



THE READYWISE

SURVIVAL GUIDE

**A BEGINNER'S GUIDE TO ESSENTIAL PREPPING, DISASTER
PREPAREDNESS AND SURVIVAL SKILLS**

¡BIENVENIDOS AL PREPARACIONISMO!



¡Bienvenidos al estilo de vida del preparacionismo! Porque sabemos que el preparacionismo puede ser todo un reto, e incluso resultar abrumador, puedes contar con nosotros para que te ayudemos a iniciar este viaje.

Todos tenemos que empezar por algún sitio, e independientemente de que todo esto sea nuevo para ti y de que tengas poca o ninguna experiencia en técnicas de supervivencia, disponer de una guía de referencia puede ayudarte a ahorrar energía, tiempo y dolores de cabeza. Estamos aquí para darte a conocer los pasos básicos con los que tú y tus seres queridos estaréis preparados para afrontar cualquier desastre. Esta guía contiene información práctica que te tranquilizará. Los preparacionistas son planificadores estratégicos que miran hacia adelante, se anticipan a los acontecimientos y, lógicamente, se preparan para afrontarlos.

Dicho de otro modo, la supervivencia empieza mostrando una mente abierta, aceptando que «la vida es así» y que las cosas suceden cuando menos lo esperamos.

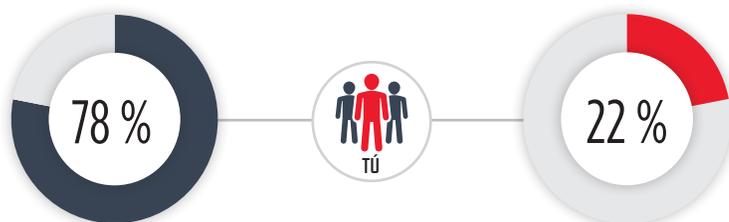
CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Además de mucha información, esta guía también te ofrece una gran cantidad de herramientas de gran utilidad. En esta guía encontrarás enlaces e iconos en los que podrás hacer clic para acceder a información más detallada sobre cualquier tipo de desastre, así como a plantillas que te ayudarán a prepararte.

Además, si hay algún producto que te interese, solo tendrás que hacer clic en su imagen para visitar la página del producto en nuestra web y obtener más información al respecto.

¡ENHORABUENA POR DAR LOS PRIMEROS PASOS EN EL MUNDO DEL PREPARACIONISMO!

Según PR NewsWire, el **78 % de los estadounidenses** no está preparado para afrontar un desastre, especialmente por lo que respecta a cuestiones básicas como son el agua y los alimentos. Si lo pensamos bien, es un dato bastante alarmante.



El 13 % de los españoles ya ha dado los primeros pasos en esta dirección y ha empezado a prepararse para lo que la realidad les depare, y lo mismo está sucediendo en Europa después de las últimas guerras y pandemia.



MYLITARIA.COM

PREPARARSE DE MANERA FÁCIL



¡Que se acaba el mundo! No, no te preocupes. Contrariamente a toda creencia popular, prepararse para un desastre no es tan difícil como se podría pensar. De hecho, puede ser fácil y divertido. Con solo tomar unas cuantas medidas básicas, ya podrás prepararte mejor para afrontar cualquier tipo de emergencia, en cualquier momento y en cualquier lugar. Por lo tanto, tranquilidad: ¡lo tienes todo controlado! Aquí te dejamos algunos kits que te ayudarán a poner en perspectiva lo que realmente necesitas para sobrevivir.

PRINCIPIANTES

Kits sencillos de principiantes para los primeros 7 días. Fáciles de transportar y de almacenar. Son perfectos tanto para llevar en el coche o cualquier tipo de embarcación como para guardar en el sótano.

NIVEL PREPARACIONISTA: ●●●●●●●●

De promedio, esta bolsa impermeable puede alimentar a una persona durante 7 días (1800 kcal/día).



PREPARADOS

¡Preparados y listos! Kits de alimentos sostenibles de emergencia para mantenernos a salvo y bien alimentados.

NIVEL PREPARACIONISTA: ●●●●●●●●

Contienen más alimentos que el kit para 7 días. Tienen una vida útil de 25 años y son óptimos para uso en espacios exteriores y situaciones de supervivencia.



AVANZADOS

¡A por todas! Prepárate para lo que te echen. Estos kits de alimentos de emergencia de larga duración te protegerán contra cualquier tipo de desastre.

NIVEL PREPARACIONISTA: ●●●●●●●●

Tanto si deseas almacenar provisiones para un mes o para un año, estos conjuntos están especialmente diseñados para proporcionarte las porciones y la nutrición suficientes que te permitirán sobrevivir a cualquier situación de emergencia.



ELABORA UN PLAN



Sabemos perfectamente que la idea de tener que elaborar un plan de respuesta a un desastre puede ser, ya de por sí, abrumadora. Si ya es lo suficientemente difícil prepararse para un desastre, no digamos prepararte a ti y a tu familia para afrontar toda una variedad de actos de la Madre Naturaleza.

