

CÓMO CREAR UNA CULTURA DE PREPARACIÓN



SUPERVIVENCIA BÁSICA: KITS DE EMERGENCIA

Estar Preparado Significa Tener a Mano lo Necesario



Foto: David Pereiras, istock.com

Arme un kit de emergencias para cada uno de los lugares que más frecuenta: la casa, la escuela y la oficina.

Lynette Black, Glenda Hyde, Lauren Kraemer, Patrick Corcoran y Catalina Frank

Estar preparado para cualquier evento en la vida, desde una falla del coche hasta un desastre natural, significa tener a la mano los artículos que cubran sus necesidades básicas. Los kits de emergencia deben incluir elementos esenciales que ayuden a que usted y su familia permanezcan a salvo por el tiempo que sea necesario, o hasta que llegue ayuda. Esto podría tomar unos días, algunas semanas o incluso meses. Piense en todo lo que podría necesitar si está aislado en su casa sin electricidad ni servicios públicos, o si debe evacuar de inmediato o por si se vara en una carretera.

Todos los kits de emergencia deben contener lo necesario para sobrevivir: alimentos, agua, fuente de calor, kit de primeros auxilios, medicamentos, equipos médicos y protección contra la intemperie. También necesitará fuentes alternativas de luz, cocina, saneamiento y gestión de residuos. Es probable que necesite más de un kit. Cada kit debe contener artículos específicos para cada lugar y uso. Asegúrese de que su kit de emergencia satisfaga las necesidades especiales de su familia.

Una de las emergencias para la cual los funcionarios locales se están preparando es el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia. No sabemos cuándo será el próximo terremoto con un tsunami en la zona de subducción de Cascadia. Los científicos dicen que hay un 37% de posibilidades de que ocurra un terremoto con una magnitud de 8.0 o superior a lo largo de esta falla en los próximos 50 años.

¡Descubra las sesiones en línea!

Descubra lo que es un terremoto y un tsunami en la capacitación gratuita en línea "Preparación para el evento de la zona de subducción de Cascadia" del Servicio de Extensión de OSU.

Los vídeos, simulaciones de realidad virtual, mapas interactivos, lista de preparación para Cascadia y demás recursos, lo ayudarán a estar listo en caso de un desastre natural.

GRATIS en beav.es/UZY

Lynette Black, anterior especialista de 4-H, Servicios de Extensión del Condado de Wasco; Glenda Hyde, Facultad de Extensión de Salud Familiar y Comunitaria, condados de Crook, Deschutes, Jefferson y Wheeler, y profesora asociada de práctica; Lauren Kraemer, profesora de Extensión de Salud Familiar y Comunitaria, condados de Hood River y Wasco, y profesora asociada de práctica; y Patrick Corcoran, profesor asociado y especialista en divulgación de peligros para Oregon Sea Grant; todos de la Universidad Estatal de Oregon. Texto traducido y adaptado por Catalina Frank.

Las personas que viven, viajan y se transportan a lo largo de esta región, deben considerar todos aquellos lugares donde pasan tiempo y crear kits de emergencia para cada uno de ellos.

La casa

Inmediatamente después del evento de Cascadia, no habrá ayuda disponible. Incluso con toda la planificación, conseguir ayuda llevará tiempo. Prepárese para abastecerse a mismo y a su familia. La estrategia de los vecinos que ayudan a sus vecinos es buena. Planifique compartir sus habilidades y algunos de sus recursos durante el tiempo de respuesta y recuperación.

Hogar

La principal área de preparación debe ser su casa. Las agencias de emergencia están de acuerdo en que todos debemos de poder sobrevivir sin las comodidades actuales, por lo menos por tres días. En el caso del evento de la zona de subducción de Cascadia, el tiempo sugerido de preparación son dos semanas, aunque muchos administradores locales de emergencias sugieren por lo menos cuatro semanas hasta que se restablezca la distribución de los suministros de emergencia. Este evento tiene el potencial de derribar toda nuestra infraestructura actual, incluyendo los servicios públicos (energía, agua y saneamiento) y el transporte (carreteras, puentes, combustible e interrupción de la cadena de suministros). Podría dejarnos sin poder ir a la tienda a comprar lo necesario, o incluso cambiar la manera como estamos acostumbrados a vivir.

