

ARARACUARA

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

URBANA

Alfonso Flórez
Zambrano

ARARACUARA

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

URBANA

Alfonso Flórez
Zambrano



CONCEPTOS BÁSICOS DE SUPERVIVENCIA • EL KIT DE SUPERVIVENCIA URBANO
PREPARACIÓN • PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS • PRIMEROS AUXILIOS PARA PERROS Y GATOS
FACTORES TRIPLE S • CÓMO ACTUAR ANTE DESASTRES NATURALES

CANGREJO
EDITORES

Flórez Zambrano, Alfonso

Araracuara : manual de supervivencia urbana / Alfonso Flórez Zambrano. -- Bogotá : Cangrejo Editores ; Argentina : Ediciones Gato Azul, 2022.

p.

ISBN 978-958-5532-49-6

1. Desastres naturales - Medidas de seguridad 2. Supervivencia 3. Primeros auxilios 4. Primeros auxilios para animales I. Título

CDD: 363.3472 ed. 23

CO-BoBN- a1089790

Primera edición impresa: abril de 2022

Primera edición electrónica: julio de 2022

© Alfonso Flórez Zambrano, 2021

© Cangrejo Editores, 2021

Transversal 93 núm. 63-76 Int. 16,
Bogotá, D.C., Colombia

Telefax: (571) 276 6440 - 541 0592

cangrejoedit@cangrejoeditores.com

www.cangrejoeditores.com

ISBN: 978-958-5532-49-6

Dirección editorial:

Leyla Bibiana Cangrejo Aljure

Producción editorial:

Víctor Hugo Cangrejo Aljure

Preprensa digital:

Cangrejo Editores Ltda.

Diseño gráfico:

Diego A. Ramírez Perea

Todos los derechos reservados, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin previo permiso escrito de Cangrejo Editores.

El texto y las afirmaciones que contiene esta obra son de la exclusiva responsabilidad del autor. Ni los editores, ni el impresor, ni los distribuidores, ni los librereros tienen responsabilidad por lo escrito en este manual.

Diseño epub:

Hipertexto - Netizen Digital Solutions

«Controle el suministro de alimentos y controlará a la gente».

Henry Kissinger

«Espere lo mejor, pero prepárese para lo peor».

Anónimo

Agradecimientos

A mi querida hermana Alba Natalia, gracias por tu inspiración y ayuda para hacer realidad este proyecto.

Atención

Las técnicas de supervivencia descritas en este documento orientan a las personas sobre qué hacer ante un desastre, reconocer los límites e identificar cuándo es necesario pedir ayuda. En consecuencia, el autor no acepta ninguna responsabilidad por el uso, apropiado o no, de cualquier técnica o método descrito, así como por cualquier pérdida, daño o lesión causada por ello.

De igual forma, siempre existe un riesgo implícito en el manejo de una situación de supervivencia; por consiguiente, es importante comprender que cada individuo puede reaccionar fisiológicamente diferente ante situaciones de la naturaleza. Pueden existir antecedentes que alteren la respuesta de cada persona, por ejemplo, alergias diagnosticadas o no, estados emocionales o mentales críticos, condiciones físicas y enfermedades, entre otras.

Con respecto a la información aquí contenida y al poner en práctica estas técnicas, se debe considerar el cumplimiento de las normas de cada país para la gestión del riesgo, así como las normas ambientales y de orden público.

Contenido

INTRODUCCIÓN

1. CONCEPTOS BÁSICOS DE SUPERVIVENCIA

2. EL KIT DE SUPERVIVENCIA URBANO

3. PREPARACIÓN

4. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

4.1. El kit de primeros auxilios

4.2. Primer respondiente

4.3. Signos vitales

4.3.

1. Estado de conciencia

4.3.

2. Respiración

4.3.

3. Pulso o frecuencia cardiaca

4.3.

4. Reflejo pupilar

4.3.

5. Temperatura corporal

4.3.

