



Desastres de EMERGENCIA en cuidados en el hogar

Guía de protección contra incendios y planificación para desastres.

This Material was developed by the
SEIU Education and Support Fund (ESF)

For more information about this or other manuals, please contact:
SEIU Health and Safety Education & Support Fund at 202-730-7385

This material was produced under grant number SH-20861-SHO from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does the mention of trade names, commercial products, or organization imply endorsement by the U.S. Government.

© SEIU Education and Support Fund 2011

SECCIÓN UNO

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

¡FUEGO! ¡FUEGO! ¡FUEGO!



Finalidad de la Sección 1

Discutir los beneficios de la protección contra incendios en los cuidados en el hogar.



Objetivos de la Sección 1

Al completar esta sección, usted podrá:

- ✓ nombrar algunos de los peligros de incendio a los que se enfrentan los trabajadores de cuidados en el hogar.
- ✓ identificar, a través del mapeo de riesgos, peligros de incendio potenciales en el hogar del paciente.
- ✓ saber las maneras de mejorar la protección contra incendios en el hogar del paciente

TAREA **1** ¿Puede haber múltiples peligros de incendio en el hogar del paciente?

¿Qué respondería su grupo si un compañero reafirmara la siguiente declaración?

“Mi paciente tiene el mal de Alzheimer y fuma. Tiene muchísimos diarios por todo su apartamento, y detesta deshacerse de papeles. Recientemente, noté varios aparatos enchufados en un mismo cable eléctrico de extensión en cada habitación. ¡Creo que corro peligro!”

Pregunta: ¿Cuáles son algunas cosas importantes que su compañero debe saber?

Use las **Hojas de datos A-E** como ayuda para completar esta Tarea.



SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS

A

Esto es fuego

Todos los días, ciudadanos de los Estados Unidos viven el terror del fuego. Sin embargo, la mayoría de las personas no entiende el fuego. Solo podemos prepararnos y preparar a nuestras familias cuando conocemos la verdadera naturaleza del fuego. Cada año, en los Estados Unidos, más de 4,000 personas mueren y aproximadamente 25,000 sufren lesiones en incendios, muchos de los cuales podrían haberse evitado.

La Administración de Incendios de los Estados Unidos (United States Fire Administration—USFA), una división de la Agencia Federal de Administración de Emergencias (Federal Emergency Management Agency – FEMA), opina que las muertes por fuego pueden reducirse a través de la enseñanza de datos básicos sobre el fuego. A continuación se enumeran algunos datos simples que explican las características particulares del fuego.

¡El fuego es **VELOZ!** □ Hay poco tiempo!

- En menos de 30 segundos, una pequeña llama puede descontrolarse completamente y transformarse en un incendio importante. Una casa se llena de humo negro espeso en apenas minutos. Y, también en minutos, una casa puede quedar envuelta en llamas. La mayoría de los incendios ocurre en el hogar mientras las personas duermen. Si al despertarse usted se encuentra con un incendio, no tendrá tiempo para tomar sus pertenencias valiosas, porque el fuego se desparrama con demasiada rapidez y el humo es demasiado espeso. Solo hay tiempo suficiente para escapar.

¡El fuego es **CALIENTE!** □ El calor es más peligroso que las llamas.

- El calor del fuego puede matar. Las temperaturas del medio ambiente durante un incendio pueden ser de 100 grados a la altura del suelo y llegar a los 600 grados a la altura de los ojos. El inhalar este aire muy caliente quema los pulmones y este tipo de calor puede derretir la ropa, haciendo que se pegue a la piel. En cinco minutos, un ambiente puede volverse tan caliente que todo lo que contiene se incendia de inmediato: esto se llama fognazo.



...SECCIÓN UNO.....

HOJA DE DATOS.....

A

(Continuación)

Esto es fuego

¡El fuego es OSCURO! □ El fuego no es claro; es negro como el azabache.

- El fuego comienza claro, pero produce humo negro y oscuridad total rápidamente. Si se despierta con un incendio, es posible que se encuentre enceguecido y desorientado, y que no logre orientarse en la casa en la que vive hace años.

¡El fuego puede ser FATAL! □ El humo y los gases tóxicos matan a más personas que las llamas.

- El fuego consume el oxígeno que uno necesita y produce humo y gases venenosos que matan. El respirar incluso pequeñas cantidades de humo y gases tóxicos puede provocar somnolencia, desorientación y falta de aire. Los vapores inodoros e incoloros pueden provocar sueño profundo, sin que las llamas hayan siquiera llegado aún a su puerta. Usted no podrá despertarse a tiempo para escapar.





Incendios en el pasado.

Estadísticas rápidas.

Panorama general de incendios – 2007 (NFPA)

- 3,430 civiles perdieron la vida como resultado de incendios.
- Ocurrieron 17,675 lesiones de civiles como resultado de incendios.
- 118 bomberos murieron en cumplimiento del deber.
- Más ciudadanos de los Estados Unidos murieron a raíz de los incendios que por todos los desastres naturales juntos.
- El 84 por ciento de todas las muertes de civiles debidas a incendios ocurrieron en hogares.
- Se estima que hubo 1.6 millones de incendios en 2007.
- La pérdida directa de propiedad debida a incendios se estima en 9.8 mil millones de dólares.
- Se estima que 32,500 incendios estructurales intencionales causaron 320 muertes de civiles.
- Incendios estructurales intencionales resultaron en una estimativa de 733 millones de dólares en daños a la propiedad.

Incendios estructurales en la cocina.

- La cocina es la principal causa de incendios y lesiones debidas a incendios en estructuras. Sin embargo, las cantidades de muertes y pérdidas de propiedad debidas a la cocina están entre las más bajas.
- En 2002, la mayor cantidad de incendios y lesiones en la cocina ocurrió a las 6 p.m. - la hora de la cena. Hubo un leve descenso en la cantidad de incendios en la cocina en el verano, cuando se hacen más asados al aire libre y las familias suelen tomarse vacaciones.
- El tipo principal de material que prende fuego en incendios de cocina es la comida, especialmente grasas y aceites.
- El mayor factor de contribución para incendios de cocina es no vigilar la comida.
- Había una alarma de humo presente que alertó a los ocupantes en el 45% de los incendios de cocina.



SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS **C**

Tipos comunes de peligros de incendio.



Cocinar



Velas



Fumar



Eléctricos



Químicos

Papel





**Incendios en el lugar de trabajo
(el hogar del paciente).**

Quién corre riesgo:

- El paciente.
- La familia.
- Los empleados.

Qué salva vidas:

- Plan de protección contra incendios.
- Detectores de humo.
- Alarmas de incendio.
- Extintor de incendios en la cocina.
- Linternas con pilas adicionales.
- Un silbato.
- Un teléfono celular.
- Pasillos/lugares de paso sin obstrucciones.

Consejos para la protección contra incendios.

En caso de incendio, recuerde que el tiempo es su peor enemigo y que cada segundo cuenta!

Escape primero; luego llame para pedir ayuda. Elabore un plan de escape para incendio doméstico y designe un lugar de encuentro afuera.

Asegúrese que todos en la familia conozcan dos maneras de escapar de cada habitación. Practique llegar a la salida con los ojos cerrados. Nunca se pare en un incendio; siempre gatee por debajo del humo y trate de mantener la boca cubierta. Nunca regrese a un edificio en llamas, sea cual fuera el motivo; puede costarle la vida.

Finalmente, el tener una alarma de humo que funcione aumenta significativamente sus probabilidades de salir con vida de un incendio. Y recuerde practicar un plan de escape doméstico con su familia con frecuencia.



Mantenga seguro el hogar de su paciente

La Asociación Nacional de Protección contra Incendios informa que el 85% de las muertes por incendio ocurren en el hogar, por lo cual la prevención de incendios es una prioridad importante en toda casa.

A continuación, se provee una lista de consejos menos obvios para la prevención de incendios, con base en las causas más comunes de incendios:

Equipos de cocina

La cocina es la principal causa de incendios domésticos.

Mantenga los aparatos limpios y limpie las superficies después de que ocurran los derrames. Limpie las superficies de las hornillas y los hornos regularmente.

Use mangas ajustadas, o enróllelas al cocinar.

Mantenga los objetos inflamables, incluidas agarraderas, repasadores y cortinas, a por lo menos 3 pies del aparato de cocina.

Asegúrese que los hornos de microondas tengan espacio suficiente para ventilarse y que todas las ventilas estén libres de obstrucciones.

Si se incendia el horno de microondas, mantenga la puerta cerrada y desenchufe el horno. Asegúrese de mandar a arreglar el horno de microondas antes de volver a usarlo.

El **incendio por grasa** ocurre cuando se calienta aceite o alimentos grasosos y los mismos se prenden fuego. La manera más fácil de combatir un incendio es deslizar una tapa sobre la sartén con mucho cuidado. Apague la hornilla, no mueva la sartén y manténgala tapada hasta que la sartén se haya enfriado por completo. También se puede usar bicarbonato de sodio para apagar un incendio. **NUNCA VIERTA AGUA EN UN INCENDIO POR GRASA.** El agua hace que la grasa salpique y el fuego se extienda. Asimismo, **NUNCA** intente llevar un incendio de grasa afuera. Estará demasiado caliente para llevarlo y se le caerá, provocando un gran incendio en la casa.