Lo primero en lo que tendrás que pensar a la hora de elaborar un plan para un desastre es los riesgos a los que te enfrentarás. ¿Está tu casa situada en una zona inundable? ¿La zona en la que vives se ve afectada por huracanes, incendios forestales o tornados? Esperemos que no. No obstante, una vez que ya tengas el plan listo, sigue acumulando recursos, inmoviliza todos los objetos que consideres importantes y convierte tu hogar en una estructura en la que puedas sobrevivir. Así, cuando se produzca un desastre, lo tendrás todo preparado.

CUANDO TE PREPARES A TI Y A TU FAMILIA PARA SOBREVIVIR A UN DESASTRE, TEN EN CUENTA LOS SIGUIENTES TRES PASOS:

1



IDENTIFICA LOS RIESGOS

Identifica los riesgos a los que tú y tu familia os podríais enfrentar.

2



ELABORA UN PLAN

Elabora un plan de comunicación y prepárate tanto para una evacuación como para refugiarte.

3



PON EL PLAN EN PRÁCTICA

Prepárate a fondo para afrontar desastres, independientemente de dónde estés y cuándo se produzcan.

PLAN PARA DESASTRES

Cuando elabores un plan para desastres, personaliza los planes y las provisiones en función de tus necesidades vitales específicas diarias e investiga cuáles son los riesgos a los que te enfrentarás. Para organizarte mejor durante este proceso, puedes descargarte tu propia plantilla de plan para desastres en el enlace a continuación.

[PLAN PARA DESASTRES GRATUITO >](#)

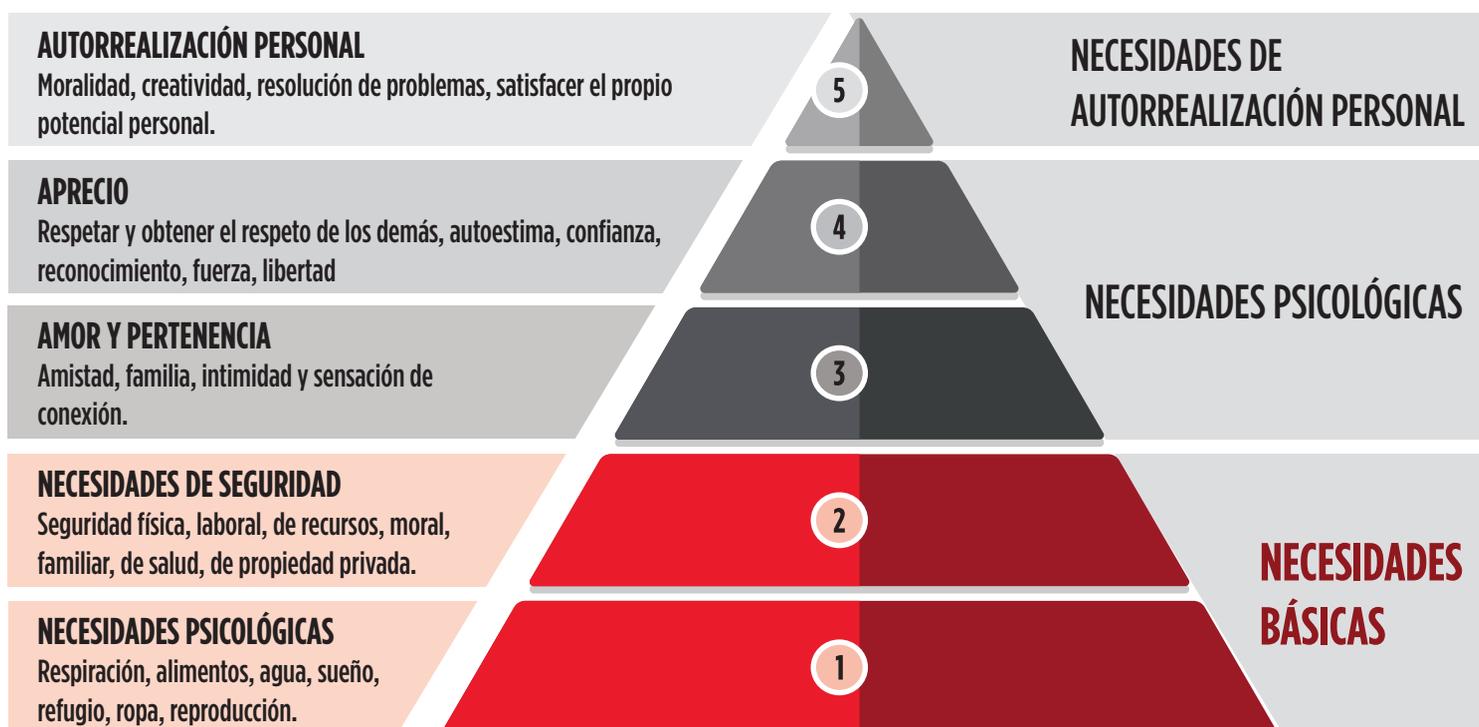
>> ELABORA UN PLAN <<

NECESIDADES BÁSICAS

Una buena manera de empezar a elaborar un plan para desastres es siguiendo la *Pirámide o jerarquía de necesidades de Maslow*. La jerarquía de necesidades de Maslow es una teoría motivacionista en el campo de la psicología que consiste en un modelo de cinco niveles de necesidades humanas básicas que suele representarse gráficamente dentro de una pirámide. La llamada Pirámide de Maslow te ayudará a sentar las bases de tu plan para desastres.

