

PLAN DE PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS

Versión 2.1 – Octubre de 2016

Versión 2.0 – Agosto de 2016

Versión 3.0 – Agosto de 2017

Todos sabemos que nada es infalible. No hay ningún plan perfecto. Adoptar estas medidas no es una garantía absoluta de supervivencia, sin embargo si existe una preparación, las posibilidades de sobrevivir aumentan.

Existen muchos tipos de sucesos que pueden causar una emergencia. Aunque la zona en la que vivas no sea propensa a sufrir una u otro tipo de catástrofe, te recomendamos tengas en cuenta estas pautas.

Nunca sabes dónde estarás cuando se produzca una situación de este tipo. Saber cómo tendrías que actuar en cada caso, podría salvarte la vida a ti y a tus seres queridos.

Gracias a los planes de emergencias elaborados por agencias estatales y no gubernamentales, hemos podido recopilar esta información en un solo documento, con objeto de facilitarte el trabajo de planificación para cada situación probable de emergencia.

Te recomendamos que imprimas esta guía y que tomes las medidas necesarias, según tus propias necesidades, para aumentar tus posibilidades de supervivencia.

Índice de Contenido

Contenido	Página
Introducción	4
Plan de Contacto	5
Punto de Encuentro	6
Documentos e información importante	7
Puntos a tener en cuenta	8
Decidir si quedarse o marchar	9
Plan de Evacuación	10 – 12
Evacuación voluntaria o forzada	13
Asegurar una habitación	14
Personas con discapacidades y otras necesidades especiales	15 – 17
Kit de emergencias básico (72 horas)	18 – 19
Terremotos	20 – 25
Inundaciones	26 – 29
Tsunamis	30 – 34
Olas de calor	35 – 39
Tormentas eléctricas	48 – 50
Olas de frío	51 – 56
Incendios	57 – 61
Erupciones volcánicas	62 - 66
Tormentas solares	67 - 79
Pulsos electromagnéticos	80 - 84
Meteoritos, bolas de fuego y bólidos	85 - 86
Sobrevivir al reverso de los polos	87 - 90
Bibliografía y Referencias	91 - 92

Recuerda que AlertaTierra.com irá actualizando este plan de emergencias, así como publicando planes de emergencias específicos sobre temas diferentes, ampliando esta información. Recuerda visitarnos con frecuencia para obtener esta información.

Cuando se produce una emergencia, dependiendo de la magnitud y proporciones de la misma, es muy probable que las autoridades se vean colapsadas y que no puedan acudir en su ayuda de forma inmediata. Por este motivo, es posible que durante varios días tengas que sobrevivir por sí mismo, lo que significa que tendrás que contar con tu propia comida, agua, y otros suministros necesarios. Además, los servicios básicos como el suministro eléctrico, de agua, alcantarillado, gas, y telefonía, podrían verse interrumpidos durante varios días, semanas, o incluso más tiempo (dependiendo del tipo de catástrofe que se haya producido).

Una emergencia es una situación inesperada y repentina. Puede suceder en cualquier momento, por lo tanto existe la posibilidad de que se produzca cuando no estés con tu familia. Por eso es importante planificar de antemano cómo contactaríais los unos con los otros, cómo y dónde os encontraríais y lo que haríais en cada situación.

Existen algunos pasos que son comunes para todo tipo de situaciones, siendo necesario adaptarlos posteriormente, según cada tipo de emergencia y circunstancia personal.

PLAN DE CONTACTO



Lo primero que suele verse interrumpido en una emergencia es el suministro eléctrico, así como la telefonía móvil y/o fija. En ocasiones, puede que sólo funcionen las llamadas interurbanas, nacionales o internacionales.

Para comunicarte con el resto de tu familia, elije una o dos personas que vivan fuera de tu ciudad. Pueden ser familiares o amigos. Toma nota de sus direcciones y números de teléfono y asegúrate de que todos los componentes de tu familia disponen de estos datos.

Si se produce una emergencia, cada uno tendrá que ponerse en contacto con este “intermediario” para informarle acerca de su situación, estado de salud, etc.

Contacto 1.

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Contacto 2.

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

PUNTO DE ENCUENTRO

Precisamente debido a que una emergencia es un evento repentino y suele producirse sin previo aviso, cuando acontece es posible que no te encuentres con tu familia.

Resulta recomendable determinar un punto de encuentro para que todos los componentes de tu familia acudan a este lugar, en el caso de que les sorprenda una emergencia.

Es mejor elegir dos puntos de encuentro, por si alguno no pudiera ser alcanzable. Ten en cuenta que durante una emergencia, dependiendo del tipo de catástrofe que se haya producido, es posible que tengas que acudir andando a este lugar de encuentro.

Punto de encuentro 1.

Punto de encuentro 2.

Observaciones:

DOCUMENTOS E INFORMACIÓN IMPORTANTE

Prepara un listado con la información más importante y guárdala en tu kit de emergencias. En este listado, por ejemplo puedes incluir:

- números de teléfono de Policía, Bomberos, Emergencias, Centros Médicos...
- Los nombres, direcciones y teléfonos de contacto de tus aseguradoras, así como el número de póliza.
- Nombres y números de teléfono de tus vecinos.
- Información médica importante sobre alergias, enfermedades, tratamientos, etc.
- Los datos de identificación de tu vehículo (matrícula, año, modelo...)
- Los números de tus cuentas bancarias.
- Las frecuencias de emisión de radios y televisión, con objeto de saber qué emisora emitirá información de emergencia.

Guarda los documentos importantes en una caja fuerte y haz copias para llevar en su kit de emergencias (guarda estos documentos dentro de bolsas que sean impermeables).

Algunos ejemplos de documentos que podría necesitar:

- Escrituras de propiedad (de vehículos, pisos, barcos, etc.).
- Certificados de nacimiento.
- Tarjetas de afiliación a sanidad.
- Testamentos.
- Listado de contenido de bienes de valor de tu casa.

PUNTOS A TENER EN CUENTA

Comprueba que estás preparado para afrontar una emergencia:

- Estoy informad@ sobre los tipos de emergencias y desastres naturales más probables del lugar donde resido.
- He preparado un plan de emergencia familiar y lo hemos practicado.
- Cuento con un kit de preparación de emergencia.
- Al menos uno de los miembros de mi familia está entrenado en primeros auxilios.
- He ayudado a los vecinos de la zona donde vivo para que estén preparados en caso de una emergencia.

DECIDIR SI QUEDARSE O MARCHARSE

Dependiendo de las circunstancias y de la naturaleza de la emergencia, la primera decisión importante que tendrás que tomar es si te quedas donde te encuentras o si te marchas. Debes comprender y planificar ambas posibilidades.

Aunque en cualquier emergencia, debes seguir las recomendaciones de las autoridades y de los servicios de emergencias, en determinadas circunstancias no siempre podrán comunicarse contigo para indicarte lo que tienes que hacer.

Si es posible, comprueba los avisos en televisión, radio, Internet... A falta de una información oficial y precisa, usa el sentido común y la información de la que dispones para decidirse.

Si decides quedarte, dependiendo del tipo de emergencia podría ser necesario mantenerte en una habitación acondicionada para afrontar las condiciones especiales en las que te encuentras. En vista de que pueda surgir una situación de este tipo, podría ser necesario acondicionar una habitación de tu casa.

Si decides marcharte, a falta de otra opción más viable y oficial, tendrás que seguir un plan de evacuación, que puedes haber elaborado de antemano para este tipo de situaciones.

PLAN DE EVACUACIÓN

Plan de evacuación

Tanto tu plan de evacuación como la ruta de escape que decidas, dependerán en gran medida del tipo de situación en la que te encuentres, así como del lugar donde estés cuando se produzca esta situación de emergencia. Lo más probable es que, aunque tengas planificada una ruta de escape y de evacuación, te veas forzado a adaptarla a las condiciones que estés viviendo, según el tipo de emergencia de la que se trate, por ejemplo si has sufrido un terremoto, una inundación, un incendio, etcétera.

Procura informarte sobre qué riesgos son los más habituales en la zona donde vives. Una vez dispongas de esta información, podrás analizar cada tipo de emergencia y trazar una ruta de escape para cada uno de ellos.

Por ejemplo, si vives en una zona inundable, tendrás que conocer la ruta de escape más rápida que te lleve a una zona elevada y segura, y así sucesivamente.

Las evacuaciones son más comunes de lo que muchas personas piensan. Las más frecuentes se producen por incendios e inundaciones, pero también pueden ordenarse por la aproximación de un huracán o ciclón, o por la fuga de sustancias químicas peligrosas...

Planifica cómo reunirás tu familia y los suministros, y anticipa a dónde te marcharás, según cada tipo de emergencia. Elige diferentes destinos, en distintas direcciones, para que tengas opciones a elegir en caso de emergencia y conozcas las rutas de evacuación más seguras para llegar a estos destinos

Podría haber condiciones bajo las que decidas marcharte o puede que te ordenen evacuar. Sigue las directrices siguientes para proceder a una evacuación segura:

- Planifica zonas en las que reunirte con la familia, tanto en tu ciudad como en el exterior. Utiliza el plan de emergencias familiar para decidir estas localizaciones antes de que se produzca un desastre.
- Si tienes un coche, mantén lleno el depósito del combustible, si existe la posibilidad de que se produzca una evacuación de forma inminente. Ten siempre el depósito medio-lleno por si necesitaras marcharse de forma precipitada. Cuando se produce una situación de emergencia, las gasolineras suelen cerrar por falta de suministro eléctrico o de combustible. Planifica el uso de un solo vehículo para evitar colapsar las carreteras.
- Comprueba qué rutas hay en tu barrio para marcharse. Elige rutas de evacuación y lugares a los que dirigirte para que tengas opciones durante una emergencia.
- Si no tienes un vehículo, planifica cómo harías la evacuación. Acuerda con amigos, vecinos o familiares para que cuenten contigo al marcharse.
- Si no tienes más remedio que marcharte, no demores tu marcha, para evitar quedar atrapado.
- Si las autoridades recomiendan una ruta de evacuación: síguela. No intentes cortar camino por rutas no recomendadas.

Plan de evacuación

- Estate alerta a cualquier inconveniente que pueda producirse durante tu evacuación (carreteras bloqueadas por ramas o árboles, tejados desprendidos, calles inundadas, puentes derrumbados, tendidos eléctricos derrumbados, etc.). No conduzcas por carreteras inundadas.
- Llévate tu kit de emergencia durante la evacuación (a menos que se haya contaminado y ya no sirva).
- Llévate tus mascotas (pero ten en cuenta que algunos refugios públicos no admiten mascotas). Adelántate a la evacuación y pregunta en tu comunidad si cuando se produce una emergencia, permiten que se acuda con una mascota.
- Guarda una radio que funcione con pilas y escuche los avisos de emergencia.

Al mismo tiempo, teniendo en cuenta que un desastre natural se puede producir sin aviso previo, te recomendamos que prepares un plan de evacuación para cada lugar en el que podrías encontrarte.

Los fenómenos naturales extremos pueden ser devastadores, pero prepararse de antemano para afrontarlos puede marcar la diferencia entre no tener recursos o poderlo afrontar de forma manejable.

Procura averiguar qué desastres potenciales suelen afectar periódicamente a su región, investiga los recursos de tu comunidad, y prepara un plan que se adapte a cada miembro de tu familia, especialmente según cada ubicación posible, por ejemplo:

- En el colegio.
- En el trabajo.
- En un rascacielos.
- En un vehículo.

Preparar un plan de emergencias para una ubicación distinta de tu hogar podría necesitar aprender las rutas y métodos de evacuación de estas localizaciones. Si no tuvieran preparado ningún plan, contacta con el director o gerente para desarrollar un plan de evacuación.

EVACUACIÓN VOLUNTARIA O FORZOSA

Si se produce una evacuación voluntaria, sigue la planificación que tengas para estos casos. En el caso de que sea forzosa, sigue las instrucciones de las autoridades.

En estos casos, si tienes tiempo:

- Llama al contacto de tu plan de comunicación e infórmale a dónde vas.
- Asegura tu vivienda cerrando todas las ventanas y puertas.
- Desenchufa todos los aparatos electrónicos y eléctricos, como radios, televisiones, y pequeños electrodomésticos. Deja enchufados las neveras y congeladores, a menos que exista riesgo de inundación. Si existe riesgo de sufrir daños en su casa, y te avisan para que lo haga, desconecta el agua, gas y electricidad antes de marcharte.
- Lleva zapatos fuertes y ropa que pueda protegerte.
- Comprueba si algún vecino necesita que le lleven.
- Deja una nota para informar a los demás a dónde te has dirigido.

ASEGURAR UNA HABITACIÓN

Si tienes que permanecer en el interior de un edificio, ya sea en tu casa, trabajo, garaje, etc., en una situación de emergencia, bajo determinadas circunstancias podría ser necesario crear una barrera entre ti y el aire contaminado que entra desde el exterior. Para ello, debes proceder a lo que se conoce como “sellado de la habitación”.

El proceso se considera una medida de protección temporal.

- Elije una habitación o sala. Preferentemente la que tenga menos ventanas.
- Reúna a todos en esta habitación.
- Apague todos los aparatos de aire acondicionado, ventiladores y sistemas de ventilación por conducto de aire.
- Llévese su kit de emergencias.
- Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación con cinta adhesiva.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y OTRAS NECESIDADES ESPECIALES

Personas con discapacidad y otras necesidades especiales

Todas las personas, incluidas las personas con discapacidades, deberían invertir un tiempo antes de que se produzca una emergencia en planificar su supervivencia en casa, en un refugio, o en cualquier otro lugar donde se produzca una emergencia.

Además del kit de emergencias básico, las personas con discapacidades y otras necesidades especiales, tienen que tener en cuenta sus circunstancias a la hora de planificar su plan de emergencias.

Ahora es el momento de planificar lo que necesitarías para estar seguro, saludable, bien informado, móvil e independiente durante una catástrofe.

Recuerda que según el tipo de catástrofe, es posible que tengas que permanecer en tu casa o marcharte a un refugio.

Planifica de antemano para mantener tu independencia antes de que se produzca una emergencia.

Cuando te prepares, analiza todas las estrategias, servicios, aparatos, herramientas y técnicas que sueles utilizar por tu discapacidad día a día. Recuerda que puedes necesitar medicamentos, equipos médicos, suministros médicos, tu animal de compañía y/o de asistencia, tecnología de asistencia, herramientas para comunicarte, transporte, etc.

- Piensa en una serie de personas que puedan ayudarte a planificar tu plan de emergencias. Ten en cuenta a familiares, vecinos, amigos, y personas que suelen ayudarte. Diles dónde guardas tu kit de emergencias y tus suministros de emergencias. Facilita a alguien de tu confianza la llave de tu casa para que pueda entrar y prestarte ayuda cuando se produzca una situación de emergencia.
- Contacta con las autoridades locales y pregunta sobre sus planes de emergencia y sus servicios para asistirte cuando se produzca una emergencia.
- Enseña a otros cómo utilizar tu silla de ruedas u otros aparatos médicos que necesites.
- Planifica de antemano con algún familiar o vecino quién podría ayudarte a marcharte de tu casa en el caso de que tuvieras que evacuar la zona.
- Lleva un colgante o brazalete indicando tu enfermedad/discapacidad o informando que pueden consultar toda la información en la tarjeta médica que llevas en tu cartera.

Añadir al kit de emergencias.

Dependiendo de tus necesidades personales, recuerda añadir a tu kit de emergencias los artículos que puedas necesitar como por ejemplo:

- ✓ Gafas graduadas extra.
- ✓ Aparato de audición.

Personas con discapacidad y otras necesidades especiales

- ✓ Baterías/pilas extra para aparatos de audición, sillas de ruedas a motor, u otros aparatos médicos que funcionen con pilas.
- ✓ Copias de prescripciones médicas, información sobre tus dolencias, alergias, y enfermedad, tratamiento...
- ✓ Incluye una tarjeta médica de emergencias en la que se informe acerca de tu enfermedad y tratamiento, por si surgiera el caso de que no pudieras comunicarte con los servicios de emergencias.
- ✓ Listado con nombres y números de teléfono de tus contactos, familiares y amigos.
- ✓ Si fuera posible, recuerda incluir medicamentos extra, oxígeno, insulina, o cualquier otro suministro médico que necesitas de forma regular.
- ✓ Procura disponer en casa de medicamentos extra para al menos 3 meses.
- ✓ Si utilizas una silla de ruedas a motor, ten a mano una silla de ruedas manual para el caso de que pueda surgir una emergencia.
- ✓ Aunque no utilices un ordenador, quizás pueda ser útil que guardes la información más importante en un lápiz de memoria para que puedas llevarlo fácilmente.

