico y 25% de sales pulverizadas).

La Administración recomienda que sólo las personas capacitadas para el uso y mantenimiento adecuados de los extintores consideren usarlos cuando sea necesario. Contacte con el departamento local de bomberos para obtener información sobre la capacitación disponible en su área.

- **Sepa cómo cortar los servicios públicos.**

- a. **Gas natural:**

Las fugas y explosiones de gas natural son responsables de una cantidad significativa de incendios después de un desastre. **Es vital que todos los miembros de la familia sepan cómo cortar el gas natural.**

Debido a que existen diferentes procedimientos de corte de gas según la instalación y contador de gas, es importante contactar con su compañía de gas para obtener instrucciones sobre cómo cerrar las válvulas o llaves de paso principales de gas en su hogar.

Cuando conozca el procedimiento adecuado de corte de su instalación, comparta la información con todas las personas de su hogar y haga simulacros de la operación de cierre de llaves de paso.

Si huele a gas o escucha un ruido similar a un soplido o siseo, abra una ventana y saque a todas las personas del lugar rápidamente. Corte el gas, en la válvula principal exterior, si puede, y llame a la compañía de gas desde la casa de un vecino.

Precaución: Si corta el gas natural por cualquier motivo, un profesional cualificado debe volver a desbloquear el suministro. **NUNCA** intente volver a activar el gas por su cuenta.

- b. **Agua:**

El agua se convierte rápidamente en un recurso valioso después de muchos desastres. Es vital que todos los miembros de la familia aprendan a cortar el agua en la válvula principal de la casa.

- Antes de que ocurra una emergencia, ubique la llave de corte del agua que suministra a su casa y marque esta válvula para facilitar su identificación. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde está ubicada y cómo cerrarla.
- Asegúrese de que esta válvula funciona perfectamente. Puede suceder que la llave tenga corrosión y no cierre por completo el paso del agua. De ser así, reemplace la válvula.

- Las tuberías agrietadas pueden contaminar el suministro de agua que entra a su casa. Es aconsejable cortar el agua hasta que las autoridades confirmen que es seguro beberla.

Es posible que por efecto de la gravedad se vacíen de agua la caldera y las cisternas de inodoros, a menos que usted bloquee el caudal de agua en su casa cerrando la válvula principal de la casa, que normalmente está situado junto al contador de agua.

c. **Electricidad:**

Las chispas eléctricas tienen el potencial de inflamar el gas natural si existen fugas. Es aconsejable enseñar a todos los miembros responsables del hogar dónde y cómo cortar la electricidad.

Ubique su caja de circuitos eléctricos. Para su seguridad, siempre corte todos los circuitos individuales antes de cortar el circuito principal.

o **Más consejos de prevención:**

- Nunca use la cocina ni el horno para calentar la vivienda.
- Mantenga líquidos combustibles e inflamables lejos de las fuentes de calor.
- **Los generadores de electricidad portátiles NUNCA deben usarse en el interior y sólo deben reabastecerse de combustible al aire libre o en áreas bien ventiladas.**

12. INCENDIO EN EL HOGAR. PRACTIQUE SU PLAN DE SALIDA.

A. Crear y practicar un plan de escape en caso de un incendio en el hogar es sencillo. Siga los pasos a continuación para asegurarse de que todas las personas en su hogar estén preparadas y sepan qué hacer en caso de un incendio en la vivienda.

- Prepare un plan por escrito y practique salir de la casa en menos de dos minutos.
- Asegúrese de tener detectores de humo en todas las plantas de su hogar y en cada dormitorio. Verifique su funcionamiento al menos dos veces al año.
- Practique con un cronómetro (por ejemplo, el del móvil) para un simulacro de incendio con el fin de agilizar su plan de escape.
- Infórmese sobre las mejores prácticas para la seguridad contra incendios en el hogar.

B. Haga un plan de escape:

- Aprenda dos maneras de salir de cada habitación de su hogar, en caso de que una salida esté obstruida o sea peligroso usarla. Una segunda manera de salir puede incluir una escalera de escape para las habitaciones de una planta superior.

- Practique cómo agacharse hasta el suelo y trasladarse hasta las salidas en caso de que haya humo.
- Elija un lugar de encuentro seguro a una distancia prudente de su hogar.
- Realice un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año.

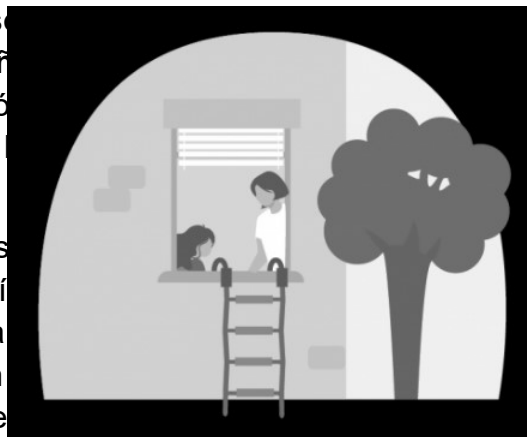
Recuerde: En sólo dos minutos, un incendio puede volverse mortal. En cinco minutos, una residencia puede verse envuelta en llamas.



13. LOS NIÑOS Y LA SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS.

Es importante tener un plan cuando hay niños en el hogar. Los niños pueden asustarse mucho y necesitar indicaciones claras y ayuda para salir de la vivienda. **Los niños pequeños tienen menos capacidad para soportar la inhalación de humos debido al pequeño tamaño de sus pulmones.** Es posible que no sepan cómo escapar ni qué hacer a menos que un adulto se lo demuestre.

Tenga un plan para los niños menores de seis años que no puedan llegar al exterior por sí solos. En su plan, indique quién ayudará a cada niño a salir de manera segura. Los niños deben saber qué hacer cuando escuchen una alarma de detector de humo y no haya ningún adulto cerca. Ayúdeles a practicar cómo llegar al lugar de reunión en el exterior.



- Enséñeles a los niños que **NUNCA** deben regresar al interior de un edificio en llamas. Una vez que estén fuera **¡deben permanecer fuera!**
- Enséñeles a los niños a agacharse y arrastrarse por el suelo, donde el aire tiene menos humo.
- Muéstreles cómo usar el reverso de la mano para verificar si hay calor en las puertas antes de abrirlas y a usar una salida diferente si la puerta está caliente.
- Si los niños tuvieran que usar una escalera de escape, muéstreles dónde está guardada y practique cómo se usa.

Realice un simulacro de incendio en el hogar. Los incendios pueden comenzar en cualquier lugar de la casa y en cualquier momento, de modo que debe repasar el plan a distintas horas del día o de la noche y practicar distintas formas de llegar al exterior.

Paso 1: Sepa a dónde ir. Repase su lugar de encuentro seguro. Explique a los niños que cuando la alarma del detector de humo suena, deben salir de la casa con rapidez y reunirse en ese punto de seguridad.

Paso 2: Revise los detectores de humo. Pruebe las alarmas de los detectores de humo con los niños para que conozcan el sonido.

Paso 3: Haga el simulacro. Haga que los niños se dirijan a sus dormitorios y esperen hasta que el simulacro comience. Asigne a adultos para que ayuden a los niños pequeños. A continuación, haga sonar la alarma del detector de humo, ponga en marcha el cronómetro y haga que todos se dirijan hacia el lugar de encuentro seguro.

Una vez que todos lleguen al lugar de encuentro seguro, detenga el cronómetro. Si todos lo lograron en menos de dos minutos, cada uno recibe una medalla de oro imaginaria. De lo contrario, hay que hacer otro intento.

En un incendio real, llegue al lugar de encuentro seguro, después llame al 112 y mantenga a todos cerca hasta que lleguen los bomberos.



14. SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS FORESTALES.⁶

Los incendios forestales son incendios no planificados que arden en áreas naturales, tales como bosques, prados y praderas. Estos incendios peligrosos se propagan rápidamente y pueden devastar no sólo la vida animal silvestre, flora y áreas naturales, sino también las comunidades.

A. QUÉ DEBE SABER SOBRE LOS INCENDIOS FORESTALES:

- Sepa qué hacer antes, durante y después de un incendio forestal.
- Conozca sus rutas de evacuación y planifique este proceso en caso de que las autoridades locales así lo aconsejen.
- Tenga provisiones de emergencia en casa, en el trabajo y en su automóvil.
- Revise sus pólizas de seguro para asegurarse de tener la cobertura suficiente.
- Cree un plan de comunicación y contacto con su familia.
- Permanezca atento a las indicaciones de las autoridades locales.

B. PROTEJA SU PROPIEDAD.

- Como prevención ante un incendio forestal, mantenga su césped limpio y retire los desechos, hojarasca y broza que pueda servir como combustible al fuego y que estén alrededor de su casa.

⁶ <https://www.ready.gov/es/incendios-forestales>

- Use materiales resistentes al fuego para la construcción, la remodelación y el paisajismo para proteger su propiedad de un incendio forestal.
- No use ninguna herramienta o maquinaria (ej. podadoras) que pueda generar chispas en el exterior en días secos y ventosos.

C. EVACUACIÓN.

- Si usa el coche para evacuar, suba las ventanillas y cierre las rejillas de ventilación, ya que el humo de un incendio puede irritar los ojos y el sistema respiratorio.
- Es posible que los adultos y los niños con afecciones como el asma necesiten evacuar a otro lugar mucho antes de que el incendio llegue a su comunidad, ya que el humo se puede expandir mucho más allá de los límites de un incendio forestal.
- Recuerde los cinco elementos de una evacuación: personas, medicamentos recetados, documentos, necesidades personales y artículos no reemplazables.
- Prepárese para evacuar en caso de que ocurra un incendio forestal y conozca el plan de evacuación de su familia. Planifiquen diversas rutas de escape alejadas de su casa para recorrer en automóvil o a pie.
- Las decisiones tardías pueden ocasionar muertes por incendios forestales.



- ¡Prepare suministros de emergencia para así estar listo para salir!
- Conozca y practique su plan de evacuación antes de un incendio forestal.
- Cuando se emita un aviso de incendio forestal, actúe con rapidez para maximizar las posibilidades de supervivencia.
- Siga las instrucciones de las autoridades locales. Éstas proporcionarán las recomendaciones más actualizadas según la amenaza que su comunidad afronta y las medidas de seguridad adecuadas.

D. CONSEJOS:

- Es posible que su familia no esté junta cuando ocurra un incendio forestal. Hagan planes hoy mismo para saber cómo mantenerse en contacto.
- Configure listas grupales de mensajes de texto para que pueda comunicarse con numerosas personas a la vez durante una emergencia.
- ¡Cree y comparta el plan de emergencia en caso de incendios forestales de su familia!

- Hable con sus vecinos sobre la seguridad contra incendios. Planifiquen cómo podrían trabajar en conjunto antes y después de un incendio forestal.
- **Tenga suministros.** Tenga suficientes suministros para su familia, incluyendo **un botiquín de primeros auxilios**, en su mochila de emergencias o el maletero de su automóvil.
- Al estar preparado, usted logrará evitar acudir innecesariamente al hospital o centro de salud ya que podrá abordar problemas médicos menores en casa, así se alivia la carga para los sanitarios y centros de urgencias en los hospitales, facilitando con ello que puedan atender a los afectados y enfermos más graves.
- Tenga cuidado cuando carga productos caseros inflamables o combustibles que pueden causar incendios o explosiones si son manipulados de manera inapropiada, como por ejemplo los aerosoles, aceites de cocina, alcohol de limpieza y desinfectante para manos.
- Si es posible, guarde mascarillas FFP2 o FFP3 para protegerse contra la inhalación del humo.
- Mantenga su teléfono móvil cargado cuando sea probable que se produzcan incendios forestales en su zona. Compre cargadores de reserva para recargar sus aparatos electrónicos.
- Hable con sus hijos sobre la creación de un plan de emergencia.
- Es posible que las redes de teléfonos móviles estén saturadas después de un incendio forestal, pero los mensajes de texto pueden llegar a destino. Enséñeles a sus seres queridos cómo **ENVIAR MENSAJES DE TEXTO**.

E. DESPUÉS DE UN INCENDIO FORESTAL:

- Si su casa se dañó durante un incendio forestal, no vuelva a entrar hasta que la inspeccione un profesional calificado.
- Si evacuó el área a causa de un incendio forestal, espere a que las autoridades públicas informen que es seguro regresar antes de volver a su casa.
- Después de un incendio forestal, es posible que en el suelo aún queden zonas de calor por raíces ardientes que pueden causar lesiones o iniciar otro incendio.

15. EMERGENCIAS CON PRODUCTOS QUÍMICOS EN EL HOGAR.⁷

Si bien el riesgo de que se produzca un accidente con productos químicos es leve, saber cómo manipular estos productos y cómo reaccionar durante una emergencia puede reducir el riesgo de lesiones.

A. Antes de una emergencia con productos químicos en el hogar:

Es fundamental almacenar los productos químicos domésticos en lugares donde los niños no puedan tener acceso a ellos. Recuerde que los productos como, por ejemplo, aerosoles de laca para el cabello y desodorante, esmalte de uñas y quitaesmaltes, limpiadores de inodoros y limpiamuebles pertenecen a la categoría de materiales peligrosos.

B. Los productos domésticos peligrosos pueden incluir:

- Productos de limpieza.
- Productos para automóvil, como anticongelante y aceite de motor.
- Artículos diversos como pilas y baterías, termómetros de mercurio y bombillas fluorescentes.
- Productos inflamables como queroseno, gasóleo de calefacción, bombonas de gas butano o propano y líquido para encendedores.
- Suministros de taller o pintura, como diluyentes de pintura y aguarrás.
- Productos para el césped y el jardín como herbicidas, insecticidas y pesticidas.

C. Pautas para almacenar productos químicos domésticos de forma segura:

- Conserve los productos que contengan materiales peligrosos en su envase original y nunca retire las etiquetas, a menos que el envase esté oxidado. Los envases oxidados deben volver a empaquetarse y marcarse claramente con una etiqueta.
- Nunca almacene productos peligrosos en envases de alimentos.
- Nunca mezcle desechos ni productos químicos domésticos peligrosos con otros productos. Las sustancias incompatibles, como por ejemplo los derivados del cloro y el amoníaco, pueden reaccionar emitiendo gases nocivos, inflamarse o explotar.
- Nunca use aerosoles como laca para el cabello, soluciones de limpieza, productos de pintura ni pesticidas cerca de llamas.
- Limpie de inmediato cualquier derrame de producto químico. Deje que los gases de los trapos se evaporen al aire libre, luego deséchelos en el cubo de basura envueltos en periódico y dentro de una bolsa plástica cerrada.
- Deseche los materiales peligrosos correctamente.

⁷ <https://www.ready.gov/es/emergencias-con-productos-quimicos-en-el-hogar>

Guarde el número del Centro Nacional de Control Toxicológico en su teléfono móvil y colóquelo junto al teléfono fijo en su hogar.

D. Durante una emergencia con productos químicos en el hogar:

Salga de la vivienda de inmediato si hay riesgo de que se produzca un incendio o explosión.

Manténgase con el viento a su espalda y lejos de la vivienda para evitar respirar gases tóxicos.

Reconozca y responda a los síntomas de envenenamiento tóxico, que incluyen:

- Dificultad para respirar.
- Irritación de los ojos, piel, garganta o vías respiratorias.
- Cambios en el color de la piel.
- Dolor de cabeza o visión borrosa.
- Mareos, torpeza o falta de coordinación.
- Calambres o diarrea.

Si una persona sufre síntomas de envenenamiento o ha estado expuesta a un producto químico doméstico, llame al Centro Nacional de Control Toxicológico y procure tener a mano la etiqueta de la sustancia para poder brindar la información que se le solicitará.

Siga las indicaciones de primeros auxilios que le indique el operador o empleado del centro de emergencias. Es posible que los consejos sobre primeros auxilios incluidos en los envases estén desactualizados o sean incorrectos. No le dé nada por la boca a la persona afectada, a menos que así lo indique un profesional médico. Tampoco le provoque el vómito si ha ingerido algún producto corrosivo, expulsarlo provocaría nuevas quemaduras en el esófago y la boca.

E. Después de una emergencia con productos químicos en el hogar:

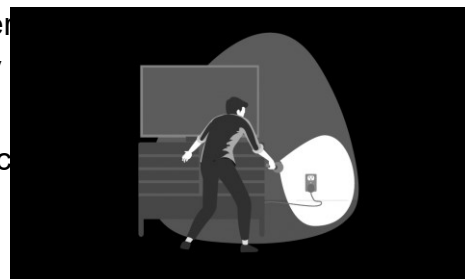
Deseche la ropa que pudo haber sido contaminada. Algunos productos químicos pueden que no se eliminen por completo y dejen residuos.

16. APAGONES.⁸

Los apagones prolongados pueden afectar a toda la comunidad y a la economía. Un apagón es cuando la energía eléctrica se corta inesperadamente.

A. Un apagón puede:

- Interrumpir las comunicaciones, el servicio de agua potable y el transporte.
- Provocar el cierre de locales comerciales, supermercados, gasolineras, cajeros automáticos, bancos y servicios.
- Causar el desperdicio de alimentos y la contaminación del agua.
- Impedir el uso de dispositivos médicos.



B. Consejos ante un apagón:

- Abra el tiempo justo el frigorífico y el congelador para mantener y alargar lo máximo posible la temperatura adecuada.
- En caso necesario puede utilizar un generador de electricidad, pero **sólo al aire libre y lejos de las ventanas.**
- Si utiliza una estufa de gas debe tener ventilada la estancia, asegúrese de apagarla si va a dormir en el mismo lugar y abríguese con ropa adecuada, mantas o edredones.
- Desconecte los electrodomésticos y equipos electrónicos para evitar daños por sobrecargas eléctricas.
- Tenga planes alternativos para refrigerar los medicamentos o para usar los dispositivos médicos que requieren energía eléctrica.

C. Cómo protegerse durante un apagón:

Vaya a un lugar de la comunidad que tenga electricidad si el calor o el frío son extremos.

D. Seguridad contra apagones:

- Las tormentas de invierno pueden provocar apagones.
- Haga participar a sus hijos en la preparación para un apagón antes de la temporada de invierno.
- Disminuya el nivel de brillo en su teléfono móvil y desactive wifi, bluetooth y señal GPS para prolongar la duración de la batería.
- Si necesita refugiarse durante el frío extremo contacte con su oficina local de protección civil o emergencias para encontrar un centro cercano a usted.

⁸ <https://www.ready.gov/es/apagones>

E. Cómo prepararse para un apagón:

Haga un inventario de los artículos necesarios que dependen de la electricidad. Tenga baterías y otras fuentes alternativas de energía para satisfacer sus necesidades cuando se interrumpa el servicio de energía eléctrica, como un cargador portátil o una batería auxiliar. Tenga linternas para cada miembro del hogar. Averigüe si su teléfono funcionará en un apagón y cuánto durará la batería auxiliar.

F. Conozca sus necesidades médicas:

Hable con sus servicios de salud sobre un plan ante apagones para dispositivos médicos que funcionan con electricidad y medicamentos refrigerados. Verifique por cuánto tiempo se pueden almacenar los medicamentos a temperaturas más altas y obtenga orientación específica para cualquier medicamento que sea de soporte vital.

G. Almacenamiento de alimentos:

Tenga suficiente comida no perecedera y agua. Mantenga los congeladores y refrigeradores cerrados. El refrigerador mantendrá los alimentos fríos durante unas cuatro horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante unas 48 horas. Use neveras portátiles con hielo si es necesario. Compruebe cada cierto tiempo la temperatura con un termómetro. Deseche los alimentos si la temperatura sube de 5° Celsius.

H. Uso de electrodomésticos durante apagones:

Instale detectores de monóxido de carbono con batería auxiliar en lugares centrales en cada nivel de su vivienda. Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Los generadores, las estufas de campamento o las parrillas de carbón siempre deben usarse al aire libre y por lo menos a 2 metros de distancia de las ventanas. Nunca use una estufa de gas o un horno para calentar su hogar. Apague o desconecte los electrodomésticos, equipos o dispositivos electrónicos. La electricidad puede regresar con sobrecargas momentáneas o picos que pueden causarles graves daños.

I. Regresando después de un apagón.

- Deseche cualquier alimento que haya estado expuesto a temperaturas no aptas para su conservación durante dos horas o más, o que tenga un olor, color o textura inusual.
- Si no hay electricidad durante más de un día, deseche cualquier medicamento que deba refrigerarse, a menos que la etiqueta del medicamento indique lo contrario. Consulte a su médico o farmacéutico inmediatamente para obtener un nuevo suministro.



17. GAS NATURAL.

- Proteja a su familia colocando detectores de monóxido de carbono en su hogar. Instale detectores de monóxido de carbono en toda su casa.
- Si vive en un piso, hable con el administrador del edificio o arrendador acerca de cómo cerrar el paso del gas en caso de emergencia. **El monóxido de carbono es mortal al ser inodoro e incoloro.**
- Si alguna vez huele a gas natural ¡salga fuera! Llame al 112 una vez que se encuentre a una distancia segura de su hogar.
- Conozca cómo cerrar la llave del gas en su hogar en caso de que alguna vez tenga una emergencia.
- ¿Sabía que algunos detectores pueden detectar propano y monóxido de carbono? Obtenga un detector que pueda detectar diferentes tipos de gases, incluyendo el gas natural, propano y monóxido de carbono.
- Los procedimientos para cerrar el gas varían con cada circuito o instalación. Aprenda el procedimiento adecuado e informe a todos en su hogar.
- Si cierra el gas durante una emergencia, llame a un profesional cualificado para que lo vuelva a activar tras comprobar que toda la instalación está bien.

18. INUNDACIONES.⁹

A. Qué debe saber sobre la seguridad contra inundaciones:

- Haga un plan de comunicación para la familia e incluya a las mascotas.
- Tenga provisiones de emergencia en casa, en el trabajo y en su automóvil.
- Póngase en contacto con sus vecinos para asegurarse de que estén bien.
- Sepa qué hacer antes, durante y después de una inundación.
- Escuche a las autoridades locales por la radio, la televisión o redes sociales.
- Evacúe el lugar cuando las autoridades lo aconsejen, o si se encuentra en un área propensa a las inundaciones repentinas.
- Si está en un terreno elevado sobre áreas inundadas, estar preparado para permanecer en ese lugar puede ser la mejor protección.
- Nunca conduzca ni camine por calles inundadas. ¡Dé media vuelta! No atraviese zonas de inundación porque puede ser arrastrado por las aguas.

B. Cómo prepararse para una inundación:

Visite la Página Web del Sistema Nacional de Cartografía de Zonas Inundables en España (SNCZI) para conocer los tipos de riesgo de inundación en su área:

<https://www.miteco.gob.es/es/agua/temas/gestion-de-los-riesgos-de-inundacion/snczi/>

⁹ <https://www.ready.gov/es/inundaciones>

Las inundaciones son la catástrofe natural que mayores daños genera en España. Según el Consorcio de Compensación de Seguros y el Instituto Geológico y Minero de España, en nuestro país los daños por inundaciones se estiman en total en una media de 800 millones de euros anuales.

A modo de ejemplo, cabe destacar que sólo en bienes asegurados desde 1971, según estadísticas del Consorcio, el 44,6% de los expedientes tramitados han sido debidos a daños por inundaciones, que han supuesto el 62% del total de las indemnizaciones, las cuales, de media, suponen cerca de 130 millones de euros cada año.¹⁰

Las competencias en gestión y defensa frente a los efectos adversos de las inundaciones afectan a todas las administraciones: desde la local en las labores de planeamiento urbanístico y protección civil; la autonómica, en material de ordenación del territorio, protección civil y gestión del dominio público hidráulico en las cuencas intracomunitarias; y la estatal, en relación con protección civil, la gestión del dominio público hidráulico en las cuencas intercomunitarias y la gestión del dominio público marítimo terrestre en las inundaciones causadas en las zonas de transición y las debidas a la elevación del nivel del mar.

C. Cartografía de zonas inundables de las Comunidades Autónomas.

- Junta de Andalucía:
<https://descargasrediam.cica.es/repo/s/RUR>
- Agencia Catalana de l'Aigua:
<https://aca.gencat.cat/es/inici/index.html>
- Generalitat Valenciana – PATRICOVA:
<https://politicaterritorial.gva.es/es/web/planificacion-territorial-e-infraestructura-verde/cartografia-del-patricova>
- Agencia Vasca del Agua:
<https://www.uragentzia.euskadi.eus/u81-0002/es/>
- Gobierno de Navarra:
<https://sitna.navarra.es/geoportal/mapa/mapas.aspx>

D. Si cabe la posibilidad, es aconsejable que su seguro cubra las inundaciones.

Si es posible, incorpore a su póliza de seguro la cobertura de inundación. Las pólizas de seguro para propietarios de vivienda no suelen cubrir inundaciones a no ser que lo contrate.

E. Cómo prepararse para una inundación.

Haga un plan para su hogar, incluyendo sus mascotas, para que usted y su familia sepan qué hacer, a dónde ir y qué necesitarán para protegerse de las inundaciones. Aprenda y practique las rutas de desalojo, los planes de refugio y la respuesta ante

¹⁰ <https://www.miteco.gob.es/es/agua/temas/gestion-de-los-riesgos-de-inundacion/>

inundaciones repentinas. Reúna suministros, incluyendo alimentos no perecederos, artículos de limpieza y agua para varios días, en caso de que deba irse de inmediato o por si se producen interrupciones de los servicios públicos en su área.

F. En caso de emergencia.

Mantenga los documentos importantes en un recipiente impermeable y, si le es posible, haga una copia de todos sus documentos y almacénelos en un disco duro externo. Los documentos y fotografías muy importantes y apreciadas por usted es aconsejable tenerlo todo impreso en papel y guardados en bolsas de plástico bien cerradas en una caja lo más hermética posible.

Tenga copias digitales protegidas con una contraseña. Proteja su propiedad. Mueva los objetos de valor a niveles más altos. Despeje los desagües y canaletas. Instale válvulas de retención. Considere adquirir una bomba de drenaje con batería.

G. Cómo mantenerse a salvo durante una inundación.¹¹

- Si le indican que debe desalojar, hágalo de inmediato. Nunca conduzca alrededor de parapetos o barricadas. El personal de respuesta local las utiliza para desviar el tránsito de manera segura evitando zonas inundadas.
- Contacte con el servicio de atención médica si está enfermo. Espere más instrucciones de cuidado y refúgiense en la zona si es posible. Si tiene una emergencia médica, llame al 112.
- Preste atención a las alertas que se emitan por la radio o los sistemas de alerta locales para obtener información de emergencia actualizada y también instrucciones sobre inundaciones.
- No camine, nade o conduzca a través de aguas de inundación.
- No cruce puentes sobre aguas que bajen. No derribe puentes sin señales previas.
- Si su vehículo queda atrapado en aguas turbulentas, quédese dentro. Si el agua comienza a subir en el interior del vehículo, súbase al techo.
- Si está atrapado en un edificio, diríjase al nivel más alto. Súbase al techo si es necesario y una vez allí, haga señales para pedir ayuda.



¹¹ <https://www.ready.gov/es/inundaciones#during>

H. Cómo mantenerse a salvo después de una inundación.

- Preste atención a la información e instrucciones de las autoridades. Regrese a su hogar sólo cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.
- Evite conducir vehículos excepto en situaciones de emergencia.
- Use guantes resistentes de trabajo, ropa protectora, botas durante la limpieza y use mascarilla facial o mascarillas adecuadas si limpia mojados u otros desechos.
- Las personas con asma y otras afecciones pulmonares y/o de inmunosupresión no deben entrar a edificios con goteras en el interior o rastros de moho que se puedan ver u oler. Los niños no deben participar en el trabajo de limpieza después de un desastre.
- Tenga en cuenta que puede haber animales silvestres que hayan entrado en su vivienda.
- Tenga cuidado debido al riesgo de electrocución. No toque equipos eléctricos si están mojados o si usted está parado sobre el agua. Interrumpa el servicio de energía eléctrica, si es seguro hacerlo, para evitar descargas eléctricas.
- Evite caminar en aguas de una inundación, ya que pueden contener residuos peligrosos y estar contaminadas. Las líneas eléctricas subterráneas o caídas también pueden causar electrocución al contacto con el agua.
- Utilice un generador u otra maquinaria alimentada con gasolina **ÚNICAMENTE al aire libre y lejos de las ventanas.**



Las inundaciones son desbordamientos temporales de agua hacia terrenos que normalmente están secos. Las inundaciones son el tipo de desastre natural más común. El no desalojar las zonas inundadas o entrar en las aguas de inundación pueden causar lesiones o muerte.

I. Las inundaciones pueden:

- Producirse como consecuencia de lluvia, nieve, tormentas costeras, marejadas ciclónicas, desbordamientos de presas y otros sistemas de agua.
- Desarrollarse de manera lenta o rápida. Las inundaciones repentinas pueden suceder sin previo aviso y con poco o ningún tiempo para reaccionar.
- Causar apagones, interrumpir el transporte, dañar edificios y crear deslizamientos de tierra.

19. DESLIZAMIENTOS DE TIERRA Y AVALANCHAS DE ESCOMBROS.¹²

Los deslizamientos de tierra pueden suceder en cualquier territorio a causa de diversos factores, como terremotos, tormentas, erupciones volcánicas, incendios y la alteración del terreno por acción del ser humano. Los deslizamientos de tierra pueden ocurrir con rapidez, a menudo sin previo aviso. Por lo tanto, la mejor manera de prepararse es mantenerse informado sobre los cambios en su hogar y en los alrededores que pudieran indicar que es probable que se produzca un deslizamiento.

En un deslizamiento de tierra, masas de roca, tierra o escombros se deslizan por una pendiente. Las corrientes de lodo y escombros son ríos de roca, tierra y escombros saturados con agua. Se producen cuando el agua se acumula rápidamente en la tierra durante lluvias intensas o cuando la nieve se derrite de manera rápida, lo cual hace que la tierra se transforme en un río de barro o “*lodo líquido*”.

Pueden fluir rápidamente y azotar sin previo aviso a la velocidad de una avalancha. También pueden viajar varios kilómetros desde su origen, aumentando su tamaño a medida que avanzan y arrasan árboles, rocas, automóviles y otros materiales.

Los problemas de deslizamientos de tierra pueden tener lugar debido a un mal manejo de la tierra, particularmente en montañas, cañones y regiones costeras. En áreas que resultaron incendiadas, un nivel menor de precipitaciones puede originar deslizamientos de tierra. El establecimiento de zonas para el uso de la tierra, las inspecciones profesionales y un diseño adecuado pueden minimizar la incidencia de problemas de deslizamientos de tierra, corrientes de lodo y avalanchas de escombros.

A. Antes de un deslizamiento de tierra.

A continuación, se incluyen las medidas que puede tomar para protegerse a usted, a su familia y sus bienes de las consecuencias de un deslizamiento de tierra o avalancha de escombros:

Para comenzar, debe preparar un kit de suministros de emergencia y elaborar un plan de comunicación familiar para estar en contacto con los suyos.

Como prevención ante los deslizamientos de tierra, siga los procedimientos sobre el uso correcto de la tierra; evite construir cerca de pendientes pronunciadas, cerca del borde de una montaña, cerca de vías de drenaje o en valles de erosión natural.

Familiarícese con la superficie de su terreno a su alrededor. Contacte con las autoridades locales para averiguar si se han producido avalanchas de escombros en su área. Las pendientes donde han sucedido estos fenómenos probablemente puedan volver a sufrirlos en el futuro.

¹² <https://www.ready.gov/es/deslizamientos-de-tierra-y-avalanchas>

B. Obtenga una evaluación de la tierra de su vivienda.

Pídale consejo a un profesional sobre qué medidas preventivas adecuadas puede tomar en su vivienda o empresa, como instalaciones de tuberías flexibles que son más resistentes a las roturas.

Proteja su vivienda plantando una cubierta vegetal en las pendientes y construyendo muros de contención.

En áreas de corrientes de lodo, construya canales o muros de desviación que encaucen la corriente alrededor de las edificaciones. Sin embargo, tenga en cuenta que si construye muros para desviar las avalanchas de escombros y estas avalanchas desembocan en la vivienda de un vecino, **usted puede ser responsable por los daños.**

Si corre el riesgo de sufrir un deslizamiento de tierra, hable con su agente de seguros.

C. Cómo reconocer las señales de advertencia:

- Se producen cambios como marcas de drenaje del agua de tormenta en las pendientes (especialmente en los lugares donde convergen las aguas de lluvia), movimientos de tierra, pequeños deslizamientos, corrientes o árboles que se inclinan progresivamente.
- Las puertas o ventanas se traban por primera vez o más de lo normal.
- Aparecen nuevas grietas en el yeso, los azulejos, los ladrillos o los cimientos.
- Las paredes exteriores, pasillos o escaleras comienzan a separarse de la vivienda.
- Lentamente se producen grietas cada vez mayores en el piso o en las áreas pavimentadas, como las calles o entradas para automóviles.
- Se rompen las tuberías subterráneas de servicios públicos.
- Aparece una protuberancia de tierra en la base de una pendiente.
- Aparece agua en la superficie en lugares donde antes no había.
- Las cercas, los muros de contención, los postes de servicios públicos o los árboles se inclinan o se mueven.
- Cuando se acerca un deslizamiento de tierra, se oye un rugido débil que se hace cada vez más perceptible.
- La tierra se desliza hacia abajo en una dirección y puede desviarse hacia esa dirección bajo sus pies.
- Los sonidos inusuales, como el crujido de árboles o el golpeteo de rocas, pueden indicar el movimiento de escombros.
- Al conducir, se ve pavimento derrumbado, lodo, rocas caídas y otros indicios de posibles avalanchas de escombros (los terraplenes a los costados de las carreteras son particularmente susceptibles a los deslizamientos de tierra).

D. Durante un deslizamiento de tierra:

Durante una tormenta severa, manténgase alerta y despierto. Muchas muertes por deslizamientos de tierra ocurren mientras las personas duermen.

Escuche las emisoras de noticias locales en una radio a batería para enterarse de las advertencias de lluvia intensa.

Preste atención a sonidos inusuales que puedan indicar el movimiento de escombros, como el crujido de árboles o el golpeteo de rocas.

Aléjese del trayecto de un deslizamiento de tierra o de un flujo de escombros lo más rápido que pueda. El peligro de un flujo de lodo aumenta cerca del cauce de una corriente y con lluvias intensas y prolongadas. Los flujos de lodo pueden moverse más rápido de lo que usted puede caminar o correr. Mire corriente arriba antes de cruzar un puente y no cruce el puente si se acerca un flujo de lodo.

Evite los valles de los ríos y las áreas bajas.

Si se encuentra cerca de una corriente o canal, esté atento a cualquier aumento o disminución repentina del flujo de agua y observe si el agua cambia de clara a turbia. Dichos cambios pueden significar que hay una actividad de flujo de escombros corriente arriba, de modo que prepárese para moverse rápidamente.

Encórvase y forme una bola apretada con su cuerpo y proteja su cabeza si no puede escapar.

E. Después de un deslizamiento de tierra:

Diríjase a un refugio público designado si le indicaron que debe evacuar o si considera que no es seguro permanecer en su hogar.

Manténgase alejado del área de deslizamiento. Existe el riesgo de que se produzcan más deslizamientos.

Escuche la radio o televisión locales para conocer la información de emergencia más actualizada.

Tenga cuidado con las inundaciones que pueden producirse después de un deslizamiento de lodo o una avalancha de escombros. Con frecuencia, después de un fenómeno de este tipo **pueden producirse inundaciones, ya que es posible que ambos eventos tengan el mismo origen.**

Verifique si hay personas atrapadas o heridas cerca del deslizamiento, pero no entre directamente en el área afectada. Indíqueles a los grupos de rescate dónde se encuentran estas personas.

Busque tuberías y cables de servicios públicos rotos, y carreteras y vías ferroviarias dañadas y, si las hubiera, avise a las autoridades correspondientes. Informar sobre posibles peligros permitirá la desconexión oportuna de los servicios públicos, lo cual evitará más peligros y lesiones.

Verifique si hay daños en los cimientos, la chimenea y en la superficie de terreno circundante a su vivienda. Ello puede ayudar a evaluar la seguridad del área.

Vuelva a plantar en la superficie de terreno dañada lo antes posible, dado que la erosión provocada por la pérdida de la cubierta vegetal puede dar lugar a inundaciones repentinas y más deslizamientos de tierra en el futuro cercano.

Pida consejo a un especialista geotécnico para evaluar el riesgo de que se produzcan deslizamientos de tierra o para diseñar técnicas correctivas para reducir el riesgo. Un profesional podrá aconsejarle cuáles son las mejores formas de evitar o reducir el riesgo de deslizamiento de tierra sin crear otro tipo de riesgo.