Los **equipos de calefacción** son la causa principal de los incendios domésticos durante los meses invernales de diciembre, enero y febrero, y son la segunda causa más importante de los incendios domésticos durante el año entero.



Mantenga seguro el hogar de su paciente

Continuación.

Equipos de distribución eléctrica.

El cableado, los enchufes, los interruptores, los disyuntores y otros dispositivos eléctricos son la tercera causa más importante de los incendios domésticos y la segunda causa más importante de las muertes por incendios.

Reemplace o repare los cables flojos o pelados en todos los aparatos eléctricos.

- Si los tomacorrientes o interruptores están calientes, corte el circuito y hágalos ver por un electricista.
- Trate de evitar cables alargadores (extensiones). Si le parece que es necesario un alargador, asegúrese de que este no esté pelado o desgastado. No lo pase por debajo de la alfombra o alrededor de los marcos de las puertas.
- Nunca sobrecargue un tomacorriente. Se recomienda enérgicamente no utilizar multiplicadores de tomacorrientes del tipo "pulpo" o "barras de corriente eléctrica", las cuales permiten varios enchufes en un mismo tomacorriente. Haga lo posible por limitar cada tomacorriente a un aparato de alto voltaje a la vez.
- Si un disyuntor se dispara o un fusible se quema con frecuencia, reduzca el número de aparatos en esa línea. En muchos hogares antiguos, la capacidad del sistema de cableado no ha sido actualizada para los aparatos modernos y los sistemas eléctricos pueden sobrecargarse. Algunos indicios de sobrecarga incluyen: luces que se atenúan al prender un aparato, fusibles que se queman con frecuencia o una imagen reducida en la televisión.
- Asegúrese que haya bastante espacio aéreo alrededor de las unidades de entretenimiento doméstico, tales como la TV y el estéreo, para evitar el sobrecalentamiento de las mismas.

El fumar.

El fumar es la principal causa de muertes en incendios domésticos en los Estados Unidos.

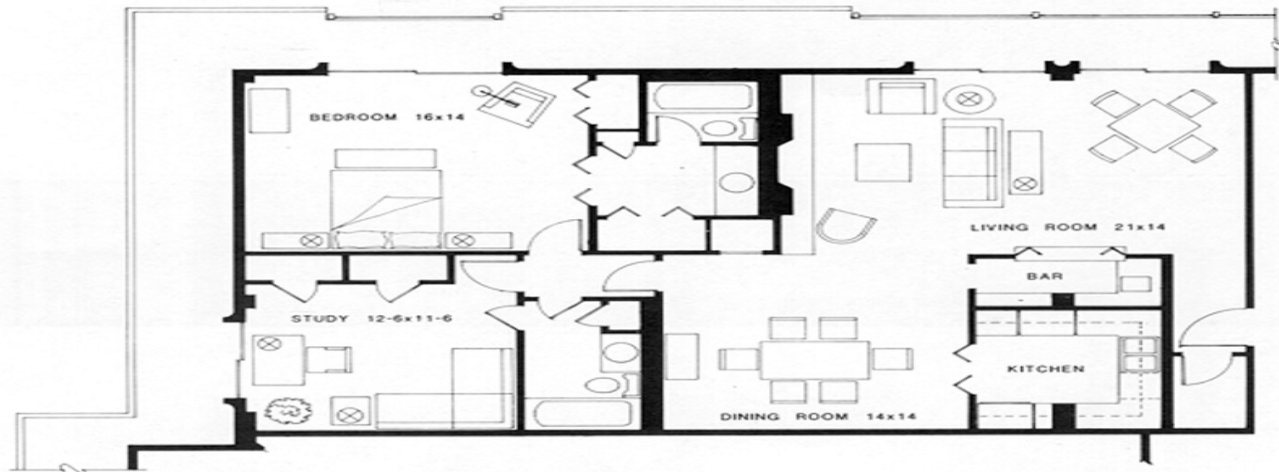
Más en que pensar.

- Deshágase de los diarios u otros materiales innecesarios almacenados. Los diarios guardados en un lugar húmedo y caluroso pueden prenderse fuego espontáneamente.
- Instale detectores de humo en cada piso de su hogar y justo afuera de las áreas en las que se duerma.
- Instale un extintor de incendios en la cocina, el garaje y el taller.
- Acuerde un plan de escape con antelación. Cada habitación debe tener por lo menos dos salidas.

Nota: La mitad de las muertes en los incendios domésticos ocurre de noche; por lo tanto, se debe verificar si hay peligro de incendio y prestar especial atención a la prevención de incendios antes de irse a dormir.

SECCIÓN UNO

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS



TAREA **2** Mapeo de riesgos de incendio

En sus grupos, dibujen un plano del hogar del paciente. Identifiquen todos los lugares donde puede haber **peligro de incendio**. Usen marcadores y las hojas del rotafolio para dibujar y rotular cada área en el mapa. Rotulen todos los lugares donde:

1. Podría existir peligro de incendio (**colocar un punto rojo**).
2. Debería haber un detector de humo (**colocar punto verde**).
3. Debería haber un extintor de incendios (**colocar un punto azul**).

Piensen sobre las preguntas abajo y estén preparados para responder con su grupo:

(Aproveche su experiencia y todas las hojas de datos F-J).

1. En su mapa, ¿dónde había posibles peligros de incendio?
2. ¿Colocarías distintos tipos de extintores de incendio en distintas áreas de la casa? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Es importante verificar el funcionamiento de los detectores de humo? ¿Por qué sí o por qué no?
4. En una emergencia de incendio, ¿cómo determinaría si debe quedarse en la casa o salir de ella?



SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS

F

Extintores de incendio: ¡conozca su clase!



Ordinary
Combustibles



Ordinary
Combustibles

Los extintores de la Clase A apagarán incendios en combustibles comunes, tales como la madera y el papel. La clasificación numérica para este tipo de extintor de incendio hace referencia a la cantidad de agua que contiene el mismo y la cantidad de fuego que extinguirá.



Flammable
Liquids



Flammable
Liquids

Los extintores de la Clase B deben utilizarse para fuegos con líquidos inflamables, tales como grasa, gasolina, aceite, etc. La clasificación numérica de esta clase de extintor de incendios indica la cantidad aproximada de pies cuadrados de incendio con líquido inflamable que una persona no experta puede tratar de extinguir.



Electrical
Equipment



Electrical
Equipment

Los extintores de la Clase C son aptos para uso en incendios eléctricos. Esta clase de extintores de incendio no tiene una clasificación numérica. La presencia de la letra "C" indica que el agente de extinción no es conductor.

Clasificaciones multiclase.

Muchos extintores disponibles actualmente pueden usarse en distintos tipos de incendios. Los mismos indicarán más de una designación, A-B, B-C o A-B-C en su etiqueta. Si usted tiene un extintor para usos múltiples, asegúrese de que su etiqueta contenga la información correcta.

Al utilizar un extintor de incendios, recuerde las letras **TAAM**:

- **Tire** (**jale**) de la clavija. Sujete el extintor con la boquilla apuntando en sentido contrario a usted, y suelte el mecanismo de traba.
- **Apunte** hacia abajo. Apunte el extintor en dirección a la base del incendio.
- **Apriete** la palanca lenta y uniformemente.
- **Mueva** la boquilla de un lado al otro.



SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS

G

¡Ubicación, ubicación, ubicación!

Una cosa es tener un extintor de incendios; otra es tenerlo a la mano para una emergencia:

Se recomienda tener por lo menos un extintor de incendios en cada piso de su hogar. Manténgalos, también, a plena vista y a no más de cinco pies arriba del piso. No los coloque en armarios, ya que perderá tiempo valioso para agarrarlos. Aunque el extintor de incendio no combine con su decoración, no lo coloque detrás de las cortinas.

Las ubicaciones más importantes para un extintor de incendio son las áreas más susceptibles a incendiarse. Estas áreas son la cocina y el garaje.

Cocina: de acuerdo con estadísticas de la Administración de Incendios de los EE.UU., la cocina es el lugar donde se inician los incendios con mayor frecuencia. Si usted tiene un extintor de incendios en la cocina, la mayoría de los incendios por grasa puede contenerse. No coloque el extintor de incendios cerca de la estufa de cocina, ya que quedará fuera de su alcance si el incendio ocurre en las hornillas. Usted no debe tener que correr el riesgo de sufrir quemaduras para alcanzar su extintor de incendios. Por lo tanto, la mejor ubicación para el extintor de incendios es cerca de la puerta de la cocina para que usted tenga fácil acceso al mismo.

Garaje:

Es buena idea tener un extintor de incendio en el garaje, ya que, en la mayoría de los hogares, este es el lugar que usamos como depósito.

Con frecuencia, se apilan restos de pintura, solventes y materiales de construcción, sin pensarlo dos veces.

Nuevamente, la mejor ubicación para instalar el extintor de incendio es al lado de la puerta.





SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS

H

Alarmas de humo



En caso de incendio, las alarmas de humo correctamente instaladas y mantenidas pueden emitir una señal de advertencia temprana para los miembros de su hogar. Esta alarma podría salvar su propia vida y la de sus seres queridos, proporcionándoles la oportunidad de escapar.