KIT DE EMERGENCIAS BÁSICO



Kit de emergencias básico (72 horas)

Kit de emergencias básico (para 72 horas)

Es posible que ya tengas algunos de los artículos que necesitas en tu kit de emergencias básico, como por ejemplo una linterna, una radio que funcione con pilas, agua, bebida y mantas. Lo importante es organizarse, que sea rápido de coger y fácil de transportar en el caso de que tengas que marcharte de casa.

- Mochila.

- Agua.

Calcula dos litros de agua por persona al día (incluye botellas pequeñas porque son fáciles de transportar). Esta agua sólo es para tu consumo, si quieres disponer de agua, por ejemplo, para tu higiene personal, tendrás que añadir más. Si quieres contar con agua para cocinar y para tu higiene, añade dos litros de agua por persona al día. Recuerda que los ancianos, niños, embarazadas y personas con determinadas enfermedades posiblemente tengan que consumir más agua, por lo que tendrás que aumentar esta cantidad.

El agua embotellada suele mantenerse en buenas condiciones durante 6-12 meses. Procura ir cambiando las botellas de agua por otras nuevas.

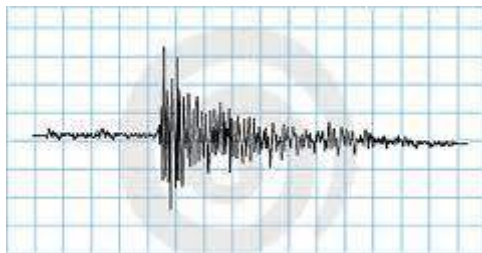
- Comida.

Comida no perecedera, como por ejemplo comida enlatada, barras energéticas y comida deshidratada. Recuerda que tendrás que cambiarla una vez al año.

- Abrelatas manual.
- Linterna y pilas de repuesto. O linterna solar.
- Kit de primeros auxilios.
- Llaves de repuesto del coche y de la casa.
- Dinero en efectivo (en billetes pequeños).
- Artículos especiales (como por ejemplo, medicamentos con receta médica, equipo para discapacitados, comida para bebés o mascotas...)
- Plan de contacto, Plan de punto de encuentro; impresos. Documentación importante.
- Velas y cerillas (nunca dejes una vela encendida sola).
- Muda de ropa interior.
- Saco de dormir o mantas.
- Servilletas o papel higiénico.
- Utensilios.
- Bolsas de basura.
- Herramientas básicas (navaja multiusos, tijera, martillo, destornillador...).
- Silbato.
- Cocina portátil pequeña a gas o carbón.

Evalúa si podría ser necesario contar también con una mochila de emergencias en tu vehículo. Nunca se sabe cuándo, ni dónde tendrá lugar esa emergencia en la que necesitarás usarlo.

TERREMOTOS



Terremotos

Existen zonas más propensas que otras a los terremotos, sin embargo, no te confíes. No siempre podrás saber si te encuentras en un lugar de riesgo sísmico. Teniendo en cuenta que los movimientos sísmicos son imposibles de predecir, es importante que tanto tú como tu familia estéis preparados de antemano.

Durante un terremoto de gran intensidad es posible que escuches un rugido sordo, como un tren o camión en movimiento, que aumenta de forma gradual. Puedes sentir cierto mareo o puedes sentir un zarandeo intenso y violento. Un segundo o dos más tarde, puede que sientas el temblor y tengas dificultades para mantenerte en pie o moverte a otra habitación.

La clave para sobrevivir a un terremoto y reducir el riesgo de sufrir heridas se basa en la planificación, preparación y práctica de lo que harías si sucede.

ANTES DE UN TERREMOTO

Comprobar estabilidad y seguridad.

Un paso importante en la preparación de un terremoto es inspeccionar tu casa y los alrededores para localizar posibles riesgos y tomar medidas. Recuerda retirar cualquier elemento que pueda caerse o romperse durante un terremoto y sus réplicas.

He aquí algunas cosas básicas:

- Comprobar elementos peligrosos en cada habitación.
 - Ventanas, espejos, cristales... Que puedan romperse.
 - Libros, cintas de videos, etc. Que puedan caerse.
 - Chimeneas y unidades de aire acondicionado que puedan caerse o desplazarse.
 - Áreas que puedan bloquearse por la caída de elementos.

- Asegurar elementos.
 - Protege tus electrodomésticos de gran tamaño con cables flexibles o cables trenzados.
 - Instala tus conexiones de agua y gas con elementos flexibles. Esto disminuirá las posibilidades de que se produzca un incendio.
 - Engancha los aparatos de aire acondicionado, especialmente los que estén situados en alto.
 - Termo de agua. El termo de agua suele pesar considerablemente cuando está lleno. Durante un terremoto, si se encuentra sobre el suelo, puede volcar. El movimiento puede causar daños en tuberías de agua y gas cercanas y provocar un incendio. Asegura el termo para que no se pueda mover.
 - Asegura cualquier elemento que esté colgado para que no se pueda caer.
 - Pon topes a lo que tengas expuesto en estanterías para que no se puedan desplazar durante un seísmo.
 - Coloca las cosas pesadas en la parte inferior de las estanterías.
 - Engancha tus muebles y estanterías a la pared para que no se puedan mover.
 - Añade un raíl de madera o metal en el interior de las estanterías abiertas para evitar que los objetos se puedan deslizar o caer.
 - Asegura las puertas de los armarios para que no se puedan abrir durante un seísmo.

Terremotos

- Retirar elementos peligrosos.
 - Retira los cuadros y espejos que tengas sobre tu cama. Durante un terremoto, pueden caerte encima.
- Materiales peligrosos.
 - Identifica los materiales peligrosos como solventes, materiales tóxicos, pintura, lejía, etc. Ponlos en contenedores que no puedan romperse y sitúelos en zonas seguras y bien ventiladas. Aléjalos de cualquier almacén de agua y fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- Examinar la estructura y seguridad de tu casa.
 - Si tu casa es de madera, probablemente resistirá los daños de un terremoto, especialmente si se trata de una estructura de una sola planta.
 - Contacta con un técnico que pueda asesorarte sobre cómo reforzar la seguridad de la estructura y cimientos de tu casa.
- Aprende a desconectar la luz y el agua, y apagar el gas
 - Aprende a desconectar la caja de fusibles y enseña a tu familia a hacerlo.
 - Aprende a desconectar el gas. Recuerda que es posible que para reanudar el servicio necesites la ayuda de un profesional.
 - Aprende a cerrar la llave de paso general de agua.
 - Enseña a toda tu familia cómo hacer esto.

Plan de Evacuación.

Si se produce un terremoto, podría ser que tengas que abandonar la zona una vez haya transcurrido el seísmo. Si planificas y practicas un plan de evacuación, sabrás responder mejor y más rápido a las señales de peligro o seguir las indicaciones de las autoridades.

Tómate un tiempo con tu familia para trazar un plan de evacuación.

Planifica una segunda salida como alternativa. Si necesitaras algún tipo de equipamiento como una escalera, tenla a mano.

Indica dónde se encuentra tu kit de emergencia (con agua, alimentos, primeros auxilios, etc.).

Planificar y practicar.

Planificando y practicando lo que harías durante un terremoto, tú y tu familia aprenderéis a reaccionar correctamente y de forma automática cuando empiece un temblor. Durante un seísmo, la mayoría de las víctimas y heridos se producen por el derrumbe de materiales y la caída de objetos pesados.

Comprueba qué zonas son seguras en cada habitación de tu casa. Si tienes niños, practica con ellos para que aprendan cuáles son.

DURANTE UN TERREMOTO



Agáchate y cúbrete.

- Busca refugio bajo una mesa consistente y agárrate a ella. Te puede facilitar un espacio con aire si el edificio se derrumbara. Si la mesa bajo la que has buscado refugio se mueve, intenta moverte con ella.
- Si no tienes una mesa cerca, cubre tu cara y cabeza con tus brazos y ponte de cuclillas junto a una puerta resistente.
- Las paredes interiores y los marcos de las puertas son las que menos suelen derrumbarse y podrían servir para refugiarse de objetos que puedan caer. Si no tienes otro sitio donde protegerte, hazlo en una esquina interior o marco de puerta, lejos de ventanas y cristales.
- Aléjate de ventanas y vidrios que puedan romperse u objetos que puedan caerte encima, así como de armarios que puedan abrirse.
- Recuerda: si te encuentras en el interior: quédate en el interior. No intentes salir del edificio. Muchas personas resultan heridas en las entradas de los edificios por la caída de escombros.
- Coge algo para proteger tu cabeza y la cara de los objetos que puedan caer.
- Si se va la luz, utiliza linternas con batería. No uses velas, ni cerillas durante ni después de un terremoto. Si hubiera una fuga de gas, podría producirse una explosión.
- Si te encuentras en la cocina cuando se produce el terremoto, apaga el horno y cúbrete rápidamente.

En un edificio alto.

- Busca refugio bajo una mesa consistente, lejos de ventanas y de paredes exteriores. Quédate en el interior del edificio. Puede que el suministro eléctrico se interrumpa y que los aspersores de emergencia se pongan en marcha. NO uses los ascensores.

Si te encuentra en el interior de un lugar donde hay muchas personas

- Si te encuentra en el interior de un edificio donde hay muchas personas (por ejemplo, de un centro comercial) no te precipites hacia las salidas. Otros harán lo mismo. Aléjate de estanterías que contengan objetos que puedan caerse. Si puedes, cúbrete y agarra algo que pueda servirte como escudo de protección de los objetos que puedan caer.

Terremotos

Si te encuentras en el exterior.

- Si te encuentras en el exterior, aléjate de los edificios y de los cables. El mayor peligro es la caída de objetos justo a las salidas de los edificios y de las paredes exteriores.
- Una vez que te encuentres en un lugar abierto, permanece ahí hasta que cese el seísmo.

Automóviles.

- Si te encuentras en un automóvil en marcha, para lo más rápido que puedas y en un lugar seguro. Pon el freno de mano. Aléjate del cableado. Enciende la radio para escuchar cualquier parte de emergencias. Aunque el coche se mueva durante el seísmo, puede ser un buen lugar para mantenerte a salvo hasta que cese el temblor.
- Cuando reinicies la conducción, ten especial atención a la carretera. El terremoto puede haber causado grietas, caída de escombros, de cableado, etc.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Ten en cuenta que pueden producirse réplicas. Aunque la mayoría serán menos intensas que el terremoto principal, algunas pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar más daños o derrumbar estructuras que hayan quedado debilitadas.

Debido a que los efectos de un seísmo pueden incluir incendios, fugas químicas, deslizamientos de tierras, rotura de presas, e incluso olas grandes (tsunami), procura informarte escuchando la radio o viendo los avisos emitidos en la televisión.

Heridos.

Comprueba si se han producido heridos. No intentes trasladar a los heridos, especialmente si han perdido la consciencia, a menos que la situación sea de riesgo extremo por cables eléctricos sueltos, inundación, u otro peligro inminente.

Las heridas internas, en ocasiones no son apreciables, pero podrían ser graves y ser un peligro para la vida de la persona. Si alguien ha dejado de respirar, tendrás que llevar a cabo los primeros auxilios y llamar a emergencias.

Suministros.

Un terremoto puede dañar el cableado eléctrico, causar una fuga de gas, interrumpir el suministro de agua...

Si hueles a gas:

- Abre las ventanas.
- Cierra la válvula del gas.
- No enciendas ningún aparato eléctrico ni enciendas la luz.

Terremotos

- Sal.
- Informa de la fuga.
- No vuelvas a entrar en el edificio hasta que las autoridades te lo permitan.

Si los cables están sueltos y podrían causar un cortocircuito o provocar un incendio:

- Desconecta la caja de fusibles.

Si han resultado dañadas las tuberías de agua:

- Cierra la llave de paso principal.

Otras precauciones

- No enciendas la chimenea. Es necesario comprobar que no haya sufrido daños.
- Antes de usar el aseo o los grifos, comprueba que no se han producido daños en las tuberías.
- No toques los cables.
- Si los medicamentos han quedado desperdigados, recógelos. Especialmente si son líquidos inflamables.
- Aléjate de todo tipo de teléfonos, a menos que sea para llamar a los servicios de emergencias.
- Aléjate de las zonas que hayan sufrido daños.
- Sigue las instrucciones de los servicios de emergencias.

Si tienes que marcharse de tu casa.

Llévate tu kit de emergencias.

INUNDACIONES



Inundaciones

Una inundación suele ser la catástrofe natural más común. Puede tener lugar en cualquier lugar y de forma repentina. Sin embargo, no todas las inundaciones son iguales. Algunas pueden formarse poco a poco debido a un período de lluvia prolongado o por un aguacero intenso, de forma repentina.

No importa donde vivas, estar preparado para una inundación es importante, especialmente si vives en una zona llana, propensa a sufrir inundaciones, cerca de un río o arroyo... Cualquier arroyo, por muy pequeño que sea, puede desbordarse en algún momento.

Las causas más frecuentes de inundaciones.

- Tormentas tropicales y huracanes.

Este tipo de tormentas suelen venir acompañadas de vientos intensos y descargan una gran cantidad de agua. Pueden ocasionar una subida de la marea en las costas, y lluvias torrenciales, incluso a cientos de kilómetros tierra adentro.

- Deshielo.

El deshielo de nieve puede aumentar el caudal de los arroyos, ríos y lagos, hasta el punto de provocar desbordamientos.

- Lluvias torrenciales.

Los sistemas de eliminación de aguas pluviales por lo general apenas pueden soportar lluvias torrenciales. Algunas ciudades son más propensas que otras, especialmente si se encuentran en zonas bajas, en las faldas de las montañas, rodeadas por ríos, etc.

Este fenómeno meteorológico puede producirse en cualquier momento del año.

- Presas y diques.

Los diques están diseñados para proteger la ciudad contra un nivel determinado de inundaciones. Sin embargo, su operatividad puede disminuir a lo largo del tiempo, siendo su mantenimiento bastante difícil. Además, los diques pueden desbordarse, causando incluso más daño que si no estuvieran.

- Inundaciones repentinas.

Provocadas por lluvias intensas, este tipo de inundaciones son muy dañinas porque son rápidas y suelen anegar zonas bajas en menos de seis horas.

Prepara tu casa

Si te encuentras en una zona inundable, procura colocar los paneles eléctricos y termos en un lugar alto.

Si fuera posible y necesario, construye barreras para evitar que el agua pueda entrar en tu edificio y sella las paredes en los bajos con elementos impermeables.

Inundaciones

Si se ha activado una alerta por inundaciones.

- Ten a mano tu kit de emergencias y los recursos que guardas en tu casa para subsistir durante una catástrofe.
- Intenta seguir las noticias locales y comunicados emitidos por las autoridades por una radio o televisión.
- Llena botellas con agua potable y guarde agua para tu higiene.
- Pon los objetos de valor en las zonas más elevadas de tu casa (estanterías, armarios, etc.).

Añadir a tu kit de emergencias:

- Alimentos no perecederos para 3 o 5 días.
- Comida para bebés (en caso necesario).
- Pastillas potabilizadoras de agua.
- Suministros sanitarios (como por ejemplo pasta de dientes, jabón, cepillo de dientes, compresas, papel higiénico, etcétera).
- Una mochila de emergencias para tu coche, con comida, linterna, cables, mapas, herramientas, el kit de primeros auxilios, extintor, saco de dormir, etc.
- Botas de goma y zapatos resistentes.
- Guantes impermeables.
- Repelente para mosquitos (ten en cuenta que el agua estancada produce muchos mosquitos y pueden contagiar enfermedades).

Prepararse para una evacuación.