20. OLAS DE CALOR.¹³

Consejos de seguridad durante el calor extremo.

A. Qué debe saber sobre el calor extremo:

- Sepa qué hacer antes, durante y después de una ola de calor extremo.
- Establezca un plan de contacto con su familia antes de la llegada de la ola.
- Tenga provisiones de emergencia en casa, en el trabajo y en su automóvil.
- Preste atención a los comunicados de las autoridades locales.

B. Permanezca en el interior.

- Aproximadamente el 40% del calor no deseado que se acumula en nuestras casas entra por las ventanas. ¡Utilice toldos o cortinas para mantener al calor en el exterior!
- Para vencer al calor, permanezca en el interior y a la sombra.
- Verifique los burletes de puertas y ventanas para mantener el aire fresco en el interior de la casa.
- El calor extremo suele provocar apagones. No se quede a oscuras; conozca cómo prepararse en el apartado de “**APAGONES**”.
- Si se encuentra fuera de su hogar, vaya a un lugar público como una biblioteca, un museo o un centro comercial para vencer al calor.
- Durante las olas de calor extremo, limite la exposición solar.

C. Reduzca el impacto del calor.

- Durante las olas de calor extremo use prendas holgadas, livianas y de colores claros. Evite los colores oscuros, ya que absorben más los rayos del sol.
- Controle a sus mascotas con frecuencia para asegurarse de que estén bien durante los días de calor extremo.

¹³ <https://www.ready.gov/es/calor-extremo>

- No realice actividades extenuantes durante los momentos más calurosos del día, especialmente entre las 11:00 y las 16:00 horas.
- Controle con frecuencia a los mayores, personas enfermas, menores y todas aquellas personas que puedan necesitar ayuda adicional.
- Asegúrese de **beber mucha agua**, incluso si no tiene sed, para mantenerse hidratado y así prevenir la deshidratación, la insolación y más problemas de salud.
- Si tiene calambres por el calor, descanse en un lugar fresco y beba líquidos que contengan electrolitos y sodio, como las bebidas deportivas o isotónicas.
- ¡Sepa cuándo una persona está deshidratada o sufre de insolación y actúe con rapidez! Conozca las señales: piel fría y húmeda con piel de gallina al exponerse al calor, sudoración intensa, desmayo, mareos, fatiga, pulso débil o acelerado, presión arterial baja al ponerse de pie, calambres musculares...
- Este es un consejo indispensable para implementar durante el verano: ¡capacítase en primeros auxilios para saber cómo actuar en emergencias!
- Para vencer al calor, **beba agua en lugar de refrescos** durante los días de calor extremo para evitar la deshidratación.
- Durante las olas de calor extremo, contacte con los familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que pasan gran parte de su tiempo solos.
- El calor y la humedad excesivos provocan que el cuerpo trabaje más duro para mantener una temperatura normal. Permanezca en lugares con aire acondicionado si es posible, caso contrario, mantenga las medidas de hidratación, vestimenta y permanezca en casa.
- Si hace demasiado calor para que los niños jueguen al aire libre, ofrézcales juegos y actividades dentro de casa y aproveche la ocasión para ayudarles jugando, para que aprendan y se preparen para emergencias mientras juegan.

D. Seguridad en el automóvil.

- **NUNCA** deje a las mascotas ni a los niños solos en vehículos cerrados. ¡El calor en el interior de un automóvil puede aumentar 20 grados con respecto al exterior en tan sólo 20 minutos! El interior de un coche se convierte en un horno que puede alcanzar temperaturas en torno a los 50° si está expuesto al sol con temperaturas externas entre 30 y 37°.
- Incluso si las ventanillas están abiertas, unos pocos minutos dentro de un automóvil a altas temperaturas pueden ser mortales para sus niños y para sus mascotas. **¡NUNCA los deje solos en el automóvil!**
- Si ve a un niño en un automóvil a altas temperaturas, **¡actúe con rapidez!** **¡Podría salvarle la vida!**
- Las muertes relacionadas con el calor SON EVITABLES. ¡Mire el asiento posterior antes de abandonar el vehículo y cerrarlo!

21. TERREMOTOS.¹⁴

El mejor momento de prepararse para todo desastre es antes de que ocurra.

Hable sobre los terremotos con su familia para que todos sepan qué hacer. Eso ayuda a reducir el miedo, sobre todo en el caso de los niños más pequeños. Practique con su familia y compañeros de trabajo distintas situaciones: practicar el Agacharse, Cubrirse y Agarrarse; arrodillarse en posición fetal cubriendo su cabeza; colocarse bajo una mesa fuerte; colocarse con la espalda pegada a un pilar de la casa, contra un muro de contención o contra una pared interior que no tenga ventanas.

Haga un plan de emergencia: Elabore un plan de comunicación familiar para emergencias que incluya una persona de contacto que viva en otro lugar. Planifique dónde se encontrarán si llegan a separarse. Tenga un kit de suministros con suficientes alimentos y agua para durar varios días, una linterna, un extintor de incendios, y un silbato.

Al estar preparado, usted podrá evitar salidas innecesarias y abordar problemas médicos menores en casa, así aliviando la carga para los centros de cuidados urgentes y los hospitales.

Recuerde que no todas las personas tienen fondos suficientes para abastecerse de necesidades que puedan responder de esta manera. Para las personas que pueden costearlo, deben hacer compras esenciales e ir acumulando suministros poco a poco.

Proteja su hogar: Sujete de manera firme los artículos pesados en su hogar, como las estanterías, refrigeradores, calentadores de agua, televisores y los objetos colgados en la pared. Guarde los objetos pesados y frágiles en los estantes bajos.

Considere la posibilidad de realizar mejoras en su edificio para arreglar problemas estructurales que podrían ocasionar el colapso de su edificio durante un terremoto.

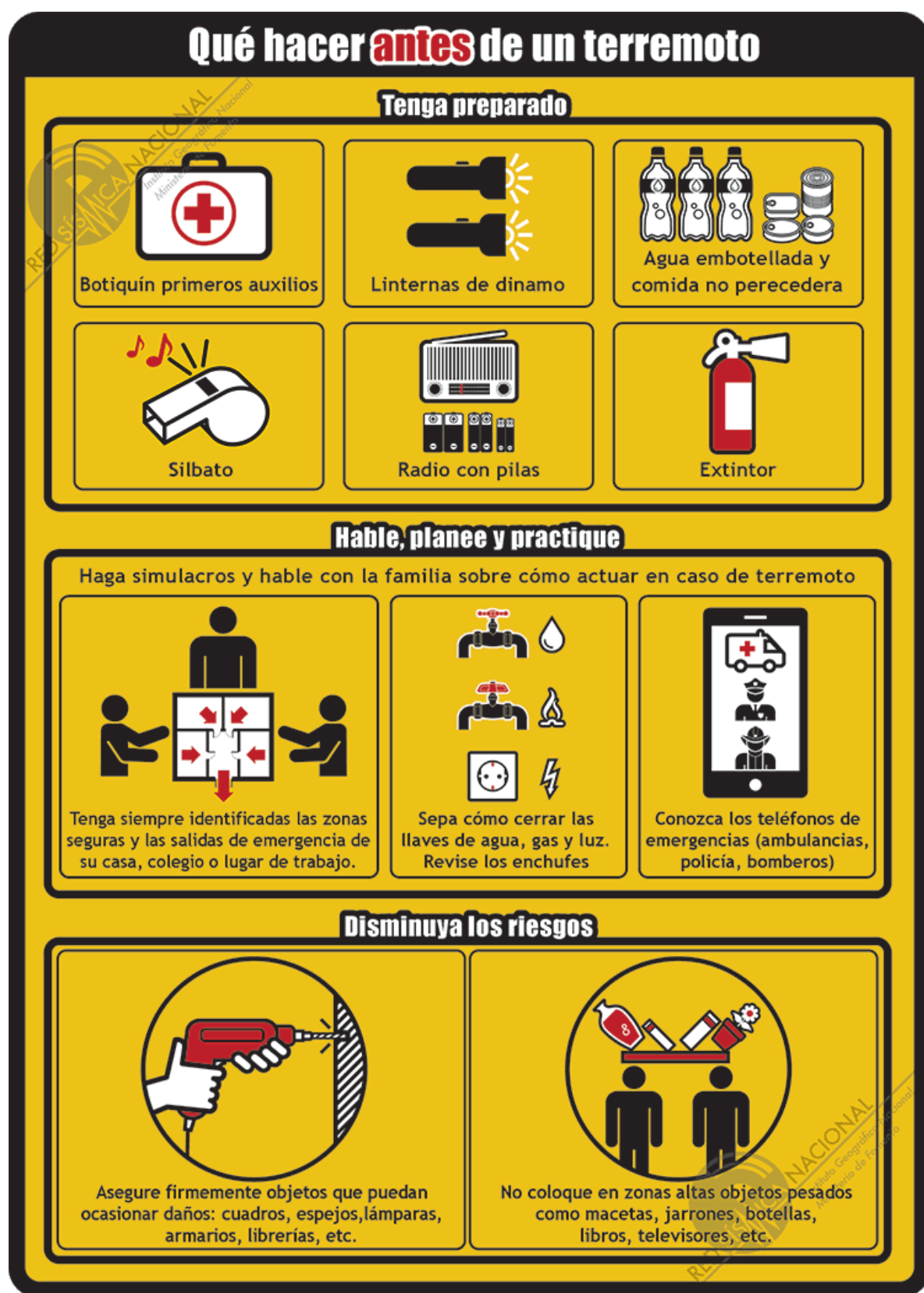
PRIMEROS INDICIOS QUE NOTARÁ ANTE UN TERREMOTO

Lo primero que notará al comienzo de un terremoto es, quizás, el golpear de pequeños objetos. El sonido que producen aumenta conforme se incrementa la intensidad del movimiento. Es posible que se sienta algo mareado. También puede llegar a sentir una violenta vibración inicial seguida de constantes sacudidas que le dificulten permanecer parado, de pie, o caminar.

Medición de la energía liberada. Esta energía puede calcularse gracias a los sismógrafos. La escala Richter es la más comúnmente utilizada para medir los terremotos. Una magnitud de 7 o más en esa escala, por ejemplo, representa un movimiento telúrico de gran intensidad. Un incremento de sólo un dígito en la escala significa que la energía liberada es 30 veces superior. Así pues, un terremoto de intensidad 6 es 30 veces más poderoso que uno de intensidad 5.

¹⁴ <https://www.ready.gov/es/terremotos>

El Instituto Geográfico Nacional de España (Ministerio de Fomento) preparó tres infografías sobre qué hacer en caso de terremoto: antes, durante y después:¹⁵



¹⁵ Instituto Geográfico Nacional de España.

Qué hacer **durante** un terremoto



AGÁCHESE



CÚBRASE



AGÁRRESE



CÁLMESE

En la medida de lo posible trate de mantenerse tranquilo



EN EL INTERIOR

Aléjese de muebles, ventanas y lámparas



EN EL EXTERIOR

Aléjese de edificios, muros y postes eléctricos



Si está conduciendo pare en un lugar seguro, encienda las luces de emergencia y permanezca dentro del vehículo

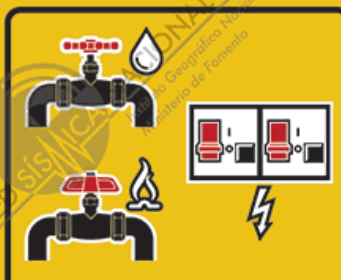


Si utiliza silla de ruedas, frénela en lugar seguro y protéjase la cabeza con los brazos



Si está en un lugar de asistencia masiva protéjase la cabeza con los brazos o resguárdese debajo de asientos y mesas

Qué hacer **después** de un terremoto



CIERRE

llaves de agua, luz y gas



UTILICE

las escaleras



NO UTILICE

los ascensores



APAGUE

Todo tipo de fuego



ILUMINE

con linterna, no con fuego



NO ENTRE

en edificios dañados



Si está atrapado

Cúbrase la boca y la nariz, evite gritar porque puede asfixiarse con el polvo. Golpee con un objeto para indicar su posición



Si hay heridos

No mueva a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir daños



Esté alerta ante las posibles réplicas que puedan ocurrir



No use el teléfono a menos que sea estrictamente necesario



Sólo haga caso de informaciones de organismos y autoridades oficiales

CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO.

A. REVISIÓN DEL HOGAR antes de un terremoto:

- Identifique los lugares seguros en cada estancia del hogar (las esquinas de pared o mesas más resistentes), así como las posibles salidas de emergencia.
- Localice los lugares peligrosos (ventanas, espejos, lámparas y objetos colgantes, chimeneas y la cocina).
- Aprenda a cerrar las llaves de paso de gas, electricidad y agua.
- Compruebe el estado de las instalaciones y posibles fugas.
- Compruebe el estado de ventanas, paredes y chimenea. Repararlos en caso necesario.
- Fije a las paredes los muebles pesados.
- Mantenga los productos que puedan ser inflamables en un lugar seguro.
- Fije un punto permanente donde se pueda localizar fácilmente el kit de emergencia con todo aquello necesario, así como comida y agua.
- Tenga una linterna siempre a mano (ej., mesilla de noche y a ser posible de dinamo. Si son pilas, manténgalas guardadas en su envoltorio).
- Almacenar botellas de agua y alimentos es de suma importancia.
- Si su domicilio posee un generador eléctrico, mantener el depósito de combustible siempre lleno, **¡NUNCA PONGA A FUNCIONAR EL GENERADOR DENTRO DE LA CASA, SIEMPRE EN EL EXTERIOR AL AIRE LIBRE!**

B. PREPARACIÓN DE MATERIAL:

- Es especialmente recomendable almacenar botellas o bidones de agua y mantas.
- Linternas (a ser posible de dinamo).
- Radio portátil (a pilas).
- Pilas de repuesto.
- Silbato.
- Alimentos no perecederos (frutos secos, barritas energéticas, conservas).
- Botiquín de primeros auxilios (ver el apartado de botiquín de primeros auxilios y botiquín de medicamentos para emergencias).

C. OTRAS PRECAUCIONES:

- No toque los cables de energía eléctrica derribados ni los objetos que estén en contacto con estos cables. Llame lo antes posible a las autoridades para decirles dónde se encuentran los cables.
- Mantenga las líneas de teléfono libres a menos que tenga que usarlos para una emergencia. Verifique que todos los teléfonos estén colgados.

- Aléjese de las zonas afectadas. Su presencia podía dificultar la labor de rescate y usted mismo podría ponerse en peligro.
- Coopere con las autoridades. Si la policía, los bomberos o los servicios de emergencia solicitan ayuda voluntaria, trate de participar, pero no entre en las zonas afectadas a menos que las autoridades hayan pedido su ayuda en esa zona en particular.

D. SI TIENE QUE DESALOJAR SU HOGAR:

- Coloque una nota en el lugar que usted y su familia acordaron e indique a donde fue.
- Encierre los animales domésticos en el lugar más seguro y asegúrese de dejarles suficiente comida y agua. En general, las mascotas no pueden entrar en los campamentos públicos.
- Coja la bolsa que haya preparado anteriormente con todo lo necesario.
- Evite utilizar el ascensor.
- Vaya al punto de encuentro acordado.
- Informe al jefe de zona de la situación de su entorno o del lugar donde se encuentre.
- Utilice el teléfono sólo en caso de emergencia, use la radio para estar informado.

E. PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES.

Antes de un terremoto:

- Apunte cualquier necesidad específica, anote sus limitaciones y los medicamentos que toma. Haga una copia y colóquela en su cartera.
- Busque una persona de confianza para que le ayude en caso de emergencia. Entréguele la lista con las anotaciones y, si lo considera apropiado, una copia de la llave de su casa o dígame donde pueden encontrar una copia en caso de emergencia.

F. DURANTE UN TERREMOTO:

- Si usa usted silla de ruedas, intente protegerse bajo el marco de una puerta o en una esquina interior, ponga el freno en las ruedas y cúbrase la cabeza con los brazos.
- Si le es posible, busque resguardo bajo una mesa sólida o un escritorio. Apártese de las paredes exteriores, ventanas, chimeneas y objetos que estén colgados.



- Dependiendo de sus necesidades, hay alternativas a "agacharse", "cubrirse" y "agarrarse". Si utiliza un andador o una silla de ruedas: Coloque el freno, cúbrase y agárrese. Si está en un sillón reclinable o en una cama: cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos o una almohada.
- La zona cerca de las paredes exteriores de un edificio es la más peligrosa para estar. Las ventanas, fachadas y los detalles arquitectónicos suelen ser las primeras partes en caerse. Para evitar esta zona peligrosa, si ya está dentro de un edificio, quédese allí, y si está afuera, quédese fuera.
- **En un estadio o teatro:** Quédese en su asiento y protéjase la cabeza y cuello con los brazos. No trate de salir hasta que termine de temblar. Después del terremoto, salga con cuidado y esté atento a sus alrededores para ver si hay algo que puede caerse en caso de réplicas.
- **En la costa:** Agáchese, cúbrase y sujétese hasta que termine de temblar la tierra. Estime la duración del temblor. Si duró 20 segundos o más, evacúe inmediatamente hacia tierras altas porque puede que se haya producido un tsunami debido al terremoto. Avance hasta estar 3 kilómetros tierra adentro o hasta estar al menos 30 metros sobre el nivel del mar. No espere a que las autoridades den una advertencia. Camine rápidamente en vez de conducir para evitar el tráfico, escombros y otros peligros. Evite, en la medida de lo posible, el contacto con aguas de inundación, ya que pueden contener químicos, aguas residuales, escombros o cables electrificados.
- **Debajo de una presa:** Las presas pueden fallar y colapsar durante un terremoto. Una falla catastrófica es poco probable, pero si vive río abajo de una presa, debería obtener información sobre las zonas inundables y preparar un plan de evacuación.

G. DESPUÉS DE UN TERREMOTO:

- Si queda atrapado, intente llamar la atención, **envíe un mensaje de texto o golpee contra una tubería o pared**. Cúbrase la boca con la ropa que lleve puesta para su protección y, en vez de gritar, utilice un silbato, si ello es posible.
- Encienda su radio de baterías para escuchar la información y las instrucciones de las autoridades.
- Desconecte el gas y la luz.
- No utilizar el ascensor para salir a la calle una vez terminadas las sacudidas, baje por las escaleras.
- Cuando esté en la calle, ubíquese en un lugar amplio y aléjese de elementos que puedan caerse como: farolas, cornisas de edificios, muros, semáforos, etc. Cuando se desplace trate de mirar hacia arriba con frecuencia porque pueden caer elementos sobre su cabeza. Procure mantener la calma hasta que los servicios de emergencia actúen.
- **Recuerde que las réplicas** pueden ocurrir después de un terremoto. Envíe un mensaje de texto a sus seres queridos para dejarles saber que está bien en

lugar de llamar. Ahorre batería usando el teléfono sólo para emergencias. Permanezca atento a las noticias.

- Compruebe que usted no se ha lesionado y ayude a los demás si está capacitado para hacerlo.
- Si está enfermo o lastimado y necesita atención médica, llame al 112.
- Una vez que esté a salvo, preste atención a las noticias. Para obtener información e instrucciones use una radio que funcione con baterías, televisión, redes sociales o las alertas móviles por mensajes de texto.
- Tenga cuidado mientras realiza la limpieza. Póngase ropa protectora, incluyendo camisas de manga larga, pantalón largo, guantes de trabajo, y calzado sólido con suela gruesa. No trate de retirar escombros pesados sin alguien que le ayude.
- Use una mascarilla adecuada para limpiar moho u otros escombros. Las personas con asma y otras afecciones pulmonares y/o supresión inmunológica no deben entrar en edificios con fugas de agua interiores o crecimientos de moho que se pueden ver u oler. Los niños no deben participar en el trabajo de limpieza después de un desastre.

H. **RESUMEN DE AGACHARSE, CUBRIRSE, SUJETARSE.**¹⁶

- **AGÁCHESE** y coloque las manos y rodillas en el suelo, antes de que el temblor lo tire al suelo. Esta posición previene que se caiga y le permite moverse en caso de que sea necesario.
- **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con los brazos y las manos (y todo el cuerpo, si es posible) y colóquese bajo una mesa o escritorio resistente. Si no tiene donde resguardarse, agáchese cerca de una pared interior o junto a un mueble bajo que no pueda caerle encima y cúbrase la cabeza y el cuello.
- **SUJÉTESE** a lo que esté usando para resguardarse (al menos, la cabeza y el cuello) hasta que pase el temblor. Está preparado para desplazarse junto con lo que esté usando para resguardarse en caso de que el temblor lo mueva de lugar.



¹⁶ <https://www.terremotos.org/paso5/>

22. TORNADOS.¹⁷

Los tornados son columnas de aire que giran violentamente en una tormenta eléctrica hasta el suelo. Los tornados pueden destruir edificios, voltear vehículos y crear mortales escombros impulsados por los vientos.

- Pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Pueden traer vientos intensos de más de 300 kilómetros por hora, y tener forma de embudo.



A. Si se encuentra bajo una advertencia de tornado:

- Si se encuentra en las áreas de pronóstico de tornado, sintonice la emisora de radio de las noticias locales, o las cuentas oficiales de redes sociales para obtener información actualizada de emergencia. Siga las instrucciones.
- Refúgiase de inmediato en una habitación segura, sótano, refugio subterráneo contra tornados o una habitación interior pequeña en el nivel más bajo de un edificio resistente.
- Manténgase alejado de las ventanas, las puertas y las paredes exteriores.
- No entre debajo de un paso elevado o puente. Estará más seguro en un lugar bajo y plano.
- Tenga cuidado con los escombros arrastrados por el viento que pueden causar lesiones o la muerte.
- Use sus brazos para proteger su cabeza y cuello.
- Si no puede quedarse en casa, haga planes para ir a un refugio público.

B. Cómo prepararse para un tornado:

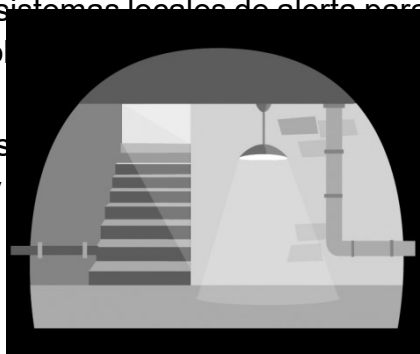
- Conozca el nivel de riesgo de tornado en su área.
- **Conozca los indicios de que un tornado se aproxima:** una nube giratoria en forma de embudo, una nube de escombros acercándose o un rugido de viento muy fuerte.
- **Preste atención a los informes meteorológicos.** Los meteorólogos pueden predecir cuándo las condiciones podrían ser propicias para un tornado.
- **Identifique y practique ir a un refugio seguro,** como una habitación segura construida para cumplir con los estándares antitornado o un refugio contra tormenta construido según las normas aplicables. Otra alternativa es una habitación interior pequeña en el nivel más bajo de un edificio o de su casa.
- **Planifique para su mascota.** Son miembros importantes de su familia, por lo que necesitan ser incluidos en el plan de emergencia familiar.

¹⁷ <https://www.ready.gov/es/tornados>

- **Prepárese para una estancia prolongada** en casa o para refugiarse en el lugar, reuniendo suministros de emergencia, artículos de limpieza, alimentos no perecederos, agua, suministros médicos y medicamentos.

C. Manténgase seguro durante un tornado:

- Vaya inmediatamente a un lugar seguro que tenga localizado.
- Escuche alertas del servicio meteorológico o los sistemas locales de alerta para recibir información actualizada e instrucciones sobre la emergencia.
- **Protéjase** cubriendo su cabeza o cuello con sus brazos y poniendo materiales como muebles y mantas a su alrededor o encima de usted.
- **No trate de escapar de un tornado en un vehículo** si usted está conduciendo. Si está dentro de un automóvil o al aire libre y no puede llegar a un edificio, intente cubrir su cabeza y cuello con sus brazos y cubra su cuerpo con un abrigo o manta, si es posible.



D. Manténgase seguro después de un tornado:

- Reduzca sus llamadas telefónicas sólo a las de emergencia y use mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.
- Siga escuchando las noticias en la radio para recibir información actualizada de las autoridades locales.
- Manténgase alejado de líneas eléctricas caídas o líneas de servicios públicos averiadas.
- Contacte con el 112 o con los servicios médicos si está enfermo y necesita atención. Espere más instrucciones sobre precaución y continúe refugiándose en el lugar.

23. TSUNAMIS.¹⁸

Los tsunamis pueden causar la muerte o lesionar a personas y dañar o destruir edificios e infraestructuras con el fuerte oleaje. Los tsunamis son una serie de olas enormes causadas por terremotos, deslizamientos de tierra submarinos, erupciones volcánicas o asteroides. Los tsunamis pueden:

- Desplazarse a una velocidad de entre 30 y 50 km por hora, con olas de 3 a 30 metros de altura.
- Causar inundaciones e interrumpir los servicios de transporte, electricidad, comunicaciones y suministro de agua.
- Ocurrir en cualquier lugar de casi toda la costa. Las costas del Océano Pacífico o del Caribe presentan los mayores riesgos.

A. Si se encuentra bajo una advertencia de tsunami:

- Primero, protéjase del terremoto que normalmente precede al tsunami. **Agáchese, Cúbrase y Agárrese.**
- Tras el temblor, si hay alguna advertencia oficial o natural, diríjase tierra adentro hasta un área lo más elevada y segura posible. No espere hasta el último minuto, es mejor tener que volver por una falsa alarma que no poder salir a tiempo.
- Esté atento a las señales naturales de un tsunami, como por ejemplo el oleaje fuerte o el comportamiento inusual del mar, el aumento repentino de la marea, la formación de una enorme ola o la retirada importante del mar que deja gran parte del fondo marino al descubierto.
- Escuche la información oficial de las autoridades de emergencia y esté atento a las alertas.
- Si se encuentra en el mar, intente salir inmediatamente de él.
- Si vive cerca, o visita regularmente un área costera, infórmese sobre el riesgo de tsunami en su zona. Algunas comunidades en riesgo tienen mapas con zonas y rutas de evacuación. Si usted es un visitante, pregunte por los planes de la comunidad.
- Conozca y practique los planes de evacuación de la comunidad y planifique las rutas de escape desde su casa, trabajo y espacios de recreación. Elija refugios a 100 metros o más sobre el nivel del mar o que se encuentre por los menos un kilómetro y medio tierra adentro.
- Cree un plan de comunicación de emergencia para la familia que incluya una persona de contacto que viva fuera de la zona afectada. **Coordine un punto de encuentro si llegara a separarse del grupo.**

¹⁸ <https://www.ready.gov/es/tsunamis>

B. Qué hacer para protegerse durante un tsunami:

- Si no le da tiempo a salir de la zona de impacto del tsunami intente subir a las plantas superiores de algún edificio o al tejado de una casa para evitar ser arrastrado por el oleaje o golpeado por todo lo que arrastra el agua.
- Si el agua le alcanza, intente acercarse hacia algún muro, poste o cualquier otra cosa que le permita aferrarse e incluso salir de la corriente. Si no le es posible, entonces intente agarrarse a algo que flote, como una balsa, un tronco de árbol o una puerta.
- Si se encuentra en un bote, entonces navegue en el sentido contrario a las olas y luego salga del mar. Si se encuentra en un muelle, entonces diríjase tierra adentro.

C. Qué hacer después. Estar a salvo:

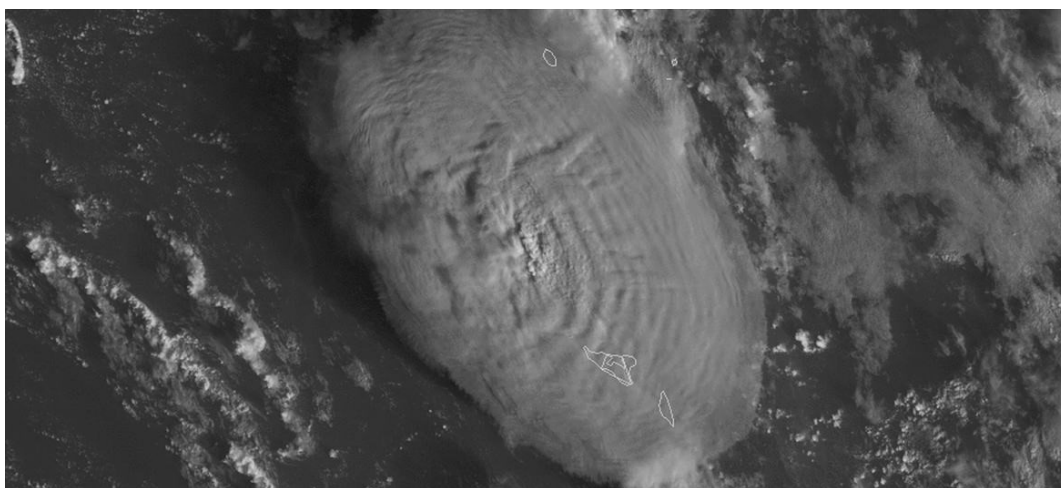
- Esté atento a las alertas locales y a la información de las autoridades sobre las zonas que debe evitar y los lugares de refugio.
- Evite caminar en aguas de inundación, ya que pueden contener residuos peligrosos u objetos cortantes ocultos. También puede haber zonas profundas que no se aprecien a simple vista.
- Tenga presente el riesgo de electrocución. Los cables subterráneos o caídos pueden provocar descargas eléctricas. No toque los equipos eléctricos si están mojados o si usted se encuentra dentro del agua.
- Aléjese de edificios, carreteras y puentes dañados.
- Documente el daño a la propiedad con fotografías. Realice un inventario y contacte a su compañía de seguros para solicitar asistencia.
- Ahorre batería y use el teléfono sólo para llamadas de emergencia. Por lo general, los servicios telefónicos se interrumpen o colapsan después de un desastre. **Use mensajes de texto** o las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.

24. VOLCANES.¹⁹

Un volcán es una abertura en la corteza terrestre que permite el escape de roca derretida, gases y escombros hasta la superficie. Hawái y otras zonas del Pacífico, Islandia, Italia, El Congo o Krakatoa tienen los volcanes más activos del mundo, pero en muchas otras partes del mundo existe actividad volcánica, como el último acontecimiento vivido en la isla de La Palma en el archipiélago Canario, en España. Una erupción volcánica puede implicar lava y escombros que pueden desplazarse a una velocidad importante, destruyendo todo a su paso. La ceniza volcánica puede desplazarse hasta cientos de kilómetros y provocar graves problemas de salud.

Uno de los últimos volcanes que ha afectado a una extensión de miles de kilómetros a la redonda es el volcán Hunga Tonga-Hunga Ha'apai en el Reino de Tonga, en la región del Pacífico Sur.

ISLAS CUBIERTAS EN CENIZAS Y DOCENAS DE CASAS DESTRUIDAS TRAS LA ERUPCIÓN DEL VOLCÁN EN TONGA²⁰.



© Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA)

Imagen de satélite de la erupción del volcán Hunga Tonga-Hunga Ha'apai en Tonga.

18 enero 2022. Continúa la evaluación de los daños en las islas más pequeñas de Tonga tras la erupción del volcán y el tsunami que provocó, mientras las autoridades advierten del peligro de respirar cenizas o beber agua contaminada.

Hasta el momento **se han confirmado tres muertos**, dos tonganos y otro británico. Un centenar de casas han resultado dañadas y 50 totalmente destruidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha comunicado que muchas personas siguen desaparecidas, mientras que unas 90 personas se dirigieron a un lugar seguro en los centros de evacuación de la isla de Eua, y muchas otras huyeron a casas de amigos y familiares.

¹⁹ <https://www.ready.gov/es/volcanes>

²⁰ Noticias ONU: <https://news.un.org/es/story/2022/01/1502772>

En la isla de Tongatapu, donde está la capital, hay daños en las infraestructuras, sobre todo en las zonas costeras, según la oficina de coordinación humanitaria de la ONU (OCHA), que informó a los periodistas en Ginebra. Los centros médicos están funcionando con normalidad.

La agencia señaló que todavía está recogiendo información sobre la magnitud de la destrucción, y que no ha sido posible contactar con ninguna de las islas de los distritos de Ha'apai y Vava'u.

La Oficina para la Coordinación de Asuntos Humanitarios (OCHA) indicó que preocupan especialmente las islas de Mango y Fono'i, en el distrito de Ha'apai, prácticamente a nivel del mar y desde las que se han emitido señales de auxilio.

Los vuelos de reconocimiento revelan daños generalizados en los edificios, y las imágenes del Centro de Satélites de las Naciones Unidas (UNOSAT) muestran que, en la pequeña isla de Nomuka, una de las más cercanas al volcán Hunga Tonga Ha'apai, 41 de las 104 estructuras visibles han resultado dañadas, y casi todas están cubiertas de ceniza, aunque aún se espera la verificación de los equipos sobre el terreno.

El portavoz de la OMS, Christian Lindmeier, declaró el martes a los periodistas que Tongatapu está cubierto por unos dos centímetros de polvo y ceniza volcánica, lo que hace temer por la contaminación del aire, el agua y los alimentos.

Afortunadamente, añadió: **todas las instalaciones sanitarias de la isla principal están plenamente operativas, y las operaciones de limpieza ya han comenzado.**

LA MAYOR ERUPCIÓN EN TRES DÉCADAS

Se trata de la mayor erupción volcánica registrada en treinta años. A una nube de ceniza, en forma de hongo, de 20 km de altura le siguió un tsunami, y la erupción se escuchó en lugares tan lejanos como Australia y Nueva Zelanda, provocando alertas de tsunami en todo el Pacífico.

Olas de hasta 1,2 metros de altura golpearon la capital, Nuku'alofa, cuyos habitantes huyeron a terrenos elevados, dejando atrás casas inundadas, mientras **llovían rocas y cenizas del cielo.**

Según la agencia de la salud, el Gobierno de Tonga reaccionó rápidamente ante la crisis, desplegando un buque de guerra en las islas Ha'api, con la ayuda, a bordo, del Equipo de Asistencia Médica de Emergencia de Tonga, formado por la Organización Mundial de la Salud para asistir a los heridos.

El Gobierno aconseja a la población de Tonga que permanezca en el interior de sus casas, que usen mascarillas si tiene que salir y que beban agua embotellada para evitar los riesgos sanitarios derivados de la ceniza que ha caído.

Las tareas de emergencia están siendo coordinadas por el Equipo Humanitario del Pacífico, que agrupa a las agencias de la ONU, la Cruz Roja y las ONG internacionales, para brindar asistencia sobre el terreno y remota al Gobierno de Tonga.

Las prioridades del equipo son ayudar a restablecer las comunicaciones, encontrar formas de transportar la ayuda de emergencia y proporcionar

asesoramiento técnico en asuntos como garantizar la seguridad del suministro de agua potable, que se ha visto gravemente afectado por las cenizas volcánicas.



© New Zealand Defence Force

Imagen de las islas de Tonga tras la lluvia de ceniza provocada por la erupción volcánica.

Las primeras estimaciones de la magnitud de la crisis han llegado a través del funcionario de enlace de la OMS en el país, el doctor Yutaro Setoya, cuyo teléfono satelital es una de las pocas fuentes de información desde la nación insular.

Los servicios internacionales de telefonía e internet siguen siendo poco fiables, tras el corte de un cable submarino de comunicaciones durante la erupción. Se estima que tardará varias semanas en ser reparado.

"Yutaro ha estado literalmente al aire libre desde el amanecer hasta bien entrada la noche durante los últimos días para asegurarse de que el teléfono pueda alcanzar la señal del satélite y pueda transmitir información vital", dijo el coordinador del Grupo de Acción Sanitaria de la OMS para el Pacífico, Sean Casey.

"Todos nosotros en la OMS, y en general en todas las Naciones Unidas, estamos pensando en Tonga en este momento y haciendo lo que podemos para apoyar los esfuerzos de respuesta del gobierno".

A. Una erupción volcánica puede:

- Contaminar los suministros de agua.
- Dañar la maquinaria.
- Reducir la visibilidad a través del humo y los gases nocivos que pueden amenazar las áreas bajas.
- Provocar dificultad para respirar e irritar la piel, los ojos, la nariz y la garganta.