EL IMPACTO DE LAS ALARMAS DE HUMO

En la década del 60, el ciudadano medio de los EE.UU. nunca había oído hablar de una alarma de humo. En 1995, se estima que el 93 por ciento de todos los hogares de los Estados Unidos, unifamiliares, multifamiliares, apartamentos, residencias de enfermería, alojamientos, etc., estaban equipados con alarmas. A mediados de la década del 80, existían leyes que exigían la instalación de alarmas en todo hogar nuevo y existente, en 38 estados y miles de municipalidades en todo el país. Y todas las organizaciones modelo de código de la construcción han adoptado disposiciones asociadas a alarmas de incendio.

¿Qué debo hacer si una alarma se activa mientras cocino?

Significa que está cumpliendo su función. No desactive la alarma de incendio si se dispara al cocinar o debido a otras causas no asociadas a fuego, ya que es posible que se olvide de volver a colocar las pilas en la alarma después de cocinar. En su lugar, ventile el aire, agitando una toalla cerca de la alarma y deje las pilas en su lugar. Quizás deba colocar la alarma en una nueva ubicación.

Ubicación de su detector de humo.

Como protección mínima, **instale un detector de humo afuera de cada dormitorio** o lugar en el que se duerma en su hogar. Para seguridad adicional, instale alarmas de humo tanto dentro como fuera del área en que se duerma.

Mantenga las puertas de su dormitorio cerradas al dormir. Mejor aún, **instale detectores en todos los pisos de su hogar.**

Conserve sus detectores de humo en buen estado de mantenimiento. **Pruébelos una vez por semana** para asegurar que funcionen correctamente.

Cada primavera y otoño, **al cambiar la hora en sus relojes, recuerde cambiar las pilas de su alarma de humo.** Use solo el tipo de pilas recomendado para el detector.

Siempre siga las instrucciones de instalación del fabricante.



Monóxido de carbono

¿Qué es el monóxido de carbono?

El monóxido de carbono (CO) es un gas incoloro, inodoro, insípido y no irritante producido siempre que un combustible con base de carbón, tal como la madera, el carbón, la gasolina, el aceite, el querosén, el propano o el gas natural, no se quemó correctamente (combustión incompleta). La exposición al CO es responsable por más intoxicaciones fatales no intencionales en los Estados Unidos que cualquier otro agente, con una mayor incidencia de casos durante los meses fríos.

¿De dónde proviene el monóxido de carbono?

Las fuentes potenciales de CO incluyen: calefactores de querosén, propano y gas sin ventilación; chimeneas y calderas con pérdidas; inversión de flujo de aire o derrames de calderas, calefactores de gas, hornos de madera y chimeneas (hogares); hornos y cocinas de gas, y, por parte de vapores de escapes de automóviles. El humo de tabaco también es una fuente de exposición a CO en hogares con fumadores, inclusive para del fumador pasivo.

¿Cómo puede afectar mi salud la intoxicación con monóxido de carbono?

La exposición al CO puede ser fatal. La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo informa que aproximadamente 200 personas mueren y 5,000 personas adicionales sufren lesiones anualmente por intoxicación accidental con CO.

El CO ingresa en la corriente sanguínea y reduce la cantidad de oxígeno transportado a los órganos y tejidos del cuerpo. Los síntomas varían mucho, dependiendo del nivel y la duración de la exposición, así como del estado de salud general y la edad de la persona. Los síntomas de exposición leve pueden ser similares a los de la gripe e incluyen: dolor de cabeza leve y debilidad, mareos, somnolencia, falta de aliento, opresión en el pecho, náuseas y/o vómitos. Las exposiciones de alto nivel o prolongadas al CO pueden causar: confusión, pérdida de control muscular, vista borrosa, dolor de cabeza y debilidad fuertes, desmayos, convulsiones y la muerte.

¿Qué debe hacer si sospecha la intoxicación con monóxido de carbono?

- * Traslade la víctima inmediatamente al aire puro.
- * Abra las puertas y ventanas para mejorar la ventilación.
- * Apague los aparatos con combustión y **salga de la casa**.
- * Diríjase a la *Sala de Emergencias* de un hospital local y dígame al médico que sospecha una intoxicación con CO. Sin embargo, la víctima no debe conducir si los síntomas son graves o persisten al salir. Llame para pedir asistencia médica.

Protéjase. ¡Obtenga un detector de monóxido de carbono!



SECCIÓN UNO

HOJA DE DATOS

J

Permanezca adentro, o salga (para estructuras elevadas)

Si el incendio ocurre en su apartamento.

- Haga que todos salgan. Manténgase cerca del piso al salir. Cierre, pero no trabe, todas las puertas del apartamento al salir.
- Golpee las puertas de las demás personas en el piso para alertarlas. Si hay una alarma de incendio, actívela.
- Baje por la ESCALERA más cercana, sosteniendo el pasamanos.
- Llame al Departamento de Bomberos desde un piso DEBAJO DEL PISO DEL INCENDIO o desde una caja de alarma de incendio de la calle.

Si el incendio NO ocurre en su apartamento.

- En lugar de dirigirse a pasillos llenos de humo, permanezca dentro del apartamento, especialmente si el incendio ocurre en un piso **debajo** de su apartamento.
- Mantenga la puerta cerrada.
- Selle la puerta con cinta adhesiva para conductos o con sábanas y toallas mojadas. Selle las ventilas y otras aberturas por las que podría entrar el humo.
- Mantenga su puerta cerrada.
- Si no hay llamas o humo subiendo, abra las ventanas unas pocas pulgadas en su parte inferior o superior. No quiebre los vidrios de las ventanas; es posible que necesite taparlos más adelante.
- Llame al Departamento de Bomberos para informar su número de apartamento y la descripción de la situación en el mismo. Enviarán bomberos a su dirección.
- Si siente que está en una situación de grave peligro, abra una ventana y agite una sábana para que los bomberos lo vean.

NO TODOS LOS HOGARES SON IGUALES POR ESO LA PLANIFICACIÓN BÁSICA PARA INCENDIOS ES ESENCIAL

¡SALGA CON SEGURIDAD! (Todas las demás estructuras)

- Todas las personas de la casa deben entender y practicar un plan de escape de todas las habitaciones.
- Si resulta posible, planifique varias salidas (al menos 2) y practique con cada una de ellas.
- Repase el plan de escape día y noche.
- Elija un punto de reunión en el exterior y compruebe que no falte nadie (p. ej. la casa de un vecino, una farola, un buzón de correo, una señal de stop)
- Planifique cómo sacar con rapidez y seguridad a los bebés, niños pequeños, ancianos o personas discapacitadas.

SECCIÓN UNO

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Sección 1

Cosas que recordar:

1. Las lesiones por incendio pueden reducirse enseñando a las personas sobre la protección contra incendios.
2. Algunos tipos comunes de peligros de incendio incluyen: cocinar, prender velas y fumar.



Use stairways

(En caso de incendio no use los elevadores. Use las escaleras.)



3. Una manera fácil y eficaz de prevenir lesiones por incendios es con un extintor de incendios y una alarma de humo.
4. La planificación y la preparación salvan vidas.

"Se puede desafiar a las leyes humanas, pero no resistir a las leyes naturales."

-Julio Verne

(20,000 Leguas de viaje submarino)

Preparación para Desastres/Emergencias

Finalidad de la Sección 2.

Aprender sobre distintos tipos de desastres y emergencias a los que pueden ser expuestos los trabajadores de cuidados en el hogar.



Objetivos de la Sección 2.

Al completar esta sección, usted podrá:

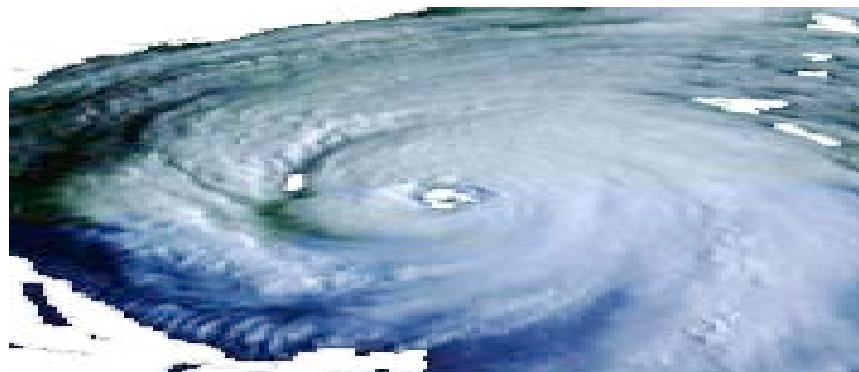
- ✓ nombrar algunos desastres naturales y provocados por el hombre que los trabajadores de cuidado domiciliario enfrentan.
- ✓ resolver qué se debe hacer en situaciones de la vida real (estudios de casos).

TAREA

1 ¿Qué podemos aprender de los demás?

Muchas veces, oímos sobre ciertas situaciones y nos preguntamos qué hubiéramos hecho de haber estado en el lugar. Esta es nuestra oportunidad de pensar críticamente sobre cómo reaccionaríamos en situaciones de emergencia.

Lea los siguientes estudios de casos y responda las preguntas que les siguen, con base en la experiencia de su grupo.



SECCIÓN DOS
PREPARACIÓN PARA DESASTRES

El apagón.