Es posible que tengas que evacuar la zona. Cuando se activa una alerta por inundaciones deberías comprobar:

- Que tu vehículo tiene el depósito lleno y que dispones del kit de emergencias en el coche.
- Si no dispones de un transporte propio, queda con algún vecino o familiar para que puedan desplazarte en el caso de que fuera necesario.
- Si tienes alguna mascota, llévala a algún centro o refugio especial para mascotas.
- Almacena agua en los contenedores que tengas a mano.
- Revisa tus planes y suministros de emergencias. Comprueba que no te falta nada.
- Sigue las noticias locales por la radio y televisión.
- Estate atento a cualquier aviso o comunicado emitido por las autoridades locales.
- Ubícate en una zona segura de la casa.
- Ajusta el termostato del congelador y de la nevera a la temperatura más fría que puedas.

Ante una orden de evacuación.

No hagas nunca caso omiso de una orden de evacuación. Si las autoridades te han pedido que abandones la zona es porque te encuentras en peligro. Sigue sus instrucciones.

Inundaciones

- Llévate sólo las cosas imprescindibles.
- Si tienes tiempo, desconecta los fusibles, corta la llave de paso del agua y del gas.
- Sigue las rutas de evacuación y prepárate para afrontar bastante tráfico.
- No intentes cortar camino por arroyos o carreteras inundadas.

Ante una orden de permanecer en su domicilio.

Para superar esta situación lo mejor posible:

- Reúnete en una habitación segura de tu casa, con tus recursos y kit de emergencias a mano.
- Estate atento a los avisos emitidos por las autoridades en la televisión y/o radio local.
- Prepárate ante una posible orden de evacuación o, si fuera necesario porque su casa ha sufrido daños, para marcharte a casa de un vecino.

TSUNAMIS

Tsunamis

Los tsunamis son olas sísmicas en el mar. Por lo general son más comunes en la costa del Pacífico, pero se pueden registrar en cualquier zona costera que se vea alcanzada por este tipo de olas.

Los tsunamis se generan por un movimiento sísmico submarino y pueden provocar olas de un tamaño menor hasta de más de 300 metros.

ANTES DE UN TSUNAMI

- Si se activa una alerta por tsunami, abandona la zona inmediatamente y llévate tu kit de emergencias. Sigue tu ruta de escape más rápida para dirigirte a una zona elevada donde estés seguro.
- Si te encuentras en una ciudad costera y sientes un terremoto de intensidad moderada, como medida de precaución, aléjate de las zonas bajas.
- Si ves cómo el agua del mar retrocede de forma alarmante, busca una zona elevada y segura en el interior.
- No vuelvas a las zonas que hayan quedado inundadas y dañadas hasta que las autoridades confirmen que es seguro.

Efectos sobre la Salud

- Después del rescate de supervivientes, la preocupación principal para las autoridades es el agua potable, los alimentos y la atención médica.
- Las aguas estancadas pueden ser un riesgo para la salud. El agua podría estar contaminada o podría haber cables eléctricos sueltos.
- La falta de un refugio adecuado expone a las personas a la picadura de insectos, al calor o frío, así como a otros peligros medioambientales.
- La mayoría de las muertes provocadas por los tsunamis son por ahogamiento, pero también por heridas. El tsunami arrastra todo tipo de objetos contundentes. Verse arrastrados por el agua puede provocar una situación extremadamente peligrosa. Cuando el agua retrocede, la fuerte succión también puede causar heridas.

Efectos secundarios

- Los desastres naturales no siempre aumentan las enfermedades infecciosas. Sin embargo, las aguas estancadas y contaminadas, la falta de un refugio adecuado o de acceso a alimentos y atención médica, pueden tener un efecto secundario que empeore una enfermedad pre-existente.
- La descomposición de cuerpos puede desatar enfermedades y epidemias importantes. Evite el contacto directo con cuerpos en estado de descomposición sin las herramientas adecuadas.

DESPUÉS DE UN TSUNAMI

Para evitar que se desaten enfermedades, lávate las manos con agua limpia y jabón antes y después de comer o de preparar comida, así como después de acudir al aseo. Si no dispones de agua limpia, utiliza algún producto para la limpieza y desinfección que no necesite agua o papel higiénico.

Alimentos

No comas nada que no esté cerrado al vacío (enlatados, alimentos sellados al vacío o en contenedores de plástico sellados) y que pueda haber estado en contacto con el agua estancada.

La comida enlatada que no presente daños puede ser segura. Retira las etiquetas, limpia la parte exterior con agua jabonosa y desinfecta bien la lata. Anota las fechas de caducidad.

Tira las latas que presenten abolladuras, golpes o que estén abiertas.

Si estás alimentando a un bebé, utiliza sólo comida preparada para bebés que no necesite que se le añada agua.

Si dispones de ello, el hielo puede ayudar a mantener los alimentos fríos. Unos 11,5 kg. de hielo seco pueden ayudar a mantener el congelador durante 3-4 días. Ten cuidado al manejar el hielo seco porque congela lo que toca. Ponte guantes para evitar las heridas. Cuando este hielo se descongela, se transforma en gas. Ventila las habitaciones. Sin una buena ventilación, el gas puede causar efectos nocivos, incluso provocar un síncope y la muerte.

Los alimentos descongelados normalmente se pueden comer o volver a congelar si todavía están a la temperatura de la nevera o si todavía contienen cristales de hielo. Sin embargo, ante la duda, no los consumas. Tira cualquier tipo de comida que haya estado a una temperatura ambiente durante 2 horas o más, así como cualquier comida que tenga un olor, color o textura sospechosa. Sería útil disponer de un termómetro para comprobar la temperatura del alimento.

Agua

Un tsunami genera la elevación de la marea de forma que en ocasiones puede engullir grandes extensiones de zonas geográficas. Cuando el agua llega a tierra, puede sumergir las tuberías de agua, las plantas potabilizadoras, de tratamiento de agua, etcétera, contaminando las aguas con microorganismos y químicos que pueden afectar la salud de las personas. El agua marina, al principio no supone un riesgo sanitario inmediato.

Debido al mal sabor del agua marina, la mayoría de las personas no suelen ingerir la cantidad suficiente de esta agua para provocar algún daño en su salud. Sin embargo, las enfermedades causadas por los microorganismos que pueda contener, incluso en pequeñas cantidades puede causar problemas importantes de salud como diarrea crónica, cólera e infecciones graves.

Tsunamis

Utilizar agua contaminada para limpiar heridas es un riesgo importante para contraer enfermedades. Además, el agua puede contener productos químicos, pesticidas, etcétera.

Hasta que no se proceda a la limpieza y desinfección de todo el sistema de suministro de agua potable, lo recomendable es consumir sólo agua embotellada. Por lo tanto:

- No utilices agua contaminada para lavar platos, limpiarte los dientes, lavar y preparar comida, lavarte las manos, hacer hielo o preparar un potito para un bebé.
- Usa productos para la limpieza y desinfección de las manos que no necesitan agua.
- Solo consume agua embotellada.
- Si usas agua embotellada, asegúrate que procede de una fuente segura. De lo contrario, tendrás que hervir el agua o utilizar algún producto especial para potabilizar el agua.
- Siempre que sea posible, hierva el agua durante 1 minuto. No hiervas el agua del mar. No es potable. Hervir el agua salada durante más de 5 minutos puede aumentar las concentraciones de sal marina y de otros contaminantes.
- En el caso de que no sea adecuado hervir el agua, puedes tratarla con pastillas de cloro, de yodo o algún otro producto que potabilice el agua. Recuerda que el uso de pastillas de cloro y de yodo o la lejía no mata los parásitos y que esta técnica no es válida para el agua del mar.
- Desinfecta pozos, aljibes, y todo tipo de depósitos de agua.
- Desinfecta las cisternas de agua de tu casa.

Higiene

Durante una catástrofe de cualquier tipo, es importante mantener unas condiciones básicas de higiene. Lávate las manos siempre con agua y jabón. El agua debe estar desinfectada y ser de una fuente fiable. Mejor que esté caliente o templada.

Ejemplos de los momentos en los que tienes que lavarte las manos:

- antes de preparar comida o de comer;
- después de ir al aseo;
- después de manejar productos contaminados;
- antes de curar una herida.

Cuando no dispongas de agua limpia, utiliza productos con base de alcohol que no necesitan agua.

Tsunamis

El agua que permanece estancada porque ha inundado una zona puede contener materiales fecales procedentes del sistema de alcantarillado y ser un peligro sanitario. Aunque el contacto directo con la piel no supone un riesgo grave para la salud, existe cierto peligro si se bebe o si se come algo preparado con esta agua contaminada. Evita que los niños jueguen en esta agua.

OLAS DE CALOR



Olas de calor

Tu mejor defensa contra el calor es la prevención. Mantente fresco y ten especial cuidado a la ingesta de fluidos, actividades físicas y ropa.

Cuando las temperaturas son muy altas:

- Bebe mucho líquido.

Cuando la temperatura es muy alta, no esperes a tener sed. Bebe bastante agua (a menos que tu médico te desaconseje beber mucha agua por alguna enfermedad o condición médica en concreto) de forma regular y con frecuencia.

No bebas líquidos que contengan alcohol, estén muy azucarados, o sean diuréticos. Recuerda que la cafeína produce deshidratación. No abuses de ella. Evita beber cosas demasiado frías porque pueden causar calambres estomacales.

La deshidratación puede producirse de forma repentina y sin previo aviso.

Las personas con epilepsia o con problemas de corazón, hígado, riñones, tensión alta, con dieta restrictiva de líquidos o con problemas por retención de líquidos, deben consultar con su especialista antes de aumentar la ingesta de fluidos.

- Reemplaza sales y minerales.

Sudar en exceso y una mayor frecuencia en la micción puede hacer que pierdas sal y minerales. Las sales y minerales son esenciales y deben ser reemplazados.

Algunas bebidas deportivas ayudan a reemplazar las sales y minerales que pierde por el sudor y la orina. Recuerda que en algunas enfermedades como la insuficiencia suprarrenal es posible que estas bebidas no sean adecuadas al no equilibrar los electrolitos que pierde la persona afectada por esta enfermedad. Si sigues una dieta baja en sal, habla con tu médico antes de consumir este tipo de bebidas.

Existen preparados especiales en las farmacias, para reponer electrolitos: el suero fisiológico. Algunos presentan sabores varios. Resultan útiles en el kit de emergencias.

- Utiliza ropa adecuada y crema de protección solar.

Cuanta menos ropa lleves en casa, mejor. Elige ropa ligera, de color claro y que no apriete. Las quemaduras solares impiden que el cuerpo pueda refrescarse de forma natural, además del daño que causan en la piel.

Si tienes que salir a la calle, protégete con un sombrero, gafas de sol especiales para los rayos ultravioletas, así como con una crema de protección solar con un factor elevado. Aplícate la crema 30 minutos antes de salir y sigue las instrucciones de uso.

- Limita las actividades en el exterior.

Si bien es obvio que deben evitarse las actividades físicas durante las horas más fuertes del sol, tampoco se recomienda pasear bajo los intensos rayos del sol durante esas mismas horas.

Olas de calor

Procura permanecer en el interior de edificios frescos, bien ventilados, y con aire acondicionado o ventiladores. Si no dispones de aire acondicionado en tu casa, vete a una biblioteca o a un centro comercial donde puedas disfrutar de una temperatura mejor. Contacta con la autoridad local para preguntar si disponen de algún lugar público, habilitado con aire acondicionado, para las horas más intensas de sol.

Si tienes que salir al exterior, ve por la sombra. Intenta hacer sus salidas a primera hora de la mañana o a última hora de la noche.

- Especial cuidado con niños, ancianos y personas afectadas por enfermedades crónicas

Personas mayores de 65 años.

Las personas mayores de 65 años suelen perder la sensación de sed y no responden igual a las temperaturas. Es necesario prestar una atención especial a estas personas. Comprobar que están bebiendo agua, que se encuentran en una habitación bien acondicionada, que se duchan de vez en cuando para disminuir la temperatura corporal, etc.

Niños, bebés y mascotas

Los bebés y los niños son muy sensibles a los efectos del calor extremo y dependen de usted para mantenerlos hidratados y con una temperatura adecuada.

No dejes nunca un niño solo en el interior de un coche cuando hace calor. Ni siquiera con las ventanillas abiertas. Tampoco dejes una mascota en el interior de tu coche. Pueden sufrir un golpe de calor con mucha facilidad.

Viste los niños con ropa suelta, ligera y con colores claros.

Recuerda que deben beber agua para recuperar líquidos.

Remoja de vez en cuando a los niños y a las mascotas para que estén frescos.

Personas con enfermedades crónicas

Las personas con enfermedades crónicas son más sensibles a los cambios de temperatura y podrían no darse cuenta del efecto que producen en ellos. Algunos medicamentos también pueden empeorar el impacto del calor.

Comprueba que están cumpliendo con las medidas de precaución necesarias para soportar las altas temperaturas; beber suficiente agua, vestir de forma adecuada, contar con aire acondicionado o ventiladores, si fuera necesario, adaptar su medicación al calor, etc.

- Limitar el trabajo y la actividad al aire libre.

Trabajadores al aire libre.

Las personas que trabajan al aire libre tienen más posibilidades de sufrir deshidratación y pueden padecer algún tipo de enfermedad relacionada con el calor.

Olas de calor

- Detén cualquier actividad de forma inmediata si te sientes débil o mareado.
- Bebe agua aproximadamente cada dos horas. No esperes a sentir sed.
- Evita beber alcohol y líquidos que contengan demasiada azúcar.
- Utiliza crema de protección solar y sigue las instrucciones de uso.
- Preguntas si es posible cambiar las tareas que realizas al aire libre a horas en las que sea menos peligroso exponerse al sol.
- Lleva sombrero, ropa ligera, fresca y de color claro.

Personas que practican ejercicio al aire libre

Las personas que practican algún tipo de ejercicio al aire libre pueden deshidratarse más fácilmente y sufrir algún tipo de enfermedad relacionada con el calor.

- ❖ Interrumpa cualquier actividad de forma inmediata si te sientes débil o mareado.
 - ❖ Utiliza crema de protección solar y sigue las instrucciones de uso.
 - ❖ Procura hacer ejercicio fuera del horario fuerte del sol, a primera hora de la mañana o por la tarde-noche.
 - ❖ Empieza las actividades de forma gradual.
 - ❖ Bebe más agua de lo habitual. No esperes a tener sed. Los calambres musculares pueden ser el primer síntoma de una enfermedad o condición relacionada con el calor.
 - ❖ Lleva prendas ligeras, sueltas y de color claro.
 - ❖ No hagas ejercicio solo.
 - ❖ Abstente de hacer ejercicio durante las horas máximas de sol.
- Comidas livianas.

Haz comidas más livianas. Come más a menudo. Las comidas copiosas son más difíciles de digerir y precisan de un aumento de la temperatura corporal interna para facilitar la digestión.

- Horas máximas del sol

Evita demasiada exposición al sol. Especialmente entre el mediodía y las 17:00 horas. Utiliza una crema protectora con un factor elevado de protección contra los rayos ultravioleta.

LAS SEÑALES

Atento a las señales y tome medidas.

- Agotamiento por calor. Piel fresca, pálida o roja; sudoración profusa, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareo y agotamiento. La temperatura corporal puede ser normal o con tendencia a subir.
- Golpe de calor. Piel roja, caliente; cambios en la consciencia, pulso débil o rápido, y dificultad para respirar. La temperatura corporal puede ser elevada. Se trata de una emergencia. Su vida está en juego y necesita ayuda médica urgente. Llama a urgencias y mueve a la persona a un lugar más fresco o refresque el cuerpo. Protege la persona de los rayos solares y abanícala. Mantén a la víctima tumbada.

- Calambres por calor. Mueve a la persona a un lugar más fresco. Aplica un masaje leve al músculo afectado y repon fluidos. La persona debe beber medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No administrar alcohol ni cafeína.
- Agotamiento por calor. Quita la persona del calor. Aplica prendas frescas o mojadas. Si la persona está consciente, administra agua fresca para beber, asegurándote que bebe despacio. La persona debe beber medio vaso de agua cada 15 minutos. Mantente atento a cualquier cambio en su salud.

TORNADOS



Tornados

Saber lo que hacer cuando ves un tornado, o cuando activan una alerta por tornado, puede ayudarte a protegerte a ti y tu familia.

Durante un tornado, las personas se enfrentan a riesgos que pueden variar, desde vientos extremadamente fuertes hasta verse golpeados por objetos desprendidos por el viento.

Después de un tornado, los daños ocasionados también son un riesgo porque puedes sufrir alguna herida.