B. Cómo mantenerse seguro ante una amenaza de erupción volcánica.

- Conozca el nivel de riesgo de una erupción volcánica en su zona.
- Pregúnteles a las autoridades locales de emergencias sobre los planes de evacuación y refugio, y los medios potenciales de protección contra las cenizas.
- Infórmese sobre los sistemas de alerta de la comunidad.
- Consiga los suministros necesarios con anticipación²¹ en caso de que tenga que evacuar inmediatamente o por si se producen cortes en los servicios públicos. Tenga presente las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No se olvide de las necesidades de las mascotas.
- Consulte con su médico si tiene dificultades respiratorias previas.
- Practique un plan de comunicación y evacuación²² con todos los miembros de su familia.²³
- Tenga un plan de refugio si el mayor riesgo es la ceniza.
- Guarde los documentos importantes en un lugar seguro. Cree copias digitales protegidas con contraseña o imprímalas en papel.
- Averigüe sobre la cobertura de su póliza de seguro de su vivienda en casos de erupciones volcánicas.

C. Qué hacer durante la erupción:

- Esté atento a las alertas.
- Siga las órdenes de evacuación de las autoridades locales. Desaloje anticipadamente.
- Evite las áreas hacia las que sople el viento y los valles corrientes abajo del volcán. Los escombros y las cenizas serán arrastrados por el viento y caerán por gravedad por las laderas del volcán.
- Si tiene suficientes suministros, protéjase temporalmente de las cenizas volcánicas en el mismo lugar donde se encuentra. Cubra las bocas de ventilación y selle puertas y ventanas.
- Si se encuentra al aire libre, protéjase de la caída de ceniza que puede irritar la piel y dañar las vías respiratorias, los ojos y las heridas abiertas. Use una mascarilla certificada, bien ajustada, como una FFP2 o FFP3, además de las mascarillas que incorporan gafas y filtros para protegerse de gases muy tóxicos, lea las instrucciones del fabricante sobre cómo usarlas.
- Evite conducir mientras cae ceniza de forma intensa.

²¹ <https://www.ready.gov/es/kit>

²² <https://www.ready.gov/es/como-usted-y-su-familia-deben-evacuar>

²³ <https://www.ready.gov/es/haga-un-plan>

D. Estar a salvo. Qué hacer después:

Escuche a las autoridades para averiguar si es seguro regresar después de una erupción.

- Envíe mensajes de texto o use los medios sociales para comunicarse con su familia y amigos. Por lo general, los servicios telefónicos colapsan después de un desastre. Realice solo llamadas de emergencia.
- Evite conducir mientras cae ceniza de forma intensa. La conducción hará que las cenizas volcánicas se agiten aún más, lo que puede obstruir y detener el funcionamiento de los motores de los vehículos.
- Si tiene problemas respiratorios, evite el contacto con las cenizas. Permanezca bajo techo hasta que las autoridades informen que es seguro salir al exterior.
- No se suba al techo para quitar las cenizas a menos que esté preparado o tenga pautas para hacerlo correctamente. Si tiene que eliminar las cenizas, entonces tenga sumo cuidado ya que las cenizas hacen que las superficies queden resbaladizas. Tenga cuidado de no añadir peso adicional a un techo sobrecargado, use mascarillas y monos enterizos que le cubran totalmente.

25. PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA DE HURACANES.²⁴

Tornados en España. Parece ciencia ficción, pero nada más lejos de la realidad. Solemos asignar este fenómeno natural a zona estadounidense, pero en España también de producen tornados.

En marzo de 2018 en el Puerto Sherry, Cádiz, se produjo un tornado que se llevó por delante vehículos, barcos, etc., causando grandes daños y también en Huelva. Es una noticia que nos llamó la atención porque en España no estamos acostumbrados a este tipo de fenómenos meteorológicos... ¿o sí?

En 2021 también hemos visto cómo se han formado tornados en España en los últimos días de la primavera. Como el de Astorga el 18 de junio de 2021.

Un tornado consiste en una masa de aire que va desde el suelo hasta una nube de tormenta, girando violentamente en sentido antihorario. Para que se produzcan son necesarias ciertas condiciones meteorológicas como la inestabilidad y la humedad, por eso son más habituales en zonas costeras. De media, en España ocurren unos 22 tornados o trombas marinas a lo largo de un año.

Recientes estudios muestran la tendencia a que **cada vez haya más tornados en España** ya que las condiciones meteorológicas son más extremas.

²⁴ <https://www.ready.gov/es/tornados>

En algunas zonas de España son más habituales, como en el litoral Mediterráneo y en el golfo de Cádiz.

También influye la época del año. En marzo son poco habituales. Con diferencia, septiembre es el mes en el que más tornados y mangas marinas se producen, coincidiendo con el mes con mayor número de descargas eléctricas. La explicación es que ambos fenómenos se generan a partir de las mismas nubes de tormenta, los cumulonimbos.

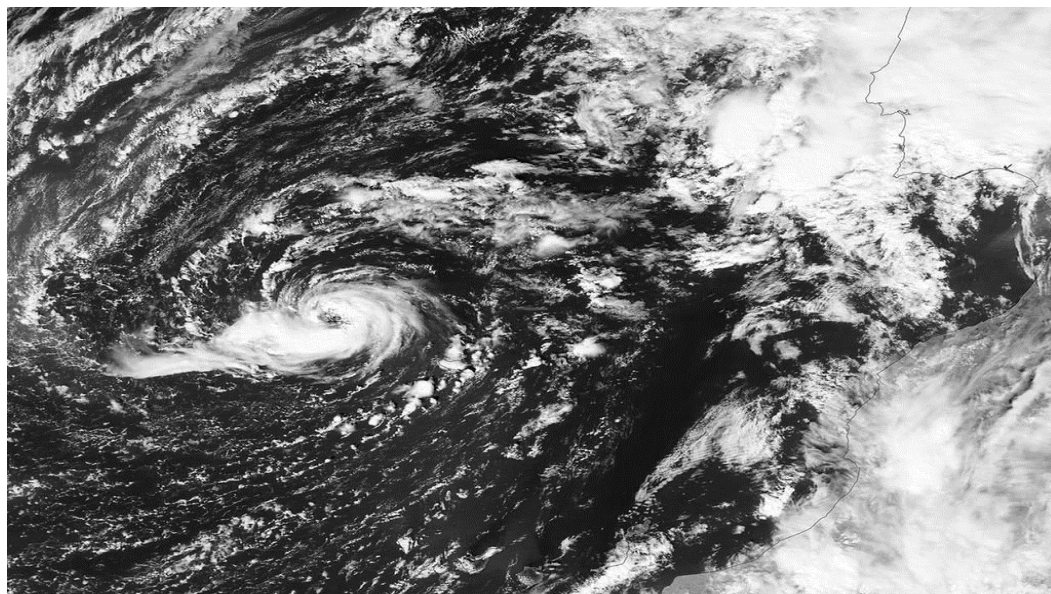
Es **más habitual que ocurran de día** que de noche, cuando la superficie terrestre está más caliente y es más fácil que se produzca **inestabilidad** en la atmósfera.

La buena noticia es que los tornados que se producen en España no tienen el mismo poder destructivo como los que ocurren en otros países como Estados Unidos.

Otro cantar son los huracanes o ciclones tropicales, bastante menos comunes a la derecha de las Islas Azores.

HURACANES Y TORMENTAS TROPICALES CERCA DE ESPAÑA COMO ALGO COTIDIANO

La lista de ciclones tropicales que se han acercado o que han afectado a nuestro país cada vez es más larga: Vince, Delta, Leslie, Alpha o Theta, todos en un lapso de tiempo extraordinariamente corto. ¿Qué está cambiando?²⁵



El huracán Vince camino de la Península Ibérica el 9 de octubre de 2005.

Con la tormenta tropical Theta a un paso de las Islas Canarias se ha creado un contexto excelente para la reflexión sobre los **cambios que se están observando en el Atlántico, muy probablemente ligados al calentamiento global**. En los últimos otoños casi se está convirtiendo en una rutina hablar de **huracanes o**

²⁵ <https://www.tiempo.com/noticias/ciencia/huracanes-y-tormentas-tropicales-theta-alpha-delta-en-espana.html>

tormentas tropicales que se acercan a nuestro país. Esto no debe quitar ni un ápice de extrañeza al escenario meteorológico. Cuando empezó el siglo XXI nadie podía pensar que esto sucedería con tal cadencia, pero pronto la concepción comenzó a cambiar, en cuanto apareció el huracán Vince en nuestras vidas.

Vince fue un ciclón tropical pequeño pero extraordinario, que llegó a ser un huracán de categoría 1 días antes de impactar con el golfo de Cádiz, donde ya llegó como tormenta tropical. La incidencia fue ínfima, pero pareció abrir la '*caja de truenos*'. Mes y medio más tarde otro sistema de características similares afectó a Canarias. Aquel, bautizado como Delta, fue bastante más virulento, con viento huracanado que en el observatorio tinerfeño de Izaña dejó una racha máxima de 248 kilómetros por hora. Murió un vecino de Fuerteventura y los daños fueron multimillonarios. En 2018 Leslie hizo trizas las regiones centrales de Portugal, las mismas que sobrevoló en septiembre la depresión tropical Alpha, afortunadamente con menos impacto.

En la última década los ciclones tropicales han ido acercándose cada vez más al continente europeo. Está por ver si se trata de un repunte pasajero o será una constante en un mundo más cálido. Tampoco se sabe si hay precedentes de un incremento similar en tiempos pasados, porque el histórico de datos fiable sobre los ciclones tropicales en el Atlántico Norte arranca en el año 1970, cuando llegó la tecnología satelital. Esto complica establecer tendencias a largo plazo.

LO QUE DEBE SABER SOBRE LOS HURACANES²⁶

A. Sepa qué hacer antes, durante y después de un huracán.

- Prepárese antes de que comience la temporada de huracanes. En el Pacífico comienza el 15 de mayo y en el Atlántico se inicia el 1 de junio.
- Cree un plan de comunicación de emergencia con su familia antes de un huracán.
- Tenga suministros de emergencia en casa, en el trabajo y en su automóvil.
- Conozca el plan local de evacuación de su comunidad, las rutas de evacuación y cómo recibir alertas.
- Preste atención a los avisos de las autoridades locales.

B. Conozca su zona de evacuación:

- Es posible que deba evacuar su área con rapidez ante la llegada de un huracán. Conozca sus rutas de evacuación e identifique el lugar en el que se quedará.
- Incluya a las mascotas cuando planifique la evacuación. Busque locales donde pueda alojarlos temporalmente o donde pueda estar usted con mascotas.
- Los huracanes pueden causar grandes daños por inundación en áreas costeras y tierra adentro. Evite quedar atrapado en zonas inundadas.

²⁶ <https://www.ready.gov/es/huracanes>

- Mantenga el depósito de su automóvil lleno en caso de que necesite evacuar con rapidez debido a un huracán.
- Si le indican que evacúe el lugar, hágalo sin demora.
- Si depende del servicio de transporte público, contacte con su Ayuntamiento o servicios de emergencia para que le indiquen la forma de evacuación.
- Conducir por carreteras inundadas es muy peligroso.

C. Prepare suministros para desastres:

- Prepare los suministros necesarios por lo menos para 10 días.
- No olvide sus necesidades específicas, como medicamentos, dispositivos a batería, mascotas, etc.
- Guarde dinero en efectivo en su kit de emergencia.

D. Prepárese financieramente:

- Si le es posible, comience un fondo de ahorros para emergencias.
- Verifique las coberturas de su seguro.

E. Fortalezca su casa:

- Despeje desagües y canaletas, pade los árboles, asegure los objetos sueltos en el exterior de la casa y refuerce puertas y ventanas.
- Conozca una ubicación segura para trasladar su automóvil durante un huracán.

F. Ayude a sus vecinos:

- Ofrézcales su ayuda si la necesitan y viceversa.

G. Haga un plan de emergencia:

- Escriba su plan en caso de huracán y compártalo.
- Haga un plan sobre cómo se comunicará con otras personas antes, durante y después del desastre.
- Tome fotografías de documentos importantes y guárdelas en un lugar seguro.

H. Conozca su riesgo de huracanes:

- **Si vive en la costa**, durante un huracán, tiene un mayor riesgo de vientos extremos e inundaciones provocados por la lluvia y la marejada ciclónica.
- **Si vive tierra adentro** está expuesto a fuertes vientos, tormentas eléctricas, inundaciones y apagones.
- Los huracanes no sólo causan vientos fuertes, sino también inundaciones. Si ve una senda inundada, dé la vuelta inmediatamente.

26. TEMPORALES DE INVIERNO.²⁷

Puede usted recibir alertas meteorológicas del Servicio Meteorológico Nacional de España, suscribiéndose al servicio en:

www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos/ayuda

Los fenómenos meteorológicos que puedan afectar a la seguridad de las personas y a los bienes materiales se denominan fenómenos **meteorológicos adversos**. Se considera fenómeno meteorológico adverso a todo evento atmosférico, capaz de producir, directa o indirectamente, daños a las personas o daños materiales de consideración. En sentido menos restringido, también puede considerarse como tal cualquier fenómeno, susceptible de alterar la actividad humana de forma significativa en un ámbito espacial determinado.

El **Plan Nacional de Predicción y Vigilancia de Fenómenos Meteorológicos Adversos** pretende facilitar la mejor y más actualizada información posible sobre los fenómenos atmosféricos adversos que se prevean, con un adelanto de hasta 72 horas, así como mantener una información puntual de la evolución de los mismos, una vez que se ha iniciado su desarrollo.

Se considera **aviso de fenómeno meteorológico adverso**, en adelante aviso, a la unidad mínima de información definida y emitida de conformidad con este Plan cuando se prevea o se observe que se alcancen o superen los umbrales establecidos en una determinada zona de aviso para los siguientes fenómenos meteorológicos: lluvias, nevadas, vientos, tormentas, temperaturas máximas, temperaturas mínimas, fenómenos costeros, polvo en suspensión, aludes, galernas en el área Cantábrica y norte de Galicia, risagas en Illes Balears, nieblas, deshielos, olas de calor, olas de frío y tormentas tropicales.

Un aviso consta de una información fija que incluye la fecha y hora de inicio, fecha y hora de fin, valor (expresado en la unidad que corresponda al parámetro y comprendido entre los umbrales del correspondiente nivel), nivel del aviso, probabilidad, indicador de previsto/observado y comentarios.

Con el fin de ofrecer la información más adecuada posible y en armonía con los criterios europeos comunes, se contemplan cuatro niveles básicos, a partir del posible alcance de determinados umbrales. Estos umbrales se han establecido con criterios climatológicos cercanos al concepto de **"poco o muy poco frecuente" y de adversidad**, en función de la amenaza que puedan suponer para la población. Las denominaciones, significados y recomendaciones a la población de los niveles son los siguientes:

²⁷ <https://www.ready.gov/es/invierno>

Verde: No existe ningún riesgo meteorológico.

No se espera que el tiempo cause impactos significativos, aunque pueden tener un carácter menor o local.

(Para facilitar la visualización de la fisiografía, se ha optado por no mostrar el nivel verde en el mapa interactivo).

Amarillo: No existe riesgo meteorológico para la población en general, aunque sí para alguna actividad concreta.

Recomendación: **ESTÉ ATENTO.** Manténgase informado de la predicción meteorológica más actualizada. Algunas actividades al aire libre pueden verse alteradas.

Naranja: Existe un riesgo meteorológico importante (fenómenos meteorológicos no habituales y con cierto grado de peligro para las actividades usuales).

Recomendación: **ESTÉ PREPARADO.** Tome precauciones y manténgase informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales y al aire libre pueden verse alteradas.

Rojo: El riesgo meteorológico es extremo (fenómenos meteorológicos no habituales, de intensidad excepcional y con un nivel de riesgo para la población muy alto).

Recomendación: **Tome medidas preventivas y actúe** según las indicaciones de las autoridades. Manténgase informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales pueden verse gravemente alteradas. **No viaje salvo que sea estrictamente necesario.**

Los períodos preferentes de emisión de avisos son (hora oficial peninsular):

- 07:30 a 09:00: avisos para el día de hoy (D).
- 10:00 a 11:30: avisos para mañana (D+1) y pasado mañana (D+2).
- 21:00 a 23:00: revisión de todos los avisos.
- 21:00 a 23:50: avance para D+3.

No obstante, estos son sólo períodos preferentes de emisión, pues, en función de la situación y si se cumplen las condiciones de generación de avisos, éstos pueden emitirse a cualquier otra hora.

En ocasiones, la coincidencia de determinadas variables atmosféricas, su intensidad, la duración en el tiempo o su ocurrencia en épocas de marcada importancia social (Navidades, meses vacacionales, etc.) pueden justificar la emisión de **"avisos especiales"**. Estos complementan y son coherentes con el resto de avisos de este plan y hacen una llamada a la población para que se preste una atención muy especial a la evolución meteorológica.

A. Sepa qué hacer antes, durante y después de una tormenta de invierno.

- Incluya suficiente alimento, agua, medicamentos y cualquier cosa que utilice en su kit de emergencia para que duren, al menos, 72 horas.
- Antes de una tormenta de invierno, tenga listos suministros de emergencia en su casa. Cuando llegue la tormenta, no salga de casa y manténgase alejado de las carreteras.
- Anticípese a las tormentas de invierno y asegúrese de que el kit de emergencia para su automóvil esté completamente equipado.
- Tenga agua, alimentos no perecederos y un cambio adicional de ropa de abrigo en el automóvil en caso de lo necesite durante el temporal de invierno.
- Prepárese para el invierno. Tenga un kit de suministros de emergencia en su automóvil con lo siguiente:
 - Cables de puente.
 - Bengalas o triángulo reflectante.
 - Raspador de hielo.
 - Cargador de teléfono celular para el automóvil.
 - Arena para gatos o arena normal para mejorar la tracción de los neumáticos.

B. Aire libre y viajes:

- El frío puede ser mortal. Vístase en capas, cúbrase la piel y limite el tiempo al aire libre.
- Quitar nieve con una pala puede ser un riesgo para la salud. Recuerde tomarse esta actividad con calma. Muchas personas mueren cada año por ataques cardíacos provocados por el esfuerzo de cargar la pala de nieve. Vaya a su propio ritmo e involucre a los vecinos.
- Manténgase alejado de carreteras congeladas cuando se emitan consejos y avisos de tormentas de invierno.
- Si va a viajar por carretera este invierno lleve un kit de emergencia en su vehículo, puede ser muy útil cuando menos lo espera.
- Prepare su automóvil para el invierno. Asegúrese de tener el tanque de combustible lleno y anticongelante en el circuito de refrigeración.
- Cuando haya hielo o nieve disminuya la velocidad, evite aceleraciones, volantazos y frenadas bruscas.
- Varias capas de prendas livianas lo mantendrán más abrigado que una gruesa.
- Las temperaturas heladas aumentan el riesgo de congelamiento.

27. TORMENTAS ELÉCTRICAS Y RAYOS.²⁸

Los rayos son una de las principales causas de lesiones y muertes por riesgos meteorológicos. Aunque la mayoría de las víctimas de los rayos sobreviven, las personas alcanzadas por un rayo suelen manifestar una serie de síntomas debilitantes a largo plazo.

Las tormentas eléctricas son peligrosas por los rayos y además porque pueden traer:

- Vientos potentes de más de 80 km/h.
- Granizo.
- Inundaciones repentinas y/o tornados.

A. Prepárese para las tormentas eléctricas y los rayos.

Conozca el riesgo de tormentas eléctricas de su zona. En la mayoría de los lugares pueden producirse durante todo el año y a cualquier hora.

Corte o pade los árboles que podrían caer encima de su casa. Considere la posibilidad de comprar protectores contra sobretensiones, pararrayos o un sistema de protección contra rayos para proteger su hogar, electrodomésticos y dispositivos electrónicos.

Haga un plan de emergencia para que usted y su familia sepan qué hacer, a dónde ir y lo que necesitarán para protegerse de los efectos de una tormenta eléctrica. Identifique los edificios resistentes cercanos a donde vive, trabaja, estudia y juega.

Si está bajo un aviso de tormenta eléctrica:

- **Si se oyen truenos, ¡resguárdese!** Si está al aire libre, en un edificio o automóvil con techo.
- Preste atención a las alertas y avisos.
- Evite usar dispositivos electrónicos conectados a una toma de corriente.
- Evite que le caiga encima el agua de la lluvia.



B. Manténgase a salvo después de las tormentas eléctricas y rayos.

- Preste atención a las autoridades y a los pronósticos del tiempo para informarse sobre cuándo puede salir sin peligro y obtener las instrucciones para enfrentar posibles inundaciones repentinas.
- Esté atento a los cables eléctricos y a los árboles caídos. Informe de ellos inmediatamente.

²⁸ <https://www.ready.gov/es/tormentas-electricas-y-rayos>

28. CREAR UNA ALACENA CON ALIMENTOS DE LARGA DURACIÓN NO PERECEDEROS Y AGUA.

Para no tener que enfrentar de golpe el gasto de almacenar alimentos de larga duración y no perecederos, es una buena opción ir comprando algunos de estos alimentos cada vez que se acude al supermercado para hacer la compra habitual de la familia. Es una forma más asequible de proveerse y crear una pequeña despensa para las emergencias, así se van comprando suministros esenciales y acumulándolos lentamente por adelantado.

Revise la fecha de caducidad de sus suministros para emergencias y consuma aquellos que estén próximos a caducar, reemplazándolos después por otros que tengan la fecha de validez más lejana. Le facilitamos un enlace a un video explicativo sobre cómo hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=2oIpt-yrQI8>

A. AGUA.

a. Necesidades de Agua.²⁹

Después de un desastre, es posible que no haya agua potable limpia disponible, bien porque se corte el suministro de agua habitual o que ésta tenga riesgo de contaminación. Para estar listo, prepare una reserva de agua que satisfaga las necesidades de su familia durante una emergencia.

b. Cómo determinar las necesidades de agua.

Conserve al menos 5 litros de agua por persona para varios días, para consumo e higiene. Una persona normalmente activa necesita aproximadamente dos litros de líquido por día, de agua y otros refrescos. Sin embargo, las necesidades individuales varían según la edad, la salud, el estado físico, la actividad, la dieta y el clima.

c. Tenga presente lo siguiente:

- Es posible que los niños, las mujeres en período de lactancia y las personas enfermas necesiten más agua.
- Una emergencia médica podría requerir agua adicional.
- Si vive en un lugar de clima cálido, necesitará más agua. En temperaturas muy altas, las necesidades de agua pueden duplicarse.

d. Consejos para el agua.

- **Nunca racione el agua potable a menos que las autoridades lo ordenen.** Beba la cantidad que necesita hoy e intente encontrar más para mañana. Minimice la cantidad de agua que su cuerpo necesita, para ello reduzca la actividad y manténgase fresco.

²⁹ <https://www.ready.gov/es/agua#necesidades>

- **Beba agua que usted sepa que no está contaminada.** Si es necesario, se puede usar el agua turbia potable de los grifos regulares o el agua de ríos o arroyos **después de tratarla**. Si el tratamiento del agua no es factible, deje de beber el agua sospechosa el mayor tiempo posible, pero no se deshidrate.
- **No tome bebidas carbonatadas o con cafeína en lugar de agua potable.** Las bebidas con cafeína y el alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de agua potable.



e. Almacenamiento del agua:

Compre agua envasada comercialmente y guárdela en el envase original sellado en un lugar fresco y oscuro.

Si prefiere o debe preparar sus propios bidones de agua, compre envases de almacenamiento de agua de grado alimenticio. Antes de llenarlos con agua clorada, limpie bien los envases con agua y detergente para vajillas, y enjuáguelos con una solución de 1 cucharadita de lejía alimentaria doméstica en un litro de agua. **El agua que no ha sido envasada comercialmente debe reemplazarse cada seis meses.**

f. Tratamiento del agua.

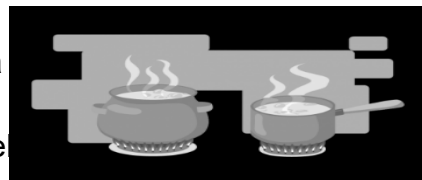
Si ha utilizado toda su agua almacenada y no hay otras fuentes confiables de agua limpia, es posible que sea necesario tratar las aguas sospechosas. **Trate toda el agua de dudosa calidad antes de usarla para beber, lavar o preparar alimentos, lavar la vajilla, cepillarse los dientes o hacer hielo.** Además de tener un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos (gérmenes) que causan enfermedades como la disentería, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis.

Existen varias formas de tratar el agua. Por lo general, la mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratar, deje que las partículas suspendidas se depositen en el fondo o fíltrelas a través de filtros de café o capas de tela limpia.

1. Hervido.

El hervido es el método más seguro de tratar el agua. En una olla grande o hervidor de agua, caliente el agua hasta que alcance el punto de hervor y déjela hervir un minuto, teniendo en cuenta que algo de agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe antes de beberla.

El agua hervida tendrá mejor sabor si le agrega oxígeno. Para ello vierta el agua desde un envase limpio a otro. Esto también mejorará el sabor de agua almacenada.



Para preparar su kit, guarde los artículos en bolsas de plástico herméticas y coloque su kit completo de suministros para emergencias en uno o dos contenedores fáciles de transportar, como recipientes de plástico preferentemente opacos o una bolsa de lona o rafia.

c. Otros suministros básicos de emergencia recomendados:

- Una radio que funcione con pilas.
- Linterna a batería o dinamo.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Pilas o baterías de repuesto.
- Silbato para pedir ayuda.
- Mascarilla antipolvo para ayudar a filtrar el aire contaminado y una lona plástica y cinta adhesiva para montar un refugio si es necesario.
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y precintos plásticos para higiene personal.
- Abrelatas manual para los alimentos.
- Mapas de la zona.
- Teléfono móvil, cargadores y batería de repuesto.

C. HIGIENE Y SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS.

Sin electricidad y sin una fuente de frío, los alimentos almacenados en refrigeradores y congeladores pueden dejar de ser aptos para consumo. En los alimentos, las bacterias crecen rápidamente a temperaturas altas, y si las personas consumen estos alimentos pueden enfermar gravemente. Con frecuencia, los alimentos congelados pueden consumirse si siguen manteniendo el punto de frío del frigorífico. **Por su seguridad, recuerde: «¡Si no está seguro, deséchelo!»**

a. Qué hacer:

- Conservar los alimentos en recipientes cubiertos.
- Mantener limpios los utensilios para comer y cocinar.
- Desechar todos los alimentos que hayan entrado en contacto con agua contaminada de inundaciones.
- Desechar todos los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante dos horas o más.
- Desechar todos los alimentos que tengan olor, color o textura inusuales.
- En el caso de los bebés, usar fórmulas listas para consumir. Si no es posible usar este tipo de fórmula, es mejor usar agua embotellada o use agua hervida como último recurso.

b. Qué NO hacer:

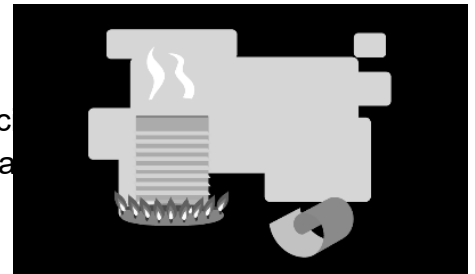
- **NO** consumir alimentos de latas hinchadas, abolladas o corroídas, incluso si el producto tiene buen aspecto.
- **NO** consumir cualquier alimento que tenga un aspecto u olor raro, incluso si la lata parece normal.
- **NO** dejar que la basura se acumule en el interior, por motivos de higiene y posibles incendios.

c. Cocción:

Algunas fuentes alternativas para cocinar en una emergencia son los calentadores de velas, fuentes con calentador, ollas de fondue o chimeneas. Las parrillas de carbón y los anafres de campamento son para uso al aire libre únicamente. Los alimentos comercialmente enlatados pueden consumirse de la lata, sin calentar.

d. Para calentar los alimentos en una lata:

- Quite la etiqueta.
- Lave la lata a fondo y desinféctela. (Use una solución diluida de una parte de lejía y diez partes de agua).
- Abra la lata antes de calentarla.



e. Manejo de los alimentos cuando hay cortes eléctricos:

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas el mayor tiempo posible.
- Si permanece cerrado, el refrigerador conservará los alimentos fríos durante unas 4 horas.
- La temperatura de los frigoríficos debe ser de 4°C o menos para una correcta conservación de los alimentos.
- Use un termómetro de refrigerador para comprobar la temperatura.
- Los alimentos refrigerados deberían ser seguros siempre y cuando el corte de electricidad no haya superado las 4 horas.
- Deseche todos los alimentos perecederos (como carne, pollo, pescado, huevos o sobras) que hayan estado a más de 4° C durante dos horas o más.



f. Uso de hielo seco.

- Infórmese dónde puede conseguir hielo seco antes de un corte de energía.
- Si usa hielo seco para mantener los alimentos fríos, asegúrese de que no entre en contacto directo con los alimentos.
- Tenga cuidado cuando manipule el hielo seco, use guantes gruesos y secos para evitar lesiones.

29. PLANIFIQUE DISTINTOS LUGARES.

A. Manténgase informado.

A pesar de que existen signos de advertencia para la mayoría de los desastres, muchas veces ocurren sin aviso previo. Puesto que usted no sabrá en qué lugar se encontrará en caso de un desastre, es importante tener planes y suministros dispuestos en los distintos lugares que usted y su familia frecuentan regularmente. **La planificación anticipada les garantiza que sabrán qué hacer y que tendrán los suministros necesarios para estar a salvo en cualquier lugar que se encuentren.**

Las personas y las familias deben considerar los lugares que frecuentan; averigüe qué planes están disponibles en esos lugares y adapte sus planes personales y familiares en función de lo que su familia haría si ocurriera una emergencia y se encontrara en ese lugar (casa, trabajo, colegio...).

B. Haga un plan por lugar.

Los siguientes son ejemplos de lugares que podría considerar para su planificación:

- Casa.
- Colegio, instituto, universidad y, en general, centros educativos.
- Lugar de trabajo.
- Vehículos. Tenga un plan de transporte del trabajo a casa y desde otros lugares que visita normalmente, para casos de emergencia.
- Métodos regulares de transporte público, como trenes, autobuses, taxis, etc.
- Iglesias.
- Centros deportivos y campos de juego.
- Lugares de entretenimiento, como cines o teatros.
- Áreas de compras, como centros comerciales y tiendas minoristas.
- Lugares de viaje y turismo, como hoteles.

30. PREPARE A SUS MASCOTAS PARA LOS DESASTRES.

Sus mascotas son miembros importantes de su familia. Es por esto por lo que deben ser incluidos en la planificación familiar para emergencias. Siga los siguientes consejos mientras piensa en sus mascotas para estar preparado para lo inesperado.

A. Haga un plan:

Si tiene un plan para usted y sus mascotas, probablemente encontrará menos dificultades, estrés y preocupación cuando tenga que tomar una decisión durante una emergencia. Si las autoridades locales le ordenan desalojar o evacuar, eso significa que su mascota también debe hacerlo. Si deja a sus mascotas, pueden acabar perdidas, heridas o algo peor.

B. Detalles que debe incluir en su plan:

- **Tenga un plan de desalojo o evacuación para sus mascotas.** Muchos refugios públicos y hoteles no permiten que las mascotas se alojen. Tenga información sobre algún lugar seguro donde pueda llevar a sus mascotas antes de que ocurran las emergencias y desastres.
- **Desarrolle un sistema de amigos.** Planifique con vecinos, amigos o familiares para asegurarse de que alguien esté disponible para cuidar o desalojar a sus mascotas en caso de que usted no pueda hacerlo.
- **Contacte con Protección Civil, otros organismos de actuación en emergencias o albergues de mascotas para obtener más consejos o información en caso de que usted no esté seguro de cómo cuidar a sus mascotas si ocurre una emergencia.**

C. Prepare un kit de suministros de emergencia:

Así como piensa en el kit de suministros de emergencia para su familia, es importante pensar en las cosas básicas que su mascota necesita para sobrevivir, como comida y agua. Tenga dos kits, uno más grande por si se refugia en su hogar y una versión más ligera por si necesita desalojar. Revise regularmente para asegurarse de que los contenidos, sobre todo comida y medicamentos, estén en buenas condiciones. En esta lista encontrará algunos artículos que debería incluir en el kit de emergencia de su mascota:



- **Comida.** Por lo menos para tres días, en recipiente estanco a prueba de agua.
- **Agua.** Almacene un recipiente y suministro de agua para varios días.
- **Medicamentos.** Mantenga suministros adicionales de las medicinas que su mascota toma regularmente en un recipiente impermeable.
- **Kit de primeros auxilios.** Hable con su veterinario acerca de qué es lo más adecuado para las necesidades médicas de su mascota en caso de emergencia. La mayoría de los kits incluyen rollos de vendaje de algodón, cinta adhesiva y tijeras, ungüento antibiótico, sistema de prevención de pulgas y garrapatas, guantes de látex, alcohol isopropílico y suero salino.
- **Collar o arnés con placa de identificación y una correa.** Incluya un conjunto de correa, collar y placa de identificación adicional. Guarde copias de los documentos de identificación, vacunación y demás documentos relevantes de su mascota en una funda plástica o recipiente impermeable.
- **Mochila, caja o jaula para mascotas.** Una para cada mascota.
- **Artículos de higiene.** Champú para mascotas, acondicionador y otros artículos, para el caso de que necesite limpiar a su mascota.
- **Necesidades sanitarias.** Incluya una caja de desechos y un lecho para mascotas (si es adecuado), periódicos, papel toalla, bolsas plásticas para

basura y blanqueador con cloro para cumplir con las necesidades sanitarias de las mascotas.

- **Una fotografía de ustedes en compañía de su mascota.** Si se llegara a separar de su mascota, esa fotografía ayudará a documentar que usted es el dueño de la mascota y permitirá que otros puedan ayudarle.
- **Artículos familiares.** Agregue juguetes, meriendas o antojos y una cama en su kit, esto ayudará a reducir el estrés de su mascota.

31. CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN DE ANIMALES GRANDES.

Si tiene animales grandes como caballos, cabras, vacas, ovejas o cerdos en su propiedad, asegúrese de prepararse antes de un desastre.

- Asegúrese de que todos los animales tengan algún tipo de identificación.
- Evacúe a los animales siempre que sea posible. Prepare mapas de rutas principales y alternativas con anticipación.
- Tenga los vehículos y remolques necesarios para transportar a cada tipo de animal.
- Asegúrese de que los lugares de destino tengan comida, agua, cuidado veterinario y equipo de manejo.
- Si no es posible desalojar, los dueños de animales deben decidir si trasladan a los animales grandes a un refugio o si los liberan para que puedan ponerse a salvo por sus medios.

32. PREPARACIÓN ECONÓMICA.

- Ahorre para días difíciles, aunque sea complicado dada la precariedad laboral y la situación económica de muchas familias. Procure hacer un esfuerzo, no es necesario una cantidad grande de dinero, es suficiente una cantidad que le permita comprar alimentos y agua si no ha podido almacenar con antelación.
- Si tiene sus ahorros (por pequeños que sean) pueden ser su plan B. Empiece a ahorrar hoy. Cree un presupuesto que incluya poner dinero en un fondo de emergencia cada mes y guárdelo en efectivo en su casa en un lugar seguro, en una emergencia podría ocurrir que no funcionen los cajeros ni las tarjetas de crédito y los bancos permanezcan cerrados.
- Se podría hacer frente a una emergencia puntual con unos 400 euros ahorrados en caso de apuro (procure guardar billetes de valor pequeños). La vida es impredecible. Vale la pena contar con un fondo para emergencias cuando esto suceda.

33. PAGOS DE LA HIPOTECA DE LA VIVIENDA.

Algunas personas y hogares pueden experimentar dificultades financieras debido a una emergencia. Si cree que no puede enfrentar los pagos de un préstamo o hipoteca a tiempo, contacte inmediatamente con su banco y discuta sus opciones antes de omitir cualquier pago o tomar cualquier otra acción contraria a los términos firmados en las escrituras de sus préstamos. Ello le permitirá salvar la situación sin que acumule deudas de intereses de demora por impagos o que la entidad bancaria dé por anulado el contrato del préstamo de su hipoteca, exigiéndole el pago total del préstamo que le concedió para comprar su vivienda.

Recuerde que siempre se puede negociar con su banco, a las entidades bancarias o financieras no les interesa perder clientes y hay opciones para negociar en favor del consumidor.

NUNCA DEJE PARA DESPUÉS REUNIRSE CON SU BANCO, DEBE NEGOCIAR PARA HALLAR UNA SOLUCIÓN QUE LE PERMITA SUPERAR UN PERÍODO ECONÓMICO DIFÍCIL SIN PERDER SU VIVIENDA.

Una cuota impagada se incrementará con los intereses de demora (retraso en el pago). Varias cuotas impagadas pueden provocar que su banco anule el préstamo hipotecario y le requiera para que les pague el préstamo en su totalidad, reclamando contra usted la cantidad que le prestaron para la compra de su vivienda, los intereses de demora, el coste de todo el proceso judicial y los intereses que se produzcan hasta que se emita sentencia firme a favor del banco. Al final el banco se quedará con la propiedad y usted seguirá teniendo la deuda. Es mejor negociar y buscar una solución que no le deje en una situación de vulnerabilidad.