Marge, una proveedora de cuidados en el hogar, se encuentra una noche con su paciente quien tiene el mal de Alzheimer. De repente, se corta la electricidad y, varios minutos más tarde, Marge se da cuenta de que se trata de un apagón. Mira por la ventana y ve que está todo oscuro. Entra en pánico y considera la posibilidad de salir del apartamento con su paciente. Era evidente que el paciente estaba asustado y no quería dejar el apartamento. Entonces, al buscar linternas, Marge encuentra unas velas viejas, las cuales prende en cada habitación. Marge le dice al paciente que permanezca cerca de una vela en el dormitorio mientras ella averigua qué ocurre.

1. En su opinión, ¿fue correcto lo que Marge hizo?
2. En su opinión, ¿qué haría usted distinto?

La respuesta de nuestro grupo es:

SECCIÓN DOS PREPARACIÓN PARA DESASTRES



Incendio en la cocina

Sharon es una trabajadora de cuidados en el hogar que trabaja para una paciente con mal de Alzheimer que está en silla de ruedas. Su paciente vive en el 15º piso de un gran complejo habitacional. Mientras cocinaba la comida de su paciente, ella la llama para que la lleve al baño. En el baño, Sharon empieza a oler humo y se activan las alarmas de humo. Al investigar el apartamento, encuentra que el humo viene de la cocina ya que la comida que estaba preparando había prendido fuego. Entra en pánico, y se pregunta si debe dejar el apartamento con la paciente o quedarse. Rápidamente, se da cuenta de que el fuego es lo suficientemente pequeño para apagarlo; por lo tanto, toma la sartén por el mango, la coloca en el fregadero y abre la llave del agua. También abre la ventana para ventilar el ambiente.

1. En su opinión, ¿fue correcto lo que Sharon hizo?
2. En su opinión, ¿qué haría usted distinto?

La respuesta de nuestro grupo es:

“La acción no surge del pensamiento,
sino de la preparación para la
responsabilidad.”

-Dietrich Bonhoeffer

SECCIÓN DOS
PREPARACIÓN PARA DESASTRES

TAREA

2 Desastres graves

En un desastre grave, pueden pasar varios días antes de que se restauren los servicios vitales.

Imagine que no tiene electricidad, gas, agua o servicio telefónico. Imagine que todas las empresas están cerradas y que usted no tiene acceso a ningún tipo de servicio de emergencia. ¿Qué haría hasta obtener ayuda?

En sus grupos, **elija un desastre natural** y **uno provocado por el hombre** de la lista en la próxima página. Converse sobre cómo usted se prepararía y prepararía a su paciente para dicho desastre. Esté listo para compartir sus respuestas con el grupo entero.

Use las **Hojas de Datos A-I** como ayuda para completar esta tarea y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué desastres eligió su grupo? ¿Por qué?

2. Describa cómo se prepararía.

Tipos de Desastre

DESASTRES NATURALES

TERREMOTO

INUNDACIÓN E INUNDACIÓN REPENTINA

HURACÁN

TORNADO

TORMENTA ELÉCTRICA Y RELÁMPAGOS

NIEVE, HIELO Y TORMENTA DE NIEVE

OLA DE CALOR Y SEQUÍA

DERRUMBAMIENTO DE TIERRAS E INUNDACIÓN DE LODO

TSUNAMI Y DEMÁS ACCIONES DE MAREA

VOLCÁN

INCENDIO FORESTAL

DESASTRES PROVOCADOS POR EL HOMBRE

ACCIDENTE NUCLEAR Y RADIOACTIVO

INCENDIOS EN CASAS Y EDIFICIOS

ACCIDENTE CON MATERIALES PELIGROSOS

TERRORISMO

ACCIDENTES DE AVIACIÓN

ACCIDENTE DE BARCO/MARÍTIMO

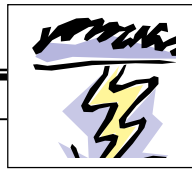
ACCIDENTE DE TREN/FERROVIARIO

MOTÍN/DISTURBIO CIVIL

DESMORONAMIENTO DE PUENTE

ROTURA DE DIQUE

CORTES DE ELECTRICIDAD



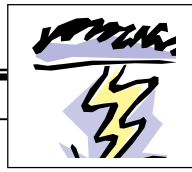
Desastre versus emergencia.

¿QUÉ ES UN DESASTRE?

Un desastre (del significado griego, "mala estrella") es un hecho natural o provocado por el hombre que afecta en forma negativa la vida, la propiedad, el sustento o la industria, y causa, con frecuencia, cambios permanentes en las sociedades humanas, los ecosistemas y el medio ambiente.

¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA?

Una emergencia es una crisis repentina e imprevista (generalmente, con la presencia de peligro) que requiere acción inmediata. Es una situación que representa una amenaza inmediata a la vida humana o daños graves a la propiedad.



Apagones/cortes de electricidad

¿Qué debo hacer durante un apagón? Apague o desconecte todo aparato eléctrico, equipo (como de aire acondicionado) o equipo electrónico en uso cuando se cortó la corriente eléctrica. Al volver la electricidad, es posible que vuelva en picos de voltaje que pueden dañar equipos como computadoras y los motores en aparatos como el aire acondicionado, el refrigerador, el lavarropas o la caldera.

- Solo use linternas como iluminación de emergencia. ¡Nunca use velas!
- No utilice un generador dentro de la casa o el garaje.
- Si usa un generador, conecte los equipos que desea utilizar directamente en los tomacorrientes del generador. No conecte el generador al sistema eléctrico de la casa.
- Deje una luz prendida para saber cuándo vuelva la electricidad.
- Deje las puertas del refrigerador y del congelador cerradas para mantener los alimentos lo más frescos posibles. Al comer alimentos que estaban refrigerados o congelados, verifique bien que no se hayan echado a perder.
- Si usted tiene un instrumento o sistema telefónico en su casa o en el trabajo que requiera electricidad para funcionar (tal como un teléfono inalámbrico o un contestador automático), planee una forma de comunicación alternativa, incluido un aparato telefónico estándar con cable, un teléfono celular, un radio o un buscador de personas (beeper).
- Solo use el teléfono para emergencias. Escuche una radio portátil para obtener los informes más recientes. No llame al 9-1-1 para pedir información – solo llame para informar sobre una emergencia que podría ser fatal.

Información específica para personas discapacitadas. Si usa una silla de ruedas, un sistema de soporte vital u otro equipo dependiente de electricidad, llame a su compañía de suministro eléctrico antes de que ocurran apagones programados. Muchas compañías de servicios públicos mantienen una lista y un mapa con las ubicaciones de clientes dependientes de electricidad para casos de emergencia. Pregúnteles qué alternativas están disponibles en su área. Comuníquese con el departamento de servicio al cliente de su(s) compañía(s) de servicios públicos local(es) para saber si este servicio está disponible en su comunidad.



SECCIÓN DOS

HOJA DE DATOS

C

Terrorismo

Actos devastadores, tales como los ataques terroristas al World Trade Center y el Pentágono, han dejado a muchos inquietos con relación a la posibilidad de incidentes futuros en los Estados Unidos y su potencial de impacto. Los mismos han creado inseguridad con relación a qué puede ocurrir ahora, aumentando los niveles de estrés. Sin embargo, hay ciertas cosas que usted puede hacer para prepararse para lo inesperado y reducir el estrés que usted puede sentir ahora y más adelante, si surgiera otra emergencia. El tomar acción preparatoria puede tranquilizarlo a usted y a su paciente con relación a que usted puede ejercer cierta medida de control, incluso ante hechos de este tipo.

Si ocurre un desastre

- Manténgase en calma y sea paciente.
- Siga las recomendaciones de las autoridades locales de emergencia.
- Escuche la radio o la televisión para enterarse de noticias e instrucciones.
- Si ocurre un desastre junto a usted, fíjese si hay heridos. Proporcione primeros auxilios y obtenga ayuda para personas con lesiones graves.
- Si el desastre ocurre cerca de su casa cuando usted se encuentre allí, verifique los daños con una linterna. No prenda fósforos, velas o interruptores eléctricos. Verifique si hay incendios, peligros de incendio u otros peligros domésticos. Olfatee para verificar si hay pérdidas de gas, comenzando por la calefacción. Si huele gas o sospecha de una pérdida, cierre la válvula principal del gas, abra las ventanas y haga que todos salgan rápidamente.
- Cierre todo otro servicio público dañado.
- Encierre o ate sus mascotas.
- Llame a su contacto familiar—no vuelva a usar el teléfono, a no ser que se trate de una emergencia que pueda ser fatal.
- Verifique cómo están sus vecinos, especialmente los ancianos o discapacitados.

Significado de "refugiarse en sitio": una de las instrucciones que puede recibir en una emergencia en la que ha ocurrido liberación de materiales peligrosos en la atmósfera es refugiarse en sitio. Se trata de una precaución con la finalidad de mantenerlo a salvo en interiores. (No es lo mismo que ir a un refugio en caso de tormenta). Refugiarse en sitio significa elegir una habitación interior pequeña, con ninguna o pocas ventanas, y permanecer allí. No significa sellar la casa entera o el edificio de oficinas completo. Si se le instruye que se refugie en sitio, siga las instrucciones del sitio de Internet de la Cruz Roja.



