

Manual de Protección Civil

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia



MUNICIPIO DE TENAMXTLAN

JALISCO



**¡PROTECCION CIVIL SOMOS
TODOS !**

DIRECTORIO

DR. RICARDO HERNANDEZ GARCIA
PRESIDENTE MUNICIPAL DE TENAMAXTLAN

MTRO. JOSE LEON GOMEZ SOLTERO
SECRETARIO GENERAL DE TENAMAXTLAN

M.V.Z ALAN VALDOVINOS COBARRUBIAS
SINDICO MUNICIPAL

JOSE GUADALUPE VILLASEÑOR BARO
OFICIAL MAYOR

M.V.Z JUAN RAFAEL SANTANA SALAZAR
DIR. DE LA UNIDAD MUNICIPAL DE PROTECCION CIVIL

ADMINISTRACION 2015 -2018

Contenido

Capítulo

Página

Introducción

1.	
Desastres	
..... 1	2. Contingencias
Hidrometeorológicas	
a)	
Ciclones.....	
..... 2	
b)	
Inundaciones.....	
..... 5	
c) Tormentas	
eléctricas.....	7
d)	
Granizadas.....	
..... 9	
e)	
Heladas.....	
..... 11	
f) Temporada de	
calor.....	13
3. Contingencias Químicas	
a) Incendios	
urbanos.....	16
b) Incendios	
forestales.....	17
4. Contingencias socio-organizativas	
a) Evento	
masivo.....	
18	

5. Contingencias geológicas

a)	
Sismos.....	
..... 20	

6. Primeros auxilios

a) Reanimación	
cardiopulmonar.....	21
b)	
Atragantamiento.....	
..... 22	
c)	
Hemorragias.....	
..... 23	
d)	
Fracturas.....	
..... 24	
e)	
Quemaduras.....	
..... 25	
f) Alteraciones del estado de	
conciencia.....	26
g) Golpe de	
calor.....	
27	

Glosario de

términos	
28	

Bibliografía	
..... 31	

INTRODUCCION

El tema referente a la preparación ante la ocurrencia de desastres es complejo, sin embargo, las experiencias nos hacen asumir que la población aún no se encuentra suficientemente preparada respecto a las actitudes y formas adecuadas que se deben asumir para prevenir, responder y mitigar los daños en caso de presentarse algún desastre, cualquiera que sea su origen.

Por ello, en el Plan municipal 2015, destacara la inclusión de estrategias y líneas de acción que deben orientar a la sociedad en materia de protección civil. Uno de los propósitos que contempla este Plan municipal es el impulso de la cultura de la protección civil, a fin de incrementar los conocimientos de la población para comprender riesgos, actuar coordinadamente con las autoridades y superar en el menor tiempo fenómenos de origen natural o humano.

En el presente Manual de Protección Civil, se describen los tipos de contingencias naturales y antropogénicas, y así como las recomendaciones para tomar decisiones correctas antes, durante y después de la presencia de alguno de los fenómenos más comunes que se presentan en las regiones de nuestro municipio, y cuya atención a éstas puede ayudarle a salvar la vida de familiares y propia.

- “Términos de referencia”. Coordinación General de Protección Civil, México.

- “Desastres, Guía de Prevención”. Coordinación General de Protección Civil, México. Noviembre de 2007.
- “Guía Práctica de Simulacros de Evacuación en Inmuebles”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Septiembre de 2010.
- Fascículo “Sismos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Diciembre de 2008.
- Fascículo “Inundaciones”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Ciclones Tropicales”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Tormentas Severas”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Agosto de 2010.
- Fascículo “Sequías”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2007.
- Fascículo “Heladas”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Febrero de 2008
- Fascículo “Residuos Peligrosos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. 1998.
- Fascículo “Riesgos Químicos”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Octubre de 2007.
- “Guía Práctica sobre Riesgos Químicos” Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Febrero de 2008.

- Fascículo “Incendios Forestales”. Secretaría de Gobernación. Centro Nacional de Prevención de Desastres. Mayo de 2008.
- Medidas Preventivas en caso de Desastre. Cruz Roja Americana 2009.
- Preparing for the Storm. FEMA (Agencia Federal para el manejo de Emergencias). Departamento de Seguridad Nacional, Gobierno de los Estados Unidos de América. 2006.
- Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Un conjunto de disposiciones y medidas anticipadas, cuya finalidad estriba en impedir o disminuir los efectos que se producen con motivo de la ocurrencia de calamidades.

Protección Civil. Acción solidaria y participativa de los diversos sectores que integran la sociedad, junto y bajo la dirección de la administración pública, en busca de la seguridad y salvaguarda de amplios núcleos de población, en donde éstos son destinatarios y actores principales de esa acción, ante la ocurrencia de un desastre.

Radiación. El fenómeno de la radiación consiste en la propagación de energía en forma de ondas electromagnéticas o partículas subatómicas a través del vacío o de un medio material.

Residuos Peligrosos. Todos aquellos residuos, en cualquier estado físico, que por sus características corrosivas, tóxicas, venenosas, reactivas, explosivas, inflamables, biológicas infecciosas o irritantes, representan un peligro para el equilibrio ecológico o para el ambiente.

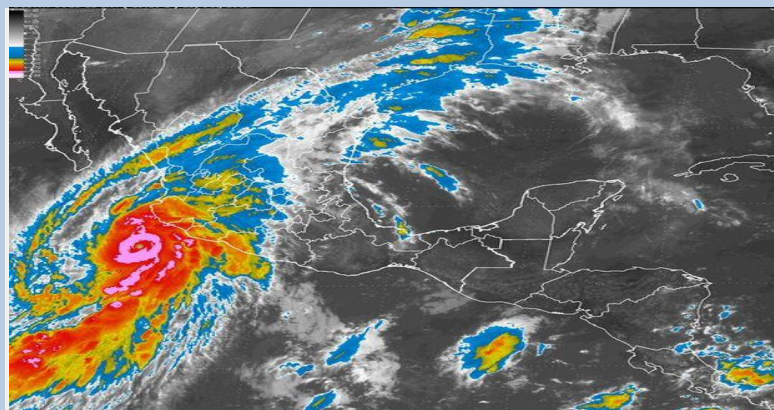
Tsunamis o maremotos. Acción generalmente provocada por un terremoto que produce olas que remueven una gran cantidad de agua muy superior a las olas superficiales producidas por el viento. También se les conoce como maremoto tectónico.