34. PREPARACIÓN FINANCIERA.

Experimentar el desafío de reconstruir la vida de una familia tras un desastre o una situación de emergencia es muy duro. En estas situaciones estresantes, tener acceso a los registros personales financieros, de seguros, médicos y de cualquier otro tipo, es crucial para comenzar el proceso de recuperación de manera rápida y eficiente. Tomarse el tiempo ahora para reunir y proteger estos registros esenciales le dará tranquilidad y, en caso de una emergencia, garantizará que tenga la documentación necesaria para comenzar el proceso de recuperación lo antes posible.

Reúna la información financiera, médica, personal y familiar fundamentales.

Considere ahorrar dinero en una cuenta de ahorro de emergencia que pueda usarse ante cualquier crisis. Mantenga una pequeña cantidad de dinero en efectivo en casa en un lugar seguro. Es importante tener a mano billetes pequeños; es posible que los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito no funcionen durante un desastre cuando necesite comprar suministros, combustible o alimentos necesarios.

Contrate una póliza de seguro de su vivienda, sea propietario o inquilino, si no la tiene. Revise las pólizas existentes para determinar las cantidades y alcance de la cobertura para confirmar si son las suficientes o necesarias para usted y su familia. El seguro para propietario de vivienda, por lo general, no cubre las inundaciones ni otros fenómenos naturales graves, aunque existe el Consorcio de Compensación de Seguros que sí puede hacerse cargo de los daños por estos siniestros.

35. HAGA SUS GESTIONES ELECTRÓNICAMENTE.

Un desastre puede interrumpir el servicio postal durante días o semanas. Si usted depende de la Seguridad Social o de otros servicios regulares (desempleo, etc.), una manera fácil de protegerse financieramente antes de que ocurra un desastre es tener la **firma electrónica**, para poder acceder a servicios desde su ordenador o móvil de manera oficial sin tener que desplazarse a ningún lugar (compañías de seguro, electricidad, agua, Administración Pública, etc.).

Para conseguir su firma electrónica debe seguir los siguientes pasos que aparecen en la siguiente Página Web:

<https://www.sede.fnmt.gob.es/preguntas-frecuentes>

Regístrese en la Banca Online de su entidad bancaria, de este modo podrá realizar todas las gestiones de pagos y demás necesidades sin tener que acudir a su banco.

36. DOCUMENTACIÓN DE LA QUE GUARDAR COPIA.

Almacenar los documentos importantes en una caja en papel impreso y en un disco externo. Mantenga sus registros financieros, médicos y la información de contactos importantes en papel impreso, será crucial para comenzar rápidamente con el proceso de recuperación. Tómese el tiempo ahora para salvaguardar estos documentos fundamentales.

Identificación de la familia:

- Tenga fotografías para identificar a los miembros de la familia.
- Certificados de nacimiento para mantener o restablecer contacto con la familia.
- Tarjeta del seguro social para solicitar asistencia.
- Identificaciones de mascotas.
- Libro de familia.
- Pagos de hipoteca/alquiler para identificar registros y obligaciones financieras.
- Pólizas de seguro para restablecer las cuentas financieras.
- Comprobantes de ingresos para mantener los pagos y el crédito.
- Declaraciones de impuestos para proporcionar información de contacto a proveedores financieros y legales, y para solicitar asistencia por desastres.

Información médica:

- Información de su médico de cabecera para proporcionar a los facultativos la información médica si llegara a necesitar atención.
- Copias de la información del seguro de salud para garantizar la continuación de la atención existente.
- Registros de vacunas.
- Medicamentos que toma habitualmente cada miembro de la familia.

Información del seguro:

- Tener seguro de su vivienda es la mejor manera de contar con los recursos financieros necesarios para poder reparar, reconstruir o reemplazar lo que esté dañado.

Información de contacto de la familia y otros de interés:

- Cuaderno con los números de teléfonos.
- Instituciones bancarias.
- Profesionales de la salud.
- Proveedores de servicios (gas, electricidad, agua, calefacción si es central, administración de la comunidad de vecinos, ayuntamiento).
- Teléfonos de emergencias: Protección Civil, Bomberos, Policía Local, Policía Nacional, Guardia Civil, ambulancias, centros de salud, teléfonos de emergencias generales 112, etc.

Almacene los documentos importantes en una unidad de disco duro protegida con contraseña.

- Hay una serie de aplicaciones de productividad para dispositivos móviles que hacen que esto sea más fácil que nunca, por ejemplo, utilizar la cámara del teléfono como un escáner. Capture versiones electrónicas de documentos importantes, como pólizas de seguro, documentos de identificación y registros médicos. No olvide incluir la información de su mascota.
- Haga una copia de seguridad de su ordenador para proteger sus fotos y otros documentos electrónicos personales.
- Escanee las fotos antiguas para tener una copia de respaldo en caso de pérdida.

37. ORGANIZACIONES DE AYUDAS A FAMILIAS VULNERABLES.

Listados con los contactos, teléfonos, direcciones, etc., de las organizaciones a nivel nacional en España:

Para las personas y familias que, por situaciones de precariedad económica y falta de ingresos, no pueden comprar suministros para irlos almacenando, sería importante tener los contactos a mano de centros y organizaciones de ayuda:

➤ **FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ:**

Web: www.mensajerosdelapaz.org

Dirección: Calle Ribera de Curtidores, 2. CP: 28005. Madrid.

Teléfono: 913 64 51 12

Correo electrónico: fundacion@mensajerosdelapaz.com

➤ **CANTABRIA, COCINA ECONÓMICA SANTANDER:**

Cocina Económica recibe donaciones de alimentos que distribuye a través de comidas preparadas en su comedor social y el reparto directo a las familias.

Web: www.cocinaeconomicasantander.org

Dirección: Calle Tantín, 27. CP: 39001. Santander.

Teléfono: 942 21 19 63

Correo: info@cocinaeconomicasantander.org

➤ **CASTILLA Y LEÓN, RED DE PROTECCIÓN A LAS FAMILIAS MÁS VULNERABLES**

Es un conjunto de servicios coordinados desde la Junta de Castilla y León para proteger a las familias en riesgo de exclusión social: apoyo para la inserción laboral, mejora de las entidades de redistribución y distribución de alimentos, relaciones personales y familiares, reparto de productos básicos y alimentos.

Web:

<https://serviciosociales.jcyl.es/web/es/red-proteccion-familias-vulnerables.html>

Correo electrónico: fondodesolidaridad@jcyl.es

➤ **CATALUNYA, PONT ALIMENTARI**

Pont Alimentari es un proyecto comprometido contra el desperdicio de alimentos que coordina una red de organizaciones sociales por toda Cataluña, para aprovechar los productos excedentes y las mermas de supermercados, así como los platos cocinados generados en servicios de restauración como cáterin y comedores escolares.

Web: www.pontalimentari.org

Contacto Fundación Banco de Recursos:

Web: www.bancderecursos.org/es

Dirección: Calle Gran de Gracia, 167, principal 2ª. CP: 08012. Barcelona.

Teléfono: 932 177 154

Correo electrónico: mortiz@bancderecursos.org

➤ **CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA, ONG LUNA BLANCA**

La ONG Luna Blanca busca ayudar a las familias más desfavorecidas de Ceuta.

Web: www.facebook.com/Lunablancaceuta

Dirección: Calle Capitán Claudio Vázquez, 59. Bajos Mezquita Sidi Embarek.
CP: 51002. Ceuta

Teléfono: 956 50 11 08 / 638423527.

Correo electrónico: onglunablanca@gmail.com

➤ **NAVARRA, FUNDACIÓN GIZAKIA HERRITAR (París 365)**

Dispone de un comedor solidario donde se facilitan tres comidas al día, un *txoko* donde se reparten desayunos y facilitan un punto de encuentro y de descanso, y una despensa solidaria donde las familias con menores pueden ir a recoger cestas básicas equilibradas a similitud de la compra en un supermercado. Además, reparten sopas solidarias entre personas sin hogar.

Web: www.paris365.org/es

Dirección: Sede Central-Oficinas: Calle Mayor, 75, bajo. CP: 31001. Pamplona.

Domicilio Social: Calle Madrid, 2, bajo. CP: 31016 Pamplona.

Teléfono: 948 222 425

Correo electrónico: paris365@paris365.org

➤ **FUNDACIÓN TUDELA COMPARTE**

Gestionan un comedor donde se facilita a personas adultas comida y cena, más un kit de desayuno para llevar y, en casos excepcionales, se les ofrece la comida para llevar a casa. Para las familias disponen de un autoservicio donde recoger semanalmente los alimentos que necesitan hasta un máximo establecido mediante un sistema de puntos.

Web: www.villajavier.org

Dirección: Calle San Francisco Javier, 2. CP: 31500. Tudela.

Teléfono: 848 411 119 / 697 968 072

Correo electrónico: info@villajavier.org / coordinacion@villajavier.org

➤ **FUNDACIÓN SOCIAL FOODING**

Ayudar a la gente que pasa hambre en Barcelona es el objetivo de la Fundación Social Fooding. Y para alcanzar su objetivo, trabajan mano a mano con varias ONG para conseguir este propósito, reduciendo el hambre y cooperando para que los excedentes de sus colaboradores no acaben en la basura.

La operativa consiste en recoger los excedentes de alimentos de restaurantes, hospitales, colegios y colectividades de su entorno, envasarlos y etiquetarlos, transportarlos sin romper la cadena de frío y repartirlos a las ONGs, que pasan a redistribuirlos entre las personas más necesitadas.

Web: www.socialfooding.org Correo electrónico: info@socialfooding.org

Dirección: Carrer d'Alí Beí, 29, entresòl 2ª. CP: 08010. Barcelona.

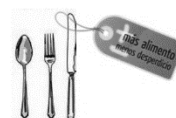
En las páginas siguientes se muestran los ANEXOS I y II, con los contactos de organizaciones de ayudas a las familias, así como el Anexo III, relativa a los bancos de alimentos.



Anexo I. Cruz Roja Española

A continuación se indican los datos de contacto de las asambleas autonómicas de Cruz Roja Española.

Provincia	Dirección	Correo electrónico	Teléfono
A Coruña	Calle Cruz Roja. CP: 15002. A Coruña	-	981221000
Álava	Calle Portal de Castilla, 52. CP 1007. Vitoria-Gasteiz	paisvasco@cruzroja.es	132630
Asturias	Calle Martínez Vigil, 36. CP: 33010. Oviedo	asturias@cruzroja.es	985208215
Badajoz	Calle Museo. CP: 6003. Badajoz	-	924240200
Baleares	Calle Arquitecto Bennasar, 73. CP: 7004. Palma de Mallorca	baleares@cruzroja.es	971295000
Barcelona	Calle Joan D'Austria. CP: 8018. Barcelona	-	933006565
Cantabria	Calle Los Acebos. CP: 39011. El Alisal	-	942360836
Ciudad Autónoma de Ceuta	Calle Marina Española, 24. CP: 51001. Ceuta	ceuta@cruzroja.es	956525000
Ciudad Autónoma de Melilla	Calle Manuel Fernández Benítez. CP: 52004. Melilla	-	952674434
La Rioja	Calle Beneficencia, 2. CP: 26005. Logroño.	-	941225212
Las Palmas	Calle León y Castillo, 231. CP: 35005. Las Palmas de Gran Canaria	-	928290000
Madrid	Calle Muguet, 7. CP: 28044. Madrid	comunicacion.madrid@cruzroja.es	915336665
Murcia	Paseo Garay, S/N. CP: 30003. Murcia	-	968355339
Navarra	Calle Leyre, 6. CP: 31002. Pamplona	navarra@cruzroja.es	948206570
Sevilla	Avenida de la Cruz Roja. Piso: 3º. CP: 41008. Sevilla	andalucia@cruzroja.es	954224407
Toledo	Calle Cuesta de los Capuchinos, 4. CP: 45001. Toledo	castillam@cruzroja.es	925216060
Valencia	Calle Ciudad Gran Turia, Carrer de la Creu Roja. CP: 46014. Valencia	-	963802244
Valladolid	Calle Arzobispo José Delicado. CP: 47014. Valladolid	castillayleon@cruzroja.es	983336777
Zaragoza	Calle Sancho y Gil, 8. CP: 50001. Zaragoza	-	976224142



Anexo II. Bancos de alimentos asociados a FESBAL

En la siguiente tabla se muestra una relación de los bancos de alimentos asociados a FESBAL en el año 2018 y sus datos de contacto:

Ubicación	Denominación del banco	Correo electrónico	Teléfono
A Coruña	Banco de Alimentos Rías Altas (Balrial)	balrial@balrial.org	981271567
Albacete	Fundación Banco de Alimentos de Albacete	info@bancodealimentosalbacete.es	967244752
Algeciras	Banco de Alimentos Campo de Gibraltar	bancodealimentosalgeciras@hotmail.com	956626706
Almería	Fundación Banco de Alimentos de Almería	bancoalimentosalmeria@gmail.com	950345947
Araba	Banco de Alimentos de Araba	administracion@bancoalimentosaraba.org	945213233
Asturias	Fundación Banco de Alimentos de Asturias	maria@bancaliasturias.org	985115860
Ávila	Asociación Banco de Alimentos de Ávila	bancoalimentosavila@hotmail.com	920225847
Badajoz	Fundación Banco de Alimentos de Badajoz	info@bancoalimentosbadajoz.org	924259803
Barcelona	Fundació Privada Banc dels Aliments	info@bancdelsaliments.org	933464404
Bizkaia	Asociación Banco de Alimentos de Bizkaia	general@bancali-biz.org	944499258
Burgos	Banco de Alimentos de Burgos	bancaliburg@yahoo.es	947294660
Cáceres	Banco de Alimentos de Cáceres	administracion@bancalicc.com	927233576
Cádiz	Banco de Alimentos de Cádiz	presidencia@bancoalimentoscadiz.org	956205151
Cantabria	Asociación Banco de Alimentos de Cantabria	info@abacantabria.es	942314468
Cartagena	Asociación Banco de Alimentos Región de Murcia	barmurcia@hotmail.com	968324303
Castellón	Asociación Banco de Alimentos de Castellón	bancoalimentosc Castellon@gmail.com	964212519
Ceuta	Banco de Alimentos de Ceuta	secretaria@bancoceuta.es	956525225
Ciudad Real	Asociación Banco de Alimentos de Ciudad Real	banco-c-real@hotmail.com	926256767
Córdoba	Banco de Alimentos Medina Azahara	info@bancordoba.info	957751070
Cuenca	Banco de Alimentos de Cuenca	bancodealimentos_cuenca@hotmail.com	969273354
Gipuzkoa	Banco de Alimentos de Gipuzkoa	oiartzun@bancoalimentosgipuzkoa.org	943493796
Girona	Fundació Privada Banc D'aliments de les Comarques de Girona	info@bagirona.org	972223463

Entidades nacionales receptoras de donación de alimentos



Granada	Fundación Banco de Alimentos de Granada	fundacion@bancoalimentosgranada.org	958289406
Guadalajara	Banco de Alimentos de Guadalajara	alimentos@bancodeguadalajara.com	949208154
Huelva	Banco de Alimentos de Huelva	info@bancodealimentosdehuelva.org	959251028
Huesca	Asociación de Banco de Alimentos de Huesca	balhuesca@hotmail.es	974234224
Jaén	Fundación Banco de Alimentos de Jaén	bancalijaen@gmail.com	953190656
La Rioja	Banco de Alimentos de La Rioja	info@bancodealimentosdelarioja.org	941254491
Las Palmas	Banco de Alimentos de Las Palmas	info@bancoalimentoslpa.org	928709997
León	Banco de Alimentos de León	banco.leon@gmail.com	637439827
Lleida	Fundació Banc dels Aliments Lleida	info@bancalimentslleida.cat	973257612
Lugo	Banco de Alimentos de Lugo	amadoranunez@hotmail.com	649742145
Madrid	Fundación Banco de Alimentos de Madrid	administracion@bamadrid.org	917346383
Málaga	Banco de Alimentos de La Costa del Sol (Bancosol)	malaga@bancosol.info	952179579
Mallorca	Fundación Banco de Alimentos de Mallorca	bamallorca@gmail.com	971408100
Melilla	Asociación Banco de Alimentos de Melilla	bancodealimentosmelilla@hotmail.com	952685825
Murcia	Banco de Alimentos del Segura	direccion@basmur.onmicrosoft.com	868600036
Navarra	Fundación Banco de Alimentos de Navarra	secretariado@bancoalimentosnavarra.org	948303816
Ourense	Asociación Banco de Alimentos de Ourense	bancodealimentosourense@yahoo.es	988242344
Palencia	Asociación Banco de Alimentos de Palencia	bancapal@gmail.com	979100212
Ponferrada	Banco de Alimentos del Sil	admin@bancodealimentosdelsil.org.es	987419516
Salamanca	Banco de Alimentos de Salamanca	administracion@bancodealimentosdesalamanca.org	923185974
Segovia	Banco de Alimentos de San Ildefonso	segoviafeg@gmail.com	921433428
Sevilla	Banco de Alimentos de Sevilla	secretaria@bancodealimentosdesevilla.org	954219311
Soria	Banco de Alimentos de Soria	balso.soria@yahoo.es	975100020
Tarragona	Banc dels Aliments de Les Comarques de Tarragona	bancreus@yahoo.es	977757444
Tenerife	Asociación Banco de Alimentos de Tenerife	info@bancoalimentostfe.org	922226497
Teruel	Asociación Banco de Alimentos de Teruel	bancoalimentosteruel@fundacionteruel.es	978221374
Toledo	Banco de Alimentos de Toledo	balimto2@gmail.com	925256697



Valencia	Banco de Alimentos de Valencia	bancoalimval@hotmail.com	962760128
Valladolid	Fundación Banco de Alimentos de Valladolid	info@bancoalimentosdevalladolid.es	983275300
Vigo	Fundación Provincial Banco de Alimentos de Vigo	info@bancoalimentosvigo.org	986263022
Zamora	Banco de Alimentos de Zamora, A.C.	banco.al.zamora@gmail.com	980535344
Zaragoza	Fundación Banco de Alimentos de Zaragoza	administracion@bazgz.es	976737136



Anexo III. Código de Buenas prácticas de los Bancos de Alimentos

El **Código de buenas prácticas de los Bancos de Alimentos** pertenecientes a FESBAL es de obligado cumplimiento para todos ellos y recoge los siguientes puntos:

1. Los Bancos de Alimentos son apolíticos y aconfesionales.
2. Los miembros de los órganos de gobierno en ningún momento serán remunerados.
3. El porcentaje de personal remunerado será mínimo.
4. Se evitará la presencia de cargos públicos de especial relevancia en los Bancos.
5. Los alimentos que se reciben en los Bancos se destinarán a las entidades benéficas evitando otro destino.
6. En ningún caso se solicitará ninguna compensación económica ni directa ni indirectamente a las entidades benéficas a las que se atiende.
7. El destino de las donaciones se justificará documentalmente.
8. La satisfacción de los voluntarios y el adecuado ambiente de trabajo son objetivos de la organización.
9. Se cuidará especialmente la información y la participación de los miembros de la entidad.
10. El fomento del espíritu de solidaridad, sobriedad y consumo responsable son valores y objetivos de los Bancos de Alimentos.

Fuente: FESBAL.

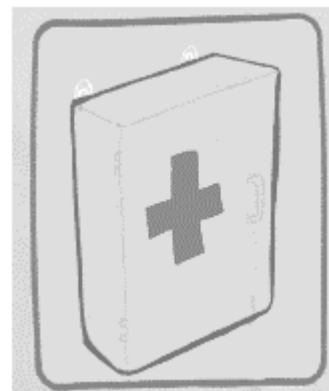
38. MATERIAL DE PRIMEROS AUXILIOS / BOTIQUÍN.

El botiquín de primeros auxilios en el hogar³⁰

A. ELEMENTOS QUE DEBE CONTENER:

El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los niños pequeños. Una caja hermética y que sea fácil de transportar puede servir.

Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:



- **Material de autoprotección:**
 - Mascarilla de protección facial para recuperación cardiopulmonar. La usaremos en caso de que sea necesario realizar la respiración artificial boca a boca. De esta manera evitaremos el contacto directo con la persona que estemos atendiendo.
 - Guantes de látex o vinilo. Los usaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos.
 - Toallitas de alcohol. Las usaremos para desinfectar nuestras propias manos antes de realizar una cura. **NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.**
- **Material de hemostasia:**
 - Vendas hemostáticas de diferentes tamaños, para el control de hemorragias.
- **Material de curas:**
 - Suero fisiológico, que utilizaremos para limpiar heridas.
 - Antiséptico (tipo Betadine o con clorhexidina), para prevenir la infección en el caso de las heridas.
 - Gasas para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños).
 - Esparadrapo.
 - Tiritas de diversos tamaño o banda de tiritas recortable a medida.
 - Tijeras de puntas redondeadas.
 - Pinzas lisas, sin dientes.

³⁰ https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html

- **Protección de heridas, quemaduras y traumatismos articulares:**
 - Pañuelo triangular (tamaño aprox. 140x100x100 cm). Nos servirá para improvisar un cabestrillo o un vendaje, cubrir heridas o quemaduras, etc.
 - Vendas de diferentes tamaños.

B. LISTADO DE TELÉFONOS DE URGENCIA

Es importante tener apuntados los teléfonos a los que debemos llamar en caso de urgencia, para que cualquier miembro de la familia que tenga que utilizarlos pueda hacerlo en el menor tiempo posible.

En este listado deben estar el del hospital más cercano, el del centro de salud, el del médico de cabecera o algún médico amigo y el de la policía y los bomberos, **aunque en España llamando al 112 nos ponen en contacto con cualquiera de estos servicios**. También debemos anotar los teléfonos de la escuela si tenemos niños en casa, instituto, universidad, lugar de trabajo, etc.

RECUERDA: El botiquín de emergencia **NO debería contener medicamentos**: una cosa es el botiquín de primeros auxilios y otra distinta el BOTIQUÍN o pequeño dispensario de medicamentos que tenemos en casa.

39. ARTÍCULOS ADICIONALES PARA NUESTRA SALUD.

- Un suministro para varios días de los medicamentos recetados.
- Una lista de todos los medicamentos, las dosis y cualquier alergia.
- Gafas, lentes de contacto, dispositivos auditivos y pilas adicionales.
- Un suministro de oxígeno de reserva.
- Una lista del tipo y número de serie de los dispositivos médicos (de ser necesario, incluya instrucciones especiales para usar el equipo).
- Copias de las tarjetas del seguro médico.
- Información de contacto para médicos, parientes y amigos a quienes se debe notificar si usted se lesiona.

40. CÓMO CURAR HERIDAS Y OTRAS LESIONES.

Lo primero que se debe plantear, antes de cualquier explicación, es si realmente sabe qué es una herida, una quemadura y un hematoma.³¹

Una herida es una lesión que se produce en el cuerpo, generalmente por golpes o desgarros en la piel. Cuando nos hacemos una herida, corremos el riesgo de que, a través de ella, entren microorganismos y produzcan una infección.

³¹ <https://www.efesalud.com/lesiones-curar-heridas/>

Es fundamental curar correctamente la herida para prevenir infecciones mayores.

Las quemaduras suelen ser habituales en el ámbito doméstico, muchas veces causadas al cocinar o planchar. Cuando esto ocurre, es recomendable enfriar la quemadura con agua corriente fría durante al menos quince minutos y, posteriormente, desinfectar la quemadura con un antiséptico, preferiblemente en forma de gel, que contribuirá a refrescar la zona.



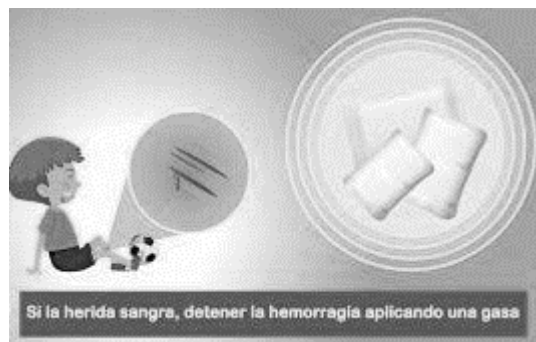
Para **evitar la infección de la quemadura**, se debe cubrir la herida, aplicar cremas o pomadas, que mantienen la humedad de la zona y favorecen una correcta cicatrización, aliviando las molestias que provoca la quemadura.

Un hematoma es una acumulación de sangre en los tejidos superficiales o profundos causada por la rotura de uno o varios vasos capilares tras un golpe.

Los hematomas subcutáneos son los más frecuentes y se caracterizan por una hinchazón dolorosa y un color azulado. Para tratarlos basta con mojar la zona afectada con agua fría después de la contusión y aplicar después un gel o pomada que favorezca la circulación de la sangre.

Es fundamental conocer cómo autocuidarnos, para así prevenir problemas mayores. Si la herida sangra, el primer paso es detener la hemorragia presionando una gasa sobre la lesión.

- Una vez que la herida deja de sangrar, se debe limpiar con agua y jabón suave, desde el centro hasta los bordes.
- Si la herida tiene cierta profundidad, es recomendable limpiarla con suero fisiológico, siguiendo el mismo procedimiento.
- Una vez que la herida está limpia se aplica un producto antiséptico (agua oxigenada, alcohol, povidona yodada, solución de mercurocromo o preparado a base de clorhexidina) para evitar que se infecte.
- Para proteger la herida y evitar que vuelva a abrirse e infectarse, se cubre con un apósito. Para magulladuras y roces producidos por caídas (muy habituales en niños), es mejor cubrir con apósitos con hidrocoloides, que evitan la infección, reducen los tiempos de cicatrización y permiten el baño.



Recuerde que es importante disponer en el botiquín casero de material básico para curar heridas leves como gasas, apósitos, antiséptico, esparadrapo y suero fisiológico. No olvide incluirlo también en su botiquín de viaje.

41. SOPORTE VITAL BÁSICO: PASOS A SEGUIR.

Si se encuentra ante una situación de máximo riesgo junto a una víctima, será necesario que pueda actuar de la manera más rápida y eficaz para poder salvarle la vida. Es importante que las diferentes maniobras sólo se realicen si se tienen conocimientos al respecto y con la ayuda del Servicio de Emergencias.

CÓMO ACTUAR EN DIFERENTES SITUACIONES:

Siguiendo estos pasos podrá, literalmente, darle una vida nueva a una persona. Para ello será necesario que realice correctamente las diferentes maniobras y que siga correctamente las instrucciones:

a) Cómo actuar ante una parada cardíaca.

La rápida respuesta ante una parada cardíaca incrementa las posibilidades de supervivencia, pues como ya decíamos en ocasiones anteriores, por cada minuto que pasa, la probabilidad de supervivencia disminuye en un 10% cuando no existe intervención alguna.

Una persona que sufre una parada cardíaca se halla en una situación tan desesperada en la que **cualquier ayuda puede marcar la diferencia entre el fallecimiento y la recuperación**. Ninguna de las atenciones que se intenten puede ser perjudicial.

Si el paciente presenta una parada de corazón y no respira, se deben **realizar técnicas de reanimación cardiopulmonar**. Aunque es una medida bastante conocida, se ha comprobado que la respiración boca a boca resulta innecesaria e ineficaz, ya que lo más importante es realizar un masaje cardiopulmonar correcto.

b) Llamar al 112. Lo primero que hay que hacer es solicitar atención médica, llamando al teléfono de emergencias 112 (o 061 en su defecto). A la hora de dar el aviso es muy importante explicar que la persona que tenemos delante está sufriendo una parada cardíaca.

c) Maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) ³²

El único modo de detener la muerte súbita, es decir, aquella parada cardiorrespiratoria que sucede al margen del entorno hospitalario y en un momento repentino e inesperado al no tener en apariencia la víctima una patología cardiovascular conocida, es la realización de maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

Si se hace de forma correcta daremos tiempo a que llegue un equipo médico sanitario con el material técnico adecuado. De esta manera, el masaje cardíaco **se debe mantener hasta que la víctima recupere el conocimiento o hasta que llegue la asistencia médica**.

³² <https://www.efesalud.com/crisis-ansiedad-pautas>

Según datos de la Fundación Mapfre, entre el 90 y 95% de los casos de parada cardiorrespiratoria sin tratamiento inmediato acaban en muerte. Se han vivido episodios dramáticos en el deporte, incluso con menores de edad, y es quizá el capítulo de los primeros auxilios más determinante para salvar una vida.



Pasos de primeros auxilios para la reanimación cardiopulmonar (RCP) RTVE.es / ISTOCK

Si se reconoce una parada cardiorrespiratoria (la persona no tiene pulso ni respira), es vital actuar en los dos primeros minutos tras el desvanecimiento para iniciar la reanimación cardiopulmonar (RCP), mientras hemos llamado al 112 y se espera asistencia médica, y si no se dispone de un desfibrilador (en el siguiente apartado se explica su funcionamiento).

Colocar boca arriba. Hay que poner a la persona boca arriba, con cuidado para no dañarle el cuello. Estirarle los brazos a lo largo del cuerpo, un poco abiertos.

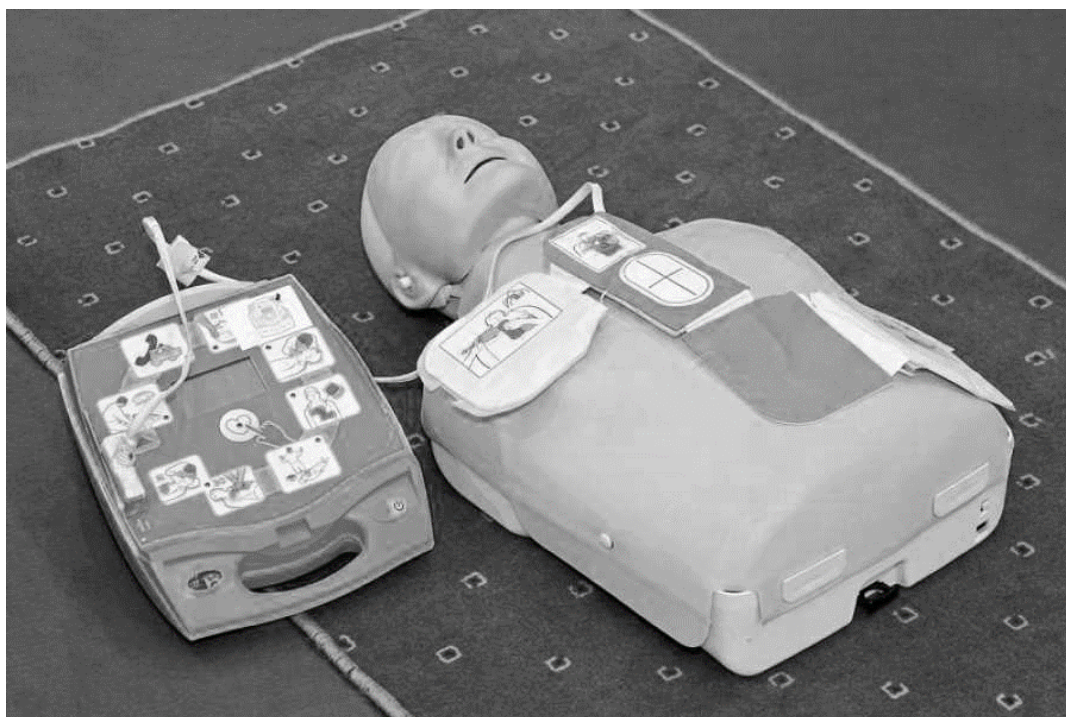
Masaje cardíaco. Lo ideal es que alguien se sitúe por detrás de la persona para mantener estable el cuello, mientras otra persona realiza las compresiones torácicas. Para éstas, se pone la base de una mano sobre el centro del pecho, en el esternón. Se coloca la otra mano sobre la primera, con los dedos entrelazados. Se sitúan los hombros sobre las manos, perpendiculares al cuerpo.

Con los codos estirados, se presiona sobre el talón de la mano, dejando caer el cuerpo sobre ella. Las presiones deben ser rápidas y enérgicas, a un ritmo de 100 por minuto, y profundas, cinco centímetros. Es esencial no interrumpirlas, aunque se pueden alternar con ventilaciones.

Ventilaciones. La reanimación con compresiones torácicas puede ser suficiente en los primeros minutos. Después se puede iniciar la RCP estándar con 30 compresiones por cada 2 ventilaciones (insuflar aire en la boca del paciente para que penetre en las vías respiratorias); en el caso de bebés la proporción es 15 compresiones, 2 ventilaciones.

42. CÓMO SE USA UN DESFIBRILADOR.

Los hay en algunas comunidades de vecinos, en muchas empresas, en lugares públicos como estaciones y aeropuertos, en los estadios de fútbol... Quizá sabemos dónde están, pero no cómo se usan. Para nuestra tranquilidad, los propios aparatos nos explican las instrucciones con una voz grabada. Tras encenderlo, solo habría que seguir las indicaciones. Pero, aun así, conviene saber lo siguiente:



Un desfibrilador externo automático (DEA, o AED en inglés), colocado en un maniquí. ISTOCK

- La primera descarga conviene hacerla en los dos o tres primeros minutos después de que la persona haya colapsado.
- Antes de dar la descarga, hay que desnudar el pecho de la persona que necesita la asistencia. Si hay humedad o sudor en el pecho, hay que **secarlo antes de colocar los parches**.

- El parche superior se pone en el lado derecho del paciente, a la derecha del esternón, por encima del pecho y por debajo de la clavícula. El parche inferior en el costado izquierdo, por debajo del corazón.
- Una vez colocado, hasta que el desfibrilador esté listo e indique si es necesaria la descarga, se mantienen las compresiones torácicas.
- Si es necesaria la descarga, nadie toca a la persona y se pulsa el botón de descarga. Se seguirán las compresiones torácicas y las ventilaciones hasta que el desfibrilador vuelva a analizar el ritmo cardíaco.

Enlace a video de PARADA CARDIORRESPIRATORIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=5TkFfGIUy40>

43. ATRAGANTAMIENTOS: HEIMLICH AL RESCATE ³³

Empecemos por uno de los episodios más cotidianos, pero más angustiosos. Un hueso, un trozo de comida demasiado grande, la incapacidad de respirar, de tragar y una sensación agónica. ¿Qué hacer? Aquí aparece la conocida maniobra Heimlich, nombrada así por el médico estadounidense Henry Heimlich, que desautorizó a padres y abuelos de todas las épocas con el axioma de que **las típicas palmaditas en la espalda podían causar la muerte al alojar pequeños objetos en la tráquea.**

La maniobra Heimlich se aplica cuando se tienen las vías respiratorias obstruidas, y busca desatascarlas. Tiene cierto riesgo y no es igual con adultos que con niños, con embarazadas, cuando uno está solo o inconsciente.

a) Realizar maniobra de Heimlich con un adulto.

Con la persona de pie se le abraza por la espalda con los dos brazos y se inclina a la persona hacia delante. Se presiona con una mano cerrada y la otra abrazada a la primera. Se debe apoyar el puño sobre el abdomen, entre el ombligo y el final del esternón, bajo las costillas. Y se presiona con fuerza en ese punto, hacia dentro y hacia arriba.

b) Realizar maniobra de Heimlich con un bebé.

Si se trata de un **niño menor de dos años**, hay que ponerlo sobre un brazo a lo largo y éste sobre el muslo, en una posición en la que la cabeza esté más baja que el resto del cuerpo. Se sostiene el pecho con la mano y la mandíbula con los dedos. Para abrir las vías, con la base de la palma de la mano libre, se dan cinco golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos.

³³ <https://www.rtve.es/noticias/20200205/como-salvar-alguien-caso-emergencia-guia-rapida-primeros-auxilios/1999124.shtml>



¿Cómo realizar la maniobra de Heimlich?



1

Colóquese detrás y abrace a la víctima por la espalda con los dos brazos



4

Presione rápidamente y con fuerza en ese punto, en dirección hacia dentro y hacia arriba.

2

Incline a la víctima hacia delante para facilitar la salida del objeto causante de la obstrucción.

3

En esta posición y de pie, coloque una mano cerrada apoyando el puño sobre el abdomen (entre el ombligo y el final del esternón). Coloque la otra mano recubriendo la primera.

madrid.es/samur



salud, seguridad y emergencias

MADRID

Imagen: SAMUR Madrid



1- Inclinar levemente a la persona hacia delante, y pararse detrás de ella.