6. Presión arterial

4.4. Conocimientos básicos para tener en cuenta ante una emergencia

4.4.

1. Aplicación de inyecciones

4.4.

2. Enfermedades o trastornos asociados a los desastres

5. PRIMEROS AUXILIOS PARA PERROS Y GATOS

5.1. Kit de primeros auxilios para perros y gatos

5.2. Atención de urgencias fuera de un consultorio, clínica u hospital veterinario

5.2.

1. Bozal improvisado para examinar a un perro

5.2.

2. Agarre improvisado de un gato durante la visita al veterinario

5.3. Evaluación de la condición clínica de la mascota

5.3.

1. Frecuencia respiratoria

5.3.

2. Frecuencia cardiaca

5.3.

3. Temperatura

5.3.

4. Mucosas

5.4. Emergencias que pueden presentarse con las mascotas

5.4.

1. Intoxicación

5.4.

2. Fracturas

5.5. Medidas de bioseguridad para los tenedores de mascotas

6. FACTORES TRIPLE S

6.1. Refugio

6.1.

1. Clasificación de los refugios urbanos

6.1.

2. Clasificación de los refugios de acuerdo con el espacio disponible

6.1.

3. Estructura organizacional del refugio comunal

6.1.

4. Refugios individuales y familiares seguros

6.2. Agua potable

6.3. Fuego

6.4. Alimento

6.4.

1. ¿Cómo y qué almacenar?

6.4.

2. Planeación del almacenamiento de recursos

6.5. Aire

7. CÓMO ACTUAR ANTE DESASTRES NATURALES

7.1. Huracanes

7.2. Inundaciones

7.3. Terremotos

7.4. Tsunamis

7.5. Erupciones volcánicas

7.6. Amenaza biológica

Anexo A. Escalas para medir la magnitud e intensidad de los terremotos

Anexo B. Escala para medir la intensidad de los huracanes

Bibliografía

Notas al pie

INTRODUCCIÓN

Este libro forma parte de la colección Supervivencia, conformada por tres volúmenes teórico-prácticos, cada uno enfocado a la gestión del riesgo o de la crisis en diferentes campos en los que el ser humano vive, se transporta, trabaja o se divierte: supervivencia urbana («Araracuara»), de campo («Curupira») y en medio acuático y contra el ahogamiento («Tucunaré»). «Araracuara» está dirigido principalmente a los habitantes de áreas urbanas o semiurbanas, vulnerables y expuestas a diferentes tipos de riesgos e incertidumbres, zonas que en Latinoamérica y el Caribe crecen de forma desordenada, en ambientes inseguros, de espaldas al medioambiente debido a un modelo de vida basado en el consumo a gran escala, que incide directamente en la destrucción de ecosistemas.

En uno de sus informes, la ONU hace énfasis en que «el grado de conocimiento del “riesgo” depende en gran medida de la cantidad y calidad de la información disponible y de las distintas maneras en que las personas perciben el peligro»¹. «Araracuara» es una herramienta teórico-práctica fácil de consultar, con el fin de minimizar la incertidumbre y gestionar una crisis de supervivencia cuando sea necesario, teniendo en cuenta diferentes variables que se presentan en una emergencia de tipo natural o producida por el hombre, como aquellos en las que:

- La capacidad de reacción de los países ante una emergencia se ve colapsada o limitada.
- La afectación a los servicios públicos -tales como la saturación en las redes hospitalarias, limitaciones en suministros e insumos médicos y medicinas, la acumulación de basuras, los cortes de energía y gas o

daños en infraestructura- afectan el suministro de agua potable, entre otras.

- No existe una cultura de gestión del riesgo -que incluye la capacitación desde los primeros años-, debido a que la gente la percibe como una responsabilidad del Gobierno.
- La sociedad carece de preparación adecuada para enfrentar una emergencia médica básica o de otro tipo, mientras llega la ayuda o para actuar si esta no llega (no hay que esperar el colapso del sistema).
- Las normas o procedimientos para enfrentar las diferentes emergencias no están disponibles para todos ni son socializadas de forma adecuada a la población en general.
- La capacidad de autosuficiencia en casa para enfrentar una emergencia es muy limitada o no se cuenta con ella ni con un plan adecuado para abandonar el refugio cuando sea necesario.