ENFOQUE DE NECESIDADES DURANTE UN DESASTRE

- ▶ NECESIDADES DE SEGURIDAD
- ▶ NECESIDADES PSICOLÓGICAS



JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW

NECESIDADES BÁSICAS

Cuando elabores un plan para desastres, lo primero en lo que deberás centrarte es en las necesidades psicológicas y de seguridad. Según la Pirámide de Maslow, hay ocho necesidades básicas que puedes incluir en tu plan para desastres.



ESCOGE EL EQUIPO

NIVEL PREPARACIONISTA: ●●●●●●●●

OBJETIVO/FUNCIÓN: HUIDA, EVACUACIÓN

La mochila táctica «Bug-Out» (o BOB por sus siglas en inglés) es un kit portátil de emergencia que suele contener los artículos que necesitarías para sobrevivir 72 horas en caso de tener que abandonar tu hogar durante un desastre o evacuación. Todos tenemos una jerarquía por lo que respecta a la importancia de los artículos que ponemos en nuestra mochila. No hay una manera equivocada de hacerse la bolsa, siempre que esta contenga las necesidades básicas de supervivencia. Piensa como si se tratara de una balsa salvavidas que os permitirá a ti y a tu familia sobrevivir hasta llegar a vuestro destino.

EQUIPO

Según la Pirámide de Maslow, tendrás que personalizar tus kits de emergencia en función tanto de tus necesidades básicas de supervivencia como de los desastres que puedan producirse en tu región.

Estas son algunas de las necesidades esenciales que pueden ayudarte a sobrevivir durante un desastre.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS

- AGUA**
4 litros de agua potable por persona para tres días, bolsas de agua.
- ALIMENTOS**
Alimentos no perecederos y productos altos en calorías que se conserven a temperatura ambiente.
- PRIMEROS AUXILIOS**
Provisiones de primeros auxilios, saneamiento e higiene.
- REFUGIO**
Tiendas de campaña, lonas y hamacas.
- CALEFACCIÓN**
Sacos de dormir, mantas, ropa y calzado.

NECESIDADES DE SEGURIDAD/PROTECCIÓN

- COCINAR**
Pequeño kit u olla de comedor para cocinar y hervir agua, y un kit de cocina (hornillo).
- CALOR**
Poncho, ropa adicional, mantas, gorras y gorros de lana.
- FUEGO**
Cerillas, mechero, magnesio, etc.
- MÁSCARA FACIAL**
Mascarillas N95 o pañuelos
- HERRAMIENTAS**
Cuchillo de bolsillo, silbato, cinta americana y cordaje (cuerda de cable / cuerda «paracord»).
- ILUMINACIÓN**
Linternas (LED), pilas de recambio y barras luminosas.



CONSEJO READYWISE

Existen amplias redes de preparacionistas y survivalistas que podrás seguir tanto en las redes sociales como a través de revistas, podcasts e incluso ferias de muestras. Siempre está bien ver lo que hacen otras personas, aprender e inspirarse en ellas y, por qué no, hacer también nuevos amigos. ¡Nos apasiona el prepping! Si tienes alguna pregunta, llámanos o envíanos un correo electrónico. ¡Nos encantará charlar contigo!

» ELABORA UN PLAN «

ESCOGE EL EQUIPO

NIVEL PREPARACIONISTA: ●●●●●●●●

OBJETIVO/FUNCIÓN: QUÉDATE DONDE ESTÉS, REFÚGIATE

Tu kit de emergencia tiene que ser más grande y más eficiente que tu mochila táctica «Bug-Out», por lo que tendrá que contener una cantidad más sostenible de provisiones para ti y tu familia. Debería ser una mochila grande, y estar repleta del material de emergencia suficiente como para sobrevivir en caso de que se produjera un desastre y tuvieras que encerrarte en casa durante un largo período de tiempo. También deberías tener un kit de emergencia para cada miembro de tu familia.

EQUIPO

Según la Pirámide de Maslow, tendrás que personalizar tus kits de emergencia en función tanto de tus necesidades básicas de supervivencia como de los desastres que puedan producirse en tu región.

Estas son algunas de las necesidades esenciales que pueden ayudarte a sobrevivir durante un desastre.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS

- AGUA**
4 litros de agua potable por persona para tres días, bolsas de agua.
- ALIMENTOS**
Alimentos no perecederos y productos altos en calorías que se conserven a temperatura ambiente.
- PRIMEROS AUXILIOS**
Provisiones de primeros auxilios, saneamiento e higiene.
- REFUGIO**
Tiendas de campaña, lonas y hamacas.
- CALEFACCIÓN**
Sacos de dormir, mantas, ropa y calzado.

NECESIDADES DE SEGURIDAD/PROTECCIÓN

- COCINAR**
Pequeño kit u olla de comedor para cocinar y hervir agua, y un kit de cocina (hornillo).
- CALOR**
Poncho, ropa adicional, mantas, gorras y gorros de lana.
- FUEGO**
Cerillas, mechero, magnesio, etc.
- MÁSCARA FACIAL**
Mascarillas N95 o pañuelos
- HERRAMIENTAS**
Cuchillo de bolsillo, silbato, cinta americana y cordaje (cuerda de cable / cuerda «paracord»).
- ILUMINACIÓN**
Linternas (LED), pilas de recambio, barras luminosas y bengalas.