Aunque no se puede hacer nada para prevenir los tornados, existen medidas que puedes tomar para mejorar tu seguridad y salud, en caso de que se produzca este fenómeno meteorológico extremo.

Debido a que los tornados se pueden formar a partir de tormentas eléctricas, estate atento al cambio del tiempo, especialmente si hay una alerta por tormentas.

ANTES DE UN TORNADO

Comprobar estabilidad y seguridad.

Un paso importante en la preparación de un tornado es inspeccionar tu casa y los alrededores para localizar posibles riesgos y tomar medidas. Recuerda retirar cualquier elemento que pueda caerse o romperse durante un tornado.

He aquí algunas cosas básicas:

- Comprobar elementos peligrosos en cada habitación.
 - Ventanas, espejos, cristales... Que puedan romperse.
 - Libros, cintas de videos, etc. Que puedan caerse.
 - Chimeneas y unidades de aire acondicionado que puedan caerse o desplazarse.
 - Áreas que puedan bloquearse por la caída de elementos.

- Asegurar elementos.
 - Protege tus electrodomésticos de gran tamaño con cables flexibles o cables trenzados.
 - Instala tus conexiones de agua y gas con elementos flexibles. Esto disminuirá las posibilidades de que se produzca un incendio.
 - Engancha los aparatos de aire acondicionado, especialmente los que estén situados en alto.
 - Termo de agua. El termo de agua suele pesar considerablemente cuando está lleno. Si se encuentra sobre el suelo, puede volcar. El movimiento puede causar daños en tuberías de agua y gas cercanas y provocar un incendio. Asegura el termo para que no se pueda mover.
 - Asegura cualquier elemento que esté colgado para que no se pueda caer.
 - Pon topes a lo que tengas expuesto en estanterías para que no se puedan desplazar.
 - Pon las cosas pesadas en la parte inferior de las estanterías.
 - Engancha tus muebles y estanterías a la pared para que no se puedan mover.

Tornados

- Añade un raíl de madera o metal en el interior de las estanterías abiertas para evitar que los objetos se puedan deslizar o caer.
- Retirar elementos peligrosos.
- Retira los cuadros y espejos que tengas sobre tu cama. Pueden caerle encima.

- Materiales peligrosos.
- Identifica los materiales peligrosos como solventes, materiales tóxicos, pintura, lejía, etc. Ponlos en contenedores que no puedan romperse y sitúalos en zonas seguras y bien ventiladas. Aléjalos de cualquier almacén de agua y fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

- Examinar la estructura y seguridad de su casa.
- Contacta con un técnico que pueda asesorarte sobre cómo reforzar la seguridad de la estructura y cimientos de tu casa.

- Aprende a desconectar la luz y el agua y apagar el gas
- Aprende a desconectar la caja de fusibles y enseña a tu familia a hacerlo.
- Aprende a desconectar el gas. Recuerda que es posible que para reanudar el servicio necesites la ayuda de un profesional.
- Aprende a cerrar la llave de paso general de agua.
- Enseña a toda tu familia cómo hacer esto.

- Compra un extintor de incendios y enseña a tu familia cómo usarlo.

- Guarda baterías y pilas de repuesto para estar atento a los comunicados de las autoridades.

Plan de Evacuación.

Si se produce un tornado, podría ser que tengas que abandonar tu casa de forma precipitada. Si planificas y practicas un plan de evacuación, sabrás responder mejor y más rápido a las señales de peligro o seguir las indicaciones de las autoridades.

Tómate un tiempo con tu familia para trazar un plan de evacuación.

Planifica una segunda salida como alternativa. Si necesitaras algún tipo de equipamiento como una escalera, tenla a mano.

Indica dónde se encuentra tu kit de emergencia (con agua, alimentos, primeros auxilios, etc.).

Planificar y practicar.

Planificando y practicando lo que harías durante un tornado, tú y tu familia aprenderéis a reaccionar correctamente y de forma automática.

Comprueba qué zonas son seguras en cada habitación de tu casa. Si tienes niños, practica con ellos para que aprendan cuáles son.

Tornados

Kit de emergencias.

Prepara tu kit de emergencias y tenlo a mano.

DURANTE UN TORNADO

Algunos tornados se producen repentinamente, sin tiempo para un aviso previo, y en ocasiones sin que exista ninguna tormenta en la zona. Si se ha activado una alerta por tornado, no esperes a ver el tornado ni el embudo para tomar precauciones. Las señales siguientes son indicativas de que podría acercarse un tornado:

- El cielo se oscurece con un tono oscuro o color verdoso.
- Hay una nube grande, oscura y baja.
- Se produce granizo de gran tamaño.
- Se escucha un sonido parecido a un tren en marcha.

Si detectas cualquiera de estas condiciones climáticas, busca refugio de inmediato y mantente atento a los avisos de las autoridades por la radio local.

Ahora está muy de moda sacar videos y fotografías para publicarlas en las redes sociales, pero no pongas tu vida en peligro por este motivo y busca refugio.

Tanto tú como tu familia podéis estar en cualquier parte cuando se produzca un tornado; en el trabajo, en el colegio, en el coche... Habla con tu familia para que sepan cuáles son los mejores refugios en estos casos.

La clave para sobrevivir a un tornado y disminuir el riesgo de sufrir heridas es la planificación, preparación y la práctica. La mayoría de las heridas se producen por los objetos desprendidos por el viento durante un tornado. Aunque no hay ningún lugar totalmente seguro, algunas zonas son más seguras que otras.

En casa.

Elige un lugar en tu casa que sea seguro. Una regla básica es evitar las ventanas. Pueden explotar y causar heridas graves.

La zona más segura de una casa es la parte interior de un bajo o sótano. Si no hay un sótano, tendrás que refugiarte en una habitación interior, sin ventanas, en la planta baja, o por ejemplo en un baño o aseo.

Para añadir más protección a tu ubicación, sitúate bajo algo fuerte como una mesa. Si no es posible, cúbrete con una manta gruesa, un saco de dormir o colchón. Protege tu cabeza.

Evita resguardarte en zonas cercanas a objetos grandes y pesados. Pueden salir volando y golpearte.

En una casa móvil, autocaravana...

NO se quede en una casa móvil durante un tornado. Este tipo de viviendas vuelcan con vientos intensos. Además, no soportan la presión de los vientos de un tornado. Incluso pueden verse levantadas por un tornado.

Tornados

Planifica antemano. Si vives en una casa móvil, ten presente que tendrás que acudir a un edificio cercano para refugiarte (preferentemente un sótano o planta baja). Si no hay ningún edificio cerca, tumbate en una zanja, barranco y alcantarilla y cúbrete con las manos.

Si en tu zona los tornados son habituales, piensa en construir un refugio.

Circulando en un vehículo.

El lugar menos deseable para estar durante un tornado es un vehículo a motor, es decir un coche, autobús, camión, etcétera. Este tipo de vehículos son fáciles de desplazar por los vientos generados por un tornado.

No intentes afrontar el paso de un tornado en tu coche. Si ves un tornado, para tu coche y sal. No te refugies debajo. Sigue las directrices para buscar un refugio en el exterior.

En el exterior.

Si te encuentras en la calle cuando se produce un tornado y no hay un refugio cercano disponible:

- Evita zonas con muchos árboles.
- Evita vehículos.
- Tumbate a ras en el suelo, en la zona más baja posible (una zanja, barranco, alcantarilla...)
- Protege tu cabeza con un objeto o con los brazos.

Un edificio.

Un edificio, como por ejemplo un gran centro comercial, teatro, cine, o gimnasio, es especialmente vulnerable porque la estructura del tejado no suele estar sujeta como otras edificaciones. La mayoría de estos edificios, cuando son alcanzados por los tornados no pueden soportar esta enorme presión y se derrumban.

Si te encuentras en este tipo de edificios cuando se aproxima un tornado, aléjate de las ventanas. Sitúate en la parte más baja del edificio y alejado de las ventanas.

Si no tienes tiempo para acudir a un refugio, intenta situarte bajo el marco de una puerta o contra algo que pueda soportar la caída de objetos. No te olvides de proteger su cabeza.

En colegios, oficinas, hospitales... Cualquier edificio donde se concentren muchas personas en un espacio reducido.

Es necesario tomar precauciones extra en los colegios, oficinas, hospitales, o en cualquier edificio donde se concentren muchas personas en un espacio reducido. Las paredes exteriores de estos edificios suelen tener grandes ventanales.

Si te encuentras en cualquiera de estos edificios:

Tornados

- Aléjate de las ventanas y de cualquier cristal.
- Sitúate en la zona interior del edificio y en la planta baja.
- No uses los ascensores. Si se interrumpe el suministro eléctrico, quedarás atrapado.
- Protege tu cabeza.

Personas con necesidades especiales.

Si te encuentras en una silla de ruedas, aléjate de las ventanas y acude a una habitación interior del edificio. Si te es posible, busca refugio bajo una mesa fuerte. Cúbrete la cabeza con lo que puedas, incluso con las manos.

Si no te puedes mover porque estás en la cama o en una silla y no dispones de ayuda, protégete de los objetos que puedan caer cubriéndote con la almohada y cojines.

DESPUÉS DE UN TORNADO

Tras el paso de un tornado pueden producirse heridas por el impacto directo del tornado o por caminar después entre los escombros de los edificios dañados. Otra causa común de las heridas son los golpes por objetos desprendidos y que vuelan con el viento.

Debido a que los tornados suelen dañar los tendidos eléctricos, tuberías de gas, o sistemas eléctricos, existe un riesgo de que se activen incendios, explosiones o que se produzca una electrocución.

Protegerse, requiere una atención rápida de cualquier herida sufrida durante la tormenta, con mucho cuidado de no sufrir más daños.

Comprobar heridos.

Comprobar heridos. No intentes desplazar a las personas que presenten heridas graves, a menos que su vida se encuentre en peligro inminente o puedan sufrir más daños. Busca ayuda médica de inmediato.

Precauciones a tomar después del paso del tornado para evitar heridas:

- Mantente atento a los avisos emitidos por las autoridades a través de una radio que funcione con pilas o solar.
- Ten cuidado al entrar en cualquier estructura que haya sufrido daños.
- Ponte botas resistentes, pantalones largos y guantes para caminar entre los escombros.
- No toques los cables ni cualquier objeto que pueda estar en contacto con líneas eléctricas desprendidas por el viento.
- Utiliza linternas solares o con pilas. Cuidado si piensas utilizar velas. Si existe una fuga de gas, podría causar una explosión.

Tornados

- No utilices generadores ni dispositivos con carbón, gasolina, propano, etc. en el interior de su casa, garaje, etc. Incluso si lo haces cerca de una ventana abierta. El dióxido de carbono es un gas inodoro que puede causar la muerte de forma repentina si inhala este tipo de gases.
- Cuelga el teléfono en tu aparato y aléjate de él. A menos que tengas que hacer una llamada a los servicios de emergencias.
- Cooperar con los servicios de emergencias y las autoridades.

Inspeccionar los daños.

Después de un tornado, ten especial cuidado por si se han producido daños estructurales, eléctricos, fugas de gas... Es posible que tengas que contactar con un técnico especializado para verificar que no se han producido daños importantes.

Si sospechas que tu vivienda ha sufrido daños en la tubería de gas, sistema eléctrico, tanque de propano, etc., desconecta todos los sistemas para evitar una explosión, incendio y electrocución.

Si es de noche cuando estás inspeccionando tu vivienda, utiliza una linterna de pilas. No uses una vela.

Si ves cables sueltos, no los toques. Desconecta el sistema eléctrico.

Si hueles a gas, apaga la llave de paso, abre todas las ventanas y abandona la casa inmediatamente. Informa a las autoridades y no vuelvas a tu casa hasta que te hayan confirmado que no existe peligro.

Limpieza segura.

Para proceder a la limpieza y desescombro, lleva botas o calzado resistente, pantalones largos y guantes.

Sigue las instrucciones de seguridad recomendadas para manejar cualquier tipo de aparato o herramienta generada por electricidad o gas. Si no conoces las normas de manipulación, pide ayuda a un profesional.

Retira los medicamentos, líquidos inflamables y cualquier otro elemento que pueda ser peligroso.

Los niños

Después de un tornado, los niños pueden tener miedo de que la tormenta vuelva y sufran alguna herida. Los niños pueden interpretar los desastres como un castigo por algo que hayan hecho mal.

- Explícales que se trata de un fenómeno natural. Háblales de otras experiencias con tormentas o lee un libro sobre tornados.
- Anímalos a expresar sus sentimientos. Escúchales atentamente y muestra comprensión.

Tornados

- Ofrece un sentimiento de seguridad. Diles que la situación no es permanente. Permanece con ellos y dales muestras de cariño y afecto para que se sientan bien.
- Haz que ayuden en las labores de limpieza. Que tengan tareas para estar ocupados.

Los síntomas de ansiedad podrían no aparecer hasta semanas después de un tornado, y pueden afectar a cualquier edad. Si estos sentimientos interrumpen su vida diaria, acude a un profesional.

TORMENTAS ELÉCTRICAS



Tormentas eléctricas

En los Estados Unidos, los rayos matan unas 300 personas y causan 80 heridos al año. Un solo relámpago puede contener más de 15 millones de voltios.

Todas las tormentas producen rayos y son un riesgo potencial. Las tormentas pueden formar tornados, vientos intensos, granizo, provocar incendios forestales e inundaciones.

Un rayo puede matar o herir una persona de forma directa o indirecta. Se puede romper la rama de un árbol y golpear a una persona o la persona puede ser alcanzada directamente por un rayo. También los objetos pueden sufrir daños cuando son alcanzados por el impacto de un rayo, puede tener lugar una explosión, un incendio, etc.

El riesgo de ser alcanzado por un rayo es impredecible, pero se pueden tomar medidas para evitarlo. No hay que olvidar que los rayos pueden tocar tierra a kilómetros de donde se encuentra la tormenta.

Por eso es importante que cuando tenga lugar una tormenta con relámpagos, sepas analizar la situación y actuar en consecuencia.

Prepara tu casa

- Retira las hojas secas, ramas y árboles muertos que puedan caerse y causar heridos o daños durante el transcurso de una tormenta.
- Asegura todos los elementos exteriores que puedan salir volando.
- Asegura ventanas y puertas. Si fuera posible con persianas. Echa la cortina.

¿Qué hacer en caso de encontrarse en el exterior durante una tormenta eléctrica?

No existe un lugar en el exterior donde se pueda estar totalmente a salvo de los rayos de una tormenta eléctrica.

Si existe un aviso de tormenta, procura organizar tus actividades en el interior y evita estar en la calle.

Si después de escucharse el trueno pasan menos de 30 segundos y se observa el relámpago, busca refugio **CON URGENCIA**.

Acude al interior de un edificio estable o un coche y mantente alejado de cables y tuberías de agua.

Si no tienes donde resguardarte y te quedas en el exterior, bajo ningún concepto te refugies bajo los árboles para no mojarte ni en automóviles descapotables. Evita zonas cercanas a cursos de agua, áreas abiertas desprotegidas y paradas de autobús. Quédate en cuclillas con las manos sobre las rodillas.

Si te encuentras en el campo y sientes que el cabello se eriza (lo que indica que un rayo está a punto de caer), ponte en cuclillas. Inclínate hacia delante y pon las manos sobre las rodillas. Pon los pies juntos y quitate todos los objetos de metal que pueda. No te tumbes en el suelo. No te sientes sobre nada mojado.

Tormentas eléctricas

Si te encuentras en un barco, sal y aléjate del agua.

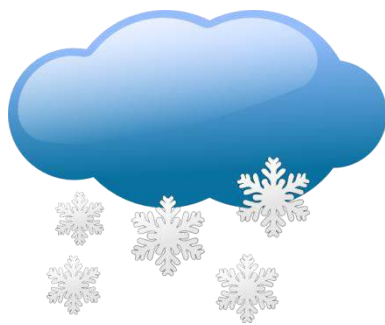
Los campos de golf, pistas de tenis, estacionamientos, piscinas y vías de tren son lugares extremadamente peligrosos: evítalos.

Las tuberías y las líneas telefónicas son conductoras de electricidad. Corta la entrada de suministro eléctrico y evita el uso de teléfonos. (Excepto en caso de emergencia). Cuida tu equipo informático. Antes de la llegada de la tormenta, apaga el ordenador, desenchufa los cables y desconecta la toma al teléfono. Recuerda que no es suficiente con apagar. Hay que desenchufar.

