

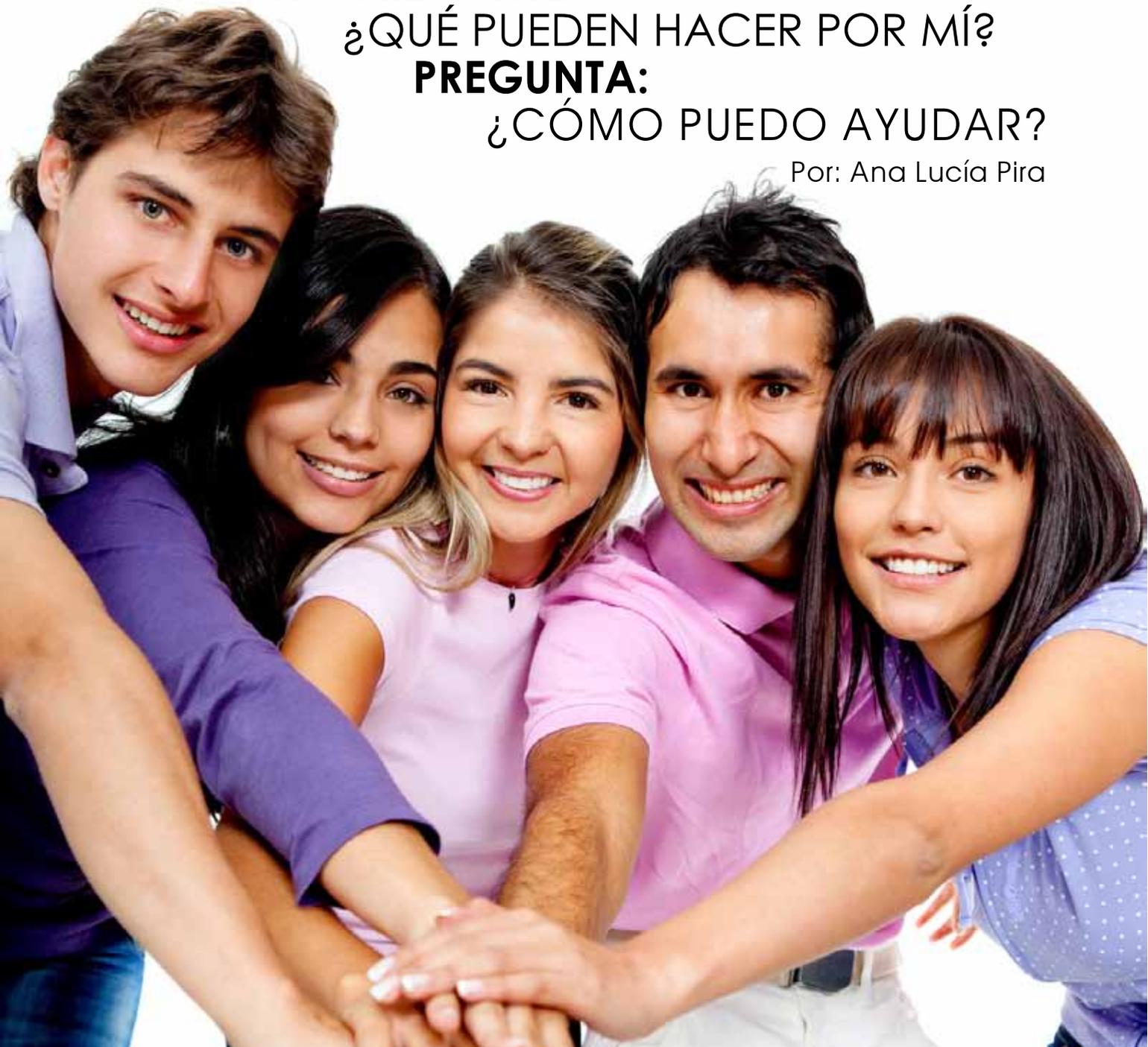
**NO PREGUNTES:**

¿QUÉ PUEDEN HACER POR MÍ?

**PREGUNTA:**

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Por: Ana Lucía Pira



# Indice

No preguntes: ¿qué pueden hacer por mí? pregunta: ¿cómo puedo ayudar?	3
El Glosario	16

**NO PREGUNTES: ¿QUÉ PUEDEN HACER POR MÍ?**  
**PREGUNTA: ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?**

En la semana de gestión de riesgos que se impartió en el colegio, indicaron que parte de las medidas de gestión de riesgo, ante la amenaza de desastres es prevenir. Dentro de la prevención, un asunto importante, es estar entrenado y saber qué hacer cuando un desastre ocurre. Aunque, tú no tengas edad, para ser bombero o rescatador, puedes ser un héroe de tu comunidad si tienes voluntad y estás preparado.