2- Hacer un puño con una mano



3- Colocar los brazos alrededor de la persona y apretar el puño con la otra mano cerca de la parte superior del estómago, justo debajo de la caja torácica



4- Hacer un movimiento rápido y firme hacia adentro y hacia fuera



Colocar al bebé sobre el antebrazo con el estómago hacia abajo y darle 5 golpes en la espalda con la palma de la mano.



Colocar el puño por encima del ombligo y tomar el puño con la otra mano. Inclinandose sobre una silla o un mostrador dirija el puño hacia su cuerpo con un empujón hacia arriba.

Imagen: <http://www.clinicaserralta.com/wp-content/uploads/heimlich.jpg>

c) Realizar maniobra de Heimlich con uno mismo.

En el caso de que el **asfiliado se encuentre solo**, puede **sentarse** y doblar su cuerpo para que las piernas presionen su estómago o presionar el vientre contra el respaldo de una silla o el borde de una mesa.

Qué hacer:

1 Si la víctima es un adulto:



1. Párese detrás de él.
2. Coloque un puño justo por encima del ombligo de la persona y debajo de las costillas, con el pulgar contra el abdomen.
3. Cubra el puño con la otra mano y presione hacia adentro y hacia arriba del abdomen con la fuerza suficiente para despegar los pies de la víctima del suelo.

2 Si la víctima es un bebé:



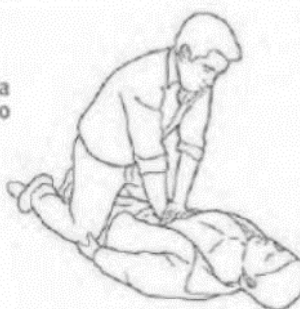
1. Si se trata de un lactante (menor de dos años), póngalo sobre su brazo boca abajo, usando el muslo como apoyo. Sostenga el pecho del pequeño con la mano y la mandíbula con los dedos, manteniendo la cabeza más abajo que el resto del cuerpo. Dé 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos, con la base de la palma de la otra mano.

3 Si la víctima es un niño:



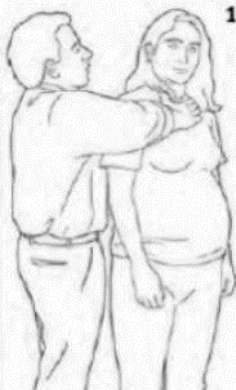
1. Si se trata de un niño, arrodílese detrás de él y realice la misma maniobra pero sin presionar con tanta fuerza como para levantarlo del suelo.

4 Si la víctima está inconsciente:



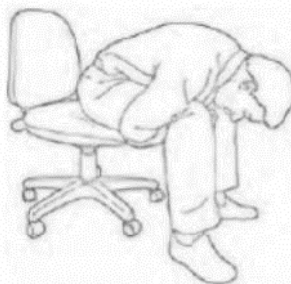
1. Colóquese sobre las piernas de aquella y ubique la palma de la mano entre las costillas y el ombligo, poniendo una mano sobre la otra, y ejerza presión con el peso de su cuerpo.
2. Una vez que el objeto ha sido desalojado y la víctima ya puede respirar, debe solicitar de inmediato atención médica.

5 Si la víctima está embarazada:



1. Si no es posible abrazarla, ejerza presiones en la mitad del esternón desde detrás de la víctima. Si las presiones no expulsan el objeto, apoye el pecho de la mujer con una mano y dele golpes en la espalda con la otra mano.

6 Si se encuentra solo:



1. Siéntese y doble su cuerpo, de manera que sus piernas presionen su estómago. Otra manera es presionar su vientre contra el respaldo de una silla o borde de una mesa.

<https://img2.rtve.es/im/5503042/?w=900>

44. HEMORRAGIAS NASALES: ¡LA CABEZA HACIA DELANTE!

Es tan elemental como fácil equivocarse. Si te sangra la nariz y lo primero que haces es echar la cabeza hacia atrás, ¡Error! Hay que hacer justo lo contrario. Echar la cabeza hacia delante. ¿Por qué? Por una sencilla razón. Si se traga demasiada sangre se pueden provocar vómitos.

Te ocurra a ti o a alguien de tu entorno, en especial niños, sigue estos principios:

- En caso de hemorragia nasal, mantener la cabeza hacia delante, no hacia atrás.
- Respirar por la boca y escupir la saliva y la sangre que se vengana a ella.
- **No tumbarse.** Estando acostados es más fácil tragar sangre.
- Presionar con los dedos la parte blanda de la nariz. Es la mejor manera de cortar el sangrado. Olvídate de los pañuelos para tapar la nariz. Mantén la presión con los dedos durante 10 minutos si es necesario.

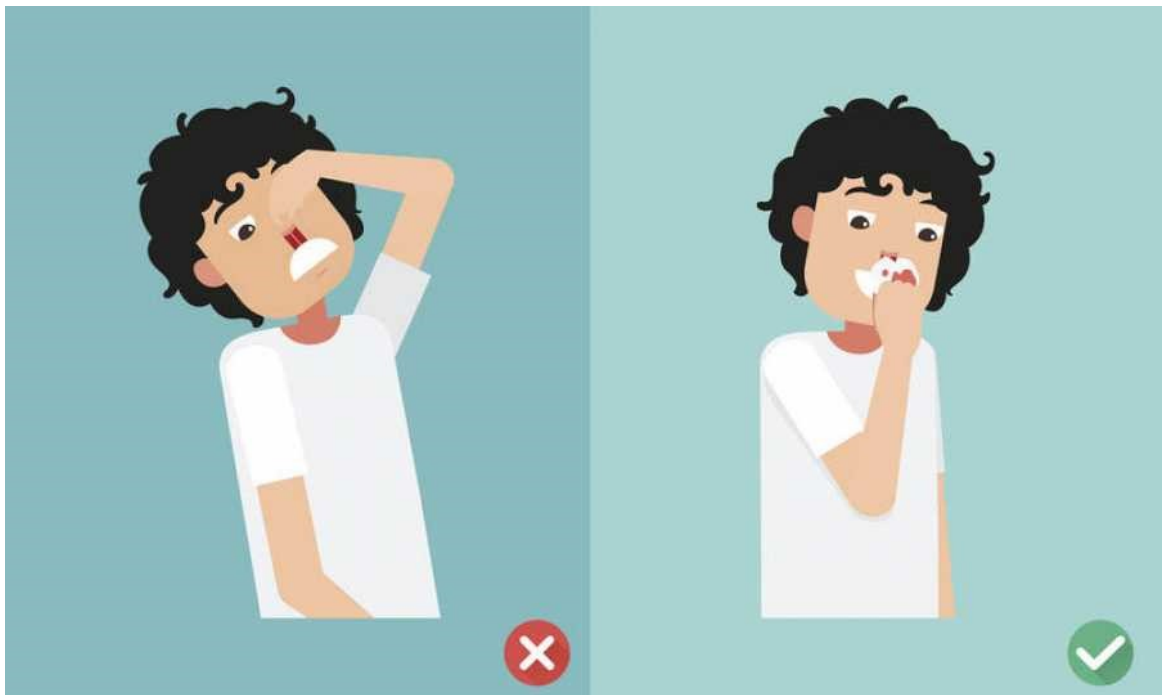


Imagen: iStock.

Si la hemorragia es masiva, si se empiezan a sentir mareos o debilidad, o si la hemorragia nasal surge por un traumatismo en la cabeza, estos remedios no serán suficientes. Hay que acudir a urgencias.

45. QUEMADURAS LEVES: APRENDA QUÉ NO HAY QUE HACER.

Grados de gravedad en quemaduras:³⁴

- De primer grado (superficiales). Las quemaduras de primer grado afectan únicamente la epidermis o capa externa de la piel. El sitio de la quemadura es rojo, doloroso, seco y sin ampollas. Las quemaduras leves del sol son un ejemplo. Es raro el daño de largo plazo al tejido y generalmente consiste de un aumento o disminución del color de la piel.
- De segundo grado (espesor parcial). Las quemaduras de segundo grado involucran la epidermis y parte de la capa de la dermis de la piel. El sitio de la quemadura se ve rojo, con ampollas y puede estar inflamado y ser doloroso.
- De tercer grado (espesor total). Las quemaduras de tercer grado destruyen la epidermis y dermis y pueden dañar el tejido subcutáneo. La quemadura puede verse blanca o carbonizada. La zona afectada pierde sensibilidad.

QUEMADURAS EN LA PIEL



³⁴ <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=clasificacindelasquemaduras-90-P09576>

- De cuarto grado. Las quemaduras de cuarto grado también dañan los huesos, los músculos y los tendones subyacentes. No hay sensación en la zona, ya que las terminales nerviosas han sido destruidas.

El tratamiento de una quemadura varía mucho en función de la gravedad de ésta. Para simplificar, quizá sea más fácil tener en cuenta qué es lo que no hay que hacer, contrarrestar el impulso primario para evitar agravar la situación.

1. **Refrescar y lavar la herida.** Aunque la reacción instintiva es intentar contrarrestar el calor de la quemadura con algo muy frío, no es lo correcto. Hay que **lavar la herida con agua fría o compresas mojadas** (algunas asociaciones médicas recomiendan aplicar agua fría hasta 20 minutos), pero hay que escapar del hielo. Se trata de enfriar la zona para aliviar el dolor y disminuir el daño en la piel.
2. **Si sale una ampolla, no pincharla.** Y si hay piel muerta o ropa pegada a la piel, no la retire.
3. **No recurrir a remedios caseros o ungüentos sin antes consultar con un profesional sanitario. ¡Nada de pasta de dientes en una quemadura!** Pura leyenda urbana. Pese a la sensación de 'fresquito', cuando se reseque se quedará pegada a la piel y será peor el remedio que la enfermedad. El **aloe vera** es recomendable para quemaduras térmicas no demasiado graves: *"Es un producto natural con propiedades terapéuticas como la antiinflamatoria y analgésica pero, sobre todo, presenta un gran poder regenerador y de cicatrización"*.
4. Si la lesión es causada por una quemadura grave, del tamaño de una mano o superior, con una ampolla importante o inflamación, producida por un producto químico o descarga eléctrica, seguramente requiera atención en un centro médico.³⁵

46. PRIMEROS AUXILIOS EN ACCIDENTES DE TRÁFICO.

Si en carretera encontramos un accidente y estamos en situación de prestar socorro, debemos conocer algunas maniobras fundamentales, pero también otras cosas que es mejor no hacer.

En condiciones normales, los equipos médicos y de intervención deben mantener a las víctimas dentro del coche accidentado hasta que se puedan movilizar con las garantías suficientes de que no sufrirán más lesiones medulares debido a una mala manipulación.

³⁵ <https://www.rtve.es/noticias/20200205/como-salvar-alguien-caso-emergencia-guia-rapida-primeros-auxilios/1999124.shtml>

Primeros auxilios:

El principio básico es no hacer más daño del que ya hay. **Si no sabemos cómo mover a las víctimas, es mejor no hacerlo** para no provocar lesiones mayores.

Aun así, hay **casos excepcionales** en los que puede ser preciso sacar a la víctima cuanto antes, sopesando el balance entre el riesgo y el beneficio:

- Vehículo ardiendo.
- Vehículo a punto de caer y no poderlo asegurar.
- Paciente en parada cardiorrespiratoria.

Cuando el rescatador considera que el paciente tiene que ser movido para preservar su vida, es imprescindible que también se mantenga alineado el eje cabeza-cuello-tronco. Para sacar a una persona de un vehículo se puede aplicar la **maniobra de Rautek**: ³⁶



- Si es posible, se abre la puerta del lado de la víctima para un mejor acceso.
- Liberar las piernas del herido, antes que nada.
- Pasar cuidadosamente los brazos del auxiliador bajo las axilas del herido.
- Coger uno de los antebrazos de la víctima con una mano.
- Sujetar fuertemente la mandíbula con la otra para extraer a la víctima.

Esta maniobra, rápida y muy sencilla, puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

³⁶ <http://mundorescate.blogspot.com/2012/02/maniobra-de-rautek.html>

Si hay heridas sangrantes, taponarlas con el puño o con lo que se tenga a mano, y mantener la presión hasta que las emergencias acudan.

Si la persona está inconsciente, las vías respiratorias no están obstruidas y tiene pulso, colocarla en la posición lateral de seguridad.

Y, en caso de ser necesario, si hay una obstrucción de las vías respiratorias en caso de inconsciencia, de nuevo seguir los pasos para los primeros auxilios vistos anteriormente (reanimación cardiopulmonar y maniobra de Heimlich).

47. BOTIQUÍN DE MEDICAMENTOS.

Dispensario:

Debería contener elementos tales como un termómetro (a ser posible un termómetro de Galistán o Galio porque no necesita pilas), aparato de tensión arterial y un pulsioxímetro.

Medicamentos:

- Un botiquín/dispensario debe contener pocos medicamentos, sólo los que usamos con más frecuencia, y deben estar organizados. Deben conservarse en el envase original, con el prospecto, sin que haya pastillas sueltas o blíster no identificados o recortados a los que les falte la fecha de caducidad.
- Estaría bien guardar en el dispensario una copia de los informes médicos de cada uno de los miembros de la familia, así como el listado de la medicación y la forma de tomarlos de cada persona que viva en el mismo domicilio: la dosis, el intervalo de administración y el tiempo que tenemos que tomarlo, para que si hay un accidente cualquier familiar pueda avisar a los servicios de urgencia de la medicación que tomamos habitualmente.
- También tenemos que tener analgésicos antitérmicos como paracetamol e ibuprofeno que, aunque son de uso habitual, son medicamentos y tenemos que tomarlos de forma responsable. Si en 3 o 4 días la causa por la que estamos tomándolo no se ha resuelto, debemos ir al médico de cabecera.
- Tener antihistamínicos orales y en crema, sobre todo si hay en casa alguna persona alérgica al polvo, al polen o a otros alérgenos.
- Antiácidos para el ardor de estómago.
- Antigripales y expectorantes, para tratar estos síntomas entre los meses de noviembre y febrero, siempre debemos leer las indicaciones de los medicamentos por si hubiese alguna contraindicación para el que tenga que tomarlo.
- Laxantes y antidiarreicos, aunque estos últimos no es aconsejable tomarlos en el caso de las diarreas que ocurren en casa, porque contribuyen a alargar la

infección. **La diarrea favorece la eliminación de la carga viral o bacteriana que haya en nuestro cuerpo, por eso es mejor expulsarlo y no forzar a que se mantenga dentro del intestino.** Si la situación persiste y no remite la diarrea, entonces se podría tomar el antidiarreico (se debe consultar con un médico o experto sanitario, por cualquier medio, antes de tomar medicamentos). También sería aconsejable tener suero rehidratante.

- Pomada para quemaduras leves.
- Pomada antiinflamatoria.
- Medicamentos habituales, en su caso por enfermedades crónicas o puntuales que forman parte de un tratamiento.

48. CRISIS DE ANSIEDAD.

Cómo actuar ante una crisis de ansiedad:

Normalmente, si no se ha llegado a tener problemas de ansiedad de suficiente importancia, se pueden dar consejos generales para prevenirlo, pero si las alteraciones son de mayor gravedad requieren tratamiento profesional específico.

Por un lado, hay que aprender a manejar la ansiedad y por otro aprender a gestionar las fuentes y las causas que originan la misma, y entre las principales pautas a seguir los psicólogos citan las siguientes:

- Evitar la respiración superficial, intensa y rápida, conocida como hiperventilación, porque agrava la sintomatología ansiosa, genera un aumento de la sensación de ahogo y facilita el camino hacia las crisis de pánico.
- En lugar de hiperventilar, se recomienda practicar la respiración abdominal: inspirar con tranquilidad durante varios segundos, y luego expirar también de forma lenta.
- Concentrarse en una lectura, un paisaje, una conversación, y no en los propios síntomas.
- No tomar café u otros estimulantes, porque no favorecen nada, y tampoco alcohol, porque este último, aunque es un depresor del sistema nervioso, inicialmente reduce la ansiedad, pero en un plazo posterior, aumentará las probabilidades de tener crisis de pánico.
- Para los que sufren agorafobia, trastorno muy ligado a las crisis de ansiedad y pánico, se recomienda hacer una lista con las situaciones que la provocan.³⁷
- Si por ejemplo se sufre agorafobia cuando se va en tren o en metro, el especialista recomienda exponerse de forma escalonada a los viajes, primero viajes cortos, cercanos, con poca gente y muchas paradas, para poder bajarse

³⁷ <https://www.efesalud.com/crisis-ansiedad-pautas>

enseguida si se empieza a sentir ansiedad; luego viajes más largos, con más gente, menos paradas...

- Estas exposiciones repetidas favorecen que los ataques de ansiedad vayan disminuyendo, mientras que evitarlas lo que hace es incrementar el problema.
- Y es que, según los especialistas, la agorafobia puede abarcar todo tipo de situaciones. Desde espacios como grandes superficies donde hay aglomeraciones hasta la intimidad de una cena, pasando por el miedo a viajar en avión o en tren.³⁸

49. PANDEMIAS Y LA SALUD MUNDIAL.³⁹

Asamblea de la ONU. Enero de 2022.

En medio del resurgimiento de la nueva ola de contagios de COVID-19, el presidente de la Asamblea General de la ONU enfatizó la importancia de la solidaridad y el fomento de la esperanza, al describir sus prioridades para el tiempo que queda del 76º período de sesiones de ese órgano deliberativo.

Abdulla Shahid dijo a los Estados miembros que si el mundo quiere superar desafíos que incluyen la pandemia, la proliferación nuclear, el terrorismo y los conflictos internacionales, “**debemos apreciar nuestra humanidad común y protegernos de los factores que impulsan los conflictos**”.

“*Insto a la comunidad mundial a volver a **comprometerse con los principios de paz descritos en la Carta de las Naciones Unidas**, a trabajar juntos con un espíritu de amistad para abordar los desafíos que se avecinan*”, apuntó Shahid al comienzo de la primera reunión de 2022 en el recinto de la Asamblea General.

Equidad de acceso a las vacunas.

Al describir las cinco prioridades de su autodenominada “*Presidencia de la Esperanza*”, Shahid afirmó que “*el cinismo es un camino hacia la inacción*” que llevaría a la comunidad internacional a la complacencia y a una “*falsa creencia de que nuestras acciones no importan*”.

El diplomático urgió a la comunidad mundial a hacer realidad su compromiso con la **equidad de las vacunas como la única forma de recuperarse de la pandemia**, y pidió una producción y distribución más rápidas de las inmunizaciones y la eliminación de las barreras para su implementación.

Esta exigencia de igualdad en materia de vacunas contó con el apoyo de unos 120 Estados miembros. Shahid señaló que las comunidades **más afectadas por la pandemia** a menudo residen en los Estados menos desarrollados.

³⁸ EFE/Madrid/Pilar González Moreno/10-11-2017

³⁹ <https://news.un.org/es/story/2022/01/1502832>

50. DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA.

A. Elabore su plan. Determine qué debe limpiarse.

Tenga en cuenta el tipo de superficie⁴⁰ y con qué frecuencia se toca esta superficie. Por lo general, cuantas más personas toquen una superficie, mayor será el riesgo. Priorice la limpieza de las superficies de contacto frecuente al menos una vez al día. Si el espacio es un área de alto tránsito, o si se dan ciertas condiciones, puede optar por limpiar con más frecuencia o por desinfectar además de limpiar.

B. Analice qué recursos y equipos necesitará.

Tenga en cuenta la disponibilidad de productos de limpieza y del equipo de protección personal apropiado para las personas a cargo de la limpieza y para los desinfectantes utilizados (según lo recomendado en la etiqueta de los productos).

C. Limpie las superficies de contacto frecuente.

Limpie las superficies de contacto frecuente al menos una vez al día o tan a menudo como sea necesario. Algunos ejemplos de superficies de contacto frecuente son: bolígrafos, mesas, carritos de la compra, pomos de puertas, interruptores de la luz, mangos, barandas de las escaleras, botones de los ascensores, escritorios, teclados, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos.

D. Protéjase y proteja al resto del personal de limpieza.

- Asegúrese de que el personal de limpieza esté capacitado sobre el uso adecuado de productos de limpieza (y desinfección, si corresponde).
- Lea las instrucciones en la etiqueta del producto para determinar qué medidas de precaución son las necesarias. Esto podría incluir EPP (equipos de protección personal) como guantes, mascarillas o gafas de protección ocular, aumento de la ventilación u otras precauciones.
- Lávese las manos⁴¹ con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de realizar las tareas de limpieza. Lávese las manos de inmediato después de quitarse los guantes.
- **Si las manos están visiblemente sucias**, siempre debe lavárselas con agua y jabón. Si **no hay agua y jabón disponibles** y las manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol y luego lavarse las manos con agua y jabón tan pronto sea posible.

⁴⁰ https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html#anchor_1617551609730

⁴¹ <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y proteger a su familia para no enfermarse. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

E. Cómo se propagan los microbios.

Lavarse las manos puede prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra. Los microbios se pueden propagar de una persona a otra persona o de las superficies cuando usted:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.

F. Momentos clave para lavarse las manos.

Lavarse las manos a menudo puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a mantenerse sanos, especialmente durante los siguientes momentos en los que hay más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes y después de comer algo.
- Antes y después de cuidar a alguien con vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar a un animal, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de tocar la basura.

G. Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.

- Como medida de seguridad, mantenga una de sus manos sobre el niño en todo momento.
- Ponga al niño sobre la superficie donde lo vaya a cambiar y afloje el pañal.
- Limpie el área que va a cubrir el pañal con toallitas húmedas nuevas. ¡Recuerde siempre limpiar de adelante hacia atrás!
- Mantenga el pañal usado y la ropa que se haya ensuciado alejados de las superficies que no se puedan limpiar fácilmente.



- Limpie la superficie donde se cambian los pañales, especialmente si se ha derramado o filtrado el contenido de los pañales.
- Si la superficie donde se cambian los pañales es impermeable, limpie cualquier suciedad visible con toallas de papel húmedas o con toallitas húmedas para bebés. Luego, pulverice con un aerosol o restriegue con una toallita desinfectante y deje que la superficie se seque al aire.
- Si la superficie donde se cambian los pañales está cubierta de tela, quite el cobertor sucio y reemplácelo por uno limpio.

Esta lista de momentos clave para lavarse las manos se elaboró a partir de la información de una serie de estudios.⁴²

H. Prevenir la propagación de microbios durante la pandemia de COVID-19.

Lavarse las manos con agua y jabón al menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol para limpiarse las manos ANTES y DESPUÉS de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Tocar su mascarilla.
- Entrar y salir de un lugar público.
- Tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como los pomos de puertas, mesas, surtidores de gasolina, carritos de la compra, pantallas táctiles o cajeros automáticos.

I. Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta:

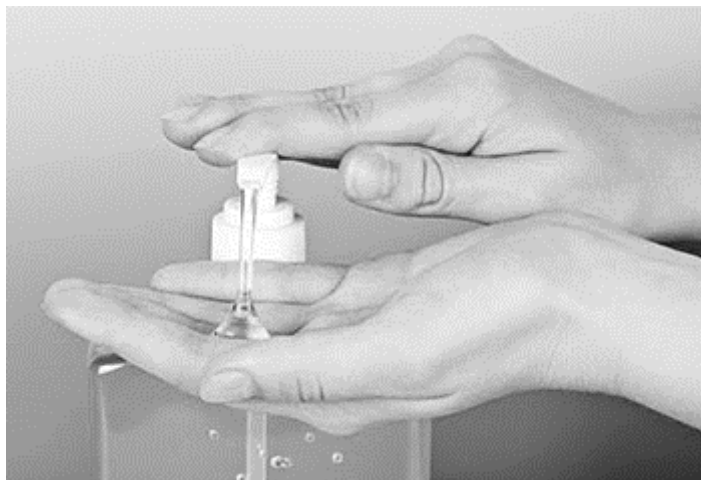
Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de gérmenes de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

- **Mojarse** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cerrar el grifo y enjabonarse las manos.
- **Frotarse** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frotarse la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Restregarse** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Cumpleaños feliz” de principio a fin.
- **Enjuagarse** bien las manos con agua corriente limpia.
- **Secárselas** con una toalla limpia o al aire

⁴² <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/es/in-the-home-esp.html>

J. Use un desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón.



Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo:

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de microbios.
- Los desinfectantes de manos podrían no tener la misma eficacia cuando las manos están visiblemente sucias o grasientas.
- Es posible que los desinfectantes de manos no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como pesticidas y metales pesados.
- Se debe considerar especialmente a las personas con asma. Algunos productos de limpieza y desinfección pueden desencadenar ataques de asma. Aprenda más sobre cómo reducir la probabilidad de un ataque de asma⁴³ al desinfectar para prevenir el COVID-19.
- Personas con asma moderada a grave: Las personas con asma moderada a grave o no controlada tienen más probabilidades de ser hospitalizadas por COVID-19.

K. Tome medidas adicionales para protegerse si padece asma o enfermedades pulmonares.

- Póngase la vacuna contra el COVID-19 tan pronto como pueda.
- Use una mascarilla que le cubra nariz y boca para protegerse y proteger a los demás.
- Manténgase a 2 metros de distancia de las personas que no viven con usted.
- Evite las multitudes y los espacios interiores con mala ventilación.

⁴³ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/asthma.html>

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Use desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.

L. Almacene los productos de limpieza de manera segura y correcta.

- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Etiquete las soluciones de limpieza diluidas.
- Desinfecte de manera segura cuando sea necesario.

M. Elección del producto adecuado para una desinfección regular y correcta.

Si en la etiqueta del producto desinfectante no indica que puede utilizarse tanto para tareas de limpieza como para la desinfección, limpie las superficies visiblemente sucias con jabón o detergente antes de la desinfección.

Siempre siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. La etiqueta incluirá información de seguridad e instrucciones de uso. Mantener los desinfectantes fuera del alcance de los niños. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda con algún desinfectante por un período determinado (vea la sección "tiempo de contacto" de la etiqueta del producto).

- Revise la etiqueta del producto para saber qué EPP (guantes, gafas y mascarilla de protección) debe usar en base a los posibles riesgos.
- Asegúrese de contar con buena ventilación (por ejemplo, abra las ventanas).
- Utilice sólo la cantidad recomendada en la etiqueta.
- Si se indica que es necesario diluir con agua, utilice agua a temperatura ambiente (a menos que se indique lo contrario en la etiqueta).
- Etiquete las soluciones de limpieza o desinfección diluidas.
- No mezcle productos ni sustancias químicas.

N. Limpiar y desinfectar determinados tipos de superficies.

Lavado de ropa, toallas y ropa blanca:

- Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
- Si manipula ropa sucia de una persona enferma, use guantes y una mascarilla.
- Limpie los cestos de ropa sucia según las indicaciones para el tipo de material.
- Lávese las manos después de tocar ropa sucia.

O. Antes de la limpieza y desinfección.

- Cierre las áreas utilizadas por la persona enferma y evite usarlas hasta que no estén limpias y desinfectadas.
- Espere el mayor tiempo posible (al menos varias horas) antes de limpiar y desinfectar.

P. Durante la limpieza y desinfección.

- Abra las puertas y ventanas y utilice ventiladores o configure los HVAC (sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado) para aumentar la circulación de aire en el área.⁴⁴
- Use mascarilla y guantes durante las tareas de limpieza y desinfección.
- Concéntrese en las áreas inmediatas ocupadas por la persona enferma o diagnosticada con COVID-19, a menos que ya hayan sido limpiadas y desinfectadas.
- Es seguro lavar la ropa sucia de una persona con COVID-19 junto con la de otras personas, si fuese necesario.
- Garantice el uso y el almacenamiento seguro y adecuado de los productos de limpieza y desinfección y los EPP necesarios para su manipulación.

51. ALERTAS DE EMERGENCIA.

Cuando ocurre una emergencia, los funcionarios de seguridad pública utilizan sistemas eficientes y confiables para advertir al público. Esta página describe las alertas de advertencia que usted podría recibir y cómo recibirlas.

A. Alertas Inalámbricas de Emergencia.

Son mensajes breves de emergencia emitidos por autoridades de alertas públicas a nivel autonómico, estatal y local, que se pueden transmitir desde las torres móviles a cualquier dispositivo móvil habilitado para recibir estas alertas que se encuentre dentro de su radio de cobertura. Las alertas pueden ser enviadas por funcionarios de seguridad pública estatales y locales, el Servicio Meteorológico Nacional, el Servicio de Alerta de Secuestro de Menores, las Fuerzas de Seguridad del Estado, el Presidente de la Nación, etc.

Las ALERTAS se parecen a los mensajes de texto, pero tienen un sonido y una vibración únicos EN FORMA DE NOTIFICACIÓN.

Cuando se dan situaciones de **emergencia** cerca de nuestro entorno, las autoridades públicas y los cuerpos de seguridad utilizan todo tipo de medios para alertar a la población rápidamente. La televisión, Internet o la radio son algunos de los canales que nos permiten saber con la mayor brevedad posible lo que está pasando y los pasos que tenemos que seguir para mantenernos a salvo. En el caso de nuestros móviles, hay disponible un **servicio** que nos informa en estas situaciones.⁴⁵

⁴⁴ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/ventilation.html>

⁴⁵ <https://www.movilzona.es/tutoriales/software/funcion-alertas-emergencia-inalambricas-android/>

El móvil puede recibir estas alertas cuando se dan situaciones graves o extremas que ponen en riesgo a la población. Se pueden activar en la gran mayoría de dispositivos.

B. Qué son las alertas de emergencia inalámbricas:

Son avisos o mensajes que nos llegan a nuestro dispositivo cuando se produce una **situación de emergencia** en nuestra zona. Pueden llegarnos cuando se dan catástrofes naturales, cuando se pierde un niño o simplemente para hacer pruebas a modo de prevención de situaciones peligrosas. Se muestran en la pantalla de nuestro dispositivo en forma de notificación, y nos incluye la información sobre el tipo de alerta que es, la duración y las medidas que hay que tomar, así como la agencia o el organismo que la emite.

Funcionan de manera eficaz gracias a un servicio de mensajería avanzado, llamado **Cell Broadcast**. Esta tecnología es compatible con la mayoría de los móviles de todo el mundo. Así, cuando se envían las alarmas a todos los dispositivos, no suelen mostrar fallos de recepción aunque exista sobrecarga de mensajes y llamadas, como suele pasar en estos casos.

Independientemente de si nuestro móvil está en silencio o en vibración, siempre vas a saber reconocer estas alarmas. Cuando se producen situaciones graves o extremas cerca de nosotros, nuestro móvil emitirá un **ruido** de alarma durante unos **segundos** a un **volumen** muy **alto**. Se hace con el fin de que nos demos cuenta rápidamente del mensaje y podamos tomar medidas al instante.

C. Cómo se activan:

Podemos gestionar estas alertas en los ajustes de nuestro dispositivo de forma muy sencilla. Lo más seguro es mantener activadas todas para contar con una buena cobertura en situaciones peligrosas, pero siempre puedes modificarlas a tu gusto. Para ello, solo tienes que seguir los siguientes pasos:

- Abre los **Ajustes** de tu teléfono.
- A continuación, busca el apartado de **Notificaciones** y accede a él.
- Accede a los **Ajustes avanzados**. Puede variar el nombre en algunos fabricantes, como **Configuración avanzada**.
- Una vez allí, busca la pestaña **Alertas emergencias inalámbricas**.

Aquí podrás ver todos los tipos de alertas disponibles. Puedes elegir o no recibir notificaciones, configurar la vibración, el sonido, e incluso escuchar los mensajes de las alertas con la síntesis de voz de tu dispositivo. Por otro lado, también tienes acceso a un **historial** donde podrás ver todas las alertas de emergencia que se han emitido en los últimos meses.

D. Tipos de alertas de emergencias:

Cada país dispone de diferentes tipos y se clasifican según la gravedad. No obstante, la mayoría son iguales en todos los lugares del mundo, y son las siguientes:

a) Amenazas extremas.

Son las más graves, y se dan cuando la vida o la propiedad corren un alto nivel de riesgo. Normalmente estos mensajes sugieren el desplazamiento de las personas para evitar males mayores. Pueden ser **desastres naturales** muy graves, como un tsunami o un huracán, o **ataques terroristas**. Aun así, en los países de Europa y concretamente en España, no suelen llegar notificaciones de este tipo, pero en América y Asia son muy frecuentes.

b) Amenazas graves:

Estas se dan en situaciones menos graves que las anteriores, pero pueden ser del mismo tipo. Aun así, normalmente incluyen algunas **medidas** dadas por las autoridades para mantenerse a salvo, y no es necesario desplazarse a otro lugar ni tomar otras medidas extremas.

c) Alertas AMBER:

Están destinadas a localizar a **niños desaparecidos o secuestrados**. Su origen se remonta a Amber Hagerman, una niña de 9 años que fue secuestrada y asesinada en 1996. Estas alertas nos dan información de todo tipo proveniente de las autoridades, como sospechosos que hayan podido secuestrar al niño, descripciones de vehículos y sus matrículas. Por otro lado, la información del niño puede incluir la ropa que llevaba, el nombre o la última vez que fue visto.

d) Alertas de prueba:

Como su propio nombre indica, este tipo de alertas se dan cuando los gobiernos o las autoridades de un país hacen **pruebas** y lanzan mensajes a la población para evaluar la preparación de infraestructuras y alertas en una situación de emergencia. En Estados Unidos son muy comunes y suelen enviarse con cierta regularidad.

e) Alertas presidenciales:

Por último, estas alertas suelen catalogarse como extremas, pero en este caso son emitidas directamente por el presidente de un país. No se pueden **desactivar**, aunque es muy difícil que las recibamos.

E. Diferencias de las alertas de emergencia con otras notificaciones del móvil.

A diferencia de lo que sucede con el resto de notificaciones de nuestro móvil, estas alertas funcionan de forma diferente. Para empezar, no dependen de ninguna aplicación ni de otras funciones del sistema. Son lanzadas por un determinado organismo o agencia autorizada por los gobiernos, y los mensajes se envían con un **lenguaje** claro para que toda la población pueda entenderlo.

Estas alertas llegan a todos los teléfonos de un área determinada que estén registrados en la misma, por lo que sólo ellos serán capaces de recibirlas. Eso sí, siempre hay casos en los que algunos terminales no tienen este servicio disponible, pero por suerte ya está implantado en la gran mayoría.

Por otro lado, cuando recibimos una notificación de este tipo, emite un sonido y vibración específicos para garantizar la accesibilidad a las personas con discapacidades auditivas o relacionadas con la visión. Además, podemos incluso recibirlas en situaciones en las que nos encontramos con poca cobertura o tenemos activado el modo avión, aunque esto último no es del todo cierto.

Antes de un desastre, siga toda la información del gobierno local a través de las redes sociales o la radio para mantenerse actualizado con la información oficial antes, durante y después de un desastre. Regístrese para recibir Alertas de Twitter de agencias gubernamentales confiables en caso de que los canales de información oficiales se vean interrumpidos. Visite la página de configuración de Alertas de la agencia que usted desea recibir notificaciones.

52. HAGA UN PLAN PARA ESTAR COMUNICADO.

Use los mensajes de texto, las redes sociales y el correo electrónico para conectarse con amigos y familiares durante las emergencias.

Las redes móviles pueden colapsar durante las emergencias, por lo que es difícil realizar y recibir llamadas telefónicas. Los mensajes de texto requieren menos capacidad de banda ancha, lo que significa que pueden transmitirse de manera más confiable en situaciones en las que muchas personas intentan usar sus teléfonos móviles al mismo tiempo.

Los canales de los medios sociales como Facebook y Twitter también pueden ser una forma efectiva de conectarse con familiares y amigos durante emergencias.

Tenga una opción de carga de emergencia para su teléfono y otros dispositivos móviles. Los teléfonos inteligentes se han convertido en una herramienta vital para recibir alertas y advertencias de emergencia, por lo que es importante asegurarse de que pueda mantenerlos encendidos en caso de emergencia.⁴⁶

En su vivienda: Antes de enfrentar condiciones climáticas extremas, asegúrese de que todos sus dispositivos electrónicos estén completamente cargados. **Si se corta la energía eléctrica, conserve la energía de la batería minimizando el uso del dispositivo. Tenga a mano una fuente de energía de reserva para recargar su teléfono, de modo que pueda seguir conectado incluso durante un apagón prolongado.**

En su automóvil: Mantenga siempre un cargador de teléfono portátil en su vehículo y considere comprar una fuente de energía de reserva para mantener en su vehículo también.

Cambie las configuraciones en su teléfono a modo de bajo consumo de energía o habilite el modo avión para ahorrar energía.