No te duches ni te bañes durante una tormenta.

En general, es recomendable alejarse a más de 13 kilómetros de donde tenga lugar una tormenta.

OLAS DE FRÍO



Olas de frío

Cuando las temperaturas descienden drásticamente por debajo del nivel normal, mantenerse caliente y seguro puede ser todo un reto. Las temperaturas extremadamente frías suelen venir acompañadas de tormentas de invierno, por lo que habrá que prepararse ante posibles interrupciones de suministro eléctrico y carreteras con hielo y nieve.

Tomar medidas preventivas es la mejor defensa contra temperaturas mínimas. Preparando tu casa y tu coche de antemano al invierno, y cumpliendo medidas de precaución en el caso de olas de frío, puedes reducir las posibilidades de que sufras problemas de salud relacionados con el clima.

Prepara tu casa para el invierno.

- Escucha los avisos meteorológicos de forma regular y comprueba que tienes todos los artículos necesarios para afrontar una emergencia.
- Si tienes previsto utilizar algún tipo de chimenea con leña o carbón, inspecciona su buen estado y funcionamiento cada año.
- Si dispones de este tipo de calefacción, instala un detector de incendios y un detector de monóxido de carbono. Comprueba cada mes que funcionan correctamente y reemplaza las pilas dos veces al año.
- La habilidad de sentir un cambio de temperatura disminuye con la edad, así como en personas que sufren enfermedades crónicas. Compra un termómetro para que puedas comprobar la temperatura interior y exterior.
- Aísla las tuberías de agua que pasan por las paredes exteriores con objeto de evitar que puedan congelarse.
- Aísla ventanas y puertas. Aplica una capa impermeabilizante en el tejado.
- Si tienes mascotas, prepara un sitio en el interior de tu casa para que puedan permanecer durante los días de mayor frío.

Comprueba que cuentas con los artículos siguientes, en el caso de que se vaya la luz:

- Radio que funcione con pilas o radio solar.
- Pilas de repuesto.

Kit de emergencias.

Además de los artículos propios del kit de emergencias, procura:

- Almacenar comida para al menos 1 semana (más si se encuentra en una zona aislada).
- Sal para deshelar el hielo de la carretera.

Prepara tu coche para el invierno.

Puedes evitar muchos peligros de viajar en invierno si planificas de antemano. Recuerda hacerle las inspecciones de mantenimiento al coche cada vez que recomienda el fabricante. Además, cada otoño:

- Comprueba el sistema de radiación.
- Comprueba los niveles de anticongelante.
- Reemplaza cualquier limpiaparabrisas que esté defectuoso.

Olas de frío

- Reemplaza cualquier rueda que esté desgastada y comprueba la presión de los neumáticos.
- En invierno, mantén el depósito del combustible casi lleno para evitar que pueda acumularse hielo.
- Lleva cadenas.

Además del kit de emergencias propio, procura añadir:

- Teléfono móvil, cargador y batería de repuesto.
- Manta.
- Radio que funcione con pilas (y pilas de repuesto).
- Agua.
- Comida no perecedera (latas, aperitivos...).
- Abrelatas manual.
- Cadenas para los neumáticos.
- Cables para arrancar la batería.
- Linterna de emergencia.
- Silbato.
- Herramientas.
- Brújula.
- Cerillas impermeables y un contenedor (para deshelar nieve y conseguir agua).
- Toallitas de papel.

DURANTE UNA OLA DE FRÍO

- Deja los grifos ligeramente abiertos para que goteen de forma continua.
- Mantén la temperatura interior cálida.
- Si se congelan las tuberías, no intentes descongelarlas con una antorcha. Hazlo poco a poco con ayuda de un secador de pelo.
- Si no puedes descongelar las tuberías, o si se ha roto alguna, utiliza agua embotellada o consigue agua para descongelarla.
- Ten agua embotellada a mano.
- Si no tuvieras agua disponible, recuerda que puedes obtener agua a partir de la nieve. Pero, recuerda que hervir el agua no mata los microorganismos, bacterias y químicos que pueda contener.
- Recuerda disponer al menos de alguna de las siguientes fuentes de calor disponibles, por si se va a la luz: chimenea y madera seca o carbón, calentador portátil que pueda utilizarse con algún otro material que no sea electricidad.
- No pongas nunca un calentador encima de un mueble o cerca del agua y aléjelo de cortinas y manteles.
- No dejes a los niños solos cerca de un calefactor.
- Dispón de un extintor de incendios, detector de humos y detector de monóxido de carbono.
- Nunca uses un generador eléctrico en el interior de su casa o garaje.
- No uses ningún enchufe si está húmedo.
- No acumules gasolina en el interior de su casa.
- Evita usar velas donde pueda haber gas.
- No uses nunca una barbacoa de gas en el interior de una casa. Los gases son letales.

MANTENERSE SEGURO EN EL INTERIOR

- Si tienes previsto calentar tu vivienda con algún tipo de chimenea o calentador, se extremadamente cauteloso y sigue las instrucciones del fabricante.

No utilices calentadores, chimeneas, barbacoas cerca de artículos inflamables. No quemes papel en una chimenea.

Asegura una ventilación adecuada si debe usar un calentador con queroseno.

Asegúrate que los cables no están interrumpidos ni dañados.

Si el cable tiene algún defecto o daño, no utilices el aparato.

Mantén un extintor contra incendios cerca.

Protégete del monóxido de carbono instalando un detector de este gas.

- Si se ha producido un corte de luz:

Siempre que puedas, es mejor que utilices linternas que funcionen con pilas o solares, en lugar de velas.

Nunca dejes las velas solas.

- Conserva el calor.

Evita mantener ventanas y puertas abiertas. Cierra las habitaciones que no tengan que ser utilizadas. Pon trapos o toallas bajo las puertas, cierre las persianas y cortinas.

- Comprueba la temperatura corporal.

Los niños menores de un año no deben dormir en una habitación fría porque su cuerpo pierde temperatura a mayor velocidad que la de un adulto. Tapa los niños con mantas y procura mantener una buena temperatura en el interior.

En una emergencia, si no tienes otra manera de procurar calor a un bebé, utiliza tu propio cuerpo. Ten especial cuidado de no quedarte dormido. Podrías asfixiar al bebé o aplastarlo.

Las personas mayores tienen un metabolismo más lento. Comprueba la temperatura corporal y la temperatura de la casa.

- Bebe y come de forma apropiada.

Procura seguir una dieta bien equilibrada para ayudarte a mantener el calor. No bebas alcohol ni bebidas con cafeína, ya que harán que tu cuerpo pierda más temperatura rápidamente. En su lugar, bebe algo caliente, dulce. Si tienes alguna dieta especial, consulta con tu médico de antemano.

EN EL EXTERIOR

- Ropa

Los niños y los adultos deberían llevar:

- Sombrero o gorra.
- Bufanda o pasamontañas.
- Guantes.
- Calzado resistente al agua.
- Varias capas de ropa ligeras.

Intenta que la capa exterior de la ropa sea resistente al viento. La lana en el interior mantendrá mejor la temperatura que el algodón. Mantente seco. No sudés demasiado. Si empiezas a temblar, es un síntoma que te está indicando que estás perdiendo calor. Regresa al interior rápidamente.

- Evitar la hipotermia.

Expuesto a temperaturas bajas, el cuerpo empieza a perder calor a un ritmo mayor del que puede generarlo. La exposición prolongada al frío puede utilizar toda la energía acumulada por el organismo. El resultado de esta pérdida de energía es la hipotermia, o una temperatura corporal anormalmente baja. Esta condición puede afectar al cerebro y dificultar el pensamiento y movimiento. La hipotermia es peligrosa porque la persona no se da cuenta de lo que le está pasando.

- Problemas de salud.

El frío puede sobrecargar tu corazón. Si sufres alguna enfermedad de corazón, tensión alta o cualquier otra enfermedad que pueda empeorar si trabajas en el frío, consulta primero con su médico. De lo contrario, ponte ropa de abrigo y trabaja lentamente.

- Circular

- Evita circular bajo condiciones de escasa visibilidad.
- Escucha los avisos meteorológicos.
- Evita transitar por carreteras y puentes con hielo.
- Si tienes que circular en coche, utilice cadenas y llévate tu kit de emergencias.
- No eches agua en el parabrisas para quitar el hielo. Se romperá.
- Lleva siempre ropa de abrigo de más.

- Si te quedas aislado en su vehículo.

Quedarte en el vehículo cuando se queda aislado porque la carretera está intransitable o por la escasa visibilidad, suele ser la opción más segura. No obstante, sigue los pasos siguientes:

- ❖ Pon un pañuelo o papel de color brillante en la antena para que los servicios de rescate puedan identificar tu señal.
- ❖ Retira todos los artículos que necesites del maletero a la parte delantera del vehículo.

- ❖ No te duermas. Serás más vulnerable al frío si te quedas dormido.
- ❖ Abrígate bien, incluyendo la cabeza. Utiliza ropa, mantas, o incluso periódicos.
- ❖ Enciende el motor (y la calefacción) unos 10 minutos cada hora. Abre una rendija de una ventana para que circule aire. Asegúrate de que la nieve no esté bloqueando el tubo de escape.
- ❖ No comas nieve derretida porque bajará la temperatura de tu cuerpo.
- ❖ Sentado, mueve los brazos y las piernas para mejorar la circulación y mantenerte caliente.
- ❖ Ponte cerca de otras personas para mantener el calor.

INCENDIOS

Incendios

El peligro del humo

El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y partículas finas de árboles y otros materiales varios. El humo puede dañar tus ojos, irritar tu sistema respiratorio y empeorar una enfermedad cardíaca o pulmonar.

Síntomas de intoxicación por humo:

- Tos.
- Garganta irritada.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Dolor de cabeza.
- Picor en los ojos.
- Síntomas de asma.
- Una nariz que gotea.

Si tienes alguna enfermedad cardíaca o pulmonar, el humo podría hacer que empeoren sus síntomas. Las personas que sufren problemas cardíacos podrían manifestar:

- Dolor en el pecho.
- Latido acelerado.
- Dificultad para respirar.
- Cansancio.

El humo puede empeorar los síntomas de personas que tengan enfermedades respiratorias pre-existentes, como alergias respiratorias, asma, enfermedad pulmonar obstructiva, etc. Provocando lo siguiente:

- Inhabilidad para respirar normalmente.
- Tos con o sin mucosidad.
- Malestar en el pecho.
- Dificultad para respirar.

Cuando los niveles de humo son elevados, incluso las personas sanas pueden manifestar algunos de estos síntomas.

PREPÁRATE

Cuando te encuentras amenazado por un incendio, no es momento ni tendrás tiempo de buscar las cosas que necesitas. Por eso es importante disponer de un kit de emergencias de antemano, así como de suministros, preparados en contenedores que puedan llevarse con facilidad.

ASEGURA TU CASA

- Instala alarmas de humo en cada planta de tu casa. Recuerda que debes colocar una alarma justo en la entrada de la habitación donde duermes.
- Cambia las baterías/pilas de las alarmas de incendio al menos una vez al año. Comprueba su funcionamiento una vez al mes.

Incendios

- Guarda los números de teléfonos de emergencias y cualquier otra información importante, cerca de tu teléfono.
- Planifica dos salidas de emergencia de cada habitación de la casa. Las ventanas pueden servir como salida de emergencia.
- Practica la salida de tu casa a través de varias salidas.
- Asigna un lugar seguro a cierta distancia de tu casa.
- Actúa frente a cada alarma como si se tratara de un incendio real.
- Después de salir de la vivienda, llama a los bomberos. No cuelgues hasta que tengan todos los datos y confirmen que acudirán. Informe si hay alguien atrapado en el interior de la casa.
- NUNCA vuelvas al interior de un edificio en llamas para sacar a alguien que esté atrapado, mascotas, bienes muebles, etc. Espera a los bomberos.
- Selecciona plantas y materiales que puedan ayudar a contener un incendio en lugar de impulsarlo.
- En el tejado, utiliza materiales no combustibles.
- Prepara un área de seguridad alrededor de su casa. Por ejemplo, evita que los árboles y los arbustos estén demasiado cerca de su vivienda. Retira las hojas caídas y todo material combustible. Retira las ramas muertas que se acerquen al tejado.
- Evita que las ramas rocen los cables.
- Corta el césped de forma habitual.
- Deja un espacio de seguridad alrededor de las barbacoas y tanques de propano.
- Guarda las cenizas en un recipiente metálico, remoja en agua durante 2 días y después deshazte de ellas quemando las cenizas frías en suelo mineral.
- Guarda la gasolina y objetos inflamables en recipientes seguros y alejados de la base de la vivienda.
- Almacena madera al menos a 30 metros de la vivienda.
- Prepara una relación del contenido de tu vivienda.
- Limpia las cañerías y tuberías de forma habitual.
- Inspecciona la chimenea al menos dos veces al año.
- Enseña a tus familiares a utilizar un extintor de incendios y muéstrales dónde se encuentra.
- Guarda herramientas cerca que puedan ser útiles en un incendio como un martillo, serrucho, hacha o motosierra.
- Dispón de una escalera con la que puedas llegar al tejado.
- Identifica y mantén una fuente de agua adecuada, como por ejemplo un pozo, cisterna, aljibe, piscina, hidrante...
- Dispón de una manguera, lo suficientemente larga como para llegar a diferentes zonas.
- Considera disponer de una bomba de agua portátil, que funcione con gasolina, por si se cortara la luz.
- Dispón de un extintor de incendios.

EN EL HOTEL Y LUGAR DE TRABAJO

- Apréndete las salidas de emergencias. Recuerda que es posible que tengas que usarlas en la oscuridad.
- Asegúrate que las salidas de emergencias no están cerradas con llave ni bloqueadas.
- Todos los edificios deberían tener alarmas de incendios. Asegúrate que funcionan.

Incendios

- Cuando escuches una alarma de incendios, actúa como si fuera un incendio real. Abandona la zona de inmediato y cierra las puertas al salir.
- Establece un punto de encuentro en el exterior.
- Llama a los bomberos después de salir del edificio.
- NUNCA regreses al interior de un edificio en llamas. Espera a los bomberos.

ANTE UN INCENDIO

- Si te avisan que se aproxima un incendio forestal, mantente atento a los comunicados por la radio y a las posibles órdenes de evacuación. Sigue las instrucciones de las autoridades y servicios de emergencias.
- Aparca tu coche en el garaje de forma que puedas salir rápidamente, en dirección a la ruta de escape. Deja las llaves puestas. Cierra todas las puertas. Desconecta las puertas automáticas.
- Guarda los animales/mascotas en una sola habitación. Planifica cómo actuar si tienes que abandonar la casa.

ANTE UNA ORDEN DE EVACUACIÓN

Si te han pedido que abandones tu vivienda:

- Vístete con ropa protectora. Calzado resistente, ropa de algodón, pantalones largos, camisetas de mangas largas, guantes y un pasamontañas para proteger tu cara.
- Llévate su kit de emergencias.
- Cierra tu casa con llave.
- Dile a alguien que te ha marchados y a dónde vas.
- Elige una ruta de escape libre de peligros. Ten especial cuidado a los cambios en la velocidad y dirección del viento, humo y del incendio.

SI TIENES TIEMPO ANTES DE TU EVACUACIÓN

Si estás seguro que tienes tiempo antes de Tu evacuación, intenta hacer lo siguiente:

- En el interior.

Cierra las ventanas, puertas, persianas.

Desconecta todos los servicios (agua, electricidad y gas).

Abre el tiro de la chimenea y cierra las pantallas de la chimenea.

Retira el mobiliario inflamable al centro de la casa, lejos de ventanas y puertas.

- En el exterior.

Desconecta los tanques de propano.

Coloca los materiales y mobiliario combustible en el interior de la vivienda.

Pon en marcha una bomba de agua portátil.

Coloca los aspersores en el tejado. Mojar el tejado podría ser de utilidad.

Coge las herramientas que puedan ser útiles en el incendio.