OTROS ARTÍCULOS ESENCIALES:

- ARCHIVOS**
Copias digitales de seguridad de todos tus documentos importantes. Documentos bancarios, pólizas de seguros, fotos, etc.
- DINERO EN EFECTIVO**
Es importante tener dinero en efectivo, especialmente si se interrumpe el suministro eléctrico y los cajeros automáticos y las tarjetas dejan de funcionar.

AGUA



El agua es, sin duda alguna, una de esas cosas que siempre damos por sentadas. Solo tienes que abrir el grifo y ¡ahí está! Toda el agua que quieras y más. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir, por lo que, en caso de producirse un desastre, el agua será un elemento vital.

La mayoría de nosotros no podríamos sobrevivir ni unos días sin ella, por lo que disponer de un buen suministro de agua potable debe ser una de tus principales prioridades en caso de emergencia. Disponer de suficiente agua cada día es importante para tu salud. Es el componente químico principal de tu organismo y equivale a entre el 50 % y el 70 % de tu peso.

La falta de agua puede causar deshidratación, que es lo que ocurre cuando tu cuerpo no tiene la cantidad de agua suficiente para realizar sus funciones normales. Incluso una deshidratación leve puede consumir rápidamente tu energía y agotarte. La deshidratación puede ser peligrosa; de hecho, es algo que debes tomarte en serio y nada a la ligera.

Sin el agua suficiente, tu organismo no podrá funcionar. No ignores los síntomas de la deshidratación. Sin duda, tu mismo cuerpo te avisará cuando tenga sed.

INFO IMPORTANTE

SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- » FATIGA MUSCULAR «
- » REDUCCIÓN DE LOS PROCESOS COGNITIVOS «
- » MAREOS «
- » ATURDIMIENTO Y CONFUSIÓN «
- » BOCA SECA «
- » DOLOR DE CABEZA «
- » FALTA DE ENERGÍA «
- » SED CONSTANTE «

<https://www.healthline.com/health/dehydration>

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA NECESITO?

Si tuviéramos el lujo de saber con antelación cuándo se va a producir un desastre, podríamos ahorrarnos mucho tiempo y espacio. No es difícil darse cuenta de que almacenar agua para una situación de emergencia es algo especialmente necesario. Lo que sí que puede ser un reto es tener el espacio necesario para ello.

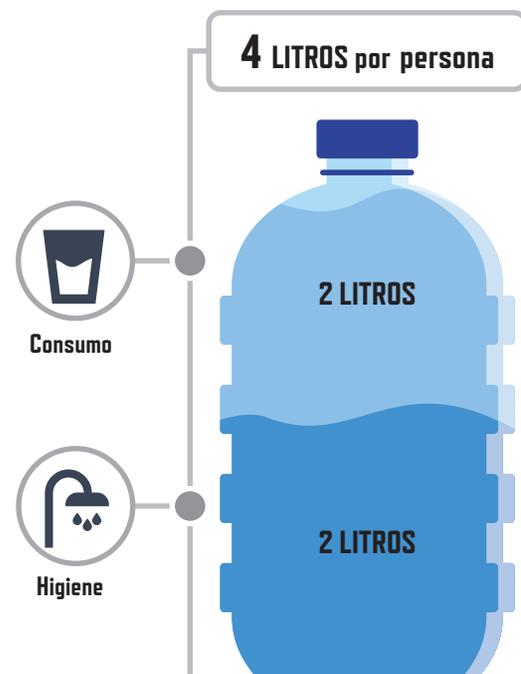
Según el Sistema Mundial de Alerta y Coordinación de Desastres (GDACS), se deberían almacenar 4 litros por persona, por día. Intenta almacenar agua para todos los miembros de tu familia para al menos dos semanas.

Si no puedes almacenar tanta agua, no te preocupes y simplemente almacena toda la que puedas.

Durante desastres naturales tales como terremotos, huracanes y tornados, el agua podría contaminarse. Por eso es una buena idea contar con provisiones de agua para, como mínimo, tres días.

www.ready.gov/water

USO DE AGUA PARA SUPERVIVENCIA



PARA EMPEZAR

Una manera sencilla de empezar sería almacenando provisiones para dos semanas y, poco a poco, ir incrementando la cantidad. Comprar agua embotellada es una muy buena manera de empezar. Si buscas y comparas precios, podrás comprarla de forma muy asequible y tu bolsillo no lo notará tanto.



ALMACENAMIENTO DE AGUA

Para almacenar agua, usa envases de almacenamiento de agua de grado alimentario, sin BPA y que impidan la penetración de la luz. Esto evitará que se creen algas, reducirá la transferencia de sustancias tóxicas al agua y mantendrá su potabilidad.

En Readywise.com, tiendas de excedente militar y establecimientos de material y equipos de camping encontrarás envases de almacenamiento de agua aprobados por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.).

LLENADO DE ENVASES

Si vas a embotellar tú el agua, recuerda limpiar bien los envases con jabón para lavar platos y desinfectarlos con una cucharadita de cloro líquido sin perfumes de uso doméstico por cada litro de agua.

El agua del grifo es un muy buen recurso para llenar tus propios envases de agua. El agua ya está tratada y puede embotellarse y almacenarse hasta seis meses. Tras ese período, deberías desecharla y remplazarla.