El escenario actual es el mismo: desde el Informe Brundtland, presentado en 1987² en donde se concluye que «el camino de la sociedad global [está] destruyendo el medio ambiente y llevando cada vez a más personas a la pobreza», hasta el más reciente informe, del Acuerdo de París de 2019³, que indica que la meta de reducir anualmente las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero a un 7,6 % para limitar el calentamiento global a 1,5 °C será muy difícil de alcanzar y que se espera que las temperaturas aumenten 3,2 °C en los próximos años, lo que provocará efectos más destructivos y con un mayor alcance, el panorama desemboca en un escenario de supervivencia para el cual se debe estar preparado.

El escenario actual es el mismo: desde el Informe Brundtland, presentado en 1987², en donde se concluye que «el camino de la sociedad global [está] destruyendo el medio ambiente y llevando cada vez a más personas a la pobreza»

Otro factor por tener en cuenta lo presenta el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF): en su informe de 2019, resalta que los medios para alcanzar mayor riqueza están haciendo que se superen los límites de la capacidad de producción, de tal manera que «el consumo de los habitantes de este planeta a fecha del 2019 hace necesario de 1,7 planetas para sostenernos; de continuar así, para el 2050 necesitaríamos tres planetas Tierra para cubrir nuestra demanda»⁴.

Los efectos del cambio climático global sobre la sostenibilidad ambiental del planeta ya son evidentes: el IPCC (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático) predice que los incrementos en la temperatura global de entre 1 y 3 °F producirán cambios en los patrones de precipitación, un incremento en las sequías y olas de calor, huracanes más fuertes e intensos, un aumento en el nivel del mar y el descongelamiento del Ártico y la Antártida⁵. Las consecuencias en las regiones variarán de acuerdo con la capacidad para prevenir y

mitigar los impactos de los fuertes aguaceros, la variación en los caudales de los ríos, el incremento de inundaciones y sequías, los riesgos para la infraestructura, los brotes de plagas, las enfermedades y la extinción de especies silvestres. Si bien, frente a este panorama, las naciones vienen trabajando en planes nacionales de gestión del riesgo, es fundamental que los habitantes adelanten de manera individual acciones de supervivencia.

Por otro lado, el SARS-CoV-2, responsable de la covid-19, es un ejemplo de la interacción inadecuada entre el hombre y su ecosistema, a lo cual se le debe sumar el hecho de que en un entorno tan globalizado como el actual, este tipo de virus se propaga a gran velocidad y se convierte en pandemia en cuestión de días.

Etimológicamente, Araracuara significa refugio de guacamayas en tupí guaraní (arara, guacamaya; quara, refugio). Este nombre resalta la importancia del refugio para la supervivencia.

Al escenario anterior se suman la inadecuada e insuficiente red hospitalaria, la falta de una apropiada cultura de gestión del riesgo que incluya protocolos de supervivencia -como lo hacen los países desarrollados-, una muy limitada capacidad de autosuficiencia en vacunas, medicinas e insumos médicos y la pobreza generalizada, entre otros factores que hacen de Latinoamérica y el Caribe una zona altamente vulnerable a las consecuencias de una amenaza biológica como la actual. Además, por su ubicación geográfica, en el límite de varias placas tectónicas que forman parte del llamado Cinturón de Fuego del Pacífico⁶ (el área de mayor actividad sísmica y volcánica del planeta), la constante amenaza de fenómenos