1. DESASTRES

El desastre lo podemos definir como un evento fuera de lo común o extraordinario en el cual la población o parte de ella, sufre un daño severo en lo material y, en ocasiones, daños a la integridad física de las personas. Un desastre es en sí el efecto nocivo que los fenómenos perturbadores naturales o de origen humano producen sobre una comunidad.

Es importante que las personas se preparen para enfrentar un desastre en sus tres momentos: antes, durante y después, quienes se preparen para hacer frente a fenómenos imprevistos, se protegerán de manera más efectiva, restablecerán sus actividades y vida normal en menor tiempo y podrán ayudar a los demás en las tareas de auxilio o rescate.

Los fenómenos perturbadores se pueden clasificar en dos grandes rubros: naturales, que son aquellos que se presentan cuando la naturaleza actúa sobre cielo, mar y tierra y los producidos por el hombre, también conocidos como antropogénicos, que se generan por el descuido en el manejo de actividades, productos o por fallas en sus sistemas de seguridad, así como de manera intencional.



1. CONTINGENCIAS HIDROMETEOROLOGICAS

Son aquellas que se generan por la acción violenta de los agentes atmosféricos, tales como: ciclones, inundaciones pluviales o fluviales, costeras o lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo o eléctricas; heladas; sequías y ondas cálidas y gélidas; y tornados.

A) CICLONES

Los ciclones representan para nuestro estado uno de los fenómenos más comunes, frecuentes y destructivos. Se presentan entre los meses de junio y noviembre, pueden provocar destrucción material, generar necesidades de atención a la población afectada y, en ocasiones, pueden incluso causar la pérdida de vidas humanas.

Los ciclones pueden clasificarse en tres etapas de acuerdo a la fuerza de los vientos: depresión tropical, tormenta tropical y huracán.

ANTES DE LA LLEGADA DE UN CICLON

- Ubique el refugio temporal más cercano a su casa.
- Identifique calles, carreteras y autopistas que pudiera utilizar en caso de emergencia.
- Almacene alimentos enlatados y agua embotellada para varios días.
- Tenga a la mano ropa impermeable y abrigadora.
- Guarde en bolsas de plástico los documentos personales y facturas de sus pertenencias.
- Tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios, una linterna, una radio y pilas.
- Mantenga su vehículo con gasolina suficiente por si requiere evacuar de emergencia.

2. GLOSARIO DE TERMINOS

Erupciones volcánicas. Fenómeno geológico que consiste en la liberación de magma proveniente de capas profundas de la tierra, a través de la boca de un volcán.

Fenómeno Perturbador. Acontecimiento que puede impactar a un sistema afectable (población y entorno) y transformar su estado normal en un estado de daños que pueden llegar al grado de desastre; por ejemplo, sismos, huracanes, incendios, etcétera. También se le llama calamidad, fenómeno destructivo agente.

Flujo o corriente. Mezcla de materiales sólidos de diferentes tamaños y agua que se desplazan en un terreno.

Hundimiento. Es una depresión localizada en la superficie terrestre producida por el derrumbe de alguna estructura interna, como una cueva. Suceden sin previo aviso y afectan a los edificios situados encima y cercanos.

Inundaciones costeras. Desbordamiento del mar sobre la costa más arriba de la cota de marea alta. Se presenta en dos formas: por la aceleración elevada del nivel del mar como si se tratara de una marea rápida; y por un oleaje sobre la superficie del mar cuya altura va creciendo conforme se reduce el fondo marino.

Inundaciones fluviales. Desbordamiento de las aguas del cauce normal de un río cuya capacidad ha sido excedida.

Inundaciones Lacustres. Son aquellas que suceden cuando se desborda un lago que ha excedido su máxima capacidad de almacenamiento.

Inundaciones pluviales. Se presentan cuando la precipitación de agua de lluvia excede los límites y el máximo grado de infiltración de una superficie terrestre que posee insuficientes sistemas de drenaje natural o artificial.

Ondas sísmicas. Son las ondas clásicas que se expanden del epicentro hacia alrededor generadas por un terremoto. El grado de su alcance se determina por los grados de magnitud e intensidad del sismo.

Prevención. Uno de los objetivos básicos de la protección civil. Se traduce en

GLOSARIO DE TERMINOS

Agrietamiento. Es una ruptura o abertura horizontal en la corteza terrestre que se produce por la erosión de los suelos o por los movimientos de la misma corteza.

Aire ionizado. Se presenta cuando algunas partículas de aire se encuentran cargadas eléctricamente.

Arrastre lento o reptación. Es un movimiento lento e imperceptible, de una delgada película superficial del suelo en el sentido de la pendiente; una serie de movimientos minúsculos de las partículas terrosas.

Avalancha o alud. Movimiento descendente de una masa de material, comúnmente constituido por nieve o rocas que se desprende y avanza a una velocidad de aceleración creciente, hasta llegar a una zona de reposo.

Ciclón Tropical. Fenómeno natural que se origina y desarrolla en mares de aguas cálidas y templadas, con nubes tempestuosas, fuertes vientos y lluvias abundantes. Según la velocidad de los vientos, se clasifican en depresión tropical, cuando sus vientos máximos constantes alcanzan 62 Km/h; tormenta tropical, cuando sus vientos máximos constantes se encuentran entre 63 y 118 Km/h y Huracán, cuando sus vientos máximos constantes exceden de 119 Km/h.

Contingencia. Posibilidad de ocurrencia de una calamidad que permite preverla y estimar la evolución y la probable intensidad de sus efectos, si las condiciones se mantienen invariables.

Derrumbe. Fenómeno geológico que consiste en la caída libre y en el rodamiento de materiales en terrenos verticales o en desnivel. Los derrumbes pueden ser tanto de rocas como de suelos.

Deslizamiento de suelo. Se producen cuando una gran masa de terreno o zona inestable, se desliza hacia una zona estable, a través de una superficie o franja de terreno de pequeño grosor.