Las estadísticas recogidas históricamente, reflejan que la ayuda externa llega al sitio de un desastre 12 o 24 horas después de la catástrofe. Según Pozzi y Brizuela, en el Manual Básico de Capacitación para Emergencias del Sistema Nacional de Emergencia (S I S N E), los elementos tradicionales de socorro (aviones, lanchas, camiones, ambulancias, etc...), solo tienen capacidad para socorrer y rescatar a un 10 o 15% de los heridos. Son los mismos vecinos, amigos o familiares quienes rescatan al 85 o 90 % de los damnificados.

Sea cual sea, la emergencia que te toque vivir, lo primero que debes hacer es conservar la calma y atender las instrucciones de las autoridades competentes. Si la causa del desastre fue un fenómeno natural predecible, como una inundación, un incendio forestal o una erupción volcánica, probablemente ya las autoridades hayan evacuado a la población vulnerable. Si es tu caso, debes acatar sus recomendaciones y refugiarte junto a tu familia en un albergue. En el albergue, debes guardar todas las normas de respeto a las creencias, costumbres y opiniones de los demás, así como estrictas medidas de orden e higiene. Debes tener presente que serán muchas personas conviviendo en un espacio reducido. También debes tomar, medidas de precaución como andar siempre acompañado, no hablar con extraños e informar siempre a tus padres en donde y con quien estarás.

Una vez pasada la emergencia, cuando todos estén ubicados, ofrece tu ayuda en las tareas de preparación y entrega de alimentos, limpieza, cuidado y entretenimiento de los más pequeños, por mencionar algunos ejemplos.

Si tienes la fortuna de no ser afectado directamente y ya es seguro salir de tu casa, también puedes acercarte a los albergues y ofrecer tu ayuda.

Otra forma de ayudar, es donando utensilios, ropa y víveres. Estos pueden provenir de tu casa o puedes organizar campañas de recolección entre tus familiares, vecinos y amigos. También podrías acercarte a un centro de acopio convocado por una entidad seria como CONRED (Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres), COLRED (Coordinadora Local para la Reducción de Desastres), COMRED (Coordinadora Municipal para la Reducción de Desastres), COCODE (Consejos de Desarrollo Comunitario), la iglesia, las empresas privadas u organizaciones no gubernamentales y colaborar en la clasificación, empaque y entrega de la ayuda que ahí se distribuya.

Si la emergencia surgió repentinamente, como en el caso de un terremoto o un accidente; una de las actividades más importantes será el rescate, socorro y manejo de heridos. Para que puedas ser útil en estas situaciones, debes recibir desde ya un curso de Primeros Auxilios en el que aprendas, como mínimo:

- RCP (Resucitación Cardio Pulmonar)
- Detener hemorragias
- Entablillar a personas con fracturas
- Transportar personas que no puedan caminar o moverse
- Técnicas de Triage

Personal de bomberos, Cruz Roja o un médico pueden entrenarte en estos temas. Los vídeos en internet también pueden ser una excelente forma de aprender la teoría. Siempre será necesaria la práctica a través de simulacros, para que en el momento de una emergencia, tus reacciones sean automáticas y certeras.

En el caso de un terremoto, cuando haya dejado de temblar, debes salir y refugiarte en un lugar alejado de edificios y cables de alta tensión. Si has trabajado, en un plan de reducción de riesgos y practicado simulacros tanto en la escuela como en casa; ya tendrás programado cuál es ese lugar de reunión seguro. Una vez estés fuera de peligro, coordina con tu maestro, con tus papás o con un adulto de confianza la forma en que empezarás a ayudar. Recuerda que siempre un adulto responsable debe saber qué estas haciendo, donde y con quien.



La primera tarea es asignar en comisiones a los que estén en capacidad de ayudar. Las tareas importantes son:

- Hacer una evaluación: Identificar si están todas las personas que deben estar. Si falta alguien, coordinar acciones de búsqueda y rescate.
- Evaluar la seguridad del área, identificar zonas de peligro y acordonarlas para evitar que alguien se exponga.
- Proceder con una técnica de triaje, coordinando que los más afectados reciban atención médica y dar los primeros auxilios a quienes lo necesiten.

En el caso de un accidente de tránsito o un incendio, debes tener dos prioridades:

- 1.- Tu seguridad personal
- 2.- Dar aviso a las autoridades competentes y capacitadas para ayudar

Una vez resueltas estas dos, puedes empezar a auxiliar a los heridos, alejándolos de la situación de peligro, usando las técnicas de triaje y primeros auxilios que hayas aprendido.