⁴⁶ <https://www.ready.gov/es/alertas-de-emergencia>

Mantenga sus contactos actualizados y sincronizados en todos sus canales, incluidos el teléfono, el correo electrónico y las redes sociales. Esto hará que sea más fácil comunicarse con las personas adecuadas rápidamente para obtener información y proveer actualizaciones. Considere crear una lista de distribución grupal de correo electrónico con sus principales contactos.

Cree un chat grupal vía aplicación de mensajes de texto o un hilo de mensajes para la familia/amigos/compañeros de trabajo para comunicarse rápidamente durante un desastre.

53. CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON DIFICULTADES AUDITIVAS.

- Tener un dispositivo que informe de noticias meteorológicas y alertas de emergencia con visualización de texto y una alerta parpadeante.
- Pilas de repuesto para dispositivos auditivos.
- Bolígrafo y papel, por si tiene que comunicarse con alguien que no entiende el lenguaje de señas.
- Linterna que funciona con pilas (guarde las linternas sin las pilas puestas) para permitir comunicación en el lenguaje de señas o para leer los labios, en especial cuando se va la electricidad y está oscuro.

54. CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CIEGAS O VISIÓN BAJA.

- Marque los suministros para emergencias con etiquetas en braille o letra grande. Guarde una lista de sus suministros para emergencias en un lugar seguro y de acceso fácil.
- Mantenga dispositivos de comunicación para sus necesidades específicas, tales como un dispositivo de comunicaciones en braille o para personas sordas y ciegas, como parte de su equipo de suministros de emergencia si tiene algún miembro de su familia o amigos con estas discapacidades.

55. CONSEJOS PARA PERSONAS CON ASMA.

- Mantenga bajo control su problema de asma siguiendo su plan de acción para el asma.
- Evite los factores que desencadenan su asma.
- Siga utilizando su medicamento actual, incluidos los inhaladores.
- No suspenda ningún medicamento ni cambie su plan de tratamiento para el asma sin consultar antes con su médico.
- Crear un suministro de emergencia de medicamentos recetados, como los inhaladores para el asma. Asegúrese de tener a mano medicamentos no

recetados y suministros para 30 días, por si tiene que quedarse en casa durante un período prolongado.

- Tenga cuidado con los productos de limpieza y los desinfectantes.

Limpieza y desinfección de su casa.

Siga estas recomendaciones para reducir sus probabilidades de sufrir un ataque de asma mientras realiza tareas de limpieza.

- Pídale a un adulto que no tenga asma que limpie y desinfecte las superficies y los objetos por usted.
- Permanezca en otra habitación cuando se estén utilizando limpiadores o desinfectantes, e inmediatamente después de su uso.
- Use productos de limpieza y desinfectantes sólo cuando sea necesario. Habitualmente, los objetos y las superficies de contacto frecuente pueden limpiarse perfectamente con agua y jabón.
- Haga una lista de los centros de salud y atención de urgencias cercanos que ofrecen tratamientos con nebulizador para el asma y téngala cerca del teléfono.
- Si sufre un ataque de asma, aléjese del desencadenante, ya sea un producto de limpieza o desinfectante, o del área que fue desinfectada. Siga su plan de acción para el asma. Llame al 112 para recibir asistencia de emergencia.
- La persona que limpie debe limitar el uso de productos químicos que pueden desencadenar ataques de asma, como lejías (hipoclorito de sodio) o compuestos de amonio cuaternario (por ejemplo, cloruro de benzalconio), y no utilizarlos en espacios cerrados.
- Debe tomar **precauciones adicionales** para limpiar y desinfectar los lugares donde puedan circular personas con asma para reducir la exposición a los desencadenantes del asma.

Use los productos de manera segura y correcta:

- Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.
- Use protección para la piel como guantes y considere utilizar protección para los ojos en caso de salpicaduras.
- Asegúrese de que haya suficiente flujo de aire (ventilación).
- Utilice sólo la cantidad recomendada en la etiqueta.
- Use agua a temperatura ambiente para la dilución (a menos que se indique lo contrario en la etiqueta).
- Utilice mascarilla.

NO MEZCLE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS. ETIQUETE LAS SOLUCIONES DE LIMPIEZA DILUIDAS.

56. PERSONAS CON DISCAPACIDADES.

Las discapacidades no distinguen por tipo de persona. Hay discapacidades en personas de todas las edades, razas, géneros y orígenes nacionales. Además, **las discapacidades pueden afectar a una persona de varias maneras tanto visibles como invisibles**. Para las personas con discapacidades y sus familias, es importante que consideren sus circunstancias y necesidades individuales para prepararse efectivamente para las emergencias y los desastres.

A. CONSEJOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL HABLA.

Planifique cómo se comunicará con otros si su equipo deja de funcionar, incluyendo tarjetas laminadas con frases y/o pictogramas.

B. DISCAPACIDADES INTELECTUALES O DEL DESARROLLO.

En esta categoría entran el autismo, Asperger, Alzheimer, etc.

- Mantenga cargadas las pilas de sus dispositivos electrónicos portátiles y cargue videos y actividades en los dispositivos.
- Compre cargadores adicionales para sus dispositivos electrónicos y manténgalos cargados.
- Incluya sábanas y cuerda o una tienda de campaña pequeña de montaje fácil, para reducir el estímulo visual en una sala concurrida o para proveer privacidad al instante.
- Considere obtener unos auriculares con cancelación de ruido para reducir los estímulos auditivos (cascos amortiguadores de ruido).
- Tenga alimentos reconfortantes disponibles (comida energética y agua).

C. CONSEJOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES.

- Si usa una silla de ruedas eléctrica, tenga una silla manual liviana disponible como reserva cuando sea posible.
- Enseñe a otras personas cómo ensamblar y desensamblar su silla de ruedas.
- Compre una batería adicional para su silla de ruedas eléctrica y para otros dispositivos médicos o de tecnología asistida que funcionan con baterías. Si no puede comprar baterías adicionales, averigüe qué agencias, organizaciones o grupos caritativos locales pueden ayudarle a comprarlas. Mantenga las baterías adicionales cargadas en todo momento.
- Considere un equipo de parches o un spray inflador/sellador para neumáticos desinflados y/o una cámara interior adicional ante la posibilidad de que se puedan pinchar los neumáticos de su silla de ruedas o vehículo de movilidad.
- Mantenga una bomba de aire portátil para los neumáticos de su silla de ruedas.
- Tenga un dispositivo de movilidad adicional, tal como un bastón o andador, si usted lo puede usar.

- Si usa un cojín del asiento para proteger su piel o mantener su equilibrio y se ve obligado a desalojar, piense en mantener un cojín adicional disponible.
- Comuníquese con los vecinos que le pueden ayudar si necesita desalojar el edificio.

D. ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y DEMENCIA RELACIONADA.

- No deje sola a la persona. Incluso las personas que no están propensas a deambular sin rumbo podrían hacerlo en entornos desconocidos o situaciones extrañas.
- Si tiene que desalojar, lleve una almohada y manta u otros artículos reconfortantes que estas personas pueden tener a mano para ayudar a manejar el cambio de entorno.
- En un refugio, trate de alejarse de las salidas y escoja un rincón tranquilo.
- De ocurrir un episodio de agitación, responda a las emociones que se expresen. Por ejemplo, diga: *"Está asustado y quiere irse a casa. Está bien. Estoy aquí con usted."*

57. EVACUACIÓN.

A. Plan de evacuación:

Muchos tipos de emergencias pueden hacer que tenga que evacuar. En algunos casos, puede tener un día o dos para prepararse, mientras que otras situaciones pueden requerir que salga inmediatamente. La planificación es vital para asegurarse de que puede evacuar rápidamente y con seguridad sin importar las circunstancias.

B. Antes de una evacuación:

Aprenda los tipos de desastres que son probables en su comunidad y los planes locales de emergencia, evacuación y refugio para cada desastre específico.

- Planifique cómo salir y a dónde ir si se le aconseja evacuar.
- Consulte a los grupos de actuación ante emergencias sobre los espacios de refugio disponibles. El coronavirus puede haber alterado los planes de su comunidad.
- Si evacúa a un refugio comunitario, siga las últimas pautas que le indiquen desde los servicios de emergencias para protegerse a sí mismo y a su familia del coronavirus: las personas mayores de 2 años deben usar una mascarilla facial mientras estén en estas instalaciones.
- Prepárese para llevar consigo artículos de limpieza como mascarillas para la cara, jabón, desinfectante de manos, toallitas desinfectantes o artículos de limpieza general para desinfectar las superficies.

- Mantenga al menos metro y medio de espacio entre usted y las personas que no son de su burbuja familiar.
- Identifique varios lugares a los que podría ir en caso de emergencia, como la casa de un amigo en otro pueblo o un hotel. Elija destinos en diferentes direcciones para tener opciones durante una emergencia.
- Si es necesario, identifique un lugar para alojarse que acepten mascotas. Familiarícese con las rutas alternativas y otros medios de transporte fuera de su área.
- Siga siempre las instrucciones de las autoridades locales y recuerde que su ruta de evacuación puede ser a pie, dependiendo del tipo de desastre.
- Elabore un plan familiar o del hogar para mantenerse en contacto en caso de que se separen. **Tenga un lugar de encuentro y actualícelo según las circunstancias.**
- Reúna y tenga listos los suministros para la evacuación. Prepare una "bolsa de viaje" que pueda llevar cuando evacúe a pie o en transporte público y suministros para viajar distancias más largas si tiene un vehículo.

C. EVACUACIÓN. SI TIENE UN AUTOMÓVIL.

Mantenga el depósito de gasolina lleno si hay probabilidad de una evacuación. Mantenga medio tanque de gasolina en todo momento en caso de una necesidad de evacuación inesperada. Las estaciones de servicio pueden estar cerradas durante las emergencias y no pueden suministrar combustible durante los cortes de energía. Planee utilizar un vehículo por familia para reducir la congestión y el atasco.

Asegúrese de tener un kit de emergencia portátil en el coche:

- **La seguridad de su vehículo.**

Planifique cuidadosamente los viajes largos, escuche la radio o vea la televisión para informarse de los últimos pronósticos del tiempo y las condiciones de las carreteras. Si pronostican mal tiempo, conduzca sólo si es absolutamente necesario.

- **Kit de emergencia para automóvil.**

Para el caso de quedarse tirado en la carretera, guarde un kit con suministros de emergencias en su automóvil con los siguientes artículos adicionales:

- Cables de batería auxiliares para arrancar el motor.
- Bengalas o triángulos reflectantes.
- Raspador de hielo.
- Cargador de batería de teléfono móvil.

- **Prepare su vehículo para situaciones de emergencia.**

Haga revisar su vehículo antes de una emergencia; el mecánico debe revisar lo siguiente:

- Niveles de anticongelante y aceite.
- Sistema de batería y de encendido.
- Frenos.
- Sistema de escape.
- Filtros de aire y de combustible.
- Calefactor y luneta térmica.
- Luces delanteras y traseras, incluidos intermitentes y emergencia.
- Termostato del sistema de refrigeración.
- Equipo limpiaparabrisas y nivel de líquido lavaparabrisas.

- **Consejos de seguridad para su vehículo:**

- **Mantenga el depósito de gasolina lleno** en caso de una evacuación o apagones. Ello también evitará el congelamiento del circuito.
- **Instale neumáticos especiales para el invierno** y asegúrese de que tengan una banda de rodadura adecuada, además de cadenas o dispositivos requeridos por las autoridades.
- No conduzca en zonas inundadas. 15 cm de agua pueden hacer que el vehículo pierda el control o que el motor posiblemente se cale. Treinta centímetros de agua es suficiente para que los vehículos comiencen a flotar.
- **Tenga presente las áreas donde el nivel de agua pueda haber bajado.** El terreno bajo la carretera podría haberse debilitado y podría colapsar con el peso de un vehículo.
- **Si un cable de electricidad cae** sobre su vehículo usted está en riesgo de recibir una descarga eléctrica. Quédese en el interior del vehículo sin tocar partes metálicas del mismo hasta que una persona capacitada retire el cable.
- **Si hay una explosión** u otro factor que dificulte controlar el vehículo, baje la velocidad, detenga el vehículo y ponga el freno de mano.
- **Si la emergencia puede dañar la integridad de la carretera,** evite los cruces elevados, los puentes, los cables de electricidad, los letreros y otros peligros.

Si no tiene vehículo, planee cómo saldrá si es necesario. Decida con su familia, amigos o su oficina local de administración de emergencias para ver qué recursos pueden estar disponibles.

D. Durante una evacuación:

- Puede encontrar una lista de refugios abiertos.
- Escuche la radio y siga las instrucciones de evacuación de las autoridades locales.
- Lleve su kit personal de suministros de emergencia.
- Márchese con anticipación para evitar quedar atrapado por las condiciones climáticas severas.
- Lleve a sus mascotas, pero tenga presente que sólo se permiten los animales de compañía en algunos refugios. Planifique ahora cómo cuidará a sus mascotas en una situación de emergencia.

E. Si tiene tiempo:

- Llame o envíe un mensaje de correo electrónico a sus personas de contacto que viven fuera de su provincia, comunidad autónoma o fuera de España en su plan de comunicación familiar. Informe a qué lugar se dirige.
- Cierre las puertas con llave y asegure las ventanas de su casa.
- Desenchufe los equipos eléctricos como radios, televisores y electrodomésticos pequeños. Deje los congeladores y refrigeradores enchufados a menos que exista riesgo de inundación. Si su casa tiene daños, antes de irse corte el agua, el gas y la electricidad si le indican que lo haga.
- Deje una nota para avisar a otras personas cuándo y a dónde se fue.
- Use calzado y ropa resistentes que le brinden algún tipo de protección, como pantalones largos, camisas de manga larga y gorro.
- Contacte con sus vecinos para ver quién necesita transporte o ayuda.
- Siga las rutas de evacuación recomendadas. No tome atajos; podrían estar bloqueados.
- Esté atento a los peligros del trayecto, como carreteras o puentes arrastrados por el agua y cables eléctricos caídos. No conduzca en áreas inundadas.

58. REFUGIOS.

A. REFUGIO EN TIEMPOS DE EMERGENCIAS Y PANDEMIAS.⁴⁷

Un refugio es apropiado cuando las condiciones requieren que busque protección en su casa, en su trabajo o en otro lugar cuando surjan otras emergencias. El tiempo que se requiere para refugiarse puede ser corto, como durante una advertencia de tornado

⁴⁷ <https://www.ready.gov/es/pandemic>

o durante una pandemia. En todos los casos, es importante que se mantenga informado y siga las instrucciones de las autoridades locales.

Durante los períodos prolongados de refugio deberá gestionar los suministros de agua y alimentos para asegurarse de que usted y su familia tienen lo que necesitan para sobrevivir. Lea más sobre la gestión del agua y la gestión de los alimentos en esta guía.

La elección de refugiarse es necesaria en muchas emergencias. Esto puede significar quedarse en casa, ir a un refugio de cuidados masivos o refugiarse en el lugar donde se encuentre. Aquí están las diferencias:

B. QUEDARSE EN CASA:

- Permanezca dentro tanto como sea posible y trate de salir de su casa sólo cuando sea necesario. Aún podría usar los espacios exteriores como patios, porches o terrazas.
- Las actividades al aire libre como caminar y hacer ejercicio están bien si mantiene el distanciamiento social en casos de pandemia (mantener dos metros de distancia de la siguiente persona).
- Cuando esté al aire libre, trate de no tocar nada (señales luminosas, postes, letreros, equipos de juegos, bancos, etc.) porque el coronavirus puede permanecer en ciertas superficies durante varias horas.
- Los servicios esenciales como la compra de comestibles, gasolinera, farmacias, etc., pueden seguir haciéndose debidamente protegidos.
- Limite las visitas si es posible. Intente usar el video chat y otras formas de comunicación a su alcance.

C. REFUGIO DE CUIDADOS MASIVOS:

Los refugios de cuidados masivos ofrecen servicios de mantenimiento vital a los supervivientes de desastres. Aunque este tipo de refugios suelen proporcionar agua, alimentos, medicinas e instalaciones sanitarias básicas, debe planear llevar consigo su kit de suministros de emergencia para tener los suministros que necesita. Los refugios de cuidados masivos pueden implicar la convivencia con muchas personas en un espacio reducido.

- Consulte a las autoridades locales sobre los espacios de refugio disponibles. El coronavirus puede haber alterado los planes de su comunidad.
- Prepárese para llevar consigo artículos de limpieza como mascarillas (para cualquier persona de 2 años o más), jabón, desinfectante para manos, toallitas desinfectantes o artículos de limpieza general para desinfectar superficies.
- Mantenga al menos 2 metros de distancia entre usted y las personas que no son de su familia inmediata.

D. REFUGIO EN EL LUGAR DONDE SE ENCUENTRE:

Ya sea que se encuentre en su casa, en el trabajo o en cualquier otro lugar que frecuente con regularidad, puede haber situaciones en las que es mejor quedarse donde está y evitar cualquier incertidumbre en el exterior.

Utilice el sentido común y la información disponible para evaluar la situación y determinar si existe un peligro inmediato. Aquí tiene algunos consejos y pasos a seguir si la situación se presenta:

- Es posible que las autoridades locales no puedan proporcionar información inmediata sobre lo que está sucediendo y lo que usted debe hacer.
- Vea la televisión y escuche la radio o consulte a menudo en Internet las noticias e instrucciones oficiales a medida que estén disponibles.
- Lleve a su familia y a sus mascotas dentro de casa o del lugar donde esté.
- Cierre puertas, ventanas, conductos de ventilación y tiros de chimenea.
- Apague los ventiladores, el aire acondicionado y los sistemas de calefacción de aire forzado.
- Lleve su kit de suministros de emergencia a menos que tenga razones para creer que ha sido contaminado.
- Si es posible, entren en una habitación interior con pocas ventanas.
- Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación con hojas plásticas gruesas y cinta adhesiva para conductos. Considere la posibilidad de medir y cortar las hojas plásticas con antelación para ahorrar tiempo.
- Corte la hoja de plástico varios centímetros más anchos que las aberturas y etiquete cada hoja.
- Coloque cinta adhesiva para conductos en las esquinas primero y luego pegue con cinta adhesiva todos los bordes.
- Prepárese para improvisar y utilice lo que tenga a mano para sellar las aberturas de modo que cree una barrera entre usted y cualquier contaminación.

"Sellar una habitación" se considera una medida de protección temporal para crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior. Este tipo de refugio en el lugar requiere una planificación previa, mediante la compra de hojas de plástico y cinta adhesiva para conductos que usted guardaría en su kit de suministros de emergencia.

59. DESPUÉS DE UNA EVACUACIÓN.

Si fue evacuado debido a una tormenta, antes de regresar a casa, verifique con las autoridades locales del lugar dónde se encuentra y con los de su localidad:

- Si es necesario que los residentes que regresan a áreas afectadas por un desastre se preparen y asuman que sus actividades diarias serán interrumpidas. Recuerde que es peligroso regresar a casa antes de la recogida y retirada de escombros de la tormenta o siniestro que haya ocurrido.
- Informe a sus amigos y familiares antes de marcharse y cuando regrese de vuelta a su lugar de residencia.
- Cargue los dispositivos y considere conseguir baterías o pilas de reserva en caso de que continúen los cortes de energía.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo y considere descargar una aplicación de estaciones de servicios para verificar si hay interrupciones a lo largo de su ruta.
- Lleve suministros como agua y alimentos no perecederos para el viaje en automóvil.
- Evite los cables eléctricos o de servicios públicos caídos; pueden estar activos con corriente y producir descargas mortales.
- Manténgase alejado de ellos e informe de inmediato a su compañía eléctrica o de servicios públicos.
- Solo use generadores eléctricos alejados de su hogar y NUNCA haga funcionar un generador dentro de su casa o garaje, y tampoco lo conecte a la red eléctrica principal de su hogar.

60. SUMINISTROS DE EMERGENCIA ADICIONALES.⁴⁸

Desde la primavera de 2020, las Administraciones Sanitarias han recomendado a las personas que incluyan y almacenen, en sus kits de emergencia, artículos adicionales para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus u otros virus como la gripe.

A. Artículos para agregar a su kit de suministros de emergencia según sus necesidades individuales:

- Mascarillas o, si no tuviera acceso a ellas, cubiertas de tela para la cara (para todas las personas de 2 años y más), jabón, desinfectante para manos, toallitas desinfectantes para desinfectar superficies.
- Medicamentos recetados.
- Medicamentos de venta libre, analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes.

⁴⁸ <https://www.ready.gov/es/kit>

- Gafas graduadas y solución para lentes de contacto.
- Fórmula para lactantes, biberones, pañales, toallitas húmedas, ungüento para la dermatitis del pañal, etc.
- Alimentos y agua adicional para su mascota.
- Dinero en efectivo.
- Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificaciones y registros de cuentas bancarias, que deben guardarse electrónicamente o en un envase portátil impermeable, fotografías...
- Un saco de dormir o una manta abrigada para cada persona.
- Muda completa de ropa adecuada para el clima y calzado resistente.
- Extintor de incendios.
- Fósforos dentro de un envase impermeable.
- Artículos femeninos y de higiene personal.
- Kits de cocina, vasos y platos de papel, toallas de papel y utensilios de plástico.
- Papel y lápiz.
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños.

B. Si le indican que debe permanecer en su hogar o en la oficina:

- Cerrar puertas y ventanas y apagar la ventilación, incluido calderas, equipos de aire acondicionado, bocas de ventilación y ventiladores.
- Buscar refugio en una habitación interna y llevar el kit de suministros para casos de desastre.
- Sellar la habitación con cinta adhesiva y láminas de plástico.
- Escuchar la radio o la televisión para conocer las indicaciones de las autoridades.

C. Si el atentado le sorprende al aire libre en un área contaminada o cerca de ella:

- Decidir sin demora cuál es la forma más rápida de encontrar aire limpio.
- Alejarse de inmediato en sentido contrario al viento proveniente del foco.
- Intentar entrar en el edificio más cercano y buscar refugio dentro.

61. QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO⁴⁹

A. Tiempo meteorológico y clima, ¿Cuáles son las diferencias?

Hablamos del **tiempo meteorológico** cuando queremos referirnos a las condiciones meteorológicas en un momento concreto: Decimos que hoy el tiempo es lluvioso o soleado; que es un día ventoso o apacible, etc.

Hablamos de **clima** cuando nos referimos a las condiciones que son habituales en un lugar determinado. Decimos que el clima de éste o aquel lugar es frío o es cálido; que es húmedo o es seco...

El tiempo que hace en un lugar puede cambiar con una relativa rapidez: a una mañana fría y soleada puede sucederle, en cuestión de horas, una tarde lluviosa y suave. El clima, sin embargo, suele ser menos variable.

B. ¿Qué es el cambio climático?

Sin embargo, el clima también cambia. De hecho, el clima ha sufrido cambios importantes a lo largo de la historia de la Tierra debido a causas naturales. Por ejemplo, en el último período glacial, que finalizó hace unos 10.000 años, el clima terrestre era más frío que el actual y los glaciares ocuparon amplias extensiones de la superficie terrestre.

Sin embargo, el actual cambio del clima es muy diferente de otros anteriores, esencialmente por dos motivos:

Sus causas: los científicos coinciden en señalar que la causa del actual cambio del clima es la emisión, como resultado de la actividad humana, de los denominados “gases de efecto invernadero”. Estos gases, incrementan la capacidad de la atmósfera terrestre para retener calor, dando lugar al fenómeno del calentamiento global.

Su velocidad: el actual cambio climático está ocurriendo muy rápidamente, lo que hace muy difícil, tanto para la naturaleza como para las sociedades humanas, adaptarse a las nuevas condiciones.

C. El cambio del clima, una realidad observable.

El cambio climático ya es una realidad que se expresa en todo el planeta a través del ascenso de las temperaturas medias, la subida del nivel del mar, el deshielo en el Ártico o el aumento de los eventos extremos.

El cambio del clima adquiere rasgos específicos en diferentes zonas del planeta.

⁴⁹ <https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/temas/que-es-el-cambio-climatico-y-como-nos-afecta/>

En el territorio español se ha observado:

- El **alargamiento de los veranos**, estimado por AEMET en casi cinco semanas desde los años 70 del siglo pasado.
- La **disminución de los caudales** medios de los ríos, en algunos casos más del 20% en las últimas décadas.
- La **expansión del clima de tipo semiárido**, con más de 30.000 Km² de nuevos territorios semiáridos en unas pocas décadas.
- El **incremento de las olas de calor**, cada vez más frecuentes, más largas y más intensas.

D. Qué podemos esperar para el futuro.

Los modelos informáticos y matemáticos que simulan el clima terrestre han permitido a los científicos explorar las tendencias futuras, asociadas al incremento de la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera terrestre. Las estimaciones realizadas para España incluyen:

- Nuevos aumentos de las temperaturas máximas y mínimas.
- Una disminución moderada de las precipitaciones.
- Una disminución moderada de la nubosidad.
- Períodos de sequía más largos y frecuentes.
- Olas de calor aún más largas, frecuentes e intensas.

E. Cómo nos afecta el cambio del clima.

El cambio del clima provoca cambios diversos en los sistemas naturales: si tienen oportunidad, las especies silvestres se desplazan buscando las condiciones climáticas a las que se encuentran adaptadas; también pueden cambiar sus ritmos vitales para tratar de ajustarse a los cambios ocurridos en las estaciones. Como resultado, pueden producirse desajustes y desequilibrios ecológicos.

Pero el cambio climático también afecta a las sociedades humanas porque cambia los escenarios de actividades económicas como la agricultura, la silvicultura o el turismo; y a la propia salud humana, amenazada por las olas de calor y las nuevas enfermedades.

F. Respuestas frente al cambio climático: mitigación y adaptación.

Las respuestas humanas para hacer frente al cambio climático se han agrupado tradicionalmente en dos grandes categorías: la mitigación y la adaptación.

La **mitigación** agrupa al conjunto de estrategias orientadas a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de origen humano, que son el alimento del cambio climático.

La **adaptación** agrupa las estrategias orientadas a evitar o limitar los riesgos derivados del cambio climático, buscando un mejor ajuste a las condiciones climáticas actuales y futuras.



A pesar de ser estrategias diferentes, mitigación y adaptación son claramente complementarias: sin mitigación, nuestra capacidad adaptativa se verá rápidamente desbordada por un clima en cambio acelerado. Por otra parte, una adaptación que no sea “*baja en carbono*” carece de sentido, ya que alimenta el cambio cuyos efectos se desean evitar.

G. La reacción internacional.

El cambio climático es un fenómeno global que afecta al conjunto del planeta. Por ello, es necesario actuar de forma concertada a escala internacional. En 1992, países de todo el mundo adoptaron un gran acuerdo con el objetivo de “*evitar interferencias peligrosas en el sistema climático*”. Es la denominada “Convención Marco de Naciones Unidas sobre Cambio Climático”.⁵⁰

El presidente de la Asamblea General de la ONU pidió avances en materia de protección a la naturaleza medioambiental durante la primera reunión plenaria de 2022.⁵¹

Shahid pidió **estrategias económicas que se alineen con las prioridades ambientales globales** y la preservación de los recursos naturales. Con respecto a las necesidades del planeta, señaló que los peligros pueden no ser inminentes o aparentes en este momento, pero advirtió que “**todos estamos en el mismo barco**”.

“Tenemos la **responsabilidad de actuar**”, enfatizó, destacando que Maldivas es uno de los pequeños Estados insulares en desarrollo que se enfrenta a una extinción inminente este siglo si el nivel del mar continúa aumentando.

⁵⁰ <https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/temas/que-es-el-cambio-climatico-y-como-nos-afecta/>

⁵¹ <https://news.un.org/es/story/2022/01/15028323>

El presidente de la Asamblea habló sobre Tonga, refiriendo que la erupción volcánica y el tsunami que siguieron el 15 de enero son un ejemplo de la **devastación a la que se enfrentan a menudo los pequeños Estados insulares** en desarrollo.

EL CLIMA ENCABEZA EL INFORME DE RIESGOS MUNDIALES PARA 2022 DEL FORO ECONÓMICO MUNDIAL. ⁵²



Nueva Orleans tras el paso del huracán Katrina. Fuente: NOAA

Noticias ONU Cambio Climático / 12-01-2022.

A medida que el mundo entra en el tercer año de la pandemia de COVID-19, la crisis climática sigue siendo la mayor amenaza a largo plazo a la que se enfrenta la humanidad, según el Informe de Riesgos Mundiales 2022.

Los encuestados en el Estudio de Percepción de Riesgos Globales 2022 del Foro Económico Mundial clasificaron el *"fracaso de la acción climática"* como el riesgo número uno con el impacto potencial más grave durante la próxima década.

Las condiciones meteorológicas extremas debidas al cambio climático se consideran el segundo riesgo más grave a corto plazo, y la pérdida de biodiversidad ocupa el tercer lugar.

En su 17ª edición, el informe anima a los gobiernos a pensar más allá del ciclo de informes trimestrales y a crear políticas que den forma a la agenda de los próximos años. Insta a los líderes mundiales a reunirse y adoptar una respuesta coordinada de las múltiples partes interesadas para garantizar la transición a las economías netas.

Peter Giger, Director de Riesgos del Grupo Zurich, dijo: *"Si no se actúa sobre el cambio climático, el PIB mundial podría reducirse en una sexta parte. No es demasiado tarde para que los gobiernos y las empresas actúen ante los riesgos a los que se enfrentan e impulsen una transición innovadora, decidida e inclusiva que proteja a las economías y a las personas."*

⁵² <https://unfccc.int/es/news/el-clima-encabeza-el-informe-de-riesgos-mundiales-para-2022-del-foro-economico-mundial>

El informe llega tras algunos avances positivos en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP26), celebrada en Glasgow (Reino Unido) el pasado mes de noviembre. Los gobiernos anunciaron varios objetivos de reducción de emisiones, al tiempo que se instó a más urgencia al hacer hincapié en objetivos a más corto plazo, como reducir las emisiones a la mitad para 2030 y lograr el objetivo de cero en 2050.

LA CLAVE PARA ACELERAR LAS TECNOLOGÍAS CLIMÁTICAS INNOVADORAS ESTÁ EN LA GENTE JOVEN.⁵³

Noticias ONU Cambio Climático, 31-01-2022.

La energía solar permite depurar el agua y salvar vidas.

Los jóvenes tienen un papel central en el impulso de tecnologías climáticas innovadoras para adaptarse a los impactos del cambio climático. Esa fue la conclusión y el tema principal de un evento celebrado recientemente en la EXPO 2020 de Dubai.



El aumento de los fenómenos meteorológicos extremos en todo el mundo, como las olas de calor, los huracanes y los incendios forestales, como consecuencia del cambio climático, pone de manifiesto la vital importancia de la innovación en las tecnologías para la adaptación.

Cada vez hay más gente joven que crece en zonas del mundo en las que los efectos del cambio climático serán más duros. Un número cada vez mayor está liderando los esfuerzos de adaptación al clima en sus comunidades y regiones, desarrollando soluciones innovadoras para adaptarse a los impactos climáticos.

En una conferencia de la Comunidad Global de Tecnología e Innovación Sostenibles (G-STIC) se presentaron ejemplos de tecnologías de adaptación, entre las que se incluyen protecciones contra las inundaciones; cultivos más resistentes; purificación y reciclaje del agua; y tecnologías de previsión meteorológica que simulan las próximas condiciones climáticas adversas. Estas tecnologías pueden suponer una diferencia decisiva, incluso para salvar vidas, al proporcionar una alerta temprana adecuada a las zonas afectadas.

Suil Kang, supervisora jefa del Instituto Internacional de Investigación Medioambiental (IERI), destacó la importancia de implicar a los jóvenes en el desarrollo y la implantación de tecnologías. *"Su incansable esfuerzo por abordar los retos del cambio climático a través de ideas creativas y tecnologías innovadoras supondrá una*

⁵³ <https://unfccc.int/es/news/la-clave-para-acelerar-las-tecnologias-climaticas-innovadoras-esta-en-la-gente-joven>

importante contribución para lograr el Acuerdo de París y los Objetivos de Desarrollo Sostenible".

NUEVO RECURSO DIGITAL DE LA CMNUCC SOBRE LOS OCÉANOS.⁵⁴



Fuente: Quang Nguyen vinh / Pixabay

Noticias ONU Cambio Climático, 17-01-2022.

La secretaría de la CMNUCC ha lanzado nuevas páginas web sobre los océanos, en respuesta a una decisión de los gobiernos en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP26), en la que la acción sobre los océanos fue una parte fundamental de los resultados de la conferencia en el Pacto de Glasgow sobre el clima.

Acción por los océanos.

El océano desempeña un papel fundamental en el sistema del clima y en la respuesta global al cambio climático. En la COP26, los gobiernos reconocieron la necesidad de incorporar el océano de forma transversal en la labor de todos los órganos y corrientes de trabajo constituidos, así como de mantener un diálogo anual sobre el océano y el cambio climático. Las nuevas páginas web son una primera respuesta a estos mandatos.

El océano cubre el 71 % de la superficie del planeta. Ha absorbido cerca del 90 % del calor generado por el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero atrapados en el sistema terrestre y cerca del 25 % de las emisiones de carbono, limitando los efectos del exceso de calor y carbono en la atmósfera. Sin embargo, esto ha tenido efectos devastadores que han aumentado los riesgos para la vida marina y las costas, así como también para la vida y los medios de subsistencia de las comunidades costeras.

El océano también ofrece múltiples y poderosas oportunidades sin explotar, tanto para reducir las emisiones que contribuyen al cambio climático como para adaptarse a sus efectos, siempre que se cumplan las salvaguardias ambientales y sociales.

⁵⁴ <https://unfccc.int/es/news/nuevo-recurso-digital-de-la-cmnucc-sobre-los-oceanos>

62. ATAQUES MASIVOS EN LUGARES CONCURRIDOS Y PÚBLICOS.⁵⁵

Frente a la realidad de una amenaza de ataques masivos, todos podemos tomar medidas para prepararnos, protegernos y ayudar a los demás.

A. ¿QUÉ SON LOS ATAQUES MASIVOS?

Tipos de ataques masivos:

- Tirador activo: Personas que utilizan armas de fuego para lograr una gran cantidad de víctimas.
- Personas que utilizan un vehículo para lograr una gran cantidad de víctimas.
- Personas que utilizan bombas caseras para lograr una gran cantidad de víctimas.
- Otros métodos de ataques masivos pueden incluir armas blancas, incendios, aeronaves no tripuladas u otras armas.

B. MANTÉNGASE INFORMADO:

- **Permanezca alerta.** Esté atento a su entorno y a cualquier peligro posible.
- **Si ve algo, informe** a las autoridades locales. Esto puede incluir paquetes sospechosos (**nunca los toque**), personas con comportamiento inusual o alguna persona utilizando métodos de comunicación extraños.
- **Observe señales de advertencia.** Las señales pueden incluir comunicaciones inusuales y violentas, expresiones de coraje o intenciones de causar daños y uso indebido de sustancias. Estas señales de advertencia pueden intensificarse con el paso del tiempo.
- **Tenga un plan de escape.** Identifique las salidas y los lugares donde podría esconderse en todos los lugares que usted visite, incluido su lugar de trabajo, escuela y eventos especiales.
- **Aprenda habilidades para salvar vidas.** Tome adiestramientos de primeros auxilios, estos conocimientos generales y básicos siempre le serán útiles.

C. CÓMO SOBREVIVIR DURANTE UN ATAQUE MASIVO.

- **La prioridad es la seguridad: diríjase a un lugar seguro.** Lo primero que debe hacer es alejarse del atacante.
- Deje sus pertenencias y aléjese.
- Llame al 112 cuando esté en un lugar seguro y describa al atacante, su ubicación y las armas que porta.
- En acontecimientos deportivos, musicales, y demás realizados en grandes estadios, auditorios, discotecas, etc.: al entrar en estos recintos localice siempre las puertas de salida de emergencias para saber hacia dónde debe dirigirse en

⁵⁵ <https://www.ready.gov/es/ataques-masivos-en-espacios-publicos-concurridos>

caso de necesidad. Procure mantener la calma en estas situaciones, no corra con la multitud ni se apelocone porque pueden producirse aplastamientos y morir por asfixia o golpes. Es prudente esperar en un lugar dentro del recinto, lo más protegido posible y esperar a una evacuación ordenada evitando así las avalanchas.

- En grandes conciertos, eventos deportivos o de cualquier otra índole, procure **NO situarse en las primeras líneas frente a las barreras metálicas o de contención**, que separan el escenario del evento de la zona donde se encuentra el público, ya que el movimiento de una gran masa de gente puede provocar avalanchas con consecuencias mortales.
- Si asiste a concentraciones o manifestaciones y queda parado el avance de la misma, procure situarse junto a una zona del itinerario que tenga calles adyacentes. Ubicarse en una esquina de una calle con otra le permitirá una salida rápida de la zona de concentración en caso de que haya una emergencia o alarma.