Efectos nocivos. Se refiere a las consecuencias, a los daños y a los perjuicios de algún fenómeno perturbador sobre los seres humanos y su entorno.

28

- Si decide trasladarse a un refugio temporal hágalo de preferencia con luz de día y antes de la llegada del huracán.
- Proteja vidrios con cinta adhesiva o coloque madera sobre las ventanas.
- Fije o resguarde todo objeto que pueda moverse por efecto del viento fuerte.

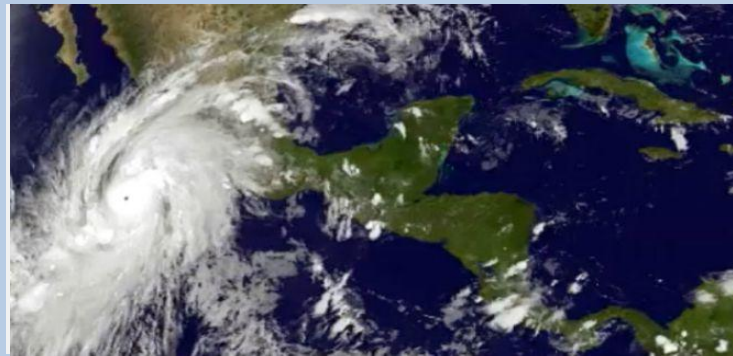
DURANTE UN CICLON

- Acuda al refugio temporal más cercano en caso de ser necesario.
- Evacue la zona y construcciones de riesgo en caso de ser necesario.
- Atienda las instrucciones de las autoridades, mantenga la calma y tranquilice a su familia.
- Dentro de su casa, permanezca en resguardo en algún lugar seguro, alejado de las ventanas.
- Mantenga encendida la radio de pilas para permanecer informado.
- Desconecte todos sus aparatos para que no se afecten en caso de una sobrecarga de corriente.
- Cierre llaves de paso de agua y gas.
- Si su casa es de dos plantas y se ubica en una zona inundable, mueva todos los objetos de mayor valor a la parte alta.
- Extreme precauciones al prender fuego dentro de su casa y al usar velas o veladoras.

- Vigile el nivel del agua en las calles, canales o ríos si vive cerca de ellos.
- Atienda las necesidades de niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.
- No salga de su casa durante el paso del ojo del huracán, los vientos regresarán en unos minutos o hasta media hora en sentido contrario y pueden ser más fuertes.

3. DURANTE UN CICLON

- Permanezca en su refugio temporal, casa o centro de trabajo hasta que las autoridades digan que ya es seguro salir.
- Siga las instrucciones de las autoridades a través de la radio o la televisión.
- Sólo beba agua que esté embotellada o hervida, evite tomar agua de llaves.
- Revise el estado en que se encuentra su casa, si resultó afectada, evalúe si necesita dejarla e ir a un refugio temporal o a la casa de algún familiar que pueda alojarlo.
- Colabore con las actividades de limpieza de la calle o zona donde viva.
- Tome todas las precauciones en medidas de higiene doméstica, y abasto de agua y alimentos.
- Mantenga desconectados gas, luz y agua, hasta que se asegure que no hay fugas o daños en las líneas.
- Avise a las autoridades en caso de que tenga enfermos o lesionados en su casa o cuadra.
- Antes de que conecte algún aparato que funcione con electricidad, asegúrese de que esté seco.



4.

2. Afloje las prendas apretadas.
3. Revise sus signos vitales.
4. Evite dar líquidos o sólidos si no está consciente.
5. Mantenga una temperatura corporal aceptable.
6. Coloque al paciente en posición de recuperación.

G) GOLPE DE CALOR

Se produce por la acción del calor sobre el cuerpo al elevar considerablemente la temperatura corporal.

Signos y síntomas

1. Rubor en mejillas y frente.
2. Dolor de cabeza.
3. Náuseas y vómito.
4. Fatiga y calambres musculares.
5. Sed intensa y sudoración profusa.
6. Alteración de la conciencia y convulsiones

Primeros auxilios

1. Trasladar al paciente a un lugar de sombra, fresco y ventilado.
2. Colocarlo en posición de recuperación o seguridad.
3. Mojar la cabeza y aplicar compresas de agua a temperatura ambiente en la frente y nuca.

4. Hidratarlo dándole de beber pequeños sorbos de agua fresca si está consciente.
5. Evaluar sus signos vitales.
6. Trasladarlo a un centro médico para evaluación.

27

- 3.- Mantener a la víctima cómoda y protegida del enfriamiento y de las altas temperaturas.
- 4.- Utilizar guantes y cubre boca en todo el proceso de atención de las quemaduras.
- 5.- Retirar todos los objetos que puedan complicar la situación como alhajas, relojes, ropa apretada, cinturones, zapatos apretados, etc.

Lo que no se debe hacer:

- 1.- Aplicar hielo directamente salvo que sea una quemadura muy ligera.
- 2.- Tocar ninguna quemadura con nada que no sea un vendaje limpio.
- 3.- Quitar pedazos de ropa que estén pegados a las áreas quemadas.
- 4.- Intentar limpiar una quemadura severa.
- 5.- Reventar las ampollas.
- 6.- Usar ninguna clase de ungüento o remedio casero en una quemadura severa.
- 7.- Soplar una quemadura.
- 8.- Colocar almohada debajo de la cabeza cuando hay vías aéreas quemadas, esto puede cerrar las vías impidiendo respirar.

F) ALTERACION DEL ESTADO DE CONCIENCIA

La pérdida del conocimiento es cuando una persona es incapaz de responder a otras personas.

Signos y síntomas

1. Confusión y somnolencia.
2. Dolor de cabeza.
3. Incapacidad para hablar o mover partes de su cuerpo.
4. Mareo o estupor.
5. Latidos cardíacos rápidos.