Bolsa de emergencia

Además de preparar toda la casa, tenga un kit para llevar que pueda tener cerca de la puerta de salida de su casa. Tan pronto como el temblor se detenga y pueda salir del lugar de refugio donde estuvo protegido, salga de la casa y lleve la bolsa de emergencias consigo.

Si vive en la zona de inundación del tsunami, en un área que esté en riesgo de desbordamiento, o si su casa sufre daños severos por el terremoto, esta bolsa de emergencias es lo que lo podrá tener a la mano mientras llega ayuda externa. Piense en lo que necesitará para sobrevivir durante un mínimo de tres días. Esto es lo que debe contener el kit.

La principal preocupación con la bolsa de emergencias es el peso. Piense en maneras livianas de incluir agua, alimentos, suministros de primeros auxilios y protección para el clima. Incluir un suministro de tres días de agua será difícil, así que considere comprar un purificador de agua, diseñado para mochilas, que elimine el 99.9% de contaminantes. Estos dispositivos le permiten usar agua no potable de los estanques, arroyos y ríos para beber, cocinar y su higiene personal. No use agua de la inundación para beber o limpiar.

Para los alimentos, considere el peso, por ejemplo, el atún en una bolsa de papel de aluminio y el chile de caja en lugar de los enlatados. También incluya un botiquín completo de primeros auxilios en bolsa y un cambio de ropa. Para armar la bolsa de emergencia, considere los artículos que utilizan los mochileros para viajar: una estufa



Foto: Patrick Corcoran, © Oregon State University

Artículos esenciales de una bolsa de emergencia: ropa para exteriores, agua, purificador de agua, alimentos, una manta de emergencia, herramientas, dinero y una fuente de luz. Recuerde los artículos de higiene personales y trate de minimizar el peso.

de campamento liviana y compacta y un kit de menaje; mantas de emergencia; saco de dormir ligero; lona y cuerda para hacer una carpa o una tienda de campaña liviana; y una multiherramienta por ejemplo, con cuchillo o sierra en una sola herramienta. También incluya linternas LED de manivela o de pilas. Todos estos artículos deberán caber en un maletín que permita que sus manos queden libres. Considere usar un maletín estilo mochila.

El vehículo

Muchas personas pasan bastante tiempo en sus vehículos yendo y viniendo del trabajo, o viajando por carretera para visitar a amigos y familiares. El terremoto de Cascadia podría ocurrir mientras se encuentra en la carretera. Además, puede haber otras posibles emergencias como un clima severo, un desvío de la carretera en un lugar remoto o incluso perderse. Un kit de supervivencia para automóviles debe incluir los mismos artículos básicos de supervivencia ya discutidos, además de otros artículos adicionales.

El enfoque de este kit es la durabilidad y la sostenibilidad. Estará sujeto a los cambios climáticos. Cambie el agua cada seis meses, especialmente si almacena el agua en recipientes de plástico. Los cambios climáticos extremos pueden afectar la calidad del agua, ya que permiten que los plásticos libres se filtren en el agua potable.