D. CÚBRASE Y ESCÓNDASE:

- Si no puede salir del lugar, cúbrase y escóndase. Encuentre un lugar donde el atacante no pueda verlo y, de ser posible, coloque una barrera sólida entre usted y la amenaza.
- Obstruya y bloquee las puertas, cierre las cortinas y apague las luces. Guarde silencio.

E. DEFIÉNDASE:

- Si no puede huir o esconderse, intente repeler el ataque o neutralizar al atacante con lo que tenga a su alcance (sillas, jarrones, paraguas, etc.).
- Reclute a otras personas cercanas a usted para enfrentarse al atacante con armas improvisadas, como sillas, extintores de incendios, etc.

F. AYUDE A LAS PERSONAS HERIDAS:

Cuídese a sí mismo primero y luego, si puede, ayude a los heridos a trasladarse a un lugar seguro donde les podrá proporcionar atención inmediata.

G. CÓMO PERMANECER SEGURO DESPUÉS.

Cuando llegue la policía:

- Mantenga las manos en alto, libres y visibles.
- Identifíquese sin bajar o mover las manos, grite su nombre y su condición de víctima.
- Permanezca calmado y siga las órdenes.
- Acuda a las áreas designadas para proporcionar información y obtener ayuda.

H. ESTÉ ATENTO A LOS COMUNICADOS:

Preste atención a los mensajes que emita la policía para obtener información sobre la situación. Comparta la información actualizada con familiares y amigos.

I. TOME EN CONSIDERACIÓN BUSCAR AYUDA PROFESIONAL:

Preocúpese por su salud mental. Si es necesario, busque ayuda para usted y su familia para lidiar con el trauma por lo vivido.

J. CONTENIDO RELACIONADO:

- CORRA. ESCÓNDASE. Sobreviviendo a un Tiroteo - Con Subtítulos: <https://www.youtube.com/watch?v=QGZGrfOKmF0> (Video en castellano).
- Recursos para la preparación del Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus **siglas** en inglés) traducidos al castellano:
<https://www.cisa.gov/options-consideration-active-shooter-preparedness-video-spanish>

(Adiestramientos, videos, folletos y más enlaces para audiencias particulares).

63. BIOTERRORISMO.⁵⁶

Los agentes biológicos son organismos o toxinas que pueden provocar muerte o incapacidad en personas, ganados y cultivos. Un ataque biológico es la liberación intencionada de gérmenes u otras sustancias biológicas que pueden causar enfermedades.

Los tres grupos básicos de agentes biológicos que probablemente se usarían como armas son: bacterias, virus y toxinas. Los agentes biológicos pueden dispersarse al rociarlos al aire, por contacto de persona a persona, a través de la infección deliberada de animales que luego transmiten la enfermedad a los humanos o mediante la contaminación de los alimentos y el agua.

A. ANTES DE UNA AMENAZA BIOLÓGICA:

Un ataque biológico no siempre es obvio inmediatamente. En la mayoría de los casos, los profesionales de la salud locales publicarán un patrón inusual de enfermedades o la existencia de una ola de personas enfermas que necesitan atención médica de emergencia. Probablemente se alertaría al público a través de mensajes de emergencia por la radio y la televisión, o por alguna otra vía utilizada en su comunidad. Es posible que reciba una llamada telefónica de los trabajadores de respuestas ante emergencias.

⁵⁶ <https://www.ready.gov/es/amenazas-biologicas>

A continuación, se incluyen las medidas que puede tomar para protegerse, proteger a su familia y proteger sus bienes de las consecuencias de una amenaza biológica:

- Prepare un kit de suministros de emergencia (ya explicado en apartados anteriores).
- Elabore un plan de emergencia familiar.
- Consulte con su médico para asegurarse de que todas las vacunas requeridas o sugeridas están al día en su caso, en el de sus hijos y miembros mayores de la familia.
- Considere instalar un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) en el conducto de retorno de la caldera o sistema de ventilación, que filtrará la mayoría de los agentes biológicos que puedan entrar en su hogar.

B. DURANTE UNA AMENAZA BIOLÓGICA:

La primera evidencia de un ataque puede manifestarse cuando nota síntomas de una enfermedad provocada por la exposición a un agente biológico. En caso de un ataque biológico, es posible que los funcionarios de salud pública no puedan brindar inmediatamente información sobre lo que usted debe hacer. Llevará tiempo determinar qué enfermedad es exactamente, cómo se debería tratar y quiénes corren riesgos.

C. SIGA ESTAS PAUTAS DURANTE UNA AMENAZA BIOLÓGICA:

Vea la televisión, escuche la radio o revise Internet para obtener información y **noticias oficiales**, incluidos los signos y síntomas de la enfermedad, las áreas en peligro, si se están distribuyendo medicamentos o vacunas y dónde debe buscar atención médica si enferma usted o algún miembro de su familia.

- Si detecta alguna sustancia inusual o sospechosa, aléjese rápidamente.
- Cúbrase la boca y la nariz con mascarillas, o capas de tela si no tiene mascarillas que puedan filtrar el aire, pero que le permitan respirar. Por ejemplo, dos o tres capas de algodón, como una camiseta, un pañuelo o una toalla.
- Dependiendo de la situación, use una mascarilla para reducir la inhalación o la propagación de gérmenes.
- Si estuvo expuesto a un agente biológico, quítese la ropa y artículos personales y colóquelos en una bolsa. Siga las instrucciones oficiales sobre cómo desechar objetos contaminados.
- Lávese con agua y jabón, y vístase con ropa limpia.
- Contacte con las autoridades y busque asistencia médica. Es posible que le aconsejen que se mantenga alejado de otras personas o incluso que se someta a un período de cuarentena.
- Si sus síntomas coinciden con los descritos y usted se encuentra en el grupo considerado de riesgo, busque atención médica de inmediato.

- Siga las indicaciones de los médicos y de las autoridades de salud pública.
- Tanto si la enfermedad es contagiosa como si no, espere a recibir evaluaciones y tratamientos médicos.
- En una emergencia biológica declarada o en una epidemia en desarrollo, evite las multitudes.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
- No comparta alimentos ni utensilios.

D. DESPUÉS DE UNA AMENAZA BIOLÓGICA:

Preste mucha atención a todas las advertencias e **instrucciones oficiales** sobre la forma de proceder. La atención de los servicios médicos en un incidente biológico puede producirse de maneras diferentes para responder a una mayor demanda.

Los procedimientos básicos de salud pública y los protocolos médicos para manejar la exposición a agentes biológicos son los mismos que para cualquier enfermedad infecciosa. Es importante que preste atención a las instrucciones oficiales a través de la radio, la televisión y los sistemas de alerta de emergencia.

64. AMENAZAS QUÍMICAS.⁵⁷

Los agentes químicos son vapores, aerosoles, líquidos y sólidos que tienen efectos tóxicos para las personas, los animales o las plantas. Si bien pueden ser letales, resulta difícil liberar agentes químicos en concentraciones letales, ya que se disipan rápidamente al aire libre y es difícil producir agentes químicos.

A. ANTES DE UNA AMENAZA QUÍMICA:

Es posible que haya un atentado químico sin ninguna advertencia. Algunos síntomas de un atentado químico son: dificultad para respirar, irritación de los ojos, pérdida de la coordinación, náuseas, o una sensación de ardor en la nariz, garganta y pulmones. Además, la presencia de muchos insectos o aves muertos puede indicar que se ha liberado un agente químico.

Lo que debe hacer para prepararse para una amenaza química.

- Prepare un **kit de suministros de emergencia** e incluya:
 - Cinta adhesiva.
 - Tijeras.
 - Plástico para puertas, ventanas y bocas de ventilación.
- Elabore un **plan de emergencia familiar**.

⁵⁷ <https://www.ready.gov/es/amenazas-quimicas>

B. DURANTE UNA AMENAZA QUÍMICA:

- Rápidamente trate de definir cuál es el área afectada o de dónde proviene el producto químico, de ser posible.
- Tome medidas de forma inmediata para alejarse del peligro.
- Si el producto químico está dentro de las instalaciones en las que usted se encuentra, salga sin pasar por el área contaminada, de ser posible.
- Si no puede salir de las instalaciones ni encontrar aire limpio sin pasar por el área afectada, aléjese lo máximo posible y prepare un refugio (ver punto 58. Refugios).

C. CONSEJOS PARA REFUGIARSE EN EL LUGAR DONDE ESTÉ:

- Es posible que las autoridades locales no puedan proporcionar inmediatamente información sobre lo que está sucediendo y lo que usted debe hacer.
- Vea la televisión y escuche la radio o consulte a menudo en Internet las noticias e instrucciones oficiales a medida que estén disponibles.
- Lleve a su familia y a sus mascotas adentro.
- Cierre las puertas, las ventanas, los conductos de ventilación y los reguladores de la chimenea.
- Apague los ventiladores, el aire acondicionado y los sistemas de calefacción de aire forzado.
- Lleve su kit de suministros de emergencia a menos que tenga razones para creer que ha sido contaminado.
- Si es posible, entre en una habitación interior con pocas ventanas.
- Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación con hojas plásticas gruesas y cinta adhesiva para conductos. Considere la posibilidad de medir y cortar las hojas con antelación para ahorrar tiempo.
- Corte la hoja de plástico varias pulgadas más anchas que las aberturas y etiquete cada hoja.
- Coloque cinta adhesiva para conductos en las esquinas primero y luego pegue con cinta adhesiva todos los bordes.
- Prepárese para improvisar y utilice lo que tenga a mano para sellar las aberturas de modo que cree una barrera entre usted y cualquier contaminación.

"Sellar una habitación" se considera una medida de protección temporal para crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior. Este tipo de refugio en el lugar requiere una planificación previa, mediante la compra de hojas de plástico y cinta adhesiva para conductos que usted guardaría en su kit de suministros de emergencia.

D. DESPUÉS DE UNA AMENAZA QUÍMICA.

No deje la seguridad de un refugio para salir al aire libre y ayudar a otras personas hasta que las autoridades anuncien que es seguro hacerlo.

Las personas afectadas por un agente químico necesitan que un profesional les brinde atención médica de inmediato. Si no hay atención médica inmediatamente disponible, descontamínese y ayude a descontaminar a otras personas.

Pautas de descontaminación:

- Tenga extremo cuidado cuando ayude a otras personas que han estado expuestas a agentes químicos.
- Quítese toda la ropa y demás objetos que hayan estado en contacto con su cuerpo.
- Corte la ropa que por lo general se quita sobre la cabeza, para evitar el contacto con los ojos, la nariz y la boca.
- Coloque la ropa y los objetos contaminados en una bolsa plástica y séllela.
- Quítese las gafas y las lentes de contacto, lávelos con jabón en un recipiente para descontaminarlos y luego enjuáguelos muy bien y déjelos secar.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Enjuáguese los ojos con agua.
- Lave cuidadosamente el rostro y el cabello con agua y jabón antes de enjuagar minuciosamente.
- Diríjase a un centro médico para que le realicen pruebas de detección y le brinden tratamiento profesional.

Tome estas medidas adicionales contra posibles agentes biológicos y químicos:

- Nunca huela ni olfatee la correspondencia sospechosa.
- Coloque los paquetes y sobres sospechosos en una bolsa plástica o en algún otro tipo de contenedor para evitar que el contenido se derrame.
- Abandone la habitación y cierre la puerta o impida el acceso al área para evitar que entren otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón para evitar llevarse cualquier tipo de polvo al rostro.
- Si está en el trabajo, informe del incidente al encargado de seguridad del edificio o al supervisor que esté disponible, quienes deberán notificar a la policía y a otras autoridades lo más pronto posible.
- Haga una lista con todas las personas que estaban en la habitación o en el área cuando se identificó la carta o el paquete sospechoso. Entregue una copia de esta lista tanto a las autoridades locales de salud pública como a los Cuerpos de Seguridad del Estado.
- Si está en casa, informe del incidente a la Policía o Guardia Civil.

65. SEGURIDAD CIBERNÉTICA.⁵⁸

Los ataques cibernéticos son intentos maliciosos de acceder o dañar un sistema informático o redes informáticas. Estos ataques pueden ocasionar pérdidas de dinero, robo de información personal, financiera o médica. Estos ataques pueden afectar a su reputación y a su seguridad personal.

La seguridad cibernética trata de prevenir, detectar y responder ante los ataques cibernéticos que podrían afectar ampliamente a las personas, las organizaciones, la comunidad y la nación.

A. LOS ATAQUES CIBERNÉTICOS PUEDEN OCURRIR DE MUCHAS MANERAS:

- Accediendo a ordenadores personales, teléfonos móviles, sistemas de juegos y otros dispositivos conectados a Internet o por *Bluetooth*.
- Comprometiendo su seguridad financiera, incluyendo el robo de identidad.
- Restringiendo el acceso a su ordenador para exigir un rescate o borrando su información personal y sus cuentas.
- Creando dificultades o fallos en las redes de trabajo o negocios.
- Afectando a servicios públicos como la red eléctrica, comunicaciones, servicios telemáticos de las administraciones públicas, etc.


B. CÓMO PROTEGERSE CONTRA ATAQUES CIBERNÉTICOS.

Para evitar los riesgos cibernéticos, tome medidas preventivas:

- Limite los datos personales que comparte por internet. Cambie las configuraciones de privacidad y no utilice las funciones de localización.
- Mantenga sus aplicaciones de software y sistemas operativos actualizados.
- Cree contraseñas fuertes con letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Use un administrador de contraseñas y dos métodos de verificación.
- Esté atento a actividad sospechosa que le pide que usted haga algo de inmediato, le ofrece algo que parece demasiado bueno para ser verdad o requiere su información personal. Piense antes de hacer clic. Cuando tenga duda, **NO haga clic.**
- Proteja su hogar y/o negocio con una conexión a internet y una red inalámbrica seguras, y cambie sus contraseñas con regularidad.
- No comparta sus PIN (números de identificación personal) o contraseñas. Utilice dispositivos que usen escaneos biométricos cuando sea posible (es decir, escáner de huellas o reconocimiento facial).



⁵⁸ <https://www.ready.gov/es/ataque-cibernetico>

- Verifique frecuentemente la información en sus estados de cuenta e informes crediticios.
- Tenga cuidado cuando comparta su información financiera personal, como el número de su cuenta bancaria o de la tarjeta de crédito, así como su número de seguro social. Solamente debe compartir información en páginas web seguras y a las que haya accedido voluntariamente y para un fin concreto (como una compra online, por ejemplo). Las páginas web seguras comienzan con el texto **https://** y tienen el icono de un candado cerrado. 
- No frecuente páginas web con certificados inválidos.
- Si le es posible, use una Red Privada Virtual (VPN, por sus siglas en inglés) que ofrece una conexión más segura.
- Use programas antivirus, soluciones contra software malicioso y un cortafuegos (firewall) para bloquear las amenazas.
- Haga copia de respaldo de sus archivos con regularidad, en un archivo cifrado o dispositivo de almacenamiento de archivos cifrados.
- No haga clic en los enlaces en mensajes de texto o correos electrónicos provenientes de personas desconocidas. Los estafadores pueden generar enlaces a páginas web falsas que imitan a las oficiales.
- Recuerde que su entidad bancaria, los servicios públicos, etc., nunca contactarán con usted a través de las redes sociales ni llamadas telefónicas para pedirle sus claves de acceso o datos de usuario, y tampoco para tratar cuestiones sobre dinero adeudado o los pagos por impacto económico, etc.
- Tenga en cuenta que los estafadores podrían intentar beneficiarse de temores económicos al llamar sobre oportunidades para trabajar desde su hogar, ofertas de consolidación de deudas y planes de pago para préstamos estudiantiles y otros supuestos.

C. DURANTE UN ATAQUE CIBERNÉTICO:

- Verifique que no haya cargos desconocidos e inesperados en el extracto de movimientos de su cuenta bancaria o de su tarjeta de crédito.
- Verifique en sus informes bancarios, en su sucursal o en su banca online que no haya cuentas, tarjetas o préstamos nuevos que usted no haya solicitado.
- Esté atento a correos electrónicos de solicitud y usuarios de redes sociales que piden su información privada.
- Si se da cuenta de alguna actividad extraña, cambie inmediatamente todas sus contraseñas de sus cuentas online para limitar los daños.
- Si cree que su ordenador o móvil está *hackeado* (que alguien ha accedido remotamente a él mediante virus o programas) debe apagar el dispositivo. Llévelo a un profesional para que realice un escaneo para detectar virus y eliminar los virus que encuentre.

- Recuerde: **ninguna compañía le llamará a usted para pedir control de su ordenador para poder arreglarlo.** Esta es una estafa común.
- Avise a los dueños de los sistemas informáticos de su trabajo, su escuela y otros.
- Realice un escaneo de seguridad en su dispositivo para asegurar que su sistema no esté infectado o funcionando más despacio o ineficientemente.
- Si encuentra un problema, desconecte el dispositivo de internet y realice una restauración completa del sistema.

D. Después de un ataque cibernético:

Avise a las autoridades correspondientes si usted cree que ha sido víctima de un ataque cibernético.

- Contacte con sus entidades bancarias, compañías de tarjetas de crédito y otros servicios financieros donde usted tiene sus cuentas. Podría tener que suspender o bloquear las cuentas que han sido atacadas. Cierre toda cuenta no autorizada de crédito o débito. Notifique que otra persona podría estar usando su identidad y denúncielo a la Policía.
- Si cree que alguien está usando su número de Seguro Social de manera ilegal, denúncielo inmediatamente.
- Presente una denuncia al Centro de Denuncias de Delitos en Internet de la Policía Nacional o de la Guardia Civil.
- Denuncie el robo de su identidad.
- Contacte con otras agencias adicionales según el tipo de información robada, como por ejemplo el Grupo Especial sobre Delitos en Internet.

66. EXPLOSIONES.⁵⁹

Los dispositivos explosivos pueden ser pequeños y portátiles y pueden utilizarse vehículos y personas como medio para transportarlos. Se pueden detonar fácilmente a distancia o mediante terroristas suicidas. Hay medidas que usted puede tomar para prepararse para lo inesperado.

A. Antes de una explosión:

A continuación, se incluyen las medidas que puede tomar para protegerse, proteger a su familia y proteger sus bienes en caso de una explosión:

- Prepare un kit de suministros de emergencia.
- Elabore un plan de emergencia familiar.

⁵⁹ <https://www.ready.gov/es/explosiones>

- Sepa qué hacer si recibe una amenaza de bomba o una carta o paquete sospechoso.

B. Amenazas de bomba.

Si recibe una amenaza de bomba por teléfono, debe hacer lo siguiente:

- Obtenga la mayor cantidad de información posible de la persona que llama. Trate de grabar o recordar lo que dice, sobre todo si hace mención a la bomba, su ubicación, tiempo para desalojo, etc.
- Notifique a la policía y a la administración del edificio inmediatamente.

C. Cartas y paquetes sospechosos.

Algunas características típicas que pueden dar lugar a sospechas, son paquetes que:

- Son inesperados o cuyo remitente no conoce.
- No tienen dirección de regreso, tiene una que no coincide con el matasellos, o no puede verificarse la validez de esta dirección.
- Están marcados con una leyenda restrictiva, por ejemplo, “Personal”, “Confidencial” o “No pasar por rayos X”.
- Tienen una etiqueta inusual o inadecuada, o con lenguaje amenazante.
- Tienen cables que sobresalen o una lámina de papel de aluminio, olores o manchas extrañas.
- Tienen un material de embalaje o franqueo excesivos, como cinta adhesiva o cordones.
- Tiene un peso inusual para su tamaño y están torcidos o tienen una forma rara.
- No están dirigidos a una ninguna persona en particular.
- No manipule ni golpee el paquete o sobre sospechoso. Déjelo sobre una superficie donde nadie lo toque y no se pueda caer.
- Abandone la habitación y cierre la puerta o impida el acceso al área para evitar que entren otras personas.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Si está en el trabajo, informe del incidente al encargado de seguridad del edificio o al supervisor que esté disponible, quienes deberán notificar a la policía y a otras autoridades lo más pronto posible.
- Si está en casa, informe del incidente a la policía local.

D. Durante una explosión:

- Protéjase debajo de una mesa o escritorio resistente por si caen objetos a su alrededor. Cuando dejen de caer, váyase rápidamente, y tenga cuidado con las escaleras y pisos visiblemente debilitados.
- No use ascensores.

- Si hay humo, tírese al piso. No se detenga para buscar bienes personales ni para hacer llamadas telefónicas.
- Verifique si hay algún incendio y otros peligros.
- Una vez que esté fuera, no se ubique delante de ventanas, puertas de vidrio ni otras áreas potencialmente peligrosas.
- Si está atrapado en los escombros, use una linterna, un silbato o golpee las tuberías para indicar su ubicación a los rescatadores.
- Grite solamente como último recurso para evitar inhalar polvo peligroso.
- Cúbrase la nariz y la boca con cualquier objeto que tenga a mano.

E. Después de una explosión:

- Puede haber una cantidad significativa de víctimas o daños en edificios e infraestructuras.
- Los equipos de emergencia y fuerzas de seguridad a nivel local, autonómico y estatal actuarán frente a estos acontecimientos.
- Los recursos de atención médica y psicológica de las comunidades afectadas pueden funcionar al límite y podrían colapsar.
- Es posible que los lugares de trabajo y las escuelas estén cerradas, y puede haber restricciones en los viajes nacionales e internacionales, dependiendo de la gravedad del incidente.
- Es posible que tanto usted como su familia deban evacuar un área y, por su seguridad, evitar las carreteras cerradas.
- La limpieza puede llevar meses.

67. INCIDENTES CON MATERIALES PELIGROSOS.⁶⁰

Los materiales peligrosos se presentan como explosivos, sustancias inflamables y combustibles, venenos y materiales radiactivos. El incidente puede tener lugar durante la producción, el almacenamiento, el transporte, el uso o la eliminación. Tanto usted como su comunidad corren riesgo si un producto químico se usa de forma insegura o se libera en cantidades perjudiciales en el ambiente donde usted vive o trabaja.

A. Antes de un incidente con materiales peligrosos:

A continuación, se incluyen las medidas que puede tomar para protegerse, proteger a su familia y proteger sus bienes de las consecuencias de un incidente con materiales peligrosos:

- Prepare un kit de suministros de emergencia que además contenga láminas de plástico y cinta adhesiva.

⁶⁰ <https://www.ready.gov/es/incidentes-con-materiales-peligrosos>

- Elabore un plan de emergencia familiar.
- Sepa cómo funciona el sistema de ventilación de su casa.
- Identifique un cuarto de refugio sobre el nivel del suelo con la menor cantidad posible de aberturas.
- Lea el apartado 58. Refugios, para saber cómo preparar un refugio donde esté.

B. DURANTE UN INCIDENTE CON MATERIALES PELIGROSOS:

- Escuche la radio o mire la televisión para obtener información detallada y siga las instrucciones detenidamente. Recuerde que algunos productos químicos tóxicos son inodoros. Obtenga información sobre las vías de evacuación, los refugios temporales y los procedimientos.
- **SI LE PIDEN QUE EVACÚE, HÁGALO INMEDIATAMENTE.**
- Si tiene tiempo, minimice la contaminación en su hogar cerrando todas las ventanas y las bocas de ventilación.
- Lleve suministros preparados previamente para casos de desastre.
- Recuerde ayudar a los vecinos que puedan necesitar asistencia especial: niños pequeños, personas mayores y personas con movilidad reducida.

- **SI SE ENCUENTRA AL AIRE LIBRE:** Vaya a un lugar elevado y en contra del viento. En general, trate de trasladarse por lo menos a 1 km del área de peligro.

No camine ni toque ningún líquido derramado, bruma transportada por el viento ni depósitos químicos sólidos condensados. Trate de no inhalar gases ni humo. De ser posible, cúbrase la boca con un paño mientras se retira del área.

Manténgase alejado de las víctimas del accidente hasta que se haya identificado el material peligroso.

- **SI ESTÁ EN UN VEHÍCULO:** Deténgase y busque refugio en algún edificio.

Si tiene que permanecer en su automóvil, mantenga cerradas las ventanillas y las bocas de ventilación, y apague el sistema de aire acondicionado y calefacción.

- **SI ESTÁ EN SU DOMICILIO:** Permanezca con su familia en el interior.

Cierre con llave todas las puertas y ventanas que den al exterior. Cierre las bocas de ventilación, los tiros de la chimenea y la mayor cantidad posible de puertas interiores.

Apague los equipos de aire acondicionado y los sistemas de ventilación, o bien configúrelos en recirculación interior para que no entre aire exterior a la vivienda.

Si pudo haber entrado gas o vapor en la vivienda, respire a través de una tela o toalla si no tiene mascarillas.

Evite comer o beber alimentos o agua que puedan estar contaminados.

Diríjase a una habitación preseleccionada para refugio.

Selle las aberturas con toallas húmedas, láminas de plástico, cinta adhesiva, papel de cera o papel de aluminio por debajo y alrededor de:

- Puertas y ventanas.
- Unidades de aire acondicionado.
- Extractores de baños y de cocina.
- Bocas de ventilación de la estufa y secadora.

C. DESPUÉS DE UN INCIDENTE CON MATERIALES PELIGROSOS:

A continuación, se incluyen pautas para el período posterior a un incidente con materiales peligrosos:

- Escuche la radio o la televisión para conocer la información de emergencia más actualizada.
- Diríjase a un refugio público designado si le indicaron que debe evacuar o si considera que no es seguro permanecer en su hogar.
- Actúe rápidamente si ha estado en contacto con sustancias químicas peligrosas o si ha estado expuesto a ellas.
- Siga las indicaciones de descontaminación que le brinden las autoridades locales.
- Busque tratamiento médico lo antes posible si presenta síntomas inusuales.
- Coloque la ropa y el calzado que hayan estado expuestos a materiales peligrosos en cajas herméticamente cerradas.
- Advierta a todos los que entren en contacto con usted que pudo haber estado expuesto a una sustancia tóxica.
- Regrese a casa sólo cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo. Abra ventanas y bocas de ventilación y encienda ventiladores para hacer circular el aire.
- Pregunte a las autoridades locales cómo limpiar el suelo de tierra y su vivienda.

68. DISPOSITIVOS DE DISPERSIÓN RADIOLÓGICA.

Se considera mucho más probable que los terroristas utilicen dispositivos de dispersión radiológica (RDD, por sus siglas en inglés), con frecuencia denominados “*arma nuclear sucia*” o “*bomba sucia*”, que un dispositivo explosivo nuclear. Los RDD combinan un dispositivo explosivo convencional (como una bomba) con material radiactivo. Estos artefactos están diseñados para esparcir cantidades peligrosas y subletales de material radiactivo sobre un área general.

El principal objetivo del uso de RDD por parte de terroristas es provocar miedo y alteraciones económicas. Algunos dispositivos podrían provocar muertes debido a la exposición a los materiales radiactivos. En función de la velocidad con la cual se evacue el área en que detone el RDD o de la capacidad de las personas de encontrar refugio en el lugar, la cantidad de muertes y lesiones provocadas por la explosión puede no ser sustancialmente superior a la provocada por una bomba convencional.

El tamaño del área afectada y el nivel de destrucción provocado por un RDD dependerán de la sofisticación y tamaño de la bomba convencional, el tipo, calidad y cantidad del material radiactivo usado, y las condiciones meteorológicas locales (principalmente el viento y las precipitaciones). Es probable que el área afectada quede cerrada para la población durante varios meses durante las labores de limpieza y descontaminación.

A. ANTES DE LA EXPLOSIÓN DE UN RDD:

No hay forma de saber cuánto tiempo de advertencia habrá antes de un atentado terrorista con dispositivos de dispersión radiológica (RDD). Por lo tanto, es importante estar preparado con anticipación y saber qué hacer y cuándo hacerlo. A fin de prepararse para este tipo de emergencia, debe hacer lo siguiente:

- **Prepare un equipo de suministros de emergencia** que incluya artículos como alimentos no perecederos, agua, una radio a pilas, linternas y baterías o pilas de repuesto. Además, incluya un rollo de cinta adhesiva y tijeras.
Durante los períodos de amenaza elevada, incremente sus suministros para casos de desastre de modo que sean suficientes para unas dos semanas.
- **Elabore un plan de emergencia familiar.** Es posible que su familia no se encuentre reunida en el mismo lugar cuando se produzca el desastre, de modo que es importante saber cómo se comunicarán entre sí, cómo volverán a reunirse y qué harán en caso de emergencia.
- Planee los lugares donde se reunirá su familia, tanto en las inmediaciones de su barrio como fuera de él.
- Es posible que sea más fácil realizar una llamada de larga distancia que una llamada local. Así, un contacto de fuera de la ciudad puede tener más posibilidades de comunicarse con los miembros de la familia separados.
- También le recomendamos que pregunte sobre los planes de emergencia vigentes en los lugares donde su familia pase el tiempo. Si no existe ningún

plan, considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario para ayudar a preparar uno.

- Conozca los planes de desastre y sistemas de advertencia de la comunidad, incluidas las vías de evacuación.
- Haga planes para sus mascotas.
- Elija una habitación interna para refugiarse, preferentemente una que no tenga ventanas.
- **Consulte a las autoridades locales** si existe algún edificio público de su comunidad como refugio para lluvia radiactiva. Si no existe, haga su propia lista de posibles refugios cerca de su hogar, lugar de trabajo y escuela: sótanos, entreplantas interiores sin ventanas en edificios altos, estaciones de metro y túneles.
- Si vive en un edificio de apartamentos o en un edificio alto, hable con el administrador sobre cuál es el lugar más seguro del edificio para refugiarse y sobre cómo mantener a los ocupantes del edificio hasta que sea seguro salir.

B. REFUGIARSE DURANTE LA EXPLOSIÓN DE UN RDD:

Es algo totalmente necesario. Existen dos tipos de refugios:

- Los refugios para explosiones están específicamente contruidos para ofrecer algún tipo de protección contra la onda expansiva de la explosión, la radiación inicial, el calor y los incendios. Pero ni siquiera un refugio para explosiones puede resistir el impacto directo de una explosión nuclear.
- Los refugios para lluvia radiactiva no necesitan construirse específicamente para brindar protección a tal fin. Puede tratarse de cualquier espacio protegido, siempre que las paredes y el tejado sean lo suficientemente gruesos y densos como para absorber la radiación emanada de las partículas de la lluvia radiactiva.

Si bien la explosión será inmediatamente obvia, la presencia de radiación no será evidente hasta que se personal capacitado con equipos especializados de detección puedan medirlo. Así se encuentre al aire libre o en un lugar cerrado, en su hogar o en el trabajo, tiene que tener extremo cuidado.

Es más seguro presuponer que ha habido contaminación radiactiva, particularmente en una zona urbana o cerca de otros posibles blancos terroristas, y tomar las precauciones adecuadas. Como sucede con cualquier tipo de radiación, debería evitar o limitar su exposición.

Esto se aplica particularmente a la inhalación de polvo radiactivo provocado por la explosión. Si busca refugio en cualquier lugar (al aire libre o en lugares cerrados) y ve polvo u otros agentes contaminantes en el aire, respire a través de la tela de su ropa para limitar la exposición.

Aunque logre evitar respirar el polvo radiactivo, su proximidad a las partículas radiactivas implicará algún tipo de exposición a la radiación.

Si la explosión o la liberación radiológica se producen en un lugar cerrado, salga inmediatamente y busque un refugio seguro.

- **Si está AL AIRE LIBRE:**

Busque refugio inmediatamente en un lugar cerrado en la edificación no dañada más cercana. Si no dispone de un refugio adecuado, cúbrase la nariz y la boca y trasládese lo más rápido que le resulte seguro en contra del viento, lejos del lugar donde se produjo la explosión. Luego, busque un refugio adecuado lo antes posible.

- **Si está EN UN LUGAR CERRADO:**

Si tiene tiempo, apague los sistemas de ventilación y calefacción, cierre las ventanas, las bocas de ventilación, los reguladores de tiro de la chimenea, los extractores y las bocas de ventilación de la secadora de ropa.

Busque su equipo de suministros para casos de desastre y una radio a pilas y llévelos a la habitación donde se refugiará. Busque refugio inmediatamente, preferentemente en un lugar subterráneo o en una habitación interna del edificio. Debe haber la mayor distancia y densidad posibles entre usted y el exterior donde puede haber material radiactivo.

Coloque cinta adhesiva en las ventanas y las puertas exteriores que no cierren perfectamente, a fin de reducir la entrada de partículas radiactivas. Las láminas de plástico no brindarán un refugio para la radiactividad ni para las consecuencias de una explosión cercana.

Preste atención a las instrucciones oficiales y siga las indicaciones.

C. DESPUÉS DE LA EXPLOSIÓN DE UN RDD:

Después de encontrar un refugio seguro, las personas que pudieron haber estado expuestas a material radiactivo deben descontaminarse. Para ello, quítese la ropa y colóquela en una bolsa y luego aisle la bolsa lejos de usted y de otras personas. Después dúchese cuidadosamente con agua y jabón. Busque atención médica después de que las autoridades le indiquen que es seguro abandonar el refugio.

La contaminación por la explosión de un RDD podría afectar a un área extensa, según la cantidad de explosivos convencionales usados, la cantidad y el tipo de material radiactivo liberado y las condiciones meteorológicas.

Por lo tanto, los índices de disipación de la radiación varían, pero es probable que la radiación producto de un RDD necesite más tiempo para disiparse debido a que posiblemente haya una mayor concentración localizada de material radiactivo.

Continúe escuchando la radio y mirando la televisión para obtener las indicaciones de las autoridades locales, independientemente de si evacuó o se refugió en el lugar.

No regrese ni visite el lugar de la explosión del RDD por ningún motivo.

Más información:

- *Hoja informativa sobre atentados radiológicos: Bombas sucias y otros dispositivos*⁶¹ (en inglés). Documento que brinda orientación para prepararse para casos de amenaza química, biológica, radiológica y nuclear.

69. CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES.⁶²

El término “**condiciones climáticas espaciales**” hace referencia a las condiciones variables del Sol y del espacio exterior que pueden afectar al rendimiento de la tecnología que usamos en la Tierra.

Las **condiciones climáticas espaciales** extremas podrían provocar daños en infraestructuras críticas, especialmente en el sistema de suministro eléctrico, por ello la importancia de estar preparados.

A. INFORMACIÓN SOBRE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

El Sol es la fuente principal de las condiciones climáticas espaciales. En el Sol se dan estallidos repentinos de plasma y estructuras de campo magnético de la atmósfera solar, llamados eyección de masa coronal (CME, por sus siglas en inglés), así como estallidos repentinos de radiación o erupciones solares. Estos fenómenos pueden provocar efectos en la Tierra.

Las condiciones climáticas espaciales pueden provocar campos electromagnéticos que generen corrientes extremas en los cables, y pueden afectar al tendido eléctrico e incluso provocar apagones extensos. Las condiciones climáticas espaciales extremas también producen partículas de energía procedentes del Sol, que pueden dañar satélites usados para comunicaciones comerciales, posicionamiento global o GPS, obtención de información de inteligencia y pronósticos climáticos.

La tormenta geomagnética más intensa registrada es el evento de Carrington⁶³ (inglés) que tuvo lugar entre agosto y septiembre de 1859 y recibió ese nombre por el astrónomo británico Richard Carrington. Durante esa tormenta solar, las corrientes electrificaron los circuitos telegráficos, lo cual causó descargas eléctricas en algunos técnicos e incendió el papel de algunos telégrafos. También se vieron auroras boreales (partículas con energía eléctrica provenientes del Sol que ingresan en la atmósfera de la Tierra) en lugares tan al sur como Cuba y Hawái.

Hubo otro acontecimiento significativo en las condiciones climáticas espaciales el 13 de marzo de 1989: una tormenta geomagnética intensa que provocó un gran apagón en Canadá y que dejó a seis millones de personas sin electricidad durante nueve

⁶¹ https://www.dhs.gov/xlibrary/assets/prep_radiological_fact_sheet.pdf

⁶² <https://www.ready.gov/es/condiciones-climaticas-espaciales>

⁶³ https://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2008/06may_carringtonflare/

horas. Según la Corporación de la Confiabilidad Eléctrica de América del Norte (NERC, por sus siglas en inglés), la erupción solar interrumpió la transmisión de energía eléctrica desde la estación generadora Hydro Québec, e incluso derretió algunos transformadores de corriente en Nueva Jersey.