hidrometeorológicos como los fenómenos de El Niño y La Niña y huracanes cada vez más agresivos y constantes debido al calentamiento global, esta es considerada «la segunda región más propensa a desastres naturales en el mundo»⁷. La vulnerabilidad de esta región ante desastres naturales se incrementa por el fenómeno de urbanización de la población local, que alcanza un 81 % y hace de Latinoamérica y el Caribe una de las regiones geográficas más urbanizadas del planeta , sobre todo, si se tiene en cuenta que algunas ciudades están ubicadas en zonas de alto riesgo, que su infraestructura sanitaria es inadecuada, que no cuentan con construcciones sismorresistentes, que carecen de refugios para emergencias, que la mayoría no están preparadas adecuadamente para enfrentar los problemas de seguridad que se puedan presentar en situaciones de emergencia (saqueos, vandalismo, etc.), entre otras, pero, sobre todo, carecen de una cultura de gestión del riesgo que concientice a la población sobre la amenaza y la vulnerabilidad en la que vive y la probabilidad de ocurrencia de emergencias con cada vez más catastróficas consecuencias y el nivel de complejidad real que tienen los Gobiernos para atender dichas emergencias a tiempo.



1

Araracuara, en tupí guaraní, significa «refugio de guacamayas»

Imagen: Stock Adobe.

01

CONCEPTOS BÁSICOS DE SUPERVIVENCIA



LA SUPERVIVENCIA (DEL LATÍN *SUPERVIVENS*, QUE SOBREVIVE) ES EL CONJUNTO DE ACCIONES QUE LAS PERSONAS REALIZAN PARA SOBREVIVIR ANTE CONDICIONES ADVERSAS; DEPENDE DE LAS CAPACIDADES DESARROLLADAS PARA PREVENIR, ADAPTARSE Y MITIGAR UNA CRISIS.

01 CONCEPTOS BÁSICOS DE SUPERVIVENCIA

Por consiguiente, la persona superviviente o sobreviviente es aquella que logra mantener la vida en situaciones extremas que podrían causarle la muerte⁹. Cotidianamente, cuando usted cruza una calle y mira a ambos lados para evitar un accidente, aplica el instinto de supervivencia que le indica que hay un peligro y debe hacer uso del autocuidado; ese mismo instinto es uno de los pilares de la supervivencia, pues requiere el empleo de todos sus sentidos para prevenir o superar una crisis que ponga en peligro su vida.

La preparación técnica en zonas urbanas difiere de la capacitación en situaciones de supervivencia en campo por las características del entorno, por las limitaciones para acceder a los recursos y medios necesarios para sobrevivir y porque una situación de catástrofe urbana trae consigo más víctimas y mayor caos que una situación en campo.

Riesgo: número de pérdidas humanas, heridos, daños a la infraestructura y efectos sobre la actividad económica debido a la ocurrencia de un desastre o una actividad peligrosa. Es importante entender que a mayor vulnerabilidad, mayor riesgo, y a mayor daño, mayor peligro¹⁰.

La supervivencia y la relación con el riesgo de desastre en las ciudades: la supervivencia, como estrategia de respuesta en caso de una emergencia o frente al riesgo latente de un desastre, deberá considerar el nivel de amenaza existente, así como el grado de vulnerabilidad

de las personas y la capacidad de la sociedad para manejar y atenderla.



Imágenes: Stock Adobe.

Normalmente, los países cuentan con políticas, programas, proyectos y reglamentación específica para la gestión de riesgos de desastres, así como sistemas de información y monitoreo de fenómenos naturales y factores antropogénicos o aquellos derivados de la acción del hombre.

Las medidas preventivas se diseñan e implementan con base en la incertidumbre de la sociedad sobre el momento y la forma en que se concretará la amenaza, así como sobre la magnitud de la destrucción o la afectación. Por esta razón, es importante comprender el grado de exposición y vulnerabilidad que tienen los ciudadanos.

Las medidas preventivas se diseñan e implementan con base en la incertidumbre de la sociedad sobre el momento y la forma en que se concretará la amenaza, así como sobre la magnitud de la destrucción o la afectación.



Imagen: Stock Adobe.