Componentes de un kit de emergencia casero

- 1. AGUA** Necesitará un mínimo de 1 galón de agua por persona y por mascota por día. Almacene la mayor cantidad de agua posible en jarras de plástico duraderas y de calidad alimentaria e incluya un sistema de purificación de agua, como un sistema de filtración de agua de mesa, que elimina el 99.9% de los contaminantes, incluyendo las bacterias y los virus. (Ver *Supervivencia Básica: Agua*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9285s>)
- 2. ALIMENTOS** Elija productos de larga duración, fáciles de usar y de cocinar, como los alimentos enlatados. ¡Recuerde el abrelatas manual! Compre alimentos enlatados en oferta que sean de agrado para su familia. Abastezca su despensa con ciertos alimentos caseros enlatados o secos. Asegúrese de usar recetas seguras y actualizadas. (Ver *Supervivencia Básica: Alimentos*, (<https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9331s>.) Sujete los envases de vidrio para evitar que se quiebren durante el terremoto. Recuerde incluir el equipo y los utensilios necesarios para preparar los alimentos de su despensa. (Ver *¿Sin energía? ¡No hay problema!*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9278s>.) Desarrolle un sistema para usar sus alimentos almacenados y reemplazarlos con productos frescos, de cada seis meses a un año. No coma alimentos enlatados contaminados con el agua de las inundaciones. Escuche las transmisiones de su administrador local de emergencias para obtener recomendaciones y noticias.
- 3. PROTECCIÓN CONTRA LOS ELEMENTOS** Revise el exterior de su casa en busca de daños, tome notas y tome fotos para FEMA, Agencia Federal para Manejo de Emergencias y los reclamos del seguro. Consulte la sesión 3.4 y los recursos del módulo 3 del curso de “Preparación para el evento de subducción de Cascadia” en <https://beav.es/UZY>. Si su casa es segura para permanecer en ella, la protección contra los elementos incluye cómo mantenerse fresco (en el verano) y caliente (en el invierno). (Ver *¿Sin Energía? ¡No hay Problema!*) Sin embargo, la casa puede quedar inhabitable, por lo cual debe incluir en su plan de emergencias un refugio alternativo, como una tienda de campaña o una casa rodante, y todo aquello que sea necesario para poder sobrevivir allí. Empaque sacos de dormir y ropa para clima cálido y frío, y piense en formas de generar calor para mantener su temperatura. Considere incluir equipos de lluvia o nieve en sus kits portátiles. Si tiene que evacuar, use la canasta de lavandería para incluir ropa para que los niños en crecimiento tengan la ropa apropiada de acuerdo con la temporada y de la talla correcta.
- 4. KIT DE PRIMEROS AUXILIOS** El terremoto de Cascadia causará muchos daños, y con la interrupción de la infraestructura de transporte, poder ir al médico de inmediato podría no ser posible. Necesitará un botiquín de primeros auxilios con manual de instrucciones. Este kit debe incluir vendajes estériles de todos los tamaños y formas, gasas en múltiples tamaños, férulas, vendas triangulares, vendas elásticas, cinta quirúrgica, opciones de sutura (como vendajes mariposa) y artículos esterilizantes (como peróxido de hidrógeno o alcohol isopropílico). Para prevenir el riesgo de enfermedad, polvo y humo, incluya al menos tres cubrebocas lavables y tres cubrebocas N95 o KN95, por persona.
- 5. MEDICAMENTOS** Comuníquese con su médico para obtener recetas en caso de emergencia. Es posible que logre obtenerlas antes de la próxima reposición.
- 6. SUMINISTROS DE LIMPIEZA Y GESTIÓN DE RESIDUOS** Nuestros cuerpos aún necesitarán eliminar desechos y permanecer limpios, así que considere alternativas para el uso del baño. El sistema de residuos de doble cubeta es una opción viable para los excrementos humanos. Combínelo con una estación de lavado de manos con jabón. Tenga a mano un desinfectante de manos a base de alcohol por si no hay agua limpia disponible. (Ver *Supervivencia Básica: Sanidad y Manejo de Desperdicios*, <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9334s>.)