LOS PREPPERS AVANZADOS

El volumen del envase equivale a 4 litros por persona x el número de personas x el número de días posibles x 10 (opcional).

LOS PREPPERS PREPARADOS

Tres envases (de 4 litros) o un envase de agua de 20 litros que te durará 72 horas / 3 días. Además de un sistema de filtrado y desinfección, por si acaso.

LOS PREPPERS NOVATOS

Guarda una jarra grande con filtro de agua en la nevera. Es perfecta para uso diario, además de como sistema de filtración. A la primera sospecha de que se acerque algún problema, llena más envases.

ENVASES DE AGUA

PROPORCIÓN DE ALMACENAMIENTO DE AGUA PARA 1 PERSONA



PRINCIPIANTES
BIDÓN SEYCHELLE



PREPARADOS
MICROFILTRO KATADYN VARIO



AVANZADOS
4 ENVASES DE ALMACENAMIENTO DE AGUA APILABLES (55 LITROS)



AVANZADOS
DÉPÓSITO DE ALMACENAMIENTO DE AGUA DE 200 LITROS

MÉTODOS DE TRATAMIENTO DEL AGUA

En el caso de que hayas usado toda el agua que tenías almacenada y de que ya no tengas acceso a ninguna otra fuente de agua potable, tendrás que empezar a tratarla. Es importante que lo hagas, ya que el agua podría contener contaminantes o impurezas. Existen varias maneras de tratar el agua. La mejor solución suele ser una combinación de varios métodos. Antes de empezar, deja que las partículas se posen y se depositen en el fondo, o bien extráelas colándolas con filtros de café o una malla limpia de tela o nylon.

EBULLICIÓN

Hervir el agua es uno de los métodos más seguros. Es una manera fácil y efectiva de neutralizar los patógenos. Hierva el agua en una olla grande o una tetera durante diez minutos seguidos para eliminar cualquier microorganismo que pudiera después causar enfermedades.

Deja enfriar el agua antes de beberla. Si pasas el agua de un envase limpio a otro varias veces, el agua volverá a absorber oxígeno y tendrá mejor sabor.

CLORACIÓN

El uso de cloro líquido de uso doméstico elimina los microorganismos presentes en el agua. Usa solamente cloro líquido de uso doméstico habitual que contenga entre un 5,25 % y un 6 % de hipoclorito de sodio. No uses cloros perfumados, cloros para ropa de color o cloros con limpiadores añadidos. Añade 16 gotas (1/8 de una cucharadilla) de cloro por cada 4 litros de agua, agítala y déjala reposar durante 30 minutos.

El agua debería adquirir un ligero olor a cloro. De no ser así, repite la dosis y déjala reposar 15 minutos más. Si continúa sin oler a cloro, deséchala y encuentra otra fuente de agua.

No recomendamos usar otras sustancias químicas, como el yodo, ni productos para el tratamiento del agua de venta en tiendas de excedente militar o establecimientos de material y equipos de camping que no contengan el 5,25 % o el 6,0 % de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo.

DESTILACIÓN

Mientras que la ebullición y la cloración matarán la mayoría de los microbios presentes en el agua, la destilación eliminará los microbios (gérmenes) que se resistan a estos métodos, incluidos los metales pesados, las sales y otras sustancias químicas. La destilación requiere hervir el agua y, a continuación, recoger únicamente el vapor que se condensa. El vapor condensado no contendrá sales ni ninguna otra impureza.

Para destilar el agua, llena una olla con agua hasta la mitad de su capacidad. Ata el asa de una taza a la tapa de la olla, de modo que la taza cuelgue cara arriba cuando la tapa esté cara abajo (asegúrate de que la taza no se balancee en el agua), y hierva el agua durante 20 minutos. El agua que gotee de la tapa a la taza será agua destilada.



www.ready.gov/water

Métodos y eliminación de contaminantes:

MÉTODOS	MATA MICROBIOS	ELIMINA OTROS CONTAMINANTES (METALES PESADOS, SALES Y LA MAYORÍA DE SUSTANCIAS QUÍMICAS)
EBULLICIÓN	SÍ	NO
CLORACIÓN	SÍ	NO
DESTILACIÓN	SÍ	SÍ

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS



Un kit de primeros auxilios bien provisto es un componente esencial de un kit completo de supervivencia. Tener un kit de primeros auxilios de calidad, y saber cómo tratar las lesiones más comunes, te será de gran ayuda en caso de lesión.

Durante un desastre, podrías sufrir cualquier tipo de lesión. Hay lesiones más comunes que otras, y hay lesiones menos graves, más graves y otras que no podrás tratar.

Los kits de primeros auxilios pueden tener formas y tamaños diferentes. Eso sí, tanto si lo compras ya hecho como si lo haces tú, asegúrate de que contenga todos los artículos que puedas necesitar. Incluye todos los artículos que te recomiende tu proveedor de cuidados sanitarios, como medicamentos y números de teléfono de emergencias o cualquier otra cosa.

Si compras un kit de primeros auxilios, familiarízate con todos los contenidos y aprende a utilizarlos.

Ten siempre el kit de primeros auxilios a mano y listo para poderlo usar. Guarda uno en tu casa, coche, furgoneta, caravana, embarcación y lugar de trabajo. Lleva también uno siempre que hagas trayectos largos o te vayas de vacaciones.