ATRAPADO EN UN EDIFICIO EN LLAMAS

- El humo sube, por lo tanto gatea por el suelo donde el suelo está más limpio.
- Sal lo antes posible del edificio. Cúbrete tu nariz y boca con una prenda (si está húmeda, mejor).
- Antes de pasar de una habitación a otra, comprueba si el pomo o la puerta están calientes. Si lo están, busca una ruta alternativa. Si está frío, puedes abrirla lentamente. Comprueba que la ruta elegida está libre de humo y de llamas.
- Utiliza las escaleras.
- NUNCA uses el ascensor durante un incendio.
- Si te encuentras atrapado, llama a emergencias. Si no puedes hacer una llamada, déjate ver por la ventana. Cuelga una prenda u objeto llamativo para llamar la atención.
- Cierra todas las puertas que puedas entre donde tú estás y el fuego. Sella las puertas y ventanas con toallas. Abre las ventanas ligeramente, pero ciérrelas si entrara humo.

SI TE QUEMAS

Si te ves envuelto en llamas:

Párate. Tumbate y rueda.

Retira todas las prendas que hayan ardido. Si el tejido se adhiere a la piel, córtalo alrededor de la zona quemada.

Retira todas las joyas, cinturones, etc. de las zonas quemadas y del cuello de la víctima. ES muy importante, ya que las zonas quemadas se inflaman inmediatamente.

DESPUÉS DE UN INCENDIO – VOLVER AL DOMICILIO

Confirma que puedes entrar en tu domicilio. Pregunta a las autoridades y/o servicios de emergencias si es seguro.

Si has sufrido daños, contacta con su compañía de seguros.

Ten especial cuidado con los daños estructurales causados por el fuego. Los tejados y suelos podrían no ser estables y derrumbarse.

Los medicamentos, alimentos y bebidas expuestos al humo, fuego, agua, no se pueden consumir.

Si no puedes quedarte en su casa, recuerda guardar facturas de todos los gastos que tengas para reclamar a tu compañía de seguros.

Es posible que no puedas desprenderte de nada hasta que un perito de la compañía de seguros haya evaluado los daños.

ERUPCIONES VOLCÁNICAS

Erupciones volcánicas

Pueden producirse erupciones volcánicas. Cráteres que arrojan fragmentos rocosos sólidos e incandescentes y gases. Como resultado, podrían registrarse flujos de cenizas volcánicas en todas las laderas de un volcán, la ceniza volcánica podría caer a kilómetros de la montaña, podrían producirse ríos de lodo, lahares, e inundaciones.

Si vives cerca de un volcán, sea activo o durmiente, deberías estar preparado para afrontar cualquier tipo de erupción volcánica repentina. Sigue las instrucciones de seguridad de las autoridades locales para prepararte.

Ríos de lodo

Los ríos de lodo son ríos poderosos que arrastran lodo y que pueden desplazarse a gran velocidad, incluso hasta los 65 kilómetros por hora.

La ceniza volcánica, o la lava de una erupción volcánica, pueden deshelar la nieve y el hielo de la cumbre de un volcán rápidamente. Esta agua se mezcla con la ceniza volcánica y con la tierra de las laderas, arrastrando escombros a su paso. Esta peligrosa mezcla se desplaza por los canales de los ríos y arroyos y puede alcanzar una distancia de hasta 80 kilómetros del volcán.

Si observas que el agua de un arroyo empieza a aumentar, aléjate y acude rápidamente a una zona elevada.

Si este río de lodo se acerca o supera un puente, aléjate del puente.

Aléjate de cualquier zona de acceso restringido por parte de las autoridades. Y ten en cuenta que los efectos de un volcán en erupción pueden afectar hasta kilómetros de distancia, dependiendo también del viento.

Algunos volcanes pueden formar flujos piroclásticos mortales que pueden alcanzarte rápidamente. Evita los valles de los ríos y las zonas bajas.

Evacuación

Aunque parezca seguro permanecer en su casa y esperar a que pase la erupción volcánica, lo cierto es que si te encuentras en una zona de riesgo, hacerlo podría ser muy peligroso. Debes permanecer en un lugar seguro. Sigue las instrucciones de las autoridades y pon en marcha tu plan de evacuación ante una erupción volcánica.

¿CÓMO PREPARARTE ANTE UNA EMERGENCIA VOLCÁNICA?

Investiga los sistemas de advertencia de la zona en la que vives, así como de los planes de emergencia que existen.

Prepárate para afrontar los peligros de una erupción volcánica:

- Ríos de lodo e inundaciones repentinas.
- Deslizamientos de tierras y caída de rocas.

Erupciones volcánicas

- Terremotos.
- Caída de cenizas volcánicas y de lluvia ácida.
- Tsunamis
- Flujos piroclásticos.

Elabora planes de evacuación.

Si vives en una zona de riesgo volcánico, planifique una ruta de escape y una ruta de escape alternativa.

Prepara un plan de comunicación familiar en caso de emergencia. Es posible que tu familia no esté contigo cuando se produzca una situación de emergencia. Saber cómo encontrarse, resultará crucial.

Ten a mano suministros de emergencias.

- Pilas de repuesto.
- Luces de emergencia.
- Kit de emergencias y de primeros auxilios.
- Agua y alimentos.
- Abridor de latas (manual).
- Medicamentos esenciales.
- Mascarillas para las cenizas volcánicas.
- Zapatos y ropa fuerte.

¿QUÉ HACER DURANTE UNA ERUPCIÓN VOLCÁNICA?

- ✚ Sigue las instrucciones de las autoridades.
- ✚ Evita las zonas a favor del viento y los valles bajo el volcán.
- ✚ Sigue las noticias por radio o televisión para escuchar los últimos comunicados de emergencia.

Si durante la erupción volcánica te encuentras en el interior de una vivienda.

- Cierra todas las ventanas, puertas y conductos de aire acondicionado.
- Lleva al interior de un garaje o trastero todo tipo de maquinaria que tengas en el exterior.
- Lleva tus animales a un refugio cerrado.

Erupciones volcánicas

Si durante la erupción volcánica te encuentras en el exterior.

- ✓ Busca refugio en el interior de un edificio.
- ✓ Si se produce un alud de rocas, rueda como una pelota para protegerte la cabeza.
- ✓ Si se produce cuando te encuentras cerca de un arroyo o río, ten cuidado con un posible flujo de lodo. Intenta llegar a un lugar más alto, especialmente si escuchas el sonido de aguas turbulentas en aproximación.

Protégete de la caída de cenizas volcánicas

- ✚ Lleva pantalones largos y camisetas de manga larga.
- ✚ Utiliza gafas para proteger tus ojos.
- ✚ Usa una mascarilla para la ceniza o mantén una prenda húmeda en su cara para ayudarte a respirar.
- ✚ Mantén apagados cualquier vehículo o camión.

Si es posible, aléjate de la zona de caída de cenizas volcánicas

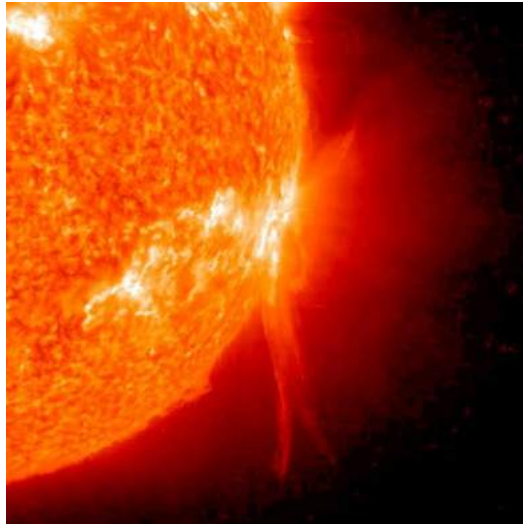
Si te encuentras en el exterior de un edificio

- ❖ Cúbrete la nariz y la boca. Las cenizas volcánicas pueden irritar tu sistema respiratorio.
- ❖ Lleva gafas para proteger sus ojos.
- ❖ Mantén la piel cubierta para evitar la irritación del contacto con la ceniza volcánica.
- ❖ Retira la ceniza de los tejados. Es muy pesada y puede provocar el derrumbamiento de los edificios. Ten mucho cuidado al retirar la ceniza volcánica del tejado.
- ❖ Evita circular cuando se produce una importante caída de ceniza volcánica. Conducir en estas circunstancias puede atascar el motor.
- ❖ Si padeces algún problema de respiración, evita el contacto con grandes cantidades de ceniza volcánica. Permanece en el interior de un edificio y no salgas hasta que las autoridades informen que es seguro.

Erupciones volcánicas

- ❖ Acuérdate de ayudar a tus vecinos con necesidades especiales, niños, ancianos, y personas con discapacidades.
- ❖ Informa a sus familiares de que te encuentras a salvo.

TORMENTAS SOLARES



ALERTA POR TORMENTA SOLAR EXTREMA

Según la NASA y otras organizaciones gubernamentales de prestigio, se esperaba que se produjera una supertormenta solar en el año 2012¹. Una tormenta solar de las que sólo tienen lugar una vez en la vida.

En junio de 2010, la NASA se ratificó en su advertencia afirmando que en el 2012 se iba a producir una supertormenta solar. Además, explicaba que a lo largo del 2012, podría producirse esta supertormenta solar en cualquier momento.

La Academia de las Ciencias de América ha informado que una vez la NASA emita una alerta del impacto de una tormenta solar extrema en nuestro planeta, habrá unas 12 horas de aviso previo antes del impacto. Sin embargo, 12 horas no es suficiente para prepararse para sobrevivir a los efectos de una supertormenta solar.

En un comunicado a todo su personal, la NASA les recomienda que estén preparados tanto ellos como sus familiares para una emergencia.

A menos que te prepares de antemano, como no cesa de advertir la NASA de forma continua, tus posibilidades de supervivencia se verán considerablemente disminuidas.

Además, este tipo de fenómenos puede ocasionar apagones de luz a nivel global y al parecer, es posible que este tipo de interrupciones en el suministro eléctrico no estén reparadas hasta transcurridos de 1 a 3 años.

El público en general debe tomarse esta advertencia muy en serio y estar preparados por si esta alerta se hace realidad, ya no en la fecha pronosticada que, obviamente, no será cierta, puesto que no la acertaron, pero sí en cualquier otro momento. No importa que la fecha pronosticada por la NASA no se haya cumplido. Las tormentas solares extremas son una realidad y pueden suceder en cualquier momento.

PELIGROS DE UNA TORMENTA SOLAR EXTREMA

- ✚ Radiación Gamma. Se trata de una combinación letal de una longitud de onda corta y un alto contenido de energía.
- ✚ Radiación de Rayos X. Pueden ser destructivos para todos los organismos biológicos, causan daños en el ADN y mutaciones.
- ✚ Radiación Ultravioleta (UV). Lo más peligroso de alta energía de luz ultravioleta. Una exposición prolongada puede causar efectos agudos y crónicos en la salud de la piel, ojos y sistema inmune.
- ✚ Pulso electromagnético (EMP). Destruye aparatos electrónicos, aunque al parecer, no causa daños en las células vivas.
- ✚ Tormenta magnética. Es cuando las partículas cargadas de una Eyección de Masa Coronal impactan en la parte externa del campo magnético terrestre.

Tormentas solares

- ✚ 8 minutos después de una tormenta solar perfecta, la radiación gamma penetra en el cuerpo. Una lluvia mortal que puede durar varias horas. En vista de los peligros que entraña, durante una supertormenta solar no querrás estar bajo esta lluvia de radiación. Habilita un sótano, bodega o habitación en una planta baja, para refugiarte de una tormenta solar extrema. Mucho mejor si está habilitado como una “jaula Faraday”.

PREPARACIÓN

Existen muchos aspectos a tener en cuenta para prepararse ante una supertormenta solar. No hay ninguna fórmula mágica para estar preparado al 100%, sin embargo determinados preparativos pueden aumentar tus posibilidades de supervivencia.

- ** Aprende cómo protegerte tú y tu familia de una exposición prolongada a la radiación electromagnética intensa.
- ** Aprende a habilitar un refugio.
- ** Protege el sistema de arranque de tu coche de la radiación electromagnética generada por el sol.
- ** Protege los aparatos electrónicos que quiera salvar.
- ** Evita que tu casa sufra una sobrecarga eléctrica.
- ** Procura contar con los recursos necesarios (agua, alimentos y medicamentos).
- ** Cuenta con dinero en efectivo. Recuerda que es posible que se produzca un apagón generalizado.
- ** Existen peligros desconocidos de un impacto directo de una supertormenta solar de clase-X.
- ** Es posible que se imponga la Ley Marcial.

A continuación exponemos un resumen – introducción de los pasos que puedes tomar para protegerte frente a una tormenta solar. No obstante, si quieres profundizar y ampliar información al respecto, te recomendamos consultes nuestras publicaciones futuras sobre este tema.

Habilitar un refugio.

Las tormentas solares producen una radiación electromagnética de grandes proporciones. Lo último que querrías sería verte expuesto a una radiación electromagnética tan alta durante un tiempo prolongado.

Tormentas solares

Teniendo en cuenta que las tormentas solares extremas que se prevé no tendrán una duración de días ni de semanas, es imprescindible que tomes todas las medidas necesarias para proteger tu salud, la de tu familia y tus mascotas. Cualquier radiación en exceso provocará problemas de salud graves.

Como ejemplo, ten en cuenta que un piloto de avión que vuele sobre el polo norte cuando se produce una tormenta electromagnética, recibe una radiación equivalente a 100 rayos-x de pecho al día. Lo último que querrías sería verte expuesto a un nivel de radiación electromagnética mayor que este.

Habilitar un refugio para soportar este tipo de radiación no es algo que puedas hacer de forma repentina ni tampoco en unas horas. Es posible que tardes unos días en preparar una habitación para evitar que la radiación electromagnética pueda penetrar en su interior. Por lo tanto, si quieres saber cuándo empezar, la respuesta es sencilla: AHORA.

- **Agua y Alimentos**

En este caso no estamos hablando de una catástrofe que pueda afectar nuestra vida durante unas horas o días. Por el contrario, esta situación podría prolongarse durante muchos meses, sino años.

Ante este panorama, se recomienda encarecidamente almacenar agua y comida para al menos 6 a 12 meses, si no para más tiempo.

Agua. Si tienes tu propio pozo y utilizas una bomba eléctrica, asegúrate de instalar también una manual. Si no dispones de pozo propio, además de almacenar agua embotellada, necesitas pastillas potabilizadoras o filtros de agua.

Se necesitan 2 litros de agua por persona/día para el consumo (incluye botellas pequeñas porque son fáciles de transportar). Esta agua sólo es para tu consumo, si quieres disponer de agua por ejemplo para tu higiene personal, tendrás que añadir más. Si quieres contar con agua para cocinar y para tu higiene, añade dos litros de agua por persona al día. Recuerda que los ancianos, niños, embarazadas y personas con determinadas enfermedades posiblemente tengan que consumir más agua, por lo que tendrás que aumentar esta cantidad, según cada caso.

El agua embotellada suele mantenerse en buenas condiciones durante 6-12 meses. Procura ir cambiando las botellas de agua por otras nuevas.

Busca alternativas. Encuentra una fuente de agua para poder contar con este recurso sin necesidad de utilizar el agua que tienes almacenada.

Alimentos.

Comida no perecedera, como por ejemplo comida enlatada, barras energéticas y comida deshidratada. Recuerda que tendrás que cambiarla una vez al año.

A menos que vayas a comer toda tu comida sin cocinar, necesitarás una cocina portátil de tamaño medio. Existen varios tipos. Algunas utilizan gas y otras un líquido combustible. Recuerda que podría ser peligroso si se utiliza en el interior sin la ventilación adecuada.

Tormentas solares

Tendrás que almacenar comida para aproximadamente 1 año, así como contar con los medios para, **pasado este tiempo**, acceder al alimento mediante otros recursos (semillas cultivables, caza, pesca, etc.). No sirve de nada almacenar comida si no se planifica la creación de un huerto, granja o ganadería para subsistir después de que se acaben las reservas de las estanterías. Además, la comida almacenada para tanto tiempo ocupa mucho espacio.

** Ten muy en cuenta la fecha de caducidad de los alimentos que compras. A la hora de comprar el producto, compara unos y otros. A veces, del mismo producto encontrarás fechas de caducidad diferentes.

Organizar y comprar los productos que podrías necesitar durante 1 año no es tarea fácil. Las propuestas siguientes son orientativas pero pueden darte una idea básica, que podrás adaptar después como creas más oportuno.

Propuesta 1.



Desayuno

Leche (leche condensada + agua), cacao o café.
Galletas.