- 7. PLAN DE COMUNICACIONES** Cada miembro de la familia debe tener una copia por escrito del plan de comunicaciones familiares. Consulte el sitio web de [Ready.gov](https://www.ready.gov) para obtener herramientas y orientación que le ayuden a preparar este valioso documento. Ver la plantilla en https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/ready_family_communications_plan_fillable-form_spanish.pdf. Asegúrese de empacar papel y lápiz para que pueda dejar notas para las personas que lo puedan estar buscando.
- 8. DOCUMENTOS IMPORTANTES** Guarde copias de sus registros financieros (fotocopias o memoria USB) que serán de importancia al momento de recibir ayuda en un desastre. Por ejemplo, incluya pólizas de seguro, documentos judiciales, pasaportes, registros médicos y veterinarios. Guárdelos en una bolsa hermética. Sin electricidad, las tarjetas de crédito no van a funcionar, así que tenga a la mano algo de efectivo (algunos de baja numeración). FEMA y su compañía de seguros requerirán documentación después del desastre. Llevar un diario será útil para documentar los daños. Esto ayudará a acelerar la solicitud de asistencia o el reembolso. Anote los daños y lesiones (incluya fechas y horas), y mantenga su teléfono móvil cargado para poder tomar fotos de los daños.
- 9. CARGADOR SOLAR** Las torres celulares y la energía pueden estar desconectadas por algún tiempo. Mantener su teléfono móvil cargado le brindará acceso a herramientas valiosas (por ejemplo, linterna, brújula, coordenadas GPS y cámara) para documentar los daños para el seguro, o para solicitar la asistencia de FEMA. Si compra una radio meteorológica de la NOAA para su kit, busque una que permita cargar dispositivos electrónicos con puertos de tamaño correcto a través de una manivela y de energía solar. Los paneles solares portátiles con puertos de carga vienen en varios tamaños y cargan los dispositivos de manera más rápida.
- 10. KIT DE TERREMOTOS PARA DEBAJO DE LA CAMA** En el caso de que el terremoto de Cascadia ocurra mientras duerme, permanezca en la cama y cúbrase la cabeza con una almohada. Incluso se espera que los vidrios se rompan en áreas que sufran temblores moderados. Lo primero que tendrá que hacer es levantarse y desplazarse con cuidado. Prepárese con anticipación empacando una pequeña bolsa o funda de almohada con zapatos resistentes, ropa, linterna, agua y algunos suministros de primeros auxilios y amárrala a una de las patas de la cama. Una vez que deje de temblar, puede vestirse, tomar su bolsa de emergencia y salir del edificio para evaluar posibles daños. Recuerde mirar hacia arriba, hacia abajo y a su alrededor antes de pasar por el umbral de la puerta o de salir por una ventana. Las réplicas pueden seguir causando estragos, así que no subestime su evaluación de los daños.
- 11. MASCOTAS** Empaque los suministros similares a los mencionados anteriormente para su mascota. En caso de evacuación, el servicio de emergencia de transporte de animales y los refugios para animales pueden tener capacidad limitada, por lo que es importante tener un contenedor de superficie rígida para mascotas, que se pueda apilar para facilitar el rescate y mantener a su mascota segura. Utilice un marcador permanente para colocar la información de identificación en el exterior del contenedor. Dentro de la caja, pegue con cinta adhesiva una bolsa de plástico sellada que contenga una copia del registro de vacunación de su mascota, información de contacto para usted y su familia, una foto suya y el número de un contacto de emergencia fuera del estado.