REVISA TU KIT

Comprueba regularmente tu kit y repón las provisiones que hayan caducado o que hayas usado.

Considera la posibilidad de asistir a un curso de primeros auxilios de la Cruz Roja. Ponte en contacto con su delegación local para obtener información al respecto.

Prepara a los niños para emergencias médicas de manera apropiada a sus respectivas edades. La Cruz Roja ofrece una variedad de recursos de gran utilidad, entre los que se incluyen clases diseñadas para ayudar a los niños a entender y aplicar técnicas de primeros auxilios.



CONSEJO READYWISE

No ignores ningún tipo de lesión, por leve que sea. Si no las tratas, la lesiones pueden agravarse.

MY MEDIC™

Si decides que, en lugar de hacértelo tú, prefieres comprar un kit de primeros auxilios ya hecho, te recomendamos «MyMedic». Estos kits son de calidad y contienen todos los artículos necesarios para cualquier tipo de emergencia. Para más información, visita [MyMedic.com](https://www.mymedic.com)

LOS PREPPERS NOVATOS

EL «MYFAK»: ¡El mejor kit de primeros auxilios del mundo! Está equipado con provisiones de salvamento de grandes prestaciones que te proporcionan la seguridad y la protección que necesitas.



LOS PREPPERS PREPARADOS

EL «MEDIC»: Es el kit de primeros auxilios más completo que existe a día de hoy. Es como llevar un hospital a la espalda.



LOS PREPPERS AVANZADOS

EL «RECON»: Es un kit táctico de primeros auxilios repleto de provisiones de salvamento para cuando más las necesites.



» KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

CÓMO HACERSE UN KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Tanto si lo compras ya hecho como si lo haces tú, asegúrate de que tu kit de primeros auxilios contenga todos los artículos que puedas necesitar. A continuación encontrarás una lista de verificación para ayudarte a empezar. También es posible que prefieras personalizar tu kit en función de los tipos de desastres que pueden producirse en tu región.

HERRAMIENTAS / EQUIPOS

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> CUCHILLO O HERRAMIENTA MULTIUSOS | <input type="checkbox"/> MEDICAMENTOS PARA ALERGIAS | <input type="checkbox"/> ASAPÓSITOS |
| <input type="checkbox"/> TIJERAS | <input type="checkbox"/> MEDICAMENTOS RECETADOS | <input type="checkbox"/> CINTA ADHESIVA |
| <input type="checkbox"/> PINZAS | <input type="checkbox"/> COMPRIMIDOS ANTIÁCIDOS | <input type="checkbox"/> PROTECTORES OCULARES ESTERILIZADOS |
| <input type="checkbox"/> MASCARILLA RCP | <input type="checkbox"/> MEDICAMENTOS PARA LA TOS Y LOS RESFRIADOS | <input type="checkbox"/> VENDAS DE GASA |
| <input type="checkbox"/> TERMÓMETRO | <input type="checkbox"/> ANALGÉSICOS
<small>PARACETAMOL, IBUPROFENO, ASPIRINAS, ETC.</small> | <input type="checkbox"/> VENDAJES TRIANGULARES |
| <input type="checkbox"/> COMPRESAS FRÍAS INSTANTÁNEAS | <input type="checkbox"/> SOLUCIÓN PARA EL LAVADO DE OJOS | <input type="checkbox"/> CURSO DE VENDA ELÁSTICA |
| <input type="checkbox"/> GUANTES DE CALIDAD MÉDICA | <input type="checkbox"/> POMADA ANTIBIÓTICA | <input type="checkbox"/> TIRITAS DE DIFERENTES MEDIDAS |
| <input type="checkbox"/> DESINFECTANTE DE MANOS | <input type="checkbox"/> GEL O AEROSOL PARA ALIVIA LAS QUEMADURAS DEL SOL | <input type="checkbox"/> TOALLITAS ANTISÉPTICAS |
| <input type="checkbox"/> IMPERDIBLES | <input type="checkbox"/> PASTILLAS PARA LA GARGANTA | <input type="checkbox"/> KIT PARA QUEMADURAS |
| <input type="checkbox"/> MANTA TÉRMICA | <input type="checkbox"/> COLIRIO LUBRICANTE | <input type="checkbox"/> HISOPOS DE ALGODÓN |
| <input type="checkbox"/> CREMA SOLAR | <input type="checkbox"/> SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL | <input type="checkbox"/> PEGAMENTO RÁPIDO |
| <input type="checkbox"/> VASELINA | <input type="checkbox"/> CREMA PARA QUEMADURAS | <input type="checkbox"/> PARCHE LÍQUIDO TRANSPARENTE |
| <input type="checkbox"/> PERÓXIDO DE HIDRÓGENO | <input type="checkbox"/> GEL DE ALOE VERA | <input type="checkbox"/> GASA ENROLLADA |
| <input type="checkbox"/> MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS | <input type="checkbox"/> PROTECTOR LABIAL | <input type="checkbox"/> GASA HEMOSTÁTICA PARA DETENER EL SANGRADO |

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS PARA PRINCIPIANTES

¡Este kit incluye todo lo imprescindible! No solo viene equipado con un kit de primeros auxilios, sino que además también contiene una manta Mylar, comprimidos para la purificación del agua, 14 porciones de alimentos de emergencia y mucho más. Es duradero, ligero y versátil. Es la bolsa portátil perfecta, pensada para cualquier desastre. *Para más detalles, haz clic en el siguiente enlace.*



ALIMENTOS DE EMERGENCIA



Asegurarte de tener suficientes alimentos a mano para una emergencia puede ser un fastidio. Sin embargo, necesitarás disponer de las cantidades suficientes para que tú y tu familia sobreviváis hasta que las cosas vuelvan a la normalidad.