Almuerzo

- Menú 1. Tomate con arroz y magro de cerdo.
- Menú 2. Albóndigas cocinadas en bote.
- Menú 3. Alubias con chorizo cocinadas en bote.
- Menú 4. Lentejas con chorizo cocinadas en bote.
- Menú 5. Menestra de verduras cocinadas en bote.
Cocido madrileño cocinado en bote.

Postres.

Pera en almíbar.
Melocotón en almíbar.
Macedonia en almíbar.

Cena.

Sopa de arroz con caldo de carne o de pollo.
Sopa de fideos con caldo de carne o de pollo.

Tormentas solares

Ingredientes que tendrías que comprar, por persona, según la propuesta anterior para cubrir 1 año de suministros.

Albóndigas cocinadas en bote	60 latas de 420 gr./persona
Alubias con chorizo cocinadas en bote	60 latas de 425 gr./persona
Lentejas cocidas con chorizo en bote	60 latas de 425 gr./persona
Menestra de verduras cocinada en bote	60 latas de 660 gr./persona
Arroz blanco	31 kg./persona
Pastillas de caldo	2 cajas/24 pastillas por caja/persona
Fideos	19 kg./persona
Tomate frito	12 botes de 820 gr./bote/persona
Bote magro cerdo cocido	36 botes de 220 gr./bote/persona
Bote cacao en polvo	6 botes de 800 gr./bote/persona
Leche condensada	87 botes de 740 gr./bote/persona ** 175 gr. De leche condensada mezclada con agua hace 0,5 l. de leche
Café molido	14 paquetes de 250 gr./paquete/persona
Galletas	28 paquetes de 800 gr./paquete/persona
Aceite de oliva	55 l./persona
Azúcar	6 kg/persona
Sal yodada	3 kg./persona
Cocido madrileño cocinado en bote	75 botes de 420 gr./bote/persona
Vinagre	25 l/persona
Pera en almíbar	75 botes (420 gr./bote/persona)
Melocotón en almíbar	240 botes de 420 gr./bote/persona)
Macedonia en almíbar	50 botes de 420 gr./bote/persona

Propuesta 2.

En esta propuesta se incluyen otros artículos, además de alimentos. Recuerda que se trata de un listado orientativo, para 1 año y para 1 persona.

Aceite de oliva virgen extra	30 litros
Azúcar blanco	30 kg.
Azúcar marrón	10 kg.
Agua embotellada	800 litros en garrafas de 8 litros
Arroz blanco	50 kg.
Arroz integral negro	10 kg. ** Este arroz es apto como comida y para cultivo.
Frutos secos crudos variados	5 kg. ** Crudos sirven también para cultivo.
Garbanzos cocidos en bote	50 botes
Habas cocidas blancas	50 botes
Habas cocidas pintas	50 botes
Leche	20 litros ** Hay que renovarla cada 3 meses
Leche en polvo	15 kg.
Café soluble	5 kg.
Aderezo de limón concentrado	2 l.
Vinagre de manzana	5 l.

Vinagre balsámico	2 l.
Soja biológica	30 kg. ** El germen cocido es apto para el consumo y sirve para cultivo
Caldo vegetal en pastillas	100 pastillas
Bolsas de basura	120 bolsas, tamaño familiar
Tomate entero en conserva	20 botes
Especies variadas	100 botes
Lejía	40 l. ** Apta para consumo y limpieza
Velas de cera o de parafina	50/100 velas
Pan tostado de larga caducidad	10 paquetes de 100 rebanadas
Garbanzos crudos	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Lentejas crudas	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Habas crudas	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Queso curado de larga caducidad	5 kg.
Piña en almíbar	20 kg.
Melocotón y fruta variada en conserva	20 kg.
Jabón de mano	10 botes
Papel higiénico	6 packs de 24 rollos
Pasta de dientes	6 botes
Gel de ducha	10 botes
Sal fina y gorda	20 kg.
Harina blanca para pan y otras harinas	50 kg.
Harina de gofio	10 kg.
Cacao en polvo	12 kg.
Cacao para chocolate espeso	6 kg
Levadura de alta calidad	1 kg
Bicarbonato sódico	10 g.
Papel de cocina	30 rollos
Carbón vegetal para barbacoa	15 kg
Pastillas enciendefuegos	2 paquetes
Cinta adhesiva	
Mascarillas	20 mascarillas
Papel de aluminio	300 m.
Mermelada de larga duración	4 kg.
Latas en conserva variadas (pescado...)	20 kg.
Espárragos	30 latas
Guantes de látex	100 guantes

Tormentas solares



Las personas con necesidades alimentarias especiales por alergias o intolerancias, como por ejemplo las personas celíacas, intolerantes al gluten, lactosa, productos lácteos, diabéticas, etc., lógicamente tendrán que elaborar un menú y un listado de artículos acorde a sus limitaciones.

Existen empresas de suministros de emergencias que venden alimentos cocinados, envasados en botes, con una caducidad de al menos 25 años, de productos sin gluten, sin lactosa, sin leche, etc.

Los productos mencionados anteriormente en nuestras propuestas son fácilmente sustituibles por otros que sean sin gluten, sin leche, etcétera. Nadie mejor que estas personas para saber exactamente qué alimentos pueden incluir en el listado en lugar de los mencionados, por lo que tendrán que adaptar la guía a sus propias necesidades.

- **Mochila y Kit de emergencias.**



En este caso no estamos hablando de un kit de emergencias para 24 ó 72 horas, sino de una mochila y de un kit de emergencias para mucho más tiempo. Además, teniendo en cuenta la falta de suministro eléctrico y la escasez que pueda surgir en medicamentos, asistencia sanitaria, etcétera, los materiales que incluiremos en la mochila y en el kit de emergencias serán muchos más.

En esta guía te facilitamos un listado como mera orientación y base. Procura adaptarlo a tus necesidades personales y familiares.

Tormentas solares

En la mochila



- Pedernal de magnesio.

La piedra de pedernal sirve para encender fuego en condiciones difíciles.

- Abrelatas manual.
- Navaja multiusos.
- Linterna solar y/o con dinamo.
- Purificador de agua.

Pueden ser pastillas potabilizadoras, filtros, polvo potabilizador...

- Botella de aluminio de 1 litro para almacenar agua.
- Ración de agua de emergencia.
- Saco de dormir.

Un saco de dormir pequeño plegado resulta imprescindible si hay que pasar la noche a la intemperie.

- Manta térmica.
- Bolsas de calor.

Las bolsitas que al frotarse generan calor pueden ser ideales para calentar el saco de dormir. Proporcionan temperaturas altas durante unas 20 horas.

- Bolsas de basura.
- Bolsas impermeables.
- Kit de costura.
- Kit de pesca.
- Muda de ropa interior.
- Calcetines.
- Impermeable, prenda de abrigo.
- Velas y/o bastones de luz verde.

Algunas velas especiales para emergencias pueden durar encendidas hasta 10 horas, mientras que los bastones pueden durar 12 horas. Ve probando ahora para saber cuáles te conviene comprar y cuáles no.

- Brújula.
- Radio solar.
- Papel higiénico.
- Pasta de dientes y cepillo de dientes.
- Jabón o gel desinfectante sin necesidad de usar agua.
- Pañuelos.
- Comida de emergencia (galletas, barritas de cereales, aperitivos...).
- Dinero en efectivo.
- Kit de emergencias.

Tormentas solares

En el kit de emergencias.



- Vendas adhesivas estériles.
- Gasas estériles de varios tamaños.
- Cinta adhesiva hipoalergénica.
- Vendas triangulares.
- Rollos de vendajes estériles.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Aguja.
- Jabón neutro.
- Toallitas húmedas.
- Spray antiséptico.
- Termómetro resistente a los golpes.
- Tubo de vaselina.
- Pernos de seguridad de diferentes tamaños.
- Guantes de látex.
- Kit de sutura.
- Kit dental.

Medicamentos sin prescripción médica:

- Analgésicos.
- Medicación contra las diarreas.
- Antiácidos.
- Eméticos (para inducir el vómito).
- Vitaminas.
- Laxantes.
- Colirios.
- Alcohol.
- Antiséptico o agua oxigenada.

Tormentas solares

Medicamentos con prescripción médica:

Procura almacenar un stock de los medicamentos que necesitas y que son imprescindibles para tu salud. Por ejemplo, si sufres de tensión alta, tendrás que guardar el medicamento que utilizas habitualmente para controlar tu presión arterial. Si sufres de diabetes, procura disponer de insulina para bastante tiempo. Si padeces una insuficiencia suprarrenal o si eres corticodependiente, guarda un stock de las hormonas de reemplazo que utilizas, así como de la inyección de emergencias del glucocorticoide que uses. Si eres alérgico a alimentos o a picaduras de insectos, dispón de la inyección que necesitaría administrarse, etc.

- **Protección de equipos y aparatos electrónicos/eléctricos.**

Nuestra vida actual depende prácticamente por completo de equipos y aparatos electrónicos. Ordenadores, teléfonos móviles, el sistema de arranque de nuestro coche, los cajeros, el sistema bancario, la televisión vía satélite, los aviones...

Una supertormenta solar produce pulsos electromagnéticos que fácilmente pueden afectar a todos estos aparatos y sistemas. Existe una forma de proteger algunos de estos aparatos, aunque no es algo que pueda hacerse con antelación, debes estar preparado para llevarlo a cabo rápidamente. Prepara una jaula Faraday para proteger estos equipos y/o aparatos, o algo similar a ello.

Proteger el coche de una tormenta solar extrema.

La mayoría de los coches funcionan con un sistema de arranque eléctrico. Este sistema podría verse dañado si no se encuentra protegido de la forma adecuada frente a los impulsos electromagnéticos procedentes de la supertormenta solar. Otra forma de evitar los daños, es que cuando se produzca la alerta cambie el sistema de arranque por uno manual. Obviamente, para eso tendrías que contar con el material que precisa y saber cómo cambiarlo.

Dinero en efectivo.

Durante una supertormenta solar extrema, es muy probable que se produzca un apagón general. Los bancos no podrán trabajar y es posible que esta situación se prolongue hasta un año o más. En estas circunstancias será muy difícil que puedas obtener dinero en efectivo hasta que se restablezca el servicio.

Una tormenta solar masiva provoca un evento geomagnético que "fríe" los ordenadores y provoca la pérdida de todos los datos. Teniendo en cuenta que el dinero que tienes se encuentra en una base de datos, y que esta base quedaría borrada, el banco no tendría manera de averiguar el dinero que tenías antes del apagón. Por lo tanto para el banco no tienes dinero. Sin olvidar que nuestros satélites también quedarían anulados.

Si dispones de recursos, es recomendable contar con dinero en efectivo. El suficiente como para afrontar una situación extrema de larga duración. Al menos, mientras siga sirviendo el dinero...

Tormentas solares

Vacaciones.

Si tienes previsto irte de vacaciones lejos de casa, quizás sea el momento de pensártelo de nuevo.

En el caso de que se produzca una tormenta solar extrema y te encuentres en otro país, te quedarías aislado en ese lugar por mucho, mucho tiempo.

Apagón eléctrico.

En 1973, una tormenta magnética causada por una erupción solar dejó a seis millones de personas sin energía eléctrica en Quebec, Canadá.

En la historia de los Estados Unidos de América se produjo un apagón histórico el 14 de agosto de 2003, que dejó a cerca de 50 millones de personas sin luz.

Puede parecer extraído de una película de ciencia ficción, pero lo cierto es que se puede producir un apagón eléctrico en cualquier lugar del mundo (o en todo el planeta), y en cualquier momento. Estar preparado es importante.

- Coloca bolsas de plástico casi llenas de agua en el congelador. En el caso de un corte de luz, el agua congelada ayudará a que los productos permanezcan congelados durante varias horas.

Tormentas solares

- Piensa en comprar baterías de repuesto para tu portátil.
- Cuando no los utilices, apaga todos los aparatos electrónicos y desenchúfalos de la red.
- Compra un protector para una eventual subida de tensión.
- Mantén el depósito de combustible de tu coche lleno. En el caso de que se vaya la luz, no podrás repostar gasolina.
- Asegúrate de tener dinero en efectivo en casa. Recuerda que si se va a la luz, los cajeros y los bancos no funcionarán.
- Comprueba si tu casa o edificio cuenta con generador de emergencia.

ANTE UNA ALERTA POR SUPERTORMENTA SOLAR

En el caso de que se emita una alerta por una supertormenta solar, acude inmediatamente a su refugio (que habrás habilitado de antemano).

Teniendo en cuenta que los científicos desconocen la velocidad exacta a la que se desplazará una erupción electromagnética del sol, tampoco saben cuánto tiempo tardará antes de impactar en la tierra. Algunos científicos dicen que este tiempo puede ser de unas 12 horas, sin embargo es mejor no confiar demasiado en este margen de tiempo. Por lo tanto, en el mismo instante en que conozca la alerta, acude a tu refugio de inmediato.

Tormentas solares

Señales que pueden indicar una supertormenta solar extrema

Es posible que la alerta no se produzca o que no tengas conocimiento de ella. Si te encuentras en la calle y ves las señales siguientes, es un indicativo de que se está produciendo una supertormenta solar. **ACUDE INMEDIATAMENTE A SU REFUGIO**

- Los semáforos dejan de funcionar.
- La electricidad se ve interrumpida.
- Tu teléfono móvil deja de funcionar y compruebas que las personas de tu alrededor tienen el mismo problema.
- Los coches se paran y dejan de funcionar repentinamente.

Medios de transporte.

Cuando se produzca esta emergencia, probablemente la gran mayoría de los medios de transporte se verán interrumpidos. Ten previsto un medio alternativo que puedas utilizar. Recuerda que podría estar circulando en tu coche cuando se registre una supertormenta solar, quedando tu vehículo inutilizado.

Una alternativa es el uso de una bicicleta. Si dispones de ella, es recomendable llevarla en el maletero cuando viajes en coche. De esta manera, si el coche dejara de funcionar, siempre tendrías la posibilidad de acudir al refugio en bicicleta. Se trata de una recomendación fácil de seguir, pero que podrías lamentar si no lo haces y te quedas atrapado a varios kilómetros de su refugio durante una tormenta solar de estas características.

PREPARACIÓN

Existen muchos aspectos a tener en cuenta para prepararse ante una tormenta solar. No hay ninguna fórmula mágica para estar preparado al 100%, sin embargo determinados preparativos pueden aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Te recomendamos que sigas los consejos proporcionados en nuestra sección "Tormenta Solar".

PULSOS ELECTROMAGNÉTICOS

Pulsos electromagnéticos

Un pulso electromagnético se considera una anomalía electromagnética transitoria, es decir, una explosión breve de energía electromagnética. Este tipo de pulso puede producirse por una causa natural (explosión solar u otro tipo de fenómeno espacial) o por una causa artificial (es decir, provocada por el hombre). En todo caso, un pulso electromagnético, dependiendo de su fuente, puede causar daños de leves a muy graves en el campo magnético, aparatos electrónicos y eléctricos. Según sea su intensidad, un pulso electromagnético de gran potencia incluso podría dañar objetos físicos, como edificios, estructuras, centrales eléctricas, e incluso estructuras aéreas, hasta el punto de interrumpir el suministro eléctrico, de telefonía, dejar sin funcionar el transporte, destruir los satélites, etcétera.

Existe una clave determinante entre un sistema eléctrico fallido, un simple apagón, y un pulso electromagnético. Un pulso es un aumento, y el aumento repentino en la cantidad de magnetos y de sus electrones asociados, de modo que los equipos controlados por un ritmo constante de flujo de partículas, entra en un estado fuera de control.

¿Qué podría suceder?

Todos los servicios de telefonía y de televisión por satélite irán perdiendo cobertura, habrá más accidentes aéreos durante episodios de fallos electrónicos o se verán forzados a realizar más aterrizajes de emergencia debido a humo en sus cabinas o por otra serie de anomalías técnicas, se producirán descarrilamientos de trenes por fallos mecánicos, el GPS fallará, habrá apagones eléctricos, explosiones de gas, petróleo, y de estaciones y subestaciones eléctricas, incluso pueden explotar y arder vehículos, sin una causa aparente...

- Los semáforos dejarán de funcionar.
- La electricidad se verá interrumpida.
- El teléfono móvil dejará de funcionar.
- Los coches dejarán de funcionar repentinamente.
- No habrá televisión por satélite.