En un incendio las personas pueden verse afectadas por los siguientes riesgos:

Humos y gases calientes  
Insuficiencia de oxígeno  
Calor  
Quemaduras  
Pánico



En caso de un conato de incendio, las actuaciones iniciales deben orientarse a tratar de controlar y extinguir el fuego rápidamente, utilizando los agentes extintores adecuados.

Se han establecido cuatro clases de incendios, según las propiedades de combustión de los materiales, la forma en que se desarrolla el fuego y las técnicas de extinción que se emplean.

## **Incendio clase A**

Incendio que se produce en materiales sólidos tales como madera, estopa, papel, cartón, telas, basura, etc.

Se caracteriza porque al arder forma brasas y cenizas. Se propaga de afuera hacia adentro.

Para apagarlo se emplea de preferencia el enfriamiento con agua.

## Incendio clase B

Involucra líquidos y gases combustibles, como el petróleo y sus derivados, alcoholes, propano, butano, grasas, etcétera.

Debemos utilizar extintores de anhídrido carbónico, también conocidos por nieve carbónica. Estos extintores de incendios, suelen estar cargados de CO<sub>2</sub> o de espumas secas que liberan CO<sub>2</sub> y de esta forma eliminan el oxígeno del incendio haciendo que este se apague.

## Incendio clase C

Se origina a partir de la corriente eléctrica y no se produce por combustión sino por ignición (cortocircuitos originados por chispazos de energía).

Se produce en equipo y maquinaria que funciona por medio de electricidad, como motores, alternadores, generadores, sub-estaciones, maquinaria de soldar, etc.

Para extinguirlos, es necesario utilizar agentes extintores que no conduzcan la electricidad como polvo químico seco y bióxido de carbono.

## Incendio clase D

Tipo de fuego en el cual se queman metales como magnesio, titanio, sodio, litio, potasio, aluminio, o zinc en polvo, entre otros. Los metales al estar en contacto con el agua o aire arden.

Este tipo de incendios, suelen producirse en las virutas o polvo de estos metales y nunca en piezas más grandes.

No se recomienda usar extintores comunes, existe el peligro de aumentar el fuego por reacciones químicas entre el agente extintor y el metal ardiente.

Se emplean para su extinción polvos especiales como el grafito.

Según el agente extintor, los extintores pueden ser:

- De agua
- De espuma
- De polvo
- De anhídrido carbónico (dióxido de carbono)
- De hidrocarburos halogenados
- Específico para fuego de metales

En la elección del tipo de extintor es necesario considerar las posibles incompatibilidades, para lo cual resulta de utilidad consultar la siguiente tabla.

Elección del agente extintor respecto a la clase de fuego

En los días posteriores a la emergencia, debes estar alerta en cuanto a medidas de saneamiento ambiental:

- 1.- Cuidar el abastecimiento y consumo del agua.
- 2.- Recoger y depositar adecuadamente la basura: Si el servicio de recolección de basura no está funcionando, enterrarla o quemarla en un lugar alejado.
- 3.- Evitar la propagación de insectos y roedores:
  1. Eliminando aguas estancadas.
  2. Recogiendo la basura y canalizando aguas servidas.
  3. Construcción y uso correcto de letrinas.
  4. Uso de agua y jabón.
  5. Correcta disposición de cadáveres y restos de animales muertos.
  6. Eliminar pulgas y otras alimañas.

## Glosario

**Abastecimiento:** Proveer víveres u otras cosas necesarias.

**Albergue:** Lugar que sirve de resguardo, cobijo o alojamiento a personas o animales.

**Centro de acopio:** Lugar donde se junta algo en gran cantidad.

**Damnificados:** Que han sufrido grave daño.

**Estopa:** Parte basta o gruesa del lino o del cáñamo que se emplea en la fabricación de cuerdas y tejidos.

**Forestal:** Perteneciente o relativo a los bosques y a los aprovechamientos de leñas, pastos, etc.

**Fortuna:** Suerte favorable

**Gestión:** Hacer los trámites o diligencias necesarios para resolver un asunto.

**Higiene:** Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.

**Predecible:** Conocido de antemano, inevitable, puede anunciarse antes de que suceda.

**Propagación:** Hacer que algo se extienda o llegue a sitios distintos de aquel en que se produce.

**Reducido:** Estrecho, pequeño, limitado.

**Saneamiento ambiental:** Afianzar o asegurar la reparación o satisfacción del daño que puede sobrevenir y proteger el ambiente.