Los alimentos son uno de los artículos esenciales para la supervivencia. Junto al agua, los alimentos deben estar en los primeros puestos de cualquier lista que elabores para prepararte para lo desconocido. Prepararse para la escasez de alimentos es una de las claves para sobrevivir a cualquier crisis. Los tipos de alimentos que almacenes deberán tener determinadas características básicas, como que sean no perecederos y no tengan que refrigerarse.

Recuerda que lo que comes es importante; así que, cuando almacenes alimentos, ten en cuenta las necesidades y preferencias exclusivas de tu familia. Es preferible almacenar alimentos con los que estéis familiarizados, ya que levantan el estado de ánimo y generan sensación de seguridad, especialmente en momentos muy tensos. Intenta incluir alimentos de los que tú y tu familia disfrutéis, y que además sean nutritivos y ricos en calorías.

COMPARATIVA DE OPCIONES

A la hora de prepararte para almacenar alimentos, encontrarás todo tipo de opciones entre las que escoger. Aunque todo depende de tus preferencias, antes de invertir dinero en un tipo concreto de almacenamiento de alimentos, pruébalos. Pruébalos y piensa en cuál tiene mejor sabor y más se adapta a ti y a tu familia.

ALIMENTOS LIOFILIZADOS

Cuando se trata de alimentos de emergencia, los liofilizados se llevan la palma. Los alimentos se ultracongelan y después se colocan en una cámara de vacío para eliminar toda la humedad que contienen, lo que los convierte en extremadamente ligeros. Esto hace que sean fáciles y baratos de transportar en grandes cantidades. La mayoría de alimentos liofilizados pueden almacenarse hasta 25 años sin perder su valor nutricional, retienen su sabor y color original, y además te ofrecen la posibilidad de disponer de todos tus alimentos favoritos. A diferencia de los alimentos deshidratados, los liofilizados también pueden rehidratarse muy rápidamente.

MRE (COMIDAS LISTAS PARA COMER)

Las comidas listas para comer (MRE, por sus siglas en inglés) son una buena opción. Se trata de raciones selladas que son duraderas y fáciles de almacenar. Ofrecen un equilibrio alimentario completo con una amplia variedad de opciones entre las que escoger. Las MRE tienen unas 1200 calorías de promedio. Las MRE pueden ser un poco más caras en comparación con las comidas liofilizadas y solo las encontrarás en establecimientos especializados o en tiendas de excedente militar y de actividades al aire libre. Tienen un período de conservación de unos cinco años. Si las mantienes en condiciones más frías, pueden conservarse durante más tiempo y, por tanto, consumirse más tarde de manera segura.

ALIMENTOS ENLATADOS

Los alimentos enlatados son de buena calidad y, dependiendo de los contenidos, tienen un período de conservación superior a un año. Según el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), los tomates enlatados y las frutas altas en ácido tienen mejor sabor si se consumen en un plazo de 18 meses. Los alimentos bajos en ácido, como la carne y las verduras, duran más. El aspecto negativo de estos alimentos es que la mayoría de ellos tiene un período de conservación inferior.

LOS BÁSICOS

Cuando se trata de almacenar alimentos básicos, selecciona aquellos que sean de larga conservación y no tengan que refrigerarse. Todos los artículos que listamos a continuación son básicos y pueden comprarse en cualquier establecimiento de alimentos.

- **BARRITAS DE PROTEÍNAS Y BARRITAS DE FRUTAS**
- **PURE DE PATATAS INSTANTÁNEO**
 - **SAL, PIMIENTA, CAFÉ Y TÉ**
 - **AZÚCAR Y HARINA**
 - **FRUTA DESECADA**
 - **GALLETAS SALADAS**
 - **LECHE EN POLVO**
- **SOPAS, FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS**
- **FRUTOS SECOS, LEGUMBRES Y PASTA**
- **MANTEQUILLA DE CACAHUETE**
- **CEREALES INSTANTÁNEOS**

» ALIMENTOS DE EMERGENCIA «

QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS DEBERÍAS ALMACENAR

Intentar calcular la cantidad de alimentos que deberías comprar puede ser estresante. Por eso en ReadyWise hemos hecho los cálculos por ti. Tanto si deseas almacenar provisiones para un mes o para un año, la calculadora de alimentos de emergencia te lo calcula. Hemos diseñado especialmente una calculadora de alimentos de emergencia que te ayuda a calcular qué cantidades de alimentos necesitarás en función del número de personas que seáis en tu familia, la duración de la emergencia y la cantidad de calorías. De esta manera, te será más fácil prepararte para lo inesperado.



PROVISIONES PARA 7 DÍAS

Como muy mínimo, deberías almacenar alimentos no perecederos para un período de 7 días.