Incendios en hogares/edificios

Proteja a su hogar contra incendios.

- Las alarmas de humo salvan vidas. Instale una alarma de humo afuera de cada área en la que se duerma y en cada piso adicional de su hogar.
- Si las personas duermen con las puertas cerradas, también instale alarmas de incendio dentro de las áreas en que las duerman.
- Use el botón de prueba para verificar el funcionamiento de cada alarma de humo una vez al mes. Cuando sea necesario, reemplace las baterías de inmediato. Reemplace las baterías por lo menos una vez al año.
- Aspire las telas de araña y el polvo de las alarmas de humo todos los meses.
- Las alarmas de humo se vuelven menos sensibles con el tiempo. Reemplace las alarmas de humo cada diez años.
- Considere tener en su hogar por lo menos un extintor de incendio en buen estado de funcionamiento. Obtenga capacitación para usarlo a través del departamento de bomberos.
- Considere instalar un sistema de rociadores automáticos contra incendios en su hogar.

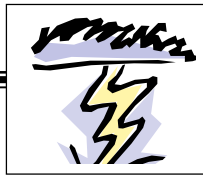
Planee sus rutas de escape.

- Determine por lo menos dos maneras de escapar de cada habitación de su hogar.
- Considere escaleras de escape para las áreas en que se duerma en el segundo y tercer pisos. Aprenda cómo usarlas y guárdelas cerca de la ventana.
- Seleccione una ubicación fuera de su casa donde todos se encontrarían después del escape.
- Practique su plan de escape por lo menos dos veces al año.

Escape sin peligro.

- Una vez que esté afuera, ¡permanezca afuera! Llame al departamento de bomberos desde la casa de un vecino.
- Si ve humo o fuego en su primera ruta de escape, use su segunda ruta. Si es necesario que salga a través del humo, gatee por debajo del humo hasta la salida.
- Si está escapando por una puerta cerrada, toque la puerta antes de abrirla. Si está caliente, use su segunda ruta.

Sin embargo, si humo, calor o llamas bloquean sus rutas de salida, permanezca en la habitación con la puerta cerrada. Haga señales para pedir ayuda con un paño de color fuerte en la ventana. Si hay un teléfono en la habitación, llame al departamento de bomberos y dígalos en donde está.



Olas de calor

Sepa el significado de estos términos...

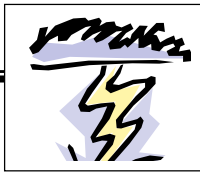
- **Ola de calor:** periodo prolongado de calor y humedad excesivos. El Servicio Meteorológico Nacional redobla sus procedimientos de alerta al público durante estos periodos de calor y humedad excesivos.
- **Índice de calor:** un número de grados Fahrenheit (F) que indica la sensación térmica real cuando se agrega humedad a la temperatura efectiva del aire. La exposición a luz del sol plena puede incrementar el índice de calor en 15 grados F.
- **Calambres por calor:** los calambres por calor son dolores y espasmos musculares debidos a un esfuerzo excesivo. Si bien los calambres por calor son los menos graves, son una señal temprana de que el cuerpo está teniendo problemas con el calor.
- **Agotamiento debido al calor:** el agotamiento debido al calor ocurre típicamente cuando las personas realizan ejercicios o trabajos pesados en un lugar caliente y húmedo, donde se pierden líquidos corporales a través de la sudoración excesiva. Aumenta el flujo sanguíneo a la piel, haciendo que el flujo sanguíneo a los órganos vitales disminuya. Esto resulta en una forma de shock leve. Si no se la trata, la víctima puede sufrir una insolación.
- **Termoplejía:** la termoplejía puede ser fatal, ya que deja de funcionar el sistema de control de temperatura de la víctima, el cual produce sudor para enfriar el cuerpo. La temperatura corporal puede elevarse tanto que produce daños cerebrales, y puede ocurrir la muerte si no se enfría el cuerpo rápidamente.
- **Insolación:** otro término para termoplejía.

Si se prevé u ocurre una ola de calor...

- Reduzca la actividad. evite actividades extenuantes. Si debe realizar actividades extenuantes, hágalas durante la parte más fresca del día que suele ser por la mañana, entre las 4:00 a.m. y las 7:00 a.m.
- Quédese adentro lo más posible. si no hay aire acondicionado disponible, permanezca en el piso más bajo, fuera de los rayos del sol. Trate de ir a un edificio público con aire acondicionado todos los días durante varias horas. Recuerde: los ventiladores eléctricos no enfrían el aire, pero ayudan a que se evapore el sudor, enfriando el cuerpo.
- Use vestimenta ligera y de colores claros. Los colores claros reflejan parte de la energía solar.
- Beba bastante agua regularmente y con frecuencia. Su cuerpo necesita mantenerse fresco.
- Beba bastante líquido aunque no tenga sed.
- El agua es el líquido más seguro para beber durante emergencias asociadas al calor. Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína. Pueden hacerlo sentirse mejor por un rato; sin embargo, empeoran los efectos del calor sobre su cuerpo. Esto es especialmente verdad con relación a la cerveza, la cual deshidrata el cuerpo.

Señales de emergencias de calor...

- **Agotamiento debido al calor:** piel fría, húmeda, pálida o ruborizada; sudoración excesiva; dolor de cabeza, náuseas o vómitos; mareos y agotamiento. La temperatura del cuerpo será próxima a la normal.
- **Termoplejía:** piel caliente y roja; cambios en el estado de conciencia; pulso rápido y débil; y, respiración rápida y hueca. La temperatura corporal puede ser muy alta -- tanto como 105 grados F. Si la persona estaba transpirando debido a trabajo o ejercicio pesado, la piel puede estar húmeda; de lo contrario, estará seca.



SECCIÓN DOS

HOJA DE DATOS

F

Tormentas de nieve

Esté atento a las advertencias de tormenta . . .

- Escuche la estación meteorológica en la radio y las estaciones de radio y TV de su localidad para obtener información actualizada sobre tormentas.

Sepa qué significan las VIGILANCIAS y ADVERTENCIAS de tormentas de nieve.

- Una VIGILANCIA de tormenta de nieve (Winter Storm WATCH) significa que una tormenta de nieve es posible en su área.
- Una ADVERTENCIA de tormenta de nieve (Winter Storm WARNING) significa que una tormenta de nieve se dirige hacia su área.
- Una ADVERTENCIA de ventisca (Blizzard WARNING) significa que se prevén vientos fuertes, nieve con viento que dificulta la visibilidad y viento frío peligroso. ¡Busque refugio de inmediato!

Cuando se emita una VIGILANCIA de tormenta de nieve (Winter Storm WATCH)...

- Escuche la estación de radio meteorológica NOAA, las estaciones de radio y los canales de TV locales o de TV por cable, tales como el "Weather Channel" para obtener información actualizada.
- Esté atento a los cambios en las condiciones climáticas.
- Evite los viajes innecesarios.

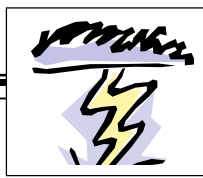
Cuando se emita una ADVERTENCIA de tormenta de nieve (Winter Storm WARNING)

...Permanezca en interiores durante la tormenta.

- Si es necesario que salga, varias capas de ropa ligera lo mantendrá más caliente que un solo abrigo pesado. Guantes (o mitones) y un sombrero evitarán la pérdida de calor corporal. Cúbrase la boca para proteger los pulmones.
- Comprenda los peligros del viento frío, el cual combina el efecto refrigerador del viento y las temperaturas frías sobre la piel expuesta.
- A medida que aumenta el viento, el calor se retira del cuerpo de la persona rápidamente, reduciendo la temperatura corporal.
- Camine con cuidado sobre aceras con nieve y hielo.
- Si retira la nieve con una pala después de la tormenta, tenga mucho cuidado. Es una tarea físicamente extenuante; por lo tanto, tómese descansos frecuentes. Evite el esfuerzo excesivo.
- Evite viajar en auto durante una tormenta; pero, si debe hacerlo... lleve consigo un [Kit de provisiones para desastres](#) en el maletero.

Si queda atascado...

- Permanezca dentro del vehículo. No intente caminar hacia un lugar seguro.
- Ate un paño de color fuerte (de preferencia, rojo) en la antena para que los rescatadores lo vean.
- Ponga el auto en marcha y use la calefacción durante 10 minutos cada hora. Mantenga el caño de escape libre de obstáculos para que no se llene el auto de vapores.
- Deje la luz del techo prendida cuando tenga el motor en marcha, para que lo vean.
- Al sentarse, no deje de mover los brazos y las piernas para que circule la sangre y se mantenga caliente.
- Mantenga una ventanilla levemente abierta en dirección contraria a la dirección del viento para que entre aire.



SECCIÓN DOS

HOJA DE DATOS

G

Tormentas eléctricas

Antes de que caiga un rayo...

- Vigile el cielo. Fíjese si el cielo está oscureciendo, si hay destellos de luz o va aumentando el viento. Escuche para ver si oye truenos.
- Si puede oír truenos, está lo suficientemente cerca de la tormenta para que le caiga un rayo. Diríjase de inmediato a un refugio seguro.
- Escuche la estación de radio meteorológica **NOAA**, la radio comercial o la televisión para enterarse del pronóstico del tiempo más actualizado.