Considere almacenar agua en recipientes de acero inoxidable, dejando espacio suficiente para cuando el agua se congele durante el invierno. El acero inoxidable se puede colocar sobre un motor caliente para calentar o descongelar el agua, y también para calentar sopa u otros alimentos listos para comer, lo cual no se puede lograr si usa recipientes de plástico o vidrio.

Tenga en cuenta los cambios extremos de temperatura al elegir sus alimentos. Los productos enlatados comercialmente pueden manejar estos extremos con seguridad. Además, la sopa enlatada comercialmente se puede comer fría o caliente, y comer directamente de la lata.

Recuerde nuevamente el botiquín de primeros auxilios y la protección contra los elementos, que incluye un saco de dormir o mantas, y un cambio completo de ropa (incluida una chaqueta resistente a la intemperie, un sombrero, unos pantalones y unos zapatos o botas). Si es posible, use su vehículo como refugio.

Algunos artículos adicionales incluyen suministros para encender fuego, bengalas de carretera, dispositivos de señalización SOS, linternas, cargadores solares, un bloc de notas y bolígrafo o lápiz para escribir mensajes. Mantenga su auto por lo menos con medio tanque de gasolina.

La oficina o el lugar de trabajo

Toda oficina o lugar de trabajo debe tener un plan de emergencia. Estos planes generalmente tienen en cuenta la comunicación, la salud y la seguridad de los empleados. Pero a menudo, no incluyen alimentos ni agua para emergencias. Considere ampliar este plan para que incluya alimentos y agua, en caso de que los empleados deban refugiarse en su lugar en el trabajo. Luego, agregue su kit de emergencia personal “debajo de su escritorio”. El escritorio es a menudo donde nos refugiamos durante un temblor de la tierra, por lo que tener un pequeño kit es importante. Debe incluir una botella de agua, comida reconfortante, una barra de proteínas, un silbato de emergencia (en caso de que quede atrapado debajo de objetos caídos), un cubrebocas contra el polvo, un pequeño botiquín de primeros auxilios (la oficina debe tener un kit más grande y completo) y la lista de números de teléfono de emergencia y de familiares. Incluya zapatos cómodos para caminar.

Escuela

Las escuelas tienen planes en pie para mantener a los estudiantes lo más seguros posible. Es responsabilidad de los padres o tutores de conocer el plan de la escuela y desarrollar un plan de reagrupamiento familiar alineado con este plan.

Si está evacuando hacia algún área de reunión comunitaria identificada a lo largo de la costa, no abandone esta área durante 24 horas. Se esperan oleajes de olas más grandes que las del tsunami original. Planifique con anticipación el reunirse con sus seres queridos un día después.

Debido al estrés emocional que conllevan los desastres, los padres deben tener en cuenta la creación de un pequeño kit para cada uno de sus hijos. Una caja de zapatos o una mochila sencilla funcionan muy bien, ya que son fáciles de almacenar en cubículos y armarios. El enfoque de este kit es el bienestar emocional del niño. Este kit debe incluir una botella de agua, una barra de proteínas, un pequeño botiquín de primeros auxilios y una copia del plan de comunicación familiar con los números de teléfono de emergencia. También debe incluir un bocadillo favorito, una foto de los padres o la familia para darles ánimo y facilitar la reunificación, y un juego o juguete conocido, como un peluche para los niños más pequeños o una baraja de cartas para los mayores. Incluya fotos suyas con sus hijos y sus mascotas para facilitar la reunificación si se llegan a separar durante el desastre.

Sabemos que un terremoto catastrófico ocurrirá en algún momento en el futuro, más no sabemos exactamente cuándo sucederá. Los kits de emergencia listos para usar son elementos clave de resiliencia y supervivencia, que garantizan que podamos satisfacer nuestras necesidades básicas.

Recursos

¿Sin energía? No Hay Problema: Consejos Para Ayudarle a Prosperar Frente a un Desastre, EM 9778-S, Servicios de Extensión de Oregon State University.

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9278s>

Supervivencia Básica: Agua, EM 9285-S, Servicios de Extensión de Oregon State University.

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9285s>

Preparación Para el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia. Curso en-línea. Servicios de Extensión de Oregon State University. <https://beav.es/UZY>

Supervivencia Básica: Alimentos, EM 9331-S, Servicios de Extensión de Oregon State University.

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9331s>

Supervivencia Básica: Sanidad y Manejo de Desperdicios, EM 9334-S, Servicios de Extensión de Oregon State University.

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9334s>

Proyecto apoyado por el Programa Smith Lever de Subvenciones Competitivas para Necesidades Especiales del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (Premio # 2018-05409).

Esta publicación estará disponible bajo demanda en un formato alternativo accesible. Comuníquese con puborders@oregonstate.edu, o al 1-800-561-6719. © Oregon State University 2022.

El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/ parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.)