Por lo general, los alimentos recomendados para un período de 7 días no necesitarán cocinarse, a la vez que proporcionan un alto valor energético y muchas calorías.

Entre estos se incluyen: barras de proteínas y frutas, alimentos enlatados listos para comer, frutas desecadas, frutos secos, legumbres, mantequilla de cacahuete, galletas saladas, cereales secos, copos de avena, zumos enlatados, vitaminas y cualesquiera alimentos especiales para bebés y para personas mayores.

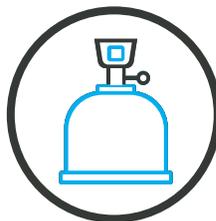
LA «READY GRAB BAG»

Si prefieres comprarla hecha, en vez de hacértela tú, entonces te recomendamos la bolsa «Ready Grab Bag».

Esta bolsa contiene 60 porciones de alimentos de emergencia perfectamente envasadas en una bolsa seca de 10 litros. Desayuno, almuerzo y cena para 7 días.



EQUIPOS ESENCIALES



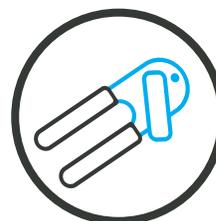
KIT DE HORNILLO

Crea un fuego para cocinar en casi cualquier lugar.



KIT PARA COCINAR / UTENSILIOS DE COCINA

Plegable y fácil de almacenar. Todo lo que necesitas para tus comidas.



ABRELATAS

Es de gran utilidad cuando has almacenado alimentos enlatados.



CONSEJO READYWISE

Durante y después de un desastre, es vital que conserves tus fuerzas. Recuerda lo siguiente:

- Come al menos un plato nutritivamente equilibrado al día.
- Bebe lo suficiente como para que tu organismo pueda realizar todas sus funciones.
- Consume las suficientes calorías como para poder realizar todas las tareas necesarias.

PREPARACIÓN PARA

DESASTRES

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS



TORNADOS



LA AMENAZA

Cada año, los EE. UU. se ven afectados por unos 1000 tornados que destrozan todo a su paso.

DÓNDE

Aunque los tornados pueden producirse en cualquier sitio, los lugares más comunes en los EE. UU. son los estados de las Grandes Llanuras y el este de las Montañas Rocosas.

CUÁNDO

Los tornados pueden producirse en cualquier momento, aunque por lo general tienen lugar al anochecer durante la primavera y el verano.

¡Parece que ya no estamos en Kansas! Como todos sabemos, un tornado es una columna de aire muy violenta que se produce a partir de una tormenta, y cuyo extremo inferior entra en contacto con el suelo. Los tornados más violentos tienen un gran poder de destrucción debido a que generan vientos con velocidades de hasta 480 km/h.

Los tornados pueden destruir edificios de grandes dimensiones, arrancar árboles y arrojar vehículos a cientos de metros de distancia. El área afectada puede llegar a superar 1,5 km de anchura y 80 km de largo.

Los tornados pueden tener una duración de entre varios segundos a más de una hora. El tiempo medio de duración de un tornado es de diez minutos. Por lo general, cuando se emite una advertencia de tornado, tenemos unos 15 minutos de tiempo para refugiarnos.

PREPARACIONES BÁSICAS

Hay tres medidas importantes que deberás tomar siempre que te prepares para un tornado.

IDENTIFICA LOS RIESGOS • ELABORA UN PLAN • INFÓRMATE

Contar con el kit de preparación para emergencias adecuado, y saber qué hacer antes de que un tornado impacte en tu localidad, mejorará las posibilidades que tú y tu familia tendréis de mantenernos a salvo.

! SIGNOS DE ADVERTENCIA

Los tornados no siempre presentan la forma de embudo habitual. A veces, el embudo no es ni visible porque no contiene humedad ni escombros. A continuación te detallamos algunos signos de un tornado que te ayudarán a mantenerte alerta y ser consciente de la situación, en caso de que necesites refugiarte.

- EL CIELO SUELE ADQUIRIR UN COLOR VERDE OSCURO.
- SE APROXIMA UN MURO DE NUBES O UNA NUBE DE ESCOMBROS.
- SI NO LLUEVE, ENTONCES LA PRECIPITACIÓN SERÁ EN FORMA DE GRANIZO DE GRANDES DIMENSIONES.
- EL VIENTO PUEDE DILUIRSE Y EL AIRE SER MUY ESTÁTICO.
- PUEDE OÍRSE UN GRAN ESTRUENDO PARECIDO AL RUIDO QUE PRODUCE UN TREN DE MERCANCÍAS.
- SE APROXIMA UNA NUBE DE ESCOMBROS, INCLUSO SI NO SE VE UN EMBUDO EN EL HORIZONTE.

INFO ÚTIL

INTENSIDAD DE UN TORNADO

ESCALA FUJITA

EF0

NIVEL: NO PELIGROSO

VELOCIDAD DEL VIENTO: DE 100 A 139 KM/H

DAÑOS: LEVES

EF1

NIVEL: MUY BAJO

VELOCIDAD DEL VIENTO: DE 140 A

DAÑOS: MODERADOS

EF2

NIVEL: BAJO

VELOCIDAD DEL VIENTO: DE 175 A 219 KM/H

DAÑOS: CONSIDERABLES

EF