Cuando se acerque una tormenta...

- Busque refugio en un edificio o vehículo. Mantenga las ventanillas del vehículo cerradas y evite los convertibles.
- Las líneas telefónicas y los caños metálicos son conductores de electricidad. Desenchufe los aparatos eléctricos. Evite usar el teléfono o cualquier aparato eléctrico. (Sin embargo, el dejar luces eléctricas prendidas no aumenta las probabilidades de que caiga un rayo sobre su casa).
- Evite bañarse o ducharse, o utilizar agua corriente para cualquier otra finalidad.
- Apague el aire acondicionado. Las subidas de tensión debido a los relámpagos pueden sobrecargar el compresor, lo cual será muy caro de reparar.
- Cierre las persianas. Si las ventanas se quiebran debido a objetos arrojados por el viento, las persianas evitarán la entrada de vidrio quebrado en su casa.

Si se encuentra afuera al llegar la tormenta...

- Si está en el bosque, refúgiase debajo de árboles bajos.
- Si está navegando o nadando, ¡diríjase a tierra firme y busque refugio de inmediato!

Cómo protegerse afuera...

- Diríjase a un lugar abierto y bajo, lejos de árboles, postes u objetos metálicos. Asegúrese de que el lugar que elija no sea susceptible a inundaciones.
- ¡Sea un blanco bien pequeño! Póngase de cuclillas bien cerca del suelo. Coloque las manos sobre las rodillas y la cabeza entre las mismas. Conviértase en el blanco más pequeño posible.
- No se acueste sobre el suelo--¡hacerlo lo convertirá en un blanco aún mayor!

Si cae un rayo sobre una persona...

- Las personas a las que les ha caído un rayo no retienen la carga eléctrica y se pueden tocar sin peligro.
- Llame para obtener ayuda. Pida a alguien que marque 9-1-1 o el número local de Servicios Médicos de Emergencia (EMS - Emergency Medical Services).
- La persona lesionada ha recibido una descarga eléctrica y puede estar quemada, tanto en el lugar del cuerpo por donde entró la descarga como en el lugar por el que salió la electricidad. Fíjese si hay quemaduras en ambos lugares. La caída de un rayo en una persona también puede causar daños al sistema nervioso, fracturas de huesos y pérdida de la audición o de la vista.
- Proporcione primeros auxilios. Si la persona ha dejado de respirar, comience a proporcionar respiración asistida. Si el corazón ha dejado de latir, una persona capacitada debe proporcionar RCP. Si la persona tiene pulso y está respirando, busque otras lesiones posibles y atiéndalas.



Inundación e inundación repentina

Sepa qué esperar.

- Conozca el riesgo de inundación de su área -- si no está seguro, llame a su oficina de administración de emergencias o al departamento de planificación y zonificación.
- Esté atento a la posibilidad de una inundación, si van varias horas que llueve copiosamente, o hace varios días que llueve constantemente.
- Escuche la radio o las estaciones de TV locales para obtener información sobre la posibilidad de una inundación.

Una inundación puede desarrollarse en el transcurso de varias horas o de varios días.

- Una VIGILANCIA de inundación (Flood WATCH) significa que una inundación es posible en su área.
- Una ADVERTENCIA de inundación (Flood WARNING) significa que ya ocurre una inundación o que una ocurrirá pronto en su área.

Las inundaciones repentinas pueden desarrollarse en apenas algunos minutos o en varias horas.

- Una VIGILANCIA de inundación repentina (Flash Flood WATCH) significa que una inundación repentina es posible en su área.
- Una ADVERTENCIA de inundación repentina (Flash Flood WARNING) significa que una inundación repentina está ocurriendo u ocurrirá *muy* pronto.

Cuando se emita una VIGILANCIA de inundación (Flood WATCH) . . .

- Traslade sus muebles y objetos de valor a los pisos más altos de la casa.
- Llene el tanque de gasolina de su automóvil, por si se emite un aviso de evacuación.

Cuando se emita una ADVERTENCIA de inundación (Flood WARNING) . . .

- Escuche la radio o las estaciones de TV locales para obtener información y consejos. Si le dicen que evacue, hágalo lo antes posible.

Cuando se emita una VIGILANCIA de inundación repentina (Flash Flood WATCH) . . .

- Esté atento a señales de inundación repentina y esté listo para evacuar rápidamente.

Cuando se emita una ADVERTENCIA de inundación repentina (Flash Flood WARNING) . . .

- O, si usted cree que ya haya comenzado una, evacue de inmediato. Es posible que tenga apenas unos segundos para escapar. ¡Actúe rápidamente!
- Trasládese a lugares más altos, lejos de ríos, riachuelos, arroyos y bocas de tormenta. No conduzca alrededor de las barricadas... están ahí para su seguridad.

Si su automóvil se atasca en aguas que crecen rápidamente, abandónelo de inmediato y colóquese en un lugar más alto.



Emergencias químicas (accidentes con materiales peligrosos).

Algunos productos químicos que son seguros, y hasta útiles en cantidades pequeñas, pueden ser nocivos en cantidades mayores o bajo ciertas circunstancias. Los accidentes químicos efectivamente ocurren... en el hogar y en la comunidad.

Cómo puede quedar expuesto a una sustancia química. Usted puede exponerse a una sustancia química de tres maneras:

- Respirando la sustancia química.
- Ingeriendo alimentos, agua o medicamentos contaminados.
- Tocando la sustancia química, o tocando ropa o cosas que hayan tocado la sustancia química.

Recuerde: usted puede quedar expuesto a sustancias químicas aunque no vea o huelga nada inusual.

Emergencias químicas mayores. □ Una emergencia química mayor es un accidente que libera una cantidad peligrosa de una sustancia química en el medio ambiente. Los accidentes pueden ocurrir en lugares subterráneos, en las vías del tren o carreteras, y en plantas manufactureras. Hay veces que estos accidentes ocasionan un incendio o explosión; sin embargo, muchas veces no se ve ni se huele nada inusual.

Cómo pueden notificarle de una emergencia química mayor. □ En caso de una emergencia química mayor, usted será notificado por las autoridades. Para lograr su atención, es posible que suene una sirena, que lo llamen por teléfono, o que personal de emergencias pase en un vehículo dando instrucciones a través de un altoparlante. Incluso, autoridades pueden ir a su casa.

Escuche con mucha atención las estaciones de alerta de emergencias (EAS - emergency alert stations) de radio o televisión, y siga las instrucciones al pie de la letra. Su vida puede depender de ello.

No llame a la compañía telefónica, y no llame al EMS, 9-1-1 o a la operadora para pedir información. Sólo marque estos números en caso de una posible emergencia que pueda ser fatal.

SECCIÓN DOS

PREPARACIÓN PARA DESASTRES

Sección 2

Cosas que recordar:

1. Los desastres tienen muchas formas. Cuando ocurre un desastre, la mejor protección es saber qué hacer.
2. Durante cortes de electricidad, use linternas en lugar de velas.
3. Proteja a su hogar contra incendios y planee rutas de escape.
4. Planee con antelación y prepárese para condiciones climáticas extremas.
5. Algunos productos químicos que son seguros, y hasta útiles en cantidades pequeñas, pueden ser nocivos en cantidades mayores o bajo ciertas circunstancias. Los accidentes químicos efectivamente ocurren . . . en el hogar y en la comunidad.

SECCIÓN TRES
PLANIFICACIÓN PARA DESASTRES

PLANIFICACIÓN PARA DESASTRES



Finalidad de la Sección 3.

Comprender la importancia de planificar y practicar un plan universal para desastres.



Objetivos de la Sección 3.

Al finalizar esta sección, usted podrá:

- ✓ Aprender sobre el plan de desastres del lugar de trabajo.
- ✓ Conversar con sus pacientes sobre qué hacer en una emergencia.
- ✓ Identificar y priorizar los artículos más importantes para su "bolso de escape".

TAREA

1

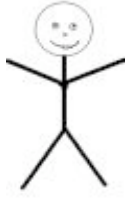
Creación de un plan de desastres.

Un plan de desastres consiste en las políticas y procedimientos documentados para prevenir daños, minimizar daños, o para la recuperación después de haber ocurrido daños.

Observe las hojas de datos A-F y determine cuáles son las 8 cosas más importantes que usted debe incluir en su plan para desastres.

Complete el formulario "Mi plan de desastres incluiría." en la próxima página.

Puntos importantes para mi plan



Mi plan de desastres incluiría:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



SECCIÓN TRES

HOJA DE DATOS

A

Plan doméstico para desastres.

Converse con su paciente sobre los desastres potenciales que pueden ocurrir y por qué es necesario prepararse para ellos. Pida la participación de un familiar del paciente en el proceso de planificación. Al mostrarles pasos sencillos que pueden aumentar su seguridad, usted puede ayudar a reducir la ansiedad relacionada con emergencias.

* Asegúrese de que **todos sepan** dónde encontrar el kit de provisiones para desastres y los bolsos de escape.

* Planee **dónde encontrarse después de un desastre**, si su casa se vuelve insegura. Elija dos lugares, uno justo afuera de su casa y otro afuera de su vecindario, para el caso de que le instruyan que evacue.

* Dibuje un plano y determine las **mejores rutas de escape** desde su hogar. Pruebe e identifique dos rutas de escape.