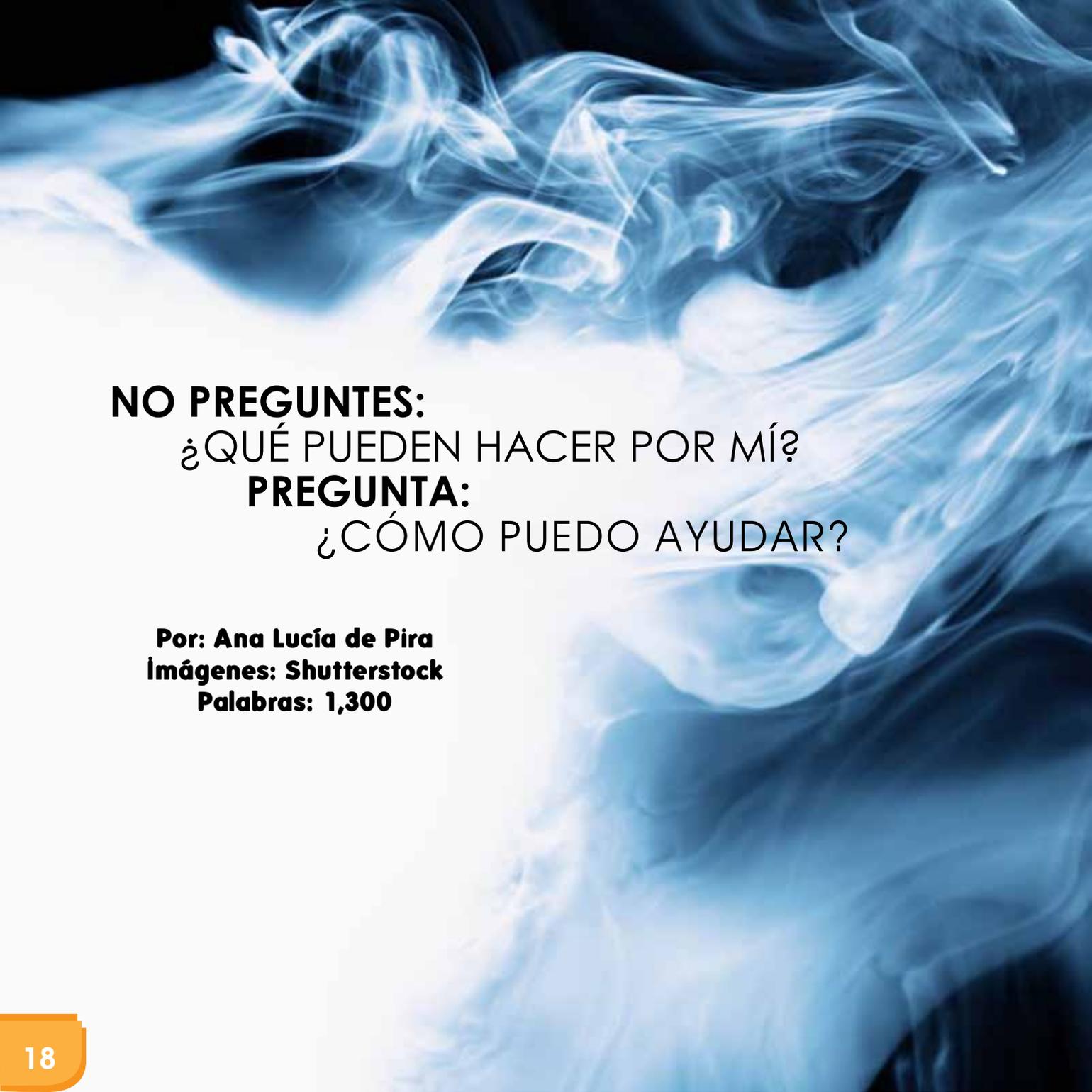
**Socorro:** Ayudar, favorecer en un peligro o necesidad.

**Triage:** Un proceso para la clasificación de los heridos en función de su necesidad o urgencia del tratamiento médico.

**Ubicados:** Colocados o situados en un determinado espacio o lugar.

**Utensilios:** Cosa que sirve para el uso manual y frecuente.

**Vulnerable:** Que puede recibir lesión física o moral. Factor interno de riesgo de un sujeto, objeto o sistema expuesto a una amenaza, que corresponde a su disposición intrínseca de ser dañado.



**NO PREGUNTES:**

¿QUÉ PUEDEN HACER POR MÍ?

**PREGUNTA:**

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

**Por: Ana Lucía de Pira**  
**Imágenes: Shutterstock**  
**Palabras: 1,300**