B. CÓMO SE PREDICEN LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

Los servicios de pronóstico de condiciones climáticas espaciales de los Estados Unidos están principalmente a cargo del Centro de Pronósticos Climáticos Espaciales (SWPC, por sus siglas en inglés) de la NOAA⁶⁴ y la Agencia Meteorológica (AFWA, por sus siglas en inglés) de la Fuerza Aérea Estadounidense (USAF)⁶⁵, que trabajan en conjunto para satisfacer las necesidades de las comunidades civiles y militares. El SWPC utiliza diversas fuentes de datos, tanto espaciales como terrestres, para brindar a usuarios civiles y comerciales pronósticos, avisos, advertencias, alertas y resúmenes, al igual que productos operativos relacionados con condiciones climáticas espaciales.

C. ANTES DE PRODUCIRSE CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

Tales condiciones climáticas pueden afectar a nuestra avanzada tecnología e influir directamente en nuestra vida diaria. La principal preocupación sea probablemente el sistema de suministro eléctrico del país. Los territorios ubicados al norte son más vulnerables al sufrir estos efectos que las zonas ubicadas hacia el sur. En general, los cortes de energía eléctrica debido a condiciones climáticas espaciales son muy poco frecuentes, pero la evidencia indica que podría haber efectos significativos. Estos cortes de luz pueden tener un efecto en cascada y provocar:

- Cortes de agua en el sistema de distribución de aguas residuales.
- Pérdida de alimentos perecederos y medicamentos.
- No disponibilidad de sistemas de calefacción o aire acondicionado y de sistemas de iluminación eléctrica.
- No disponibilidad de sistemas informáticos, telefónicos y de comunicación, lo que supone interrupciones en vuelos de líneas aéreas, redes de satélite y servicios de posicionamiento global GPS.
- Interrupción en los sistemas de transporte público.
- Interrupción en los sistemas de distribución de combustible y en las tuberías de combustible.
- Interrupción en sistemas eléctricos que no cuenten con generador de reserva.

D. CONSEJOS PARA ESTAR PREPARADO:

⁶⁴ <https://www.swpc.noaa.gov/> (en inglés)

⁶⁵ <https://www.557weatherwing.af.mil/> (en inglés)

- Prepare un kit de suministros de emergencia y un plan de comunicación familiar.
- Llene recipientes de plásticos con agua y colóquelos en el refrigerador y en el congelador si hay espacio. Deje aproximadamente 2,5 cm sin llenar de agua dentro de cada uno, porque el agua se expande cuando se congela. El agua fría o congelada ayudará a que los alimentos se mantengan fríos durante un corte temporal de energía eléctrica.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los medicamentos que requieren refrigeración pueden guardarse en un refrigerador cerrado durante varias horas sin problemas. Si no está seguro, consulte a su médico o farmacéutico.
- Procure que el depósito de combustible del automóvil esté lleno, al menos, hasta la mitad, porque las estaciones de combustible necesitan electricidad para hacer funcionar las bombas.
- Sepa dónde está ubicada la palanca de apertura manual de la puerta eléctrica del garaje y cómo usarla. La puerta del garaje puede ser pesada; por lo tanto, tenga en cuenta que puede necesitar ayuda para levantarla.
- Si normalmente usa el garaje para entrar a su casa, llévese una llave extra de su casa por si la puerta del garaje no se abriera.
- Guarde baterías de repuesto para su teléfono en un lugar seguro o compre un cargador de energía solar o que funcione manualmente. Estos cargadores son buenas herramientas de emergencia para que su ordenador portátil y demás dispositivos electrónicos pequeños puedan funcionar en caso de un corte de electricidad. Si tiene un automóvil, compre un cargador de teléfonos móviles para vehículos a fin de poder cargar el teléfono si no tiene electricidad en su hogar.
- Si usted tiene un teléfono fijo de línea tradicional (que no sea de banda ancha ni de VOIP, que depende del rúter y de la electricidad), guarde al menos un receptor no inalámbrico en su hogar, ya que este funcionará incluso durante un corte de energía eléctrica.
- Prepare una hoja con la información de contacto de su familia. Debe incluir, al menos, una persona de contacto que viva fuera de la ciudad, quien puede estar en mejor situación para comunicarse con sus familiares en caso de una emergencia.
- Haga copias de seguridad de la información y datos digitales importantes, de ser posible automáticamente o, mínimo, una vez por semana.

E. ESCALAS DE CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

Las escalas de condiciones climáticas espaciales de la NOAA tienen tres categorías de efectos solares. Estas escalas comunican las condiciones climáticas espaciales actuales y futuras, así como las posibles consecuencias para las personas y los sistemas. Al igual que la escala de huracanes Saffir-Simpson, las escalas de condiciones climáticas espaciales de la NOAA correlacionan los eventos de

condiciones climáticas espaciales con sus probables consecuencias para los sistemas tecnológicos.

Como se muestra en la siguiente tabla, las escalas describen las alteraciones ambientales respecto de tres tipos de eventos: tormentas geomagnéticas (escala G), tormentas de radiación solar (escala S) y cortes de sistemas de radio (escala R). Las escalas tienen niveles numéricos, parecidos a los de los huracanes, tornados y terremotos, en función de su intensidad.

Descripción de la escala de condiciones climáticas espaciales

Tormentas geomagnéticas: Alteraciones en el campo geomagnético provocadas por ráfagas de viento solar hacia la Tierra.

<u>Menor</u>	<u>Moderado</u>	<u>Fuerte</u>	<u>Severo</u>	<u>Extremo</u>
G1	G2	G3	G4	G5

Tormentas de radiación solar: Niveles elevados de radiación que tienen lugar cuando aumenta la cantidad de partículas con energía.

<u>Menor</u>	<u>Moderado</u>	<u>Fuerte</u>	<u>Severo</u>	<u>Extremo</u>
S1	S2	S3	S4	S5

Cortes de sistemas de radio: Alteraciones de la ionosfera provocadas por emisiones de rayos X del Sol.

<u>Menor</u>	<u>Moderado</u>	<u>Fuerte</u>	<u>Severo</u>	<u>Extremo</u>
R1	R2	R3	R4	R5

NOTA: La amplia mayoría de los eventos de nivel "5" no provocarán daños catastróficos en el sistema de suministro eléctrico. En promedio, la Tierra se ve afectada por estas tormentas aproximadamente cuatro veces durante cada ciclo solar de 11 años; por lo tanto, muchas tormentas importantes han afectado al planeta desde la tormenta de Carrington con consecuencias mucho menos significativas.

Para obtener más información, visite las escalas de condiciones climáticas espaciales de la NOAA (inglés): <https://www.swpc.noaa.gov/noaa-scales-explanation>

F. CONOZCA LOS TÉRMINOS:

Los avisos (en inglés, "**watch**") se usan para hacer predicciones a largo plazo de la actividad geomagnética.

Las advertencias (en inglés, "**warning**") se emplean para elevar el nivel de alerta de la población, en función de la previsión de inminencia de un acontecimiento de condiciones climáticas espaciales.

Las alertas indican que las condiciones observadas, cuya importancia destacan las advertencias, han superado un límite predeterminado o que ya ha comenzado el acontecimiento espacial.

G. DURANTE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

- Adopte medidas de ahorro de energía para limitar lo más posible el uso de electricidad. Esto puede ayudar a que las compañías de energía eléctrica eviten imponer una sucesión de apagones durante determinados períodos si el sistema de suministro eléctrico se ve comprometido.
- Siga cuidadosamente las instrucciones del Sistema de Alerta de Emergencias.
- Desconecte los electrodomésticos si así lo indican las autoridades locales.
- No use el teléfono a menos que sea absolutamente necesario. Durante situaciones de emergencia, mantener las líneas abiertas para el personal de emergencia puede mejorar la respuesta.

H. DESPUÉS DE LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS ESPACIALES:

Tenga especial cuidado con los alimentos refrigerados o congelados:

- Deseche los alimentos que hayan estado expuestos a una temperatura de 5° C o superior durante 2 horas o más, o que tengan un olor, color o textura inusuales. En caso de duda, ¡tírelo!
- Nunca pruebe los alimentos ni confíe en su apariencia u olor para determinar si son seguros. Algunos alimentos pueden tener un olor y aspecto normales, pero si han estado demasiado tiempo a temperatura ambiente, las bacterias que causan enfermedades pueden comenzar a crecer rápidamente. Algunos tipos de bacterias producen toxinas que no pueden eliminarse mediante la cocción.
- Si los alimentos del congelador están a temperaturas inferiores a 5° C y tienen cristales de hielo, puede volver a congelarlos.
- Si no está seguro de si los alimentos están lo suficientemente fríos, tómeles la temperatura con un termómetro para alimentos.

70. RECUPERARSE DE UN DESASTRE.⁶⁶

Recuperarse de un desastre, en general, es un proceso gradual. La seguridad es una cuestión fundamental, al igual que el bienestar físico y mental. Si hay asistencia disponible, saber cómo acceder a ella puede acelerar el proceso y hacerlo menos estresante. Esta sección ofrece consejos generales sobre las medidas que deben tomarse después de una situación de desastre para que su comunidad, su hogar y su vida vuelvan cuanto antes a la normalidad.

A. AYUDAR A OTRAS PERSONAS:

La humanidad, la compasión y la generosidad de un pueblo nunca es más evidente que cuando sucede una situación de desastre. La gente quiere ayudar. A continuación, se incluyen algunas pautas generales sobre cómo ayudar a los demás tras una situación de desastre.

B. VOLUNTARIOS:



Si así lo considera, ofrézcase como voluntario en una organización reconocida que participe en actividades de recuperación y respuesta ante desastres, antes de que se produzca la próxima situación de catástrofe.

En su comunidad existen muchos grupos y organizaciones que cuentan con programas activos de ayuda ante desastres y necesitan voluntarios.

La generosidad y bondad de las personas de todo el país son un aporte significativo para ayudar a las comunidades a recuperarse de las consecuencias trágicas de un desastre.

C. Donar, ayudar:

Aprenda las formas en que puede ayudar eficazmente a otras personas después de una situación de desastre.

⁶⁶ <https://www.ready.gov/es/recuperarse-de-un-desastre>

- Confirme qué se necesita ANTES de ayudar.

- Done bienes en especie que las ONG necesiten o que soliciten específicamente.

- Los artículos donados que no fueron solicitados, como

ropa usada, artículos domésticos varios y alimentos perecederos y mezclados, hacen que las agencias de asistencia desvíen valiosos recursos a clasificar, empaquetar, transportar, almacenar y distribuir estos artículos que pueden no satisfacer las necesidades de los sobrevivientes de una situación de desastre.

- Para confirmar cuáles son las necesidades, comuníquese con la organización de voluntarios de su elección antes de comenzar a recoger bienes.

- Si tiene una cantidad determinada de algún artículo o clase de artículos para donar no dude en hacerlo, otras personas necesitadas agradecerán su humanidad y generosidad.

- Todos se sienten conmovidos cuando escuchan en las noticias que una comunidad ha sufrido un desastre. Al conocer las mejores formas de donar y realizar tareas de voluntariado, todos podemos marcar una gran diferencia en la vida de las personas afectadas.



71. LISTADO DE TELÉFONOS ÚTILES Y DE EMERGENCIAS EN ESPAÑA.

Tenga siempre presente estos números de teléfono, tanto en casa como en su móvil. Los accidentes, las pérdidas de documentación, los atracos y muchas otras situaciones en las que nos encontramos en algún momento siempre vienen por sorpresa y, al menos, debemos saber con quién contactar para encontrar ayuda lo antes posible y no sentirnos desamparados.

112: Emergencias.

El 112 trata de ser la asistencia más inmediata posible a las demandas de los ciudadanos de todo el país que se encuentren en una situación de riesgo personal o colectivo.

091: Policía Nacional.

Página web: <https://www.policia.es/>

062: Guardia Civil.

Página web: <https://www.guardiacivil.es/>

092: Policía Local.

080 (también 085): Bomberos.

061: Emergencias Médicas y sanitarias.

011: Información sobre el tráfico en las carreteras (NO GRATUITO).

900 221 122: Cruz Roja información.

901 222 222: Cruz Roja emergencias.

Página web: <https://www.cruzroja.es/>

915 620 420: Servicio de Información toxicológica (24 h).

Página Web: <https://www.mjusticia.gob.es/es/ministerio/organismos-entidades/instituto-nacional>

016: Teléfono Violencia de Género.

Página web: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/>

900 191 010: Información a la mujer.

900 152 152: Información a mujeres sordas.

Página Web Instituto de la Mujer: <https://www.inmujeres.gob.es/>

060: Teléfono de atención ciudadana Administración Pública (NO GRATUITO).

El portal **060.es** es el punto de acceso a la Administración española para ciudadanos y empresas. Página web oficial: https://notificaciones.060.es/PC_init.action

1006: Protección Civil Emergencias.

Protección Civil es un Servicio Público cuyo objetivo es prevenir las situaciones de grave riesgo colectivo o catástrofes, proteger a las personas y los bienes cuando dichas situaciones se producen, así como contribuir a la rehabilitación y reconstrucción de las áreas afectadas.

Página web: <https://www.proteccioncivil.es/>

010: INFORMACIÓN LOCAL DEL AYUNTAMIENTO.

Casi todas las ciudades han adoptado este número como información local, pero en muchos casos no es gratuito, se tarifica como una llamada fijo a fijo no incluida en tarifas planas.

COMPAÑÍAS DE TARJETAS DE CRÉDITO:

900 991 124: Visa España.

900 814 500: American Express AMEX Personal.

902 114 400: Red 4b cajeros.

900 822 756: Eurocard-MasterCard.

912 114 300: Dinner's club.

915 965 335: Red Euro 6000 cajeros.

72. TELÉFONOS DE EMERGENCIAS EN EL MUNDO.⁶⁷

En 1991, nace en Europa la normativa para la creación de un teléfono único de emergencias, el 112. Desde entonces hasta hoy, este número ha ido evolucionando en los distintos países europeos. En España el 112 lo gestionan las distintas comunidades autónomas, siendo este el número para pedir ayuda en caso necesario, en el que se concentran distintos servicios encaminados a que la llamada sea lo más eficaz posible.

Uno de ellos consiste en responder en el mismo idioma que el alertante, así pues, si un teléfono móvil inglés llama al 112, le atiende directamente una persona de habla inglesa, y lo mismo ocurre con un teléfono móvil alemán, francés, italiano etc. y un buen número de países más. En principio, si llamamos con un teléfono español al 112 en un país del resto de Europa, nos atenderá una persona que habla español, aunque no en todos los países debemos esperar el mismo nivel de respuesta. Así que cuando salgamos fuera **debemos aceptar las carencias y tener un plan de autosuficiencia ante cualquier eventualidad**, recuerda que siempre has de **AVISAR** para obtener ayuda.

Si viajamos por Europa es interesante conocer la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE), documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante tu estancia temporal por motivos de trabajo, estudios, turismo, en el territorio de la Unión Europea. **Tiene un período de validez de dos años y no es válida cuando el desplazamiento tenga la finalidad de recibir tratamiento médico.**

Estados en los que tiene validez la TSE (Tarjeta Sanitaria Europea):

Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Suiza.

TELÉFONOS INTERNACIONALES DE EMERGENCIAS EN ESPAÑOL.

Los **números de teléfono de emergencias** son números cortos, fáciles de aprender, que comunican con servicios de asistencia inmediata que generalmente trabajan mediante entidades estatales. La tendencia es unificar todas las urgencias en un solo número. A continuación, se detallan varios de estos números en diversos países, clasificados por continente y orden alfabético. Sólo aparecen los países con un número determinante de hispanohablantes:

⁶⁷ <https://encorda2.com/2012/03/01/telefonos-de-emergencias-del-mundo/>

ÁFRICA

GUINEA ECUATORIAL

Número	Alcance	Descripción
114	Nacional	Policía.
112	Nacional	Emergencias médicas.
115	Nacional	Bomberos.
116	Nacional	Policía de Tránsito.
(240) 333 09 3469	Malabo	Comisaría de Malabo.
(240) 333 08 2393	Bata	Comisaría de Bata.
(240) 222 27 5017	Malabo	Centro médico social.

MARRUECOS

Número	Alcance	Descripción
15	Nacional	Bomberos y emergencias médicas.
19	Nacional	Policía.
177	Nacional	Gendarmería.


SAHARA OCCIDENTAL


Número	Alcance	Descripción
150	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

AMÉRICA

ARGENTINA

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
100	Nacional	Bomberos: Auxilio en caso de incendios y otras emergencias.
101	Nacional	Policía: Auxilio en caso de emergencias y delitos (robos, asaltos).
	Limitado: Capital Federal, Buenos Aires, Concepción del Uruguay, Córdoba, Formosa,	
102	Gualedguaychú, La Rioja, Mendoza, Paraná, Posadas, Resistencia, Río Cuarto, Rosario y Salta.	Ayuda al niño (Consejo nacional del menor y la familia): Denuncias por maltrato, explotación, abuso o abandono de menores.

Número	Alcance	Descripción
 ARGENTINA		
103	Nacional	Defensa civil: Auxilio en caso de emergencias civiles (derrumbes, inundaciones, incendios), y otros siniestros.
104	Córdoba	Toxicología
105	Limitado: Capital Federal, Gran Buenos Aires, Córdoba, La Pampa y Rawson.	Emergencia ambiental (Secretaría de Recursos Naturales y Ambiente Humano de la Nación): emergencias que afecten el medioambiente y la calidad de vida.
106	Limitado: Zonas aledañas a los ríos Paraná, Uruguay, Paraguay y Río de la Plata.	Emergencia náutica (Prefectura Naval Argentina): Ante siniestros marítimos, fluviales y lacustres que afecten el medio ambiente o pongan en peligro la seguridad de personas y bienes.
107	Nacional	Emergencia médica: Emergencias, accidentes y urgencias que requieran atención médica.
108	Ciudad de Buenos Aires	Línea social: Consultas sobre planes de asistencia social.
108	Ciudad de Buenos Aires. Jujuy.	Emergencia social: Para denunciar personas en situación de calle.
108	Córdoba	Primer contacto (emergencias generales).
109	Limitado: Vicente López	Número integral de seguridad y emergencias
109	Jujuy	Gendarmería.
130	Nacional	ANSES.
131	Nacional	Centro de información de la Policía Federal Argentina: Para consultas y denuncias que no sean urgentes.
132	Nacional	Lucha contra la drogodependencia: Orientación y acompañamiento a drogodependientes y familiares.
134	Nacional	Denuncias contra el tráfico de drogas.
135	Nacional	Asistencia al suicida. Desde el interior del país el número es: 5275-1135.
138	Nacional	PAMI escucha.
139	Nacional	Emergencias PAMI.
137	Limitado: Ciudad de Buenos Aires, Posadas y Garupá.	Violencia familiar: Brinda asistencia y orientación por parte de un psicólogo especializado, a víctimas, familiares y testigos de violencia familiar. Puede también derivar una brigada multidisciplinaria especializada a la zona.


Número	Alcance	Descripción
 ARGENTINA		
142	Nacional	Personas menores extraviadas: “Para informar acerca de la desaparición de un niño o para proveer los datos que faciliten su búsqueda”.
144	Nacional	Consejo nacional de la mujer.
147	Ciudad de Buenos Aires	Atención ciudadana (algunos servicios tienen horario limitado): Información general, reclamos, denuncias, rentas, infracciones y licencias de conducir, plan jefes y jefas, tarjeta Pase Maestro, Fax.
911	Nacional	Sistema de emergencias coordinadas: Número integral de seguridad y emergencias.
Desde teléfono celular:		
*31416	Ciudad de Buenos Aires	Subte Alerta: Denuncias vinculadas con delitos en subterráneos.

BOLIVIA

Número	Alcance	Descripción
110	Nacional	Policía Boliviana: Radiopatrullas.
120	La Paz, Santa Cruz y Cochabamba	Policía Boliviana: Policía de Apoyo a la Ciudadanía (PAC).
165/160	Nacional	Ambulancia de emergencias.
119	Nacional	Bomberos.
123	Nacional	SAR: Búsqueda y Rescate.
114	La Paz	Retén de Emergencias.
156	Nacional	Defensoría de la niñez y adolescencia.
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

BRASIL

Número	Alcance	Descripción
100	Nacional	Secretaría de derechos humanos.
128	Nacional	Servicios de emergencia en el ámbito del <u>Mercosur</u> .
180	Nacional	Delegación especializada de atención a la mujer.
181	Río Janeiro, Pernambuco, Espírito Santo, São Paulo, Bahía y Santa Catarina.	Disque Denuncia: Servicio especial para denunciar delitos de organizaciones criminales.
190	Nacional	Policía Militar: Emergencias policiales.

Número	Alcance	Descripción
 BRASIL		
191	Nacional	Policía Rodoviária Federal: Emergencias policiales en carreteras Federales.
192	Nacional	SAMU: Servicio de Atención Médica de Urgencia - Ambulancia.
193	Nacional	Cuerpo de Bomberos: Incendios, rescates en general y ambulancia.
194	Nacional	Policía Federal: Inmigración y delitos en el ámbito federal.
197	Nacional	Policía Civil: Registro de informes de la policía, la pérdida de documentos e investigaciones.
199	Nacional	Defensa Civil: Respuesta a desastres naturales, emergencias con productos peligrosos entre otros.
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

CHILE

Número	Alcance	Descripción
130	Nacional	CONAF: Incendios forestales.
131	Nacional	SAMU 131: Ambulancia.
132	Nacional	Bomberos.
133	Nacional	Carabineros: Emergencias policiales.
134	Nacional	Policía de investigaciones: Emergencias policiales.
135	Nacional	Fono Drogas: Emergencias.
136	Nacional	Cuerpo de socorro andino.
137	Nacional	Búsqueda y salvamento marítimo.
138	Nacional	Rescate aéreo.
139	Nacional	Informaciones policiales.
143	Región metropolitana	Fono acción.
147	Nacional	Fono niños: "Permite ingresar denuncias y/u obtener información relacionadas con menores de edad, ya sea como víctimas de un delito o infractores de la ley."
149	Nacional	Fono familia: Para recibir orientación o realizar denuncias sobre actos de violencia familiar.
1400	Puerto Montt	Botes salvavidas.
1402	Las Condes	Seguridad ciudadana.
1403	Vitacura	Seguridad ciudadana.
1404	Nacional.	Asociación Chilena de Seguridad: Atención de accidentes laborales (incluso trayectos)
1405	Lo Barnechea	Seguridad ciudadana.
1406	Santiago	Seguridad ciudadana.
1407	Nacional	Mutual de Seguridad C.Ch.C..

Número	Alcance	Descripción
CHILE		
1408	Zapallar	Seguridad ciudadana.
1409	Temuco	Seguridad ciudadana.
1410	Peñaflor	Seguridad ciudadana.
1411	Gran Santiago	<u>Metro de Santiago</u> . Emergencias de la red.
1412	Nacional	Fono drogas y alcohol SENDA.
1413	Talagante	Seguridad ciudadana.
1414	Providencia	Seguridad ciudadana.
1415	El Quisco	Seguridad ciudadana.
1416	La Florida	Seguridad ciudadana.
1417	Huechuraba	Seguridad ciudadana.
1418	Maipú	Seguridad ciudadana.
1419	La Reina	Seguridad ciudadana.
1420	Coquimbo	Seguridad ciudadana.
1421	Lampa	Seguridad ciudadana.
1423	Viña del Mar	Seguridad ciudadana.
1424	Parral	Seguridad ciudadana.
1425	Conchalí	Seguridad ciudadana.
1426	Buin	Seguridad ciudadana.
1427	Castro	Seguridad ciudadana.
1428	Dalcahue	Seguridad ciudadana.
1429	Vicuña	Seguridad ciudadana.
1440	Recoleta	Seguridad ciudadana.
1441	La Pintana	Seguridad ciudadana.
1442	Nacional	<u>Metrogas</u> . Para emergencias de gas.
1443	Machalí	Seguridad ciudadana.
1444	Macul	Seguridad ciudadana.
1445	Nuñoa	Seguridad ciudadana.
1446	La Granja	Seguridad ciudadana.
1447	Santa María	Seguridad ciudadana.
1448	Pucón	Seguridad ciudadana.
1449	Padre Hurtado	Seguridad ciudadana.
1450	Pichilemu	Seguridad ciudadana.
1451	Valdivia	Seguridad ciudadana.
1452	Melipilla	Seguridad ciudadana.
1453	Renca	Seguridad ciudadana.
1454	Panguipulli	Seguridad ciudadana.
1455	Nacional	Fono orientación y ayuda para la violencia contra la mujer. Para denunciar, solicitar ayuda u orientación en casos de maltrato, físico o psicológico en contra de las mujeres.

Número	Alcance	Descripción
CHILE		
1456	San Miguel	Seguridad ciudadana.
1457	La Serena	Seguridad ciudadana.
1458	Santo Domingo	Seguridad ciudadana.
1459	Limache	Seguridad ciudadana.
1460	Cerro Navia	Seguridad ciudadana.
1461	Peñalolén	Seguridad ciudadana.
1462	Molina	Seguridad ciudadana.
1466	Parque Metropolitano de Santiago	Emergencias dentro del <u>Parque Metropolitano de Santiago</u> .
1488	Gran Santiago	<u>Metro de Santiago</u> . Para denunciar abusos y situaciones deshonestas dentro de la red del Metro de Santiago.
777-1448	Región metropolitana	<u>Cruz Roja Chilena</u> .
800-202120	Nacional	Fono SIDA: Servicio de orientación, totalmente anónimo y gratuito, del Ministerio de Salud.

Desde teléfono celular:

911	Nacional	Comisaría de Carabineros más cercana o redirección al 133.
112	Nacional	Redirección al 133 (Carabineros)

CUBA

Número	Alcance	Descripción
103	Nacional	Antidrogas.
104	Nacional (*)	Ambulancias (* excepto Matanzas, Isla de la Juventud y otras localidades isleñas).
105	Nacional	Bomberos.
106	Nacional	Policía.
107	Nacional	Rescate y Salvamento de Guardafronteras.
113	Nacional	Servicio de información.

COLOMBIA

Número	Alcance	Descripción
123	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
116	Bogotá	Acueducto.
125	Nacional	Ambulancias.
165	Nacional	Antisecuestro y Antiextorsiones, Gaula Policía.
147	Nacional	Antisecuestro y Antiextorsiones, Gaula Ejército.
111	Nacional	Atención a Desastres.

Número	Alcance	Descripción
COLOMBIA		
119	Nacional	Bomberos de Colombia.
155	Nacional	Línea de atención a mujeres víctimas de violencia.
156	Nacional	<u>CAI de la Policía Nacional.</u>
554 3543	Cali	Emergencias y Centro de Toxicología de Cali.
132	Nacional	Cruz Roja Colombiana.
144	Nacional	Defensa Civil.
640 0090	Bogotá	Defensa Civil de Bogotá.
157	Nacional	DIJIN.
4320000 4320001	Nacional	<u>Dirección Nacional de Inteligencia.</u>
4297414	Nacional	La Dirección de Prevención y Atención de Emergencias (DPAE).
122	Nacional	Fiscalía General de la Nación: las personas pueden comunicarse para hacer denuncias, reclamos y observaciones, en el caso que no quieran hacerlo personalmente. Desde su celular gratis al 122.
018000919748		
5702000	Bogotá	Fiscalía General de la Nación: las personas pueden comunicarse para hacer denuncias, reclamos y observaciones, en el caso que no quieran hacerlo personalmente.
4149000		
164	Nacional	Gas Natural.
106	Bogotá, Cali y Medellín	Línea de los Niños.
018000918080	Nacional	Línea gratuita Nacional del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).
018000113113	Nacional	Línea Nacional del Ministerio de la Protección Social y Naciones Unidas.
166	Nacional	Línea para denunciar la corrupción policial y/o el abuso de autoridad.
112	Nacional	Policía.
127	Nacional	Policía de Tránsito.
3600111		
126	Nacional	Policía de tránsito Departamental.
3649090	Bogotá	Secretaría de Salud de Bogotá.
Desde teléfono celular:		
#767	Nacional	Línea de "¿Cómo conduzco?" y denuncias de irregularidades en carreteras.

COSTA RICA

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

ECUADOR

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

EL SALVADOR

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
132	Nacional	Sistema de Emergencias Médicas SEM - FOSALUD
913	Nacional	Cuerpo de Bomberos
122	Nacional	Denuncias Policía Nacional Civil

ESTADOS UNIDOS

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

GUATEMALA

Número	Alcance	Descripción
110	Nacional	Policía.
123	Nacional	Ambulancias y Bomberos.
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

HONDURAS

Número	Alcance	Descripción
119	Nacional	Policía Nacional de Honduras.
195	Nacional	Emergencias médicas Cruz Roja Hondureña.
198	Nacional	Cuerpo de Bomberos de Honduras.
911	Nacional	SNE Número integral de seguridad y emergencias.

MÉXICO

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
089	Nacional	Denuncia Anónima

NICARAGUA

Número	Alcance	Descripción
115	Nacional	Bomberos.
118	Nacional	Policía.
128	Nacional	Emergencias médicas (Cruz Roja).
Desde teléfono celular:		
*911	Nacional	Solo emergencias contra incendios o desastres (bomberos).

PANAMÁ

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Sistema Único de Manejo de Emergencias, <u>SUME 911</u> .
*455	Nacional	<u>Cruz Roja Panameña</u> .
103	Nacional	<u>Bomberos</u> .
*335	Nacional	<u>Protección Civil</u> .
104	Nacional	<u>Policía Nacional de Panamá</u> .
5119320	Nacional	<u>Policía de Tránsito</u> .
5119220	Nacional	<u>Fuerzas Especiales de la Policía Nacional</u> .
5122222	Nacional	<u>Dirección de Investigación Judicial</u> .
5119262	Nacional	<u>Policía de Turismo</u> .
5119228	Nacional	Policía de Menores.
5119540		
5066400	Nacional	Autoridad Nacional de Aduanas de Panamá.
5015033	Nacional	Autoridad Marítima de Panamá.
108	Nacional	Servicio Nacional Aeronaval.
109	Nacional	Servicio Nacional de Fronteras (Senafront).
5071800	Nacional	Servicio Nacional de Migración.
5279600	Nacional	Servicio de Protección Institucional (SPI).
107	Nacional	Ambulancia de la Caja de Seguro Social de Panamá.
5000855	Nacional	Ministerio de Ambiente.
5129100	Nacional	Ministerio de Salud.
5267000	Nacional	Autoridad de Turismo de Panamá.

PARAGUAY

Número	Alcance	Descripción
131	Nacional	Bomberos de la policía.
132	Nacional	Bomberos voluntarios.
141	Nacional	Emergencias.
911	Nacional	Policía.

PERÚ

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
105	Nacional	Policía.
106	Nacional	Sistema de Atención Móvil de Urgencias (SAMU), Central de Emergencias.
110	Nacional	Policía de Carreteras.
115	Nacional	ambulancia.
116	Nacional	Bomberos.
1818	Nacional	Central Única de Denuncias del Ministerio del Interior.

REPÚBLICA DOMINICANA

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

URUGUAY

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.
104	Nacional	Cuerpo Nacional de Bomberos.
105	Nacional	Sistema público de emergencias
106	Nacional	Emergencia Prefectura Naval.
108	Nacional	Emergencia Policía de Tránsito.
128	Nacional	Policía Mercosur.
1722	Nacional	Intoxicaciones
1994	Nacional	Banco de Seguros del Estado - Accidentes
*4141 0800 4141	Nacional	Violencia basada en Género.
*0767 0800 0767	Nacional	Línea Vida - Prevención del Suicidio
*1930 0800 1930	Nacional	Usinas y Transmisiones Eléctricas del Estado
*1871 0800 1871		Obras Sanitarias del Estado
0800 5050	Nacional	Maltrato Infantil - Instituto del Niño y del Adolescente Uruguay
0800 1919	Nacional	Información Covid-19. Ministerio de Salud Pública
0800 5000	Nacional	Línea Anónima de la Policía Nacional
0800 8798	Nacional	Situación de calle Ministerio de Desarrollo Social
*611 0800 6611	Nacional	Antel - Móviles
123	Nacional	Antel - Internet
121	Nacional	Antel - Telefonía fija

VENEZUELA

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Sistema integral de emergencias.
0800-2668446 0800-5588427	Nacional	Protección civil
0212-5454545 0212-5454655	Gran Caracas	Servicio de ambulancias metropolitano de la Gran Caracas.
0212-5457765 0212-5458053 0212-5450331	Gran Caracas	Bomberos metropolitanos de la Gran Caracas.
0212-5643786 0212-8625871 0212-8625872	Gran Caracas	Policía metropolitana de la Gran Caracas.
0212-5714713	Gran Caracas	Socorristas de Cruz Roja de la Gran Caracas.
Desde teléfono celular:		
*911	Nacional	Empresa Movistar, número gratuito para emergencias en general.
*1	Nacional	Empresa Movilnet, número gratuito para emergencias en general.
*112	Nacional	Empresa Digitel, número gratuito para emergencias en general.

ASIA

FILIPINAS

Número	Alcance	Descripción
911	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

EUROPA

ESPAÑA

Número	Alcance	Tipo	Descripción
112	Nacional	Gratuito	Para cualquier emergencia: Policía, bomberos y asistencia sanitaria, etc.
116 000	Nacional	Gratuito	Niños desaparecidos.
116 111	Todas las CC.AA.	Gratuito	Teléfono de ayuda a niños y adolescentes (comunidades autónomas).
011	Nacional	Con coste	Información sobre el tráfico y auxilio en carretera.
016	Nacional	Gratis/anónimo	Violencia de género. También por WhatsApp al 600 000 016.
061	Limitado	Coste reducido	Emergencias sanitarias (en algunas CC.AA.).
062	Nacional	Coste reducido	Emergencias Guardia Civil.
900 101 062	Nacional	Gratuito	Información Guardia Civil.
900 100 062	Nacional	Gratuito	Lucha contraterrorista Guardia Civil.
080	Local	Coste reducido	Bomberos , ámbito local (en algunas poblaciones).
085	Autonómico	Gratuito	Bomberos , ámbito autonómico (en algunas comunidades autónomas).
091	Nacional	Coste reducido	Policía Nacional.
092	Local	Coste reducido	Cuerpos de Policía local, municipal o urbana (en algunos municipios).
1006	Nacional	Gratuito	Protección civil.
900 20 20 10	Nacional	Gratuito	Teléfono de ayuda a niños y adolescentes (Fund. ANAR). Para adultos o padres: 600-50-51-52 o 917-260-101.
900 10 50 90	Nacional	Gratuito	Denuncia de trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual.
915 620 420	Nacional	Llamada nacional	Servicio de Información Toxicológica.
902 22 22 92	Nacional	Coste compartido	Cruz Roja Española.

PORTUGAL

Número	Alcance	Descripción
112	Nacional	Número integral de seguridad y emergencias.

UNIÓN EUROPEA

Número	Alcance	Tipo	Descripción
112	Todos los estados miembros	Gratuito	Para cualquier tipo de emergencias: Policía, bomberos, asistencia sanitaria, etc.
116 000	Todos los estados miembros	Gratuito	Niños desaparecidos.
116 006	7 estados miembros (no incluye España)	Gratuito	Víctimas de crímenes. Ofrece información y apoyo emocional a las personas que han sido víctimas de algún crimen.
116 111	23 estados miembros (incluye España)	Gratuito	Ayuda a menores. Ofrece información y apoyo emocional a menores que necesiten ayuda o alguien con quien hablar.
116 117	Alemania y Austria	Gratuito	Asistencia médica sin emergencia. Para emergencias llamar al 112.
116 123	13 estados miembros (no incluye España)	Gratuito	Ayuda emocional.

TURQUÍA

Número	Alcance	Tipo	Descripción
112	Nacional	Gratuito	Para cualquier tipo de emergencias: Policía, bomberos, asistencia sanitaria, guardacostas, etc.
153	Nacional	Gratuito	Policía municipal.
185	Nacional	Gratuito	Notificación de falla de agua
186	Nacional	Gratuito	Notificación de falla eléctrica
187	Nacional	Gratuito	Emergencia de gas natural
183	Nacional	Gratuito	Violencia doméstica y apoyo social
114	Nacional	Gratuito	Consejería de envenenamiento

Marzo del año 2022.

PLANETA TIERRA

Tierra, ¿por qué me hablas así?

Te revuelves y te quiebras
cuando poso mi piel sobre ti.

¡Ay Tierra! Qué hicimos de ti,
qué hicimos para dañarte así,
sin ver ni sentir tu propio vivir.

¡Ay Tierra! Cuánto sufrimos al alejarnos de ti,
al ignorar que tienes toda una vida por vivir.

Señora, no nos dejes seguir
con ese hacer maldito
que nos envilece frente a ti.

Tierra amiga, Tierra fértil,
Tierra, cuídate de mí.