* Asegúrese de que cada miembro sepa quién es **el contacto de la familia fuera del estado** e instrúyalos a que llamen a la persona y le digan dónde están.

* Ubique la llave principal del gas y de otros servicios públicos y **asegúrese de que los miembros de la familia sepan cuándo y cómo cerrarlas**.

* **Practique sus rutas de evacuación.**

Planee qué hacer con sus mascotas en caso de evacuación. No se permiten mascotas en refugios públicos para emergencias por motivos de salud y seguridad.



SECCIÓN TRES

HOJA DE DATOS

B

Personas discapacitadas

Las emergencias pueden presentar desafíos adicionales para los ancianos y discapacitados. Para estar preparado para una emergencia, es necesario planear. Si bien la Ciudad responde a los desastres, solo usted puede tomar los pasos necesarios para identificar los riesgos que usted puede enfrentar y así garantizar su seguridad. Planee para ser autosuficiente durante varios días sin ayuda o servicios de emergencia. Cuando ocurre un desastre, sus necesidades personales, tales como el reemplazo de medicamentos y equipos, pueden no satisfacerse de inmediato. Elabore un plan de acuerdo con sus necesidades y que sea simple de poner en acción. Al planificar con antelación, usted se sentirá más seguro con relación a su protección después de una emergencia, se trate de un incendio doméstico, un corte de luz, un huracán o un ataque terrorista.

- Establezca una red de apoyo personal con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo, y determine cómo todos se ayudarán entre sí en una emergencia. No dependa únicamente de una persona.
- Si usted recibe cuidados en el hogar (por ejemplo, por parte de un encargado de cuidados en el hogar, un asistente para servicios de salud en el hogar, o servicios de enfermero visitante), incluya a las personas que proveen cuidados en el hogar en la elaboración de su plan y familiarícese con el plan de emergencias de su agencia de cuidados en el hogar.
- Si usted tiene una mascota o un animal de servicio, también haga planes para sus necesidades (por ejemplo, traslado temporal, transporte, etc.).
- Si usted depende de la entrega de comidas en su hogar, tenga siempre alimentos no perecederos en su despensa, por si se suspende la entrega de comidas durante una emergencia.
- Si fuera posible, elabore con su médico un plan para poder surtir sus medicamentos en casos de emergencia.
- Si usted recibe diálisis u otro tratamiento médico, infórmese sobre el plan de emergencias de su proveedor, incluida la ubicación del sitio de reserva.
- Si usted depende de equipos médicos que requieran energía eléctrica, comuníquese con su compañía de provisiones médicas para pedir información sobre una fuente de electricidad de respaldo, tal como una batería. Siga las instrucciones del fabricante al instalar el equipo y la batería de respaldo. Si utiliza un generador portátil como fuente de energía, siga las instrucciones del fabricante para su operación segura, e infórmese sobre las normas que rigen el uso de generadores y combustibles, a través de las autoridades locales de protección contra incendios y construcción. Pregunte a su compañía de servicios públicos si el uso del equipo médico lo hace elegible para la lista de clientes con equipos de soporte vital.

Si usted depende de oxígeno, converse con su proveedor sobre los reemplazos de emergencia.



SECCIÓN TRES

HOJA DE DATOS

C

Evacuación por desastres

La evacuación debe tratarse como una parte del trabajo de planificación de todos. Las autoridades municipales le dirán cuándo evacuar a través de los medios y de advertencias directas. Se usa la evacuación como último recurso cuando existe una amenaza grave a la seguridad pública. **Si usted debe evacuar, su primer plan será siempre quedarse con amigos o familiares.** En una evacuación de gran escala que afecte a un gran número de personas, es posible que la Ciudad abra [refugios para el desastre](#) para aquellas que no puedan quedarse con amigos o familiares fuera de la zona de evacuación.

En una evacuación no planeada, tal como en el caso de un derrame de material peligroso, las autoridades aconsejarán a los residentes afectados a que dejen el área de inmediato hasta que se remueva el peligro. Siempre tenga su [bolso de escape \(Go Bag\)](#) preparado y a mano para el caso de una evacuación. Es posible que usted no tenga tiempo de reunir sus pertenencias, y que no le permitan regresar hasta que haya pasado el peligro.

EVACUE DE INMEDIATO CUANDO:

- Una autoridad de emergencia le instruya que lo haga.
- Usted esté en peligro inmediato.

ESTÉ PREPARADO PARA EVACUAR:

- Determine si usted vive en una zona de evacuación por huracanes.
- Conozca los planes de evacuación para todos los lugares que usted y los miembros del hogar frecuenten. Los edificios suelen tener encargados responsables de los planes de evacuación.
- Haga planes alternativos de transporte; los medios de transporte que acostumbra usar pueden no estar disponibles.
- Practique los planes con simulacros regulares. Las personas que practican simulacros de escape logran evacuar con más facilidad que las personas que no están familiarizadas con los procedimientos.

AL EVACUAR:

- Si el tiempo se lo permite, proteja su hogar: cierre y trabe todas las ventanas y puertas, y desenchufe los aparatos eléctricos antes de salir. Las autoridades le instruirán si es necesario desconectar los servicios públicos.
- Use zapatos cómodos y resistentes, ropa protectora como pantalones largos y camisas de manga larga.
- Lleve consigo su [bolsa de escape \(Go Bag\)](#).
- NO use el ascensor durante un incendio u otra emergencia, a no ser que el personal de emergencias le instruya que lo haga. Si se corta la electricidad, o la desconectan, usted podría quedar atrapado.

Recuerde: las rutas de evacuación cambian según la emergencia; por lo tanto, escuche las noticias locales con la información más reciente.

Diríjase al lugar seguro más próximo o a un refugio apenas le instruyan que lo haga.



Refugiarse en sitio

Refugiarse en sitio

Cuando la evacuación a refugios es inadecuada o imposible, se le puede pedir que permanezca donde está. Esto puede ser tan simple como permanecer en casa mientras las autoridades remueven los peligros en un área próxima, o podría requerir medidas más activas durante emergencias de contaminación del aire.

Identifique una habitación con pocas puertas o ventanas para refugiarse en sitio. Idealmente, la habitación debe permitir por lo menos 10 pies cuadrados por persona.

Cuando las autoridades le aconsejen que se refugie en sitio, actúe rápidamente y siga las instrucciones recibidas. Su objetivo principal debe ser conseguir una ubicación segura en interiores. Es probable que usted esté en su "habitación segura" no más de algunas horas. Una vez adentro:

- Si tiene tiempo, cierre y trabe todas las ventanas y puertas, y cierre el regulador de tiro de la chimenea.
- Apague los sistemas de ventilación.
- Asegúrese que su [kit de provisiones de emergencia](#) y su [bolso de escape \(Go Bag\)](#) estén listos y disponibles.
- Sintonice la radio o las estaciones de TV locales para recibir actualizaciones de las autoridades de emergencia.
- Selle puertas y ventanas únicamente cuando las autoridades de emergencia le digan que lo haga.

Si sus hijos están en la escuela, no los recoja hasta que haya pasado el peligro y se hayan levantado las órdenes de refugiarse en sitio. Las autoridades escolares cuentan con procedimientos de refugio en sitio. Si deja un área segura durante la emergencia, solo se colocará en peligro.



Bolso de escape

Lo que debe tener en la mano: bolso de escape (Go Bag)

Cada hogar debe considerar armar un bolso de escape (un conjunto de artículos que usted puede necesitar en caso de una evacuación. El bolso de escape de cada miembro del hogar debe ser un bolso resistente y fácil de cargar, tal como una mochila o una valija con ruedas. El bolso de escape debe ser fácilmente accesible, por si usted debe dejar la casa apurado. Asegúrese de que esté listo para usarlo en todas las épocas del año.

- Copias de sus documentos importantes dentro de un recipiente portátil a prueba de agua (tarjetas de seguro, tarjetas de identificación, comprobación de dirección, etc.).
- Un juego adicional de llaves del auto y de la casa.
- Tarjetas de crédito y débito y dinero efectivo, especialmente cambio. Recomendamos que mantenga a mano por lo menos entre 50 y 100 dólares.
- Agua embotellada y alimentos no perecibles, tales como barras energéticas o de granola.
- Linterna, radio AM/FM a pilas y pilas de repuesto. También puede comprar radios a cuerda que no requieren baterías en comercios minoristas.
- Medicamentos y otros artículos personales esenciales. Asegúrese de comprar sus medicamentos bajo receta antes del vencimiento. Mantenga una lista de los medicamentos que toma cada miembro de su hogar, por qué los toma y las dosis.
- Estuche de primeros auxilios.
- Zapatos resistentes y cómodos, equipos impermeables ligeros y una frazada de mylar.
- Información de contacto y reunión para los miembros de su hogar, y un mapa regional pequeño.
- Provisiones para el cuidado infantil y otros artículos de cuidado especial.



Kits de preparación para emergencias

Una emergencia puede surgir en cualquier momento. Esté preparado con un Kit de Preparación para Emergencias, Adulto, 1 o 3 días. Estos kits tipo mochila contienen provisiones para uno o tres días para un adulto, incluidos agua, comida, una radio, una linterna, baterías, etc.