Desplazamientos a larga distancia

Si tienes previsto desplazarte lejos de casa, quizás sea el momento de pensártelo de nuevo.

Hazte la pregunta siguiente: en el caso de que se produzca un pulso electromagnético ¿podría afectar el vehículo en el que te desplazas? Y, ¿de qué forma?

Ten presente que si se ve afectada la red eléctrica y los aparatos electrónicos y te encuentra en ese lugar, te quedaría aislado fuera de casa por mucho, mucho tiempo.

Medios de transporte.

Cuando se produzca esta emergencia, probablemente la gran mayoría de los medios de transporte se verán interrumpidos. Ten previsto un medio alternativo que puedas utilizar. Recuerda que podrías estar circulando en tu coche cuando se registre un pulso electromagnético, quedando tu vehículo inutilizado.

Pulsos electromagnéticos

Una alternativa es el uso de una bicicleta. Si dispones de ella, es recomendable llevarla en el maletero cuando viajes en coche. No tiene por qué ser muy costosa. Una bicicleta simple (que sea plegable). De esta manera, si el coche dejara de funcionar, siempre tendrías la posibilidad de acudir al refugio en bicicleta. Se trata de una recomendación fácil de seguir, pero que podrías lamentar si no lo haces y te quedas atrapado a varios kilómetros de tu refugio durante un pulso electromagnético de estas características.

- Piensa en comprar baterías de repuesto para tu portátil.
- Cuando no los utilices, apaga todos los aparatos electrónicos y desenchúfalos de la red.
- Compra un protector para una eventual subida de tensión.
- Mantén el depósito de combustible de tu coche lleno. En el caso de que se vaya la luz, no podrás repostar gasolina.
- Asegúrate de tener dinero en efectivo en casa. Recuerda que si se va a la luz, los cajeros y los bancos no funcionarán.
- Comprueba si tu casa o edificio cuenta con generador un de emergencia.

ANTE UNA ALERTA O SOSPECHA DE PULSO ELECTROMAGNÉTICO

En el caso de que se emita una alerta o sospeches que se ha producido un pulso electromagnético importante, acude inmediatamente a tu refugio (que habrás habilitado de antemano como “jaula o espacio faraday”). En el mismo instante en que conozcas la alerta o identifiques la emergencia, acude a tu refugio de inmediato.

Jaula de Faraday

¿Qué es una jaula de Faraday?

Consiste en un recinto que es de un material que puede contener las cargas de electricidad. Es decir, un recinto con capacidad para bloquear los campos externos, de electricidad estática.

Por ejemplo, el horno microondas y el coche funcionan como jaulas de Faraday (aunque no sirven para proteger de un Pulso Electromagnético extremo).

¿Quién la inventó y cuándo?

La jaula de Faraday recibe su nombre de quien la inventó, el científico británico Michael Faraday en el año 1836, y también se conoce como el escudo de Faraday.

¿Cómo funciona mejor?

Funciona mejor si está conectada a la tierra. De esta manera, las cargas electromagnéticas que actúan sobre la caja pueden llevarse a cabo sin causar daño en el suelo, manteniendo el contenido de la caja afectada.

Pulsos electromagnéticos

¿Cómo preparar un artículo con un escudo de Faraday?

Si quieres preparar un artículo con un escudo de Faraday, por un módico precio, puedes guardar algunos elementos que podrían ser útiles como una radio, pilas, linterna, walkie-talkie, etc. A continuación explicamos una técnica sencilla con materiales fáciles de conseguir.

Envolviendo un artículo en varias capas de papel de aluminio, se puede proteger este artículo de un Pulso Electromagnético. Eso sí, hay que tener en cuenta que cada lado del artículo debe tener como mínimo tres capas del papel de aluminio, de forma que cuando se termine de envolver, es posible que algún lado tenga más de 3 capas. Pero, no hay problema. Con tres o cuatro capas del papel de aluminio es posible que sea suficiente para protegerlo.

Se puede mejorar este método introduciendo el artículo que ha sido envuelto en papel de aluminio en una caja de zapatos u otra caja de cartón que, a su vez, esté envuelta en papel de aluminio.

Es muy probable que con estos métodos, se puedan proteger artículos como radios, pilas, etcétera.

¿Cómo hacer un contenedor de Faraday?

Envuelve un artículo con ropa que ya no utilices. Esto añadirá una capa aislante. A continuación, envuelva el objeto con una capa de plástico. Puedes introducirlo en una bolsa de plástico. Envuelve todo con 3 capas de papel de aluminio. Asegúrate de que no quedan huecos.

Introduce tus artículos preparados dentro de una caja de cartón y envuelve toda la caja con dos capas de papel de aluminio. Asegúrate de que el papel de aluminio del exterior de la caja no se encuentre en contacto con el papel de aluminio de lo que guarda en el interior.

¿Y si necesitas guardar artículos más grandes o tienes demasiados para hacerlo de uno en uno?

Si necesitas asegurar artículos más grandes o tienes demasiados como para hacer esta técnica con cada uno de ellos, puedes preparar una estantería galvanizada siguiendo el mismo método, con cartón. Una rejilla de gallinero, con milímetros de separación entre las celdas puede recubrir con facilidad una estantería metálica cualquiera. El papel de aluminio en el que están envueltos los objetos no puede tocar el metal de la estantería.

Se puede enrollar lateralmente la estantería una vez establecido un punto fijo para aprovechar los propios agujeros para tornillos de los listones de la estantería desmontable para cogerla con alambre fino o cable pelado.

Coser superponiendo bien la base de abajo, bajo la única balda de estantería (o dos baldas una sobre la otra o a 5-10 centímetros, ya que serán las únicas utilizadas para dar cierto apoyo a los listones que harán el armazón), que quedará fija; y el fragmento de malla de arriba que será de quita y pon.

Pulsos electromagnéticos

Trenzar con cuidado la malla utilizando por ejemplo, alambre fino o cable pelado. Superponer las mallas, de forma que no queden huecos entre malla y malla, o se romperá el efecto de caja de Faraday.

Los equipos no pueden estar en contacto con la malla, ya que es muy conductora, en especial sus partes metálicas.

Resulta fundamental añadir la toma de tierra, sobre todo si se trata de prevenir un evento de cierta intensidad. La jaula ofrece un camino más fácil y conductivo al pulso, pero hay que conducirlo hacia algún sitio. Esa es la función de la toma a tierra directamente conectada a la jaula de Faraday.

Atención. Estas técnicas y jaulas no son para personas, sino para pequeños aparatos electrónicos.

PREPARACIÓN

Existen muchos aspectos a tener en cuenta para prepararse ante un pulso electromagnético. No hay ninguna fórmula mágica para estar preparado al 100%, sin embargo determinados preparativos pueden aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Si quieres salvar algún aparato, tendrá que mantenerlo en una “jaula faraday” o seguir técnicas similares que podrían aislarlo y evitar que quede inutilizado durante un pulso electromagnético extremo.

Te recomendamos que siga los consejos proporcionados en nuestra sección “Tormenta Solar”, pues son muy similares a los que debe seguir en estos casos.

METEORITOS, BOLAS DE FUEGO Y BÓLIDOS

Meteoritos, bolas de fuego y bólidos

Un meteorito es un meteorioide que llega a alcanzar la superficie del planeta debido a que no se ha desintegrado por completo en nuestra atmósfera. La luminosidad que deja al desintegrarse suele conocerse como meteoro.

La mayoría de los meteoritos se desintegran al entrar en la atmósfera de la Tierra, pero se calcula que 100 meteoritos de distintos tamaños entran en nuestra atmósfera. Otros, han sido lo suficientemente grandes como para haber creado cráteres que son la prueba evidente del impacto, pero la mayoría tan solo abren un hoyo pequeño (depende de su tamaño). A pesar de todo, algunos de los meteoritos que caen han causado daño a inmuebles, ganado, e incluso a la gente.

Podría parecer ciencia ficción, pero esperar a que suceda para intentar averiguar qué hacer resulta totalmente inútil. La pregunta que se hacen muchos ahora que parece que estos fenómenos están aumentando es, ¿qué hacer en caso de que caiga un meteorito o una lluvia de meteoritos?

La recomendación es mantenerse de pie contra un acantilado, una pared dura de rocas, de forma que se pueda evitar la caída de este tipo de escombros espaciales, que suelen caer en ángulo. Se desviarán y no caerán rectos hacia abajo.

La mejor defensa pues es mantenerse cerca de acantilados y paredes de rocas, fuera del alcance del viento, y no en campo abierto, en las llanuras. Quienes permanezcan en barrancos tendrán menos probabilidad de sufrir el impacto directo.

SOBREVIVIR AL REVERSO DE LOS POLOS

Sobrevivir al reverso de los polos

Este plan de emergencias es válido tanto para quienes están convencidos de que tendrá lugar un reverso de los polos, como para quienes tienen sus dudas pero prefieren estar preparados, por si acaso...

En una época en la que los fenómenos naturales como sequías, inundaciones, incendios forestales, huracanes, etc., preocupan a la población (y a los líderes) de todo el mundo, muchos se preguntan si no habrá una razón que cause este declive general. Y cuando el calentamiento global y el cambio climático se encuentran en boca de todos, aumentando el número de personas, científicos y personalidades que no creen en ello, una explicación aparentemente nueva se abre camino con fuerza. Todo apunta a que la aproximación y sobrevuelo del Planeta X (conocido también como Nibiru) será el causante del cambio en la Tierra.

Esta guía incluye muchas de las catástrofes que se prevén. Tan sólo tienes que trazar un plan general para poder afrontar cualquiera de ellas (o todas). Aunque dicen que es probable que se produzcan catástrofes mucho más extremas, incluyendo un posible reverso de los polos, a ciencia cierta nadie sabe ni puede afirmar qué sucederá realmente, o si verdaderamente se producirá un cataclismo de tales proporciones.

A pesar de todo, la verdad es que muchos se están preparando para un profundo cambio en la Tierra. Si no sucede, será motivo de celebración, pero si se produce, no lamentarás haberte preparado y poder proteger a tu familia.

Consejos generales.

1. Aléjate más de 240 kilómetros de cualquier zona costera.
2. Múdate a una altitud de al menos 180 metros por encima del nivel del mar.
3. Aléjate de cualquier volcán y supervolcán. Igualmente de los volcanes que hayan mostrado actividad volcánica durante los últimos 100 años.
4. Aléjate de cualquier zona de fallas/sísmica importante.
5. Aléjate de embalses y presas que puedan romperse.
6. Es posible que la zona de la Caldera de Nuevo Madrid y el río Mississippi hasta el lago Michigan queden cubiertas de fango y arrastradas para crear un golfo interior a los Grandes Lagos.
7. Aléjate de zonas densamente pobladas donde se producirán saqueos y reinará el caos.
8. Evita las altitudes demasiado elevadas debido a las fluctuaciones magnetosféricas y atmosféricas a la exposición de radiación solar.
9. Procura organizar grupos de supervivencia con personas que piensen como tú. Tendrás más posibilidades de sobrevivir en grupo que sólo.
10. Prepara tu kit de supervivencia y emergencia (tienes algunas pautas básicas en nuestro plan de emergencia anterior).

Recursos y pautas para su supervivencia

Prepara un refugio

Almacena artículos de emergencia

Prepara un kit de emergencias

Organiza una ruta o plan de escape

Planifica un método para subsistir después de que se te agoten los recursos que tienes almacenados

Cuando se produzca una situación de emergencia extrema, ya no es momento para ponerte a preparar un refugio, como tampoco es el momento más oportuno para acudir a un centro comercial, farmacia, etcétera y proveerte de los artículos que necesitas. Como en todos los planes de emergencia, se trata de prever, por lo tanto tienes que prepararte de antemano.

El refugio tiene que resguardarte de las letales explosiones solares, de la exposición a una elevada radiación solar y de las tormentas geomagnéticas (si quieres preservar algún aparato electrónico). Ten en cuenta el hacinamiento (calcula las dimensiones que necesitas dependiendo del número de personas que estarán en él). El lugar idóneo es un sótano, refugio para tornados, trastero en un sótano... Obviamente, aislándolo para resistir el impacto de las radiaciones solares y los pulsos electromagnéticos.

Si quieres salvar algún aparato electrónico (radio, teléfono, etcétera), recuerda protegerlo de los efectos electromagnéticos. Revisa nuestro plan de emergencias anterior.

Almacena los suministros que podrías necesitar para ti y para tu familia durante 1 año (por supuesto, si el refugio tiene cabida para más personas, tendrás que calcular otras cantidades diferentes). Sigue las propuestas mencionadas en nuestro plan de emergencia anterior y, según tus gustos y necesidades, podrás calcular los alimentos, bebidas, artículos de higiene y limpieza, etc.

Recuerda guardar el kit de emergencias en tu refugio (Revisa nuestro plan de emergencias anterior).

Planifica rutas de escape que puedan conducirte rápidamente a tu refugio desde los diversos puntos en los que puedas verte sorprendido durante la catástrofe.

¿Has pensado en alguna alternativa a los recursos que almacenas en tu refugio? ¿Qué harás cuando se acaben las provisiones?

También resulta conveniente que pienses en otras formas de subsistir. No estaría de más añadir semillas a tu almacén de supervivencia para poder crear tu propio huerto, o incluir un kit de pesca entre los artículos que guardes en tu refugio... Seguro que te vienen más ideas.

Sobrevivir al reverso de los polos

Recursos y pautas para su supervivencia

Recuerda: todo cuanto decidas y hagas ahora, por ínfimo que te parezca, podría marcar la diferencia mañana entre sobrevivir o morir.

Planificar de antemano es una decisión inteligente. No lo dejes para mañana. Empieza ¡ahora!

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Bibliografía y Referencias

1. "Aviso oficial de la NASA sobre la Tormenta Solar Extrema prevista: http://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2006/10mar_stormwarning/ (página en inglés).
- Supervivencia2012 <http://www.supervivencia2012.net/preparar-comida/>
 - Comunidad Meteorológica NexLab: <http://weather.cod.edu/sirvatka/ts.html> (página en inglés)
 - Cruz Roja Internacional <http://www.redcross.org> (página en inglés)
 - Agencia Militar de Apoyo Naval de Estados Unidos en Nápoles, Italia. <http://www.nsa.naples.navy.mil> (página en inglés)
 - Galeón Hispavista. <http://galeon.hispavista.com> (página en inglés)
 - Laboratorio Nacional de Tormentas Eléctricas Severas <http://www.nssl.noaa.gov> (página en inglés)
 - <http://www.nssl.noaa.gov/researchitems/thunderstorms.shtml>
 - Gobierno Australiano. Departamento de Meteorología. <http://www.bom.gov.au> (página en inglés).
 - FEMA <http://www.fema.gov/> (página en inglés)
 - Instituto Meteorológico Nacional de Costa Rica <http://www.imn.ac.cr>
 - Turismo y Aventura. <http://www.turismoaventura.com>
 - Departamento de Química Atmosférica de Alemania. . <http://www.atmosphere.mpg.de>
 - Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Gobierno de los Estados Unidos. <http://www.bt.cdc.gov/disasters/> (página en inglés).
 - Preparación para Emergencias. Gobierno de Canadá. <http://www.getprepared.gc.ca/knw/kt/art-eng.aspx> (página en inglés).
 - Advertencia sobre tormentas solares. http://www.solar-storm-warning.com/Solar_Storm_Emergency_Preparedness_Guidelines.html (página en inglés).
 - "Eventos de Clima Espacial Severo- Impacto en la sociedad y en la economía". http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=12507 (en inglés)
 - <http://www.ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family> Department of Homeland Security (DHS) and The Federal Emergency Management Agency (FEMA) launched Ready Business
 - <http://www.emergencypreparednessessentials.org/evacuation.html>
 - American Red Cross and Department of Homeland Security and FEMA. <http://www.redcross.org/prepare/disaster/food-safety>

AlertaTierra.com no se hace responsable del uso que haga de este plan de emergencias, ni de cualquier falta, error, omisión, o dato aportado... Para ampliar información, recomendamos que contacte con los Servicios de Protección Civil de su zona de residencia, Servicio de Bomberos, o con las autoridades competentes en la materia. La información facilitada en esta guía es básica y no pretende cubrir todas y cada una de las posibles necesidades en las situaciones de emergencia planteadas, sirviéndole como recordatorio y guía informativa.