Primeros auxilios

1. Resguarde a la persona bajo sombra en un lugar ventilado, mas no frío.

26

- Evite cruzar puentes, caminos o carreteras que estén dentro de la zona de desastre.
- Manténgase alejado de las áreas de desastre, evite tocar o pisar cables eléctricos, y retírese de casas, árboles o postes en peligro de caer.
- Continúe al pendiente de los niveles del agua en calles, canales, ríos y lagunas hasta que las autoridades comuniquen que ya no hay riesgos.
- Utilice las vías públicas solo hasta que las autoridades informen que son transitables.

B) INUNDACIONES

Las inundaciones por lo regular son resultado de las altas precipitaciones que acompañan a fenómenos como huracanes o ciclones, y afectan principalmente a la población que habita en zonas bajas, en las orillas de los ríos, presas, lagunas o costas. Evite construir en este tipo de terrenos.

En época de lluvias, manténgase al pendiente de los avisos de alarma y emergencias de las autoridades de protección civil. Si se emite una alerta por lluvias intensas y vive en una zona donde han ocurrido inundaciones, prepárese.



ANTES DE UNA INUNDACION

- Evite las áreas por las que más comúnmente hay avenidas de agua o se inundan repentinamente.

5

- Guarde los objetos que pueda lanzar el viento, los objetos que cuelguen fuera de la casa o los que estén tirados y sueltos en el patio o cochera.
- Cheque su vehículo y asegúrese que todo funcione bien.
- Tenga reservas de agua potable para varios días.
- No deje solos a niños, ancianos o personas con capacidades diferentes. Si lo hace, avise a sus vecinos o encargue que los cuiden.
- Selle con mezcla de cemento la tapa de su pila o cisterna para tener agua de reserva sin contaminar.
- Si las autoridades le piden abandonar la zona donde vive por ser de riesgo, no lo dude, confíe y hágalo.
- Establezca una ruta de evacuación o salida más rápida, desde su casa o lugar de trabajo hacia los lugares altos que se hayan previsto como refugios temporales.
- Empaque documentos personales en bolsas de plástico, mochilas o maletines bien cerrados y guárdelos de manera que se puedan cargar dejando las manos libres.

DURANTE LA INUNDACION

- Conserve la calma.
- Tenga a la mano los artículos almacenados y de emergencia.
- Mantenga el radio encendido para estar al tanto de las novedades, así como para recibir instrucciones de las autoridades locales.

- Cubra con bolsas de plástico los aparatos que puedan afectarse con la humedad o el agua.

- Desconecte los servicios de luz, agua y gas. Cerciórese de que su casa está bien cerrada.

- Si es necesario diríjase a un refugio temporal o siga las instrucciones de las autoridades.

6

2. Hipersensibilidad en la zona afectada.
3. Sudoración fría y palidez.
4. Hipertermia o fiebre.
5. Deformidad e Inflamación.
6. Crepitación.

Primeros Auxilios

1. Pida a la víctima no moverse y explique el por qué.
2. Llame a una ambulancia.
3. Busque objetos que sirvan para inmovilizar.
 4. Al evitar tanto el movimiento de la persona como de la extremidad estará evitando que la lesión se agrave.
5. Manténganse en comunicación permanente con la persona y explíquele para que lo están inmovilizando.

E) QUEMADURAS

Son lesiones en la piel que pueden abarcar hasta tejidos u órganos internos. Los bebés y los niños son más vulnerables que los adultos ya que su piel es más delgada y sensible. De acuerdo a la profundidad las quemaduras pueden ser:

1. Primer grado: Afecta la capa externa de la piel. Lesiones leves, enrojecimiento y ardor de piel.
2. Segundo Grado: Afecta capa externa y media de la piel. Aparición de ampollas, destrucción de piel y dolor excesivo.
3. Tercer Grado: Afecta capa externa, media e interna de la piel. Existe tejido carbonizado. Ausencia de dolor algunas veces.

Primeros auxilios

Lo que se debe hacer:

- 1.- Refrescar una quemadura con agua fresca, excepto en casos de quemaduras eléctricas.
- 2.- Cubrir la quemadura con un vendaje húmedo y estéril.

25

2.- Internas.

En este tipo de hemorragias la sangre no sale del cuerpo pero si de su conducto, por lo que se genera un moretón, el cual, dependiendo de la gravedad puede detenerse o crecer significativamente en minutos.

Signos y síntomas de las hemorragias

Los signos y síntomas más evidentes de las hemorragias son similares a los que se producen por las heridas:

1. Salida evidente de sangre por la herida.
2. Inflamación.
3. Alteración de signos vitales (tensión arterial, pulso, respiración principalmente).

Primeros auxilios de hemorragias

1. Usar guantes para evaluar.
2. Irrigar con abundante agua limpia y lavar con jabón neutro.
3. Aplicar método de contención de hemorragias: Crioterapia, Presión directa, Elevación de la extremidad, Puntos de presión, Torniquete.
4. Lavar con agua limpia y aplicar antiséptico.
5. Cubrir la herida.

D) FRACTURAS

Una fractura es “la pérdida de la continuidad del tejido óseo”. El mal manejo de una fractura puede generar una incapacidad permanente.

Por sus características, las fracturas pueden ser expuestas (abiertas) o cerradas:

En las fracturas cerradas no existe lesión en la piel que recubre la zona de la fractura, mientras que en las expuestas o abiertas

podemos observar la herida en la piel y en ocasiones hasta parte del hueso fracturado.

Signos y síntomas

1. Movilidad anormal y/o dolorosa.

24

- Si decide dejar su casa e ir a un refugio temporal, revise la ruta que debe seguir de acuerdo a las instrucciones de las autoridades vía radio.
- Si se queda aislado, suba a la parte más alta del lugar en donde esté y espere a que lo rescaten.

DESPUES DE UNA INUNDACION

- No haga cruces de ríos o de corrientes de agua que lleven mucho caudal, ya sea a pie o en vehículo, muchas veces no calculamos la fuerza de la corriente.
- Evite caminar por zonas inundadas, puede ser golpeado por alguna piedra, árbol o un objeto cualquiera.
- Manténgase alejado de las casas, postes de luz, ramas o arboles que estén a punto de caer.
- Evalúe si la zona en donde está es propensa a deslaves y esté preparado para ellos.

TORMENTAS ELECTRICAS

Las tormentas eléctricas son descargas bruscas de electricidad atmosférica que se manifiestan por el resplandor breve de un rayo, seguido de un estruendo. Las tormentas eléctricas pueden ocurrir individualmente, en grupos o en líneas, y muchas de las veces caen fuera de la zona de lluvia intensa, hasta a kilómetro y medio de distancia. Por esta razón las tormentas

eléctricas son muy peligrosas y pueden dejar a las personas con daños permanentes e incluso causar la muerte.



7

ANTES DE UNA TORMENTA ELECTRICA

- Instale pararrayos en torres y antenas.
- Manténgase atento a los avisos de tormentas severas que emitan las autoridades de Protección Civil.
- Desconecte los aparatos eléctricos de su casa, incluso la antena de cable, pues una alteración del voltaje por causa de un rayo, pueden causarles graves daños.
- Asegure objetos sueltos fuera de la casa, que puedan ser proyectiles cuando se presentan vientos fuertes durante la tormenta.
- Cierre las ventanas y corra las cortinas.
- Refuerce las puertas que dan al exterior de la casa.
- Poda árboles o ramas que puedan ceder ante los vientos de tormenta y golpear o caer sobre una persona o la casa.
- Procure la polarización correcta de todas las tomas de corriente, incluyendo una tierra física en todo el sistema eléctrico.

DURANTE UNA TORMENTA ELECTRICA

- Aléjese lo más pronto posible de lugares altos como cumbres, lomas o cimas, y procure refugiarse en lugares bajos. Evite refugiarse dentro de una cueva, al interior se acumula el aire ionizado lo que aumenta la posibilidad de una descarga eléctrica.
- Evite lugares como parcelas, azoteas, estacionamientos o campos deportivos, porque las áreas abiertas pueden convertirse en un pararrayos natural.
- Manténgase lejos de objetos metálicos como vallas, alambradas, cableados de energía eléctrica o rieles de ferrocarril, porque la caída de un rayo provoca una onda.

8

MANIOBRA DE HEIMLICH EN ADULTOS INCONCIENTES

- 1.- Coloque al paciente en una superficie plana y resistente.
- 2.- Localice el apéndice xifoides, 4 dedos del esternón hacia arriba comprima de 7 a 12 veces.
- 3.- Revise si algún objeto ha salido por la boca.
- 4.- Repita las veces que sea necesario.
- 5.- En caso de que el paciente reaccione se coloca en posición de recuperación o seguridad.
- 6.- La variante con niños en edad escolar, es la fuerza utilizada para comprimir.
- 7.- El menor se puede colocar contra una de nuestras rodillas flexionadas.

Maniobra de Heimlich para bebés

- 1.- Verifique la respiración y coloración del bebé, para identificar si existe atragantamiento.
- 2.- El bebé no podrá llorar si la obstrucción es total, si el bebé tose déjelo que haga esto por sí mismo.
- 3.- Colóquelo boca arriba, buscando objetos en cavidad bucal.

4.- Voltee al bebé, incline la cabeza unos 30 grados y entre las escapulas descargue palmadas con fuerza.

5.- Voltee al bebé y revísele la boca para ver si expulsó algún objeto.

6.- No revise a ciegas, use la vista y los dedos de la mano para hacer el barrido bucal buscando objetos extraños, de lo contrario puede empujar un objeto recién salido hacia adentro nuevamente.

HEMORRAGIAS

Pérdida de sangre por la ruptura de la piel y de una vía sanguínea. **Clasificación de las hemorragias**

1.- **Externas.** Cuando la sangre sale del cuerpo hacia el medio ambiente, es común que estas hemorragias se presenten en heridas abiertas.

23

f) Si la persona no reacciona, se debe continuar con la reanimación cardiopulmonar.

g) La reanimación solo se detendrá:

1) cuando el reanimador esté tan cansado que no pueda continuar con el r.c.p,

2) cuando la persona en el mejor de los casos recupere los signos vitales, y 3) cuando llegue el servicio de urgencias y se hagan cargo de la persona.

Si la persona reacciona, se debe detener el rcp, se debe colocar en posición de seguridad (o recuperación) y continuar monitoreando su estado o evolución hasta que llegue la unidad de emergencia.

B) ATRAGANTAMIENTO

Es la obstrucción repentina de las vías aéreas de manera total o parcial, impidiendo respirar de manera normal.

La maniobra de Heimlich

También llamada compresión abdominal es un procedimiento de primeros auxilios para desobstruir la vía respiratoria, normalmente bloqueada por un trozo de alimento o cualquier otro objeto.

Maniobra de Heimlich en adultos conscientes

1.- Colóquese en la espalda del paciente y abrácelo hacia el frente.

2.- Busque con las manos los apéndices xifoides y el ombligo, y a la mitad oprima hacia arriba y hacia adentro.

3.- Ésta técnica se repetirá las veces que sea necesaria hasta expulsar del objeto.

Maniobra de Heimlich aplicada en uno mismo

1.- Busque un objeto que pueda soportar su peso, quizás una parte de una construcción (si está en su casa u oficina), una mesa, una silla, etc.

2.- Encuentre el punto entre el apéndice xifoides y el ombligo y colóquelo en el filo del objeto seleccionado.

3.- Oprima las veces que sean necesarias, hasta lograr la expulsión del objeto.

22

de choque que calienta el aire y puede dañar a los pulmones.

- No corra durante una tormenta eléctrica, pues la ropa empapada o mojada produce una turbulencia en el aire y una zona de convección que puede atraer un rayo.
- Absténgase de usar bastones metálicos, calzado con casquillo, herramienta agrícola y mochilas con armazón metálico, porque los metales son buenos conductores de electricidad.
- Absténgase de protegerse bajo de un árbol alto, una roca, construcciones pequeñas o aisladas, como casas de

campana o cabañas, pues es común que los rayos caigan en éstos lugares.

- Absténgase de introducirse en ríos, lagos, lagunas, mar o albercas.
- Apague aparatos de transmisión y localización (radios, celulares, GPS) ya que sus radiaciones electromagnéticas pueden atraer rayos.
- Protéjase dentro del auto si está fuera de su casa durante la tormenta eléctrica. Apague el motor y tenga entreabiertas las ventanas; si el auto es alcanzado por un rayo, sólo dañará el exterior.

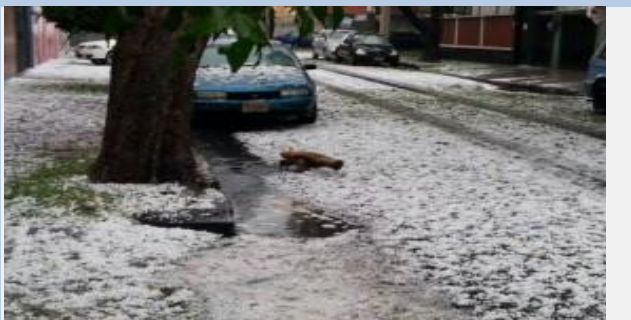
D) GRANIZADAS

El granizo es un tipo de precipitación en forma de piedras de hielo y se forma durante la primavera u otoño cuando las gotas de agua o los copos de nieve formados en las nubes altas son arrastrados por corrientes de aire. Cuando las partículas de granizo se hacen demasiado pesadas caen y pueden ser hasta del tamaño de una pelota de golf. El granizo de mayor tamaño puede ser muy destructivo y romper ventanas, abollar la lámina de los automóviles, dañar los cultivos e incluso causar la muerte a personas.

RECOMENDACIONES PARA PREPARARSE

- Refuerce puertas y ventanas que dan al exterior de la casa.

9



- Esté atento a los boletines que emiten las autoridades locales.
- Elimine ramas y árboles que representen riesgo para usted, su familia o su casa.
- Cierre las ventanas, asegure los vidrios cruzando de lado a lado con cinta adhesiva para evitar que al romperse una de ellas, los vidrios vuelen y dañen a alguien dentro de la casa.
- Asegure objetos al exterior de la casa, pues los vientos que acompañan a las tormentas hacen de éstos objetos proyectiles peligrosos.
- Evite los espacios abiertos y sin protección cuando hay aviso de probable granizada.

DURANTE LA GRANIZADA

- Aléjese de tragaluces, ventanas y vitrales.
- Absténgase de salir. La granizada puede causar severas lesiones o la muerte.
- Si la vivienda o lugar en donde está tiene techo de lámina o cartón, cúbrase dentro de la casa debajo de la mesa, el granizo de gran tamaño puede perforar el techo fácilmente, aún los techos de lámina de zinc.

10

6. PRIMEROS AUXILIOS

Conjunto de técnicas y habilidades que se utilizan para prestar ayuda a una persona que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina.

La correcta aplicación de los primeros auxilios puede ser la diferencia entre la vida o la muerte de una persona, la aparición de una

discapacidad permanente, o un factor importante entre una recuperación lenta o rápida.

A) REANIMACION CARDIOPULMONAR

Conjunto de habilidades y técnicas que se usan para ayudar a alguien que ha sufrido un paro cardiorrespiratorio. Secuencia de atención del R.C.P.

a) Evaluar la escena del incidente y el estado del lesionado, y activar el sistema médico de urgencias antes de iniciar cualquier acción de resucitación.

b) Al no detectar pulso ni respiración se deben iniciar inmediatamente compresiones torácicas. Las compresiones se dan en el esternón, cuatro dedos arriba del apéndice xifoides comprimiendo 4 ó 5 cm. de profundidad como mínimo. Se darán 30 compresiones seguidas y como total se deben dar cuando menos 100 compresiones por minuto.

c) Al término de las compresiones se darán 2 insuflaciones rápidas procurando que el aire insuflado no se escape por algún lugar no sellado.

d) El ciclo de 30 compresiones con dos insuflaciones se repetirá 5 veces. Al completar este número de repeticiones se debe parar y reevaluar si la persona presenta signos vitales.

e) Si se tiene un desfibrilador autónomo externo, se debe colocar en la persona y continuar con la reanimación cardiopulmonar.

21

4) CONTINGENCIAS SOCIO-ORGANIZATIVAS

Dentro de los fenómenos socio-organizativos se agrupan ciertos accidentes o actos que son

generados por errores humanos o por acciones premeditadas, y que se presentan en el marco de grandes concentraciones o movimientos masivos de población.

A) EVENTO MASIVO

Antes de un evento

- Lleva siempre una identificación con tu nombre, tipo de sangre y si eres alérgico a algún medicamento.
- No lleves mochilas ni objetos pesados, voluminosos o punzocortantes.
- Utiliza vestimenta adecuada a las condiciones climáticas, usa calzado cómodo y no uses cinturón.
- No lleves botellas de vidrio, cámaras de video o fotográficas.
- Acuerda un punto de reunión con familiares o amigos, en caso de que alguien se extravíe.
 - Si hace calor, ingiere líquidos antes de salir de casa para evitar deshidrataciones.
- Lleva sólo el dinero necesario para los gastos que puedan presentarse.
- Llega con tiempo suficiente para ubicar tu lugar o asiento, así evitarás empujones o prisas.
- No compres boletos en reventa, pueden generar sobrecupo y/o asaltos

Durante un evento

- Ubica los lugares de acceso y salidas de emergencia.
- Observa las señalizaciones de seguridad y medidas preventivas en el inmueble
 - Ubica al personal de seguridad y de protección civil en el lugar.
- No subas a los barandales, vallas o sillas del lugar, evita accidentes y guarda el orden.
- En caso de emergencia, mantén la calma y sigue las indicaciones del personal de seguridad y de protección civil, ellos están para protegerte y auxiliarte.

Después de un evento

- Espera unos minutos a que se despejen las salidas. Es mejor salir tranquilos que a empujones.

- En caso que se extravíe un familiar o amigo, repórtalo inmediatamente al personal de seguridad.
- Si te extraviaste, busca a las autoridades para que avisen a tus familiares o amigos
- Si te separaste del grupo con el que ibas, camina al punto de reunión previamente acordado.

20

HELADAS

La helada es un fenómeno que consiste en un descenso de la temperatura ambiente a niveles inferiores al punto de congelación del agua o el vapor que está en el aire se congele depositándose en forma de hielo en las superficies. Más precisamente, la Organización Meteorológica Mundial habla de helada en el suelo, en referencia a diversos tipos de cobertura de hielo sobre el suelo producidas por la deposición directa del vapor de agua.

ANTES

- Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Sector Salud, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- Informar a las autoridades correspondientes sobre la localización de grupos o personas sujetas a riesgo (indigentes, niños, ancianos o enfermos desprotegidos).

Procurar y fomentar, entre su familia y la comunidad, las medidas de autoprotección pertinentes, como:

- Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, calzado, etc.)
- Comer frutas y verduras amarillas ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son más baratas.
- Contar con combustible suficiente para calefacción.

- Procurar tener cobijas suficientes para cubrirse por las noches.
- Solicitar información a la unidad de protección civil de su localidad, sobre la localización de refugios temporales.
- Acudir la unidad de protección civil de su Localidad, con la finalidad de establecer el plan de acciones que permita prevenir y disminuir los daños a la población durante la temporada de frío.

DURANTE

- Permanecer resguardado en el interior de su casa y procurar salir solamente en caso necesario.
- Abrigarse con ropa gruesa que le cubra todo el cuerpo.
- Usar cobijas suficientes durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.

11

- Usar chimenea, calentadores u hornillas en caso de que el frío sea más intenso, y las cobijas o el material de cobijo no sean suficientes, pero procurar que haya ventilación adecuada.
- Incluir en sus comidas: grasas, dulces, y todo lo que da energía, a fin incrementar la capacidad de resistencia al frío.
- Cuando una persona ha sido afectada por los fríos intensos, se sugiere realizar cualesquiera de las siguientes acciones:
- Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar mover las extremidades, etc.
- Beber cualquier líquido en cantidades suficientes.
- Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.
- Sumergir las extremidades afectadas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Consulte a su médico o acuda al centro de salud de la localidad en caso necesario.
- Si va a salir de un lugar caliente, debe cubrirse boca y nariz, para evitar aspirar

el aire frío; los cambios bruscos pueden enfermarle del sistema respiratorio.

- Si va a estar fuera de su hogar un tiempo prolongado, asegúrese hacer lo siguiente:
- Apagar la chimenea, braseros, calentadores u hornillas de petróleo o gas. Evitar que niños pequeños tengan acceso a calentadores.
- Proteger y cobijar muy bien a niños y ancianos.
- Atender cualquier enfermedad respiratoria y, si padece del corazón o de pulmones, acudir con oportunidad y frecuencia al médico o centro de salud
- No traer vendajes apretados, más bien deben aflojarse, a fin de que la sangre fluya libremente.
- **RECOMENDACIONES**
- No encienda estufas ni anafres de combustión de gas o carbón dentro de habitaciones que carezcan de ventilación adecuada; cuide que no estén al alcance de los niños o enfermos mentales.
- Con anticipación almacene leña, gas y/o carbón, para prevenir la posible falta de abastecimiento, considerando que podría suceder que usted o su proveedor no puedan transitar en la calle, debido a las bajas temperaturas.
- Almacene suficiente agua y alimento para 5 días, que no sea de fácil descomposición, preferiblemente altos en calorías.
- En caso de que algún familiar que viva con usted padezca alguna enfermedad, prevenga la existencia suficiente de sus medicamentos.
- Prevenga alimento para el ganado y las aves de corral.
- En caso de que se encuentre alejado de un poblado, desde hoy identifíquese con sus vecinos, para enfrentar este invierno colectivamente.
- Si usted habita cerca de un poblado o comunidad, identifique alas autoridades de protección civil y solicite información de: puntos de reunión, refugios temporales, cocinas comunitarias, sitios

de distribución de material de abrigo y víveres.

- Recuerde: el bienestar de sus hijos es responsabilidad de usted.

12

A) SISMOS

Antes

1. Identificar las áreas estructurales del plantel para determinar las zonas de menor riesgo internas (columnas, trabes, muros de carga) y márcalas en el croquis del plantel.

Recuerda: No las obstruyas con mobiliario.

2. Fijar a la pared los estantes, archiveros y anaqueles y no los sobrecargues. Colocar lo más pesado en la parte baja y lo ligero en la parte alta.

3. Identificar dónde se encuentran las llaves de paso del agua, gas y el interruptor o tablero de la corriente eléctrica.

4. Mantener los pasillos y áreas de circulación libres de obstáculos para contar con rutas de evacuación adecuadas y marcarlas en el croquis del plantel.

5. Realizar simulacros de evacuación y repliegue al menos 2 veces por mes.

6. Tener los números telefónicos de emergencia en un lugar visible.

7. Portar siempre una identificación.

8. Tener a la mano el número de la póliza del seguro S.E.P., a fin de realizar el reclamo en caso necesario.

Durante

1. Conserva la calma

2. Alejarse de las ventanas

3. Dirigirse, de acuerdo al procedimiento establecido en tu escuela, a las zonas internas

de menor riesgo (repliegue).

4. No perder tiempo buscando objetos personales.

5. Seguir las instrucciones de los brigadistas facilitando su labor.

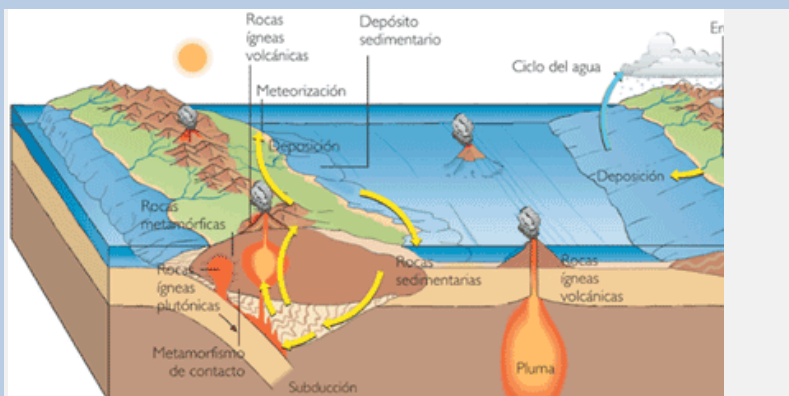
6. Dirigirse al punto de reunión más cercano, si se está en las áreas abiertas.

7. Auxiliar a las personas si es posible, si no retirarse y permitir que los brigadistas actúen.

19. 5) CONTINGENCIAS GEOLOGICAS

RIESGO GEOLÓGICO: “es una contingencia desfavorable de carácter geológico a la que están expuestos los seres vivos y, en especial, el hombre y toda la naturaleza”

Hay determinados procesos de la propia dinámica de la Tierra relacionados con fenómenos geológicos, meteorológicos y climáticos que pueden provocar desastres de origen natural. Estos procesos se transforman en Riesgos Geológicos cuando nos afectan de alguna manera; si no, no dejan de ser simplemente procesos naturales. Podríamos afirmar que los riesgos se dan porque en el momento en que se desarrolla un proceso natural estamos presentes.



18. TEMPORADA DE CALOR

Cuando la temperatura del cuerpo sube a más de 40° C y el organismo no puede mantenerla en los 37° C, la temperatura considerada como normal, el cuerpo sufre un golpe de calor.

Un golpe de calor puede provocar afectaciones en la salud. Por eso, es importante tener en cuenta estas recomendaciones para cualquier complicación.

Disfruta de tus vacaciones cuidándote del sol. Habla con tu familia sobre los riesgos de las quemaduras solares y los daños de la radiación solar ultravioleta (UV), causantes de problemas en la piel.

Recomendaciones a tener en cuenta

- Evitar exponerse a los rayos solares en especial en los horarios centrales: de 11 a 16 horas.
- Consumir abundante cantidad de agua.
- Evitar comidas abundantes (aumentan el calor corporal).
- Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.
- Evitar las bebidas alcohólicas, infusiones calientes.(hacen perder más líquidos corporales) y con cafeína: café, te, bebidas cola.
- Usar ropa suelta, de materiales delgados y de colores claros (los oscuros absorben el calor por radiación solar).
- No realizar ejercicios físicos en ambientes calurosos.
- Protegerse del sol poniéndose sombrero o usando sombrilla.

- Usar crema de protección solar (factor 20 o mas).
- Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.

13

3) CONTINGENCIAS QUIMICAS

Ante una contingencia química

Los accidentes con agentes o sustancias químicas son originados principalmente por un mal manejo, transporte o almacenamiento inadecuado y se presentan como: fugas, derrames, incendios, explosiones, intoxicaciones, etc.

Además la naturaleza humana desprende una amplia gama de actitudes ante una situación de peligro por lo que es necesario asegurar la amplia y responsable cooperación de nuestra comunidad para afrontar una situación de emergencia, a fin de establecer los mecanismos efectivos para su auto protección.

¿Cómo se que estoy ante una contingencia química?

Estos accidentes son más comunes en laboratorios, talleres y depósitos que contengan o utilicen estos materiales, algunos indicios que nos pueden mostrar una contingencia química son:

- La existencia de víctimas en el lugar
- Animales o insectos muertos
- Olores inexplicables
- Que el área presente una apariencia inusual o distinta como maleza muerta, decolorada, etc.
- Personas corriendo fuera del área del incidente
- Evidencia de derrame, fuego, humo, vapores, colores y olores anormales.
- Escuchar silbidos característicos de válvulas de seguridad, de tanques con gas comprimido,

comunes al liberar el exceso de presión.

- Personas mareadas, tosiendo o vomitando cerca de algún material derramado.

14

B) INCENDIOS FORESTALES

Un incendio forestal es el fuego que se extiende sin control en terreno forestal afectando a combustibles vegetales.

Un incendio forestal se distingue de otros tipos de incendio por su amplia extensión, la velocidad con la que se puede extender desde su lugar de origen, su potencial para cambiar de dirección inesperadamente, y su capacidad para superar obstáculos como carreteras, ríos y cortafuegos.



Un incendio posee tres fases distintivas: iniciación, propagación y extinción.

- Iniciación: es el comienzo del incendio producido por causas naturales o mayoritariamente por la acción del hombre.
- Propagación: es la extensión del incendio por la vegetación cercana.

- Extinción: es la finalización del incendio por causas naturales (lluvia o falta de vegetación) o por acción humana (labores de extinción)

17

A) INCENDIOS URBANOS

Durante incendios

- Conserve la calma: procure tranquilizar a sus familiares o compañeros de trabajo.
- Si detecta fuego, calor o humo anormales, dé la voz de alarma inmediatamente.
- Si el fuego es de origen eléctrico, no intente apagarlo con agua.
- Los fuegos pequeños producidos por aceite o grasa ocurren generalmente en la cocina; en este caso sofóquelos con sal, con polvo de hornear o con bicarbonato. Si lo que se inflama es una sartén, póngale una tapa.
- Si el fuego tiende a extenderse, llame a los bomberos o a las brigadas de auxilio y siga sus instrucciones.
- Corte los suministros de energía eléctrica y de gas.
- No abra puertas ni ventanas, porque el fuego se extiende con el aire.
- En caso de evacuación, no corra, no grite, no empuje.
- No pierda tiempo buscando objetos personales.
- Diríjase a la puerta de salida que esté más alejada del fuego.
- Si hay gases y humo, desplácese a rastras y de ser posible tápese nariz y boca con un trapo húmedo.
- Ayude a salir a los niños, ancianos y personas con capacidades diferentes.

- Antes de abrir una puerta, tóque la perilla o manija, o bien la superficie de la puerta; si está caliente no la abra, el fuego debe estar detrás de ella.

- No use los elevadores.

- Si se incendia su ropa, no corra; tírese al piso y ruede lentamente, de ser necesario cúbrase con una manta para apagar el fuego.

16

- En caso de que el fuego obstruya las salidas, no se desespere y aléjese lo más posible de las llamas, procure bloquear totalmente la entrada del humo, tapando las rendijas con trapos húmedos y llame la atención sobre su presencia para ser auxiliado a la brevedad.

- Tenga presente que el pánico es su peor enemigo.

- Al llegar los bomberos o las brigadas de auxilio, infórmeles si hay personas atrapadas.

- Una vez fuera del inmueble, aléjese lo más que pueda para no obstruir el trabajo de las brigadas de auxilio.



15