Kit de preparación para emergencias (adulto, 3 días)

El kit de preparación para emergencias, adulto, 3 días, es un kit completo, suficiente para una persona, que contiene artículos esenciales que un adulto necesitará durante por lo menos tres días después de un desastre. Se lo debe guardar en casa y utilizar en el hogar o en el lugar adonde iría la persona si las autoridades piden la evacuación. La tienda en Internet de la Cruz Roja ofrece un kit de preparación para emergencias de modelo común y otro de lujo (contenido de calidad más alta), para adulto, para 3 días.

Kit de preparación para emergencias (adulto, 1 día) para el lugar de trabajo

El kit de preparación para emergencias, adulto, 1 día, es un kit completo, suficiente para una persona, que contiene artículos esenciales que un adulto necesitará durante por lo menos un día después de un desastre o en una emergencia en el lugar del trabajo o cerca del mismo. Los kits para el lugar de trabajo pueden ser personalizados de acuerdo con las circunstancias singulares del lugar de trabajo. Por ejemplo, si el lugar de trabajo ya provee y coloca a disposición kits de primeros auxilios compatibles con las normas de la OSHA en su establecimiento, entonces los kits de preparación para emergencias para el lugar de trabajo no necesitan contener artículos de primeros auxilios. Si el lugar de trabajo almacena alimentos y agua en grandes cantidades para los ocupantes del edificio en caso de una emergencia, entonces los kits para el lugar de trabajo no necesitan contener alimentos y agua.

Finalidad de los artículos del kit de preparación para emergencias

Linterna

Use la linterna para encontrar el camino si se ha cortado la electricidad. No use velas o ninguna otra forma de llama abierta para iluminación de emergencia.

Radio a pilas

Las noticias sobre la emergencia pueden cambiar rápidamente a medida que se desarrollan los hechos. Usted también estará preocupado con familiares y amigos en el área. Informes en la radio proporcionarán información sobre las áreas más afectadas.

Láminas de plástico y cinta adhesiva para conductos.

Use las láminas de plástico y la cinta adhesiva para conductos para refugiarse en el lugar en vez de evacuar.



SECCIÓN TRES

HOJA DE DATOS

F

Kits de preparación para emergencias (Continuación)

Alimentos

Se sugiere alimentos no perecederos suficientes para su sustento durante por lo menos un día (tres comidas) si está cerca de un lugar de trabajo con alimentos almacenados, o una provisión para tres días si está en su casa u otra ubicación. Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación o cocción, y poca agua o ninguna. Se sugieren los siguientes artículos:

- Comidas, carnes, frutas y vegetales enlatados, listos para comer:
- jugos enlatados; y
- alimentos con alto contenido energético (barras de granola, barras energéticas, etc.).

Agua

Mantenga por lo menos un galón de agua disponible, o más si usted está tomando medicamentos que requieran agua o que aumenten la sed. Almacene el agua en recipientes plásticos, tales como botellas de gaseosas. Evite usar recipientes que puedan decomponerse o quebrarse, tales como cartones de leche o botellas de vidrio.

Medicamentos

Incluya los medicamentos de venta libre que toma normalmente, incluidos analgésicos, remedios para el estómago, etc. Si usted toma medicamentos bajo receta, mantenga una provisión de por lo menos 3 días de estos medicamentos, en el lugar de trabajo. Consulte a su médico o farmacéutico cómo se debe almacenar estos medicamentos, y consulte a su empleador sobre inquietudes relacionadas con el almacenaje.

Provisiones de primeros auxilios

Usted debe tener los siguientes artículos esenciales:

- Vendajes de compresa absorbente de 5 x 9 grande)
- Vendas adhesivas (tamaños variados)
- Tijera
- Tela adhesiva - 5 yardas/1"
- Venda elástica de 3"
- Sobres de pomada antibiótica (aprox. 1 g)
- Almohadillas de gasa esterilizada de 3x3
- Sobres de paños antisépticos
- Instrucciones de primeros auxilios
- Paquetes de aspirina (162 mg)
- Par de guantes sin látex (tamaño

Información general

Su kit debe ajustarse de acuerdo a sus propias necesidades personales. No incluir velas, armas, sustancias químicas tóxicas o drogas controladas, a no ser que hayan sido recetadas por un médico.

SECCIÓN TRES
PLANIFICACIÓN PARA DESASTRES

PLANIFICACIÓN PARA DESASTRES



TAREA 2

Conversar con nuestros pacientes (Dramatización).

Veamos cómo el conversar con nuestros pacientes puede tranquilizarlos con relación a que todo estará bien, en el caso de que suceda una emergencia.

Durante la dramatización, piense sobre las siguientes preguntas:

- **¿Qué dijo e hizo correctamente el trabajador de cuidados en el hogar?**
- **¿Qué haría o diría usted de forma distinta?**

Preparación para la dramatización... En su mesa, elija a la persona que hará el papel de un paciente que no desea conversar sobre un plan de desastres, y a una persona que hará el papel de sí mismo: un trabajador de cuidados en el hogar que debe hablar sobre un plan de desastres. Si fuera necesario, use la frase de "qué pasaría si" para darle ejemplos al paciente y lograr así la participación del mismo.

Cosas que recordar

- 1. Elabore un plan para desastres con su paciente y los miembros de su familia; incluya qué hacer, cómo encontrarse y cómo comunicarse en una emergencia.**
- 2. Practique los planes con simulacros periódicos.**
- 3. Siempre incluya a su paciente en todo debate sobre la planificación de desastres.**
- 4. Refugiarse en sitio es cuando se le pide que permanezca donde está (en su casa o en el trabajo) hasta que las autoridades hayan liberado el área.**
- 5. Prepare un “bolso de escape” (Go Bag) que contenga toda su información importante.**
- 6. Todos los miembros del hogar deben completar tarjetas de emergencia.**

Fuentes de información de las hojas de datos.

Sección 1

- U.S. Fire Administration (Administración de incendios de los EE. UU.), (2006). Learn about fire: the nature of fire (Aprender sobre el fuego: la naturaleza del fuego). Obtenido el 12 de junio de 2009, Sitio web: http://www.usfa.dhs.gov/citizens/all_citizens/about_fire.shtm
- U.S. Fire Administration, (2008). Quick Stats (Estadísticas rápidas). Obtenido el 12 de junio de 2009, de las imágenes The overall fire (El fuego en general), Sitio web: <http://www.usfa.dhs.gov/statistics/quickstats/>
- U.S. Fire Administration, (Agosto de 2005). Structure Cooking Fires (Incendios estructurales en la cocina). Obtenido el 12 de junio de 2009, de Topical Fire Research Series (Series temáticas de investigación sobre incendios), Volumen 5 – Edición 6, Sitio web: <http://www.usfa.dhs.gov/downloads/pdf/tfrs/v5i6.pdf>
- FDNY, (2006). Fire Safety / High-Rise Safety (Seguridad ante incendios/Seguridad en edificios elevados). Obtenido el 9 de junio de 2009, del DEPARTAMENTO DE BOMBEROS DE NUEVA YORK Sitio web: http://nyc.gov/html/fdny/html/safety/firesafety_highrise.shtml
- Fire Hazards, Fire Extinguisher (Peligros relacionados con el fuego, extintor de incendios): 101. Obtenido el 11 de junio de 2009, de los consejos Fire Hazards, Fire prevention (Peligros relacionados con el fuego, prevención de incendios), Cooking equipment (Equipamiento de cocina), Sitio web: <http://www.fire-extinguisher101.com/hazards.html>
- Hanford Fire Department (Departamento de bomberos de Hanford), (2001). All You Ever Wanted to Know About Fire Extinguishers (Todo lo que usted siempre quiso saber sobre extintores de incendios). Obtenido el 11 de junio de 2009, de All You Ever Wanted to Know About Fire Extinguishers, Sitio web: <http://www.hanford.gov/fire/safety/extingrs.htm>
- FDNY, (2006). Fire Safety / High-Rise Safety. Obtenido el 9 de junio de 2009, del DEPARTAMENTO DE BOMBEROS DE NUEVA YORK Sitio web: http://nyc.gov/html/fdny/html/safety/firesafety_highrise.shtml

Sección 2

- San Francisco office of Emergency Services & Homeland Security (Oficina de San Francisco de Servicios de Emergencia y Seguridad Nacional), (sin fecha). Obtenido el 11 de junio de 2009, de Are you prepared (¿Está usted preparado?) Sitio web: <http://72hours.org/>
- New York City Office of emergency management (Oficina de Gestión de Emergencias de la Ciudad de Nueva York), (sin fecha). OEM. Obtenido el 11 de junio de 2009, de Ready NY emergency preparedness guide (Guía de preparación para emergencias Ready NY) Sitio web: http://www.nyc.gov/html/oem/html/ready/household_guide.shtml
- NYC Office of Emergency Management (Ready NY), Obtenido el 1 de abril de 2006 de Ready New York Guide (Guía Ready New York) Sitio web http://www.nyc.gov/html/oem/html/readynewyork/ready_guide.html

Sección 3

- American Red Cross (Cruz Roja Estadounidense), (2008). All Disaster Types (Todos los tipos de desastres). Obtenido el 1 de abril de 2006, de Get Prepared (Prepárese) Sitio web: https://www.crossnet.org/services/prepare/0,1082,0_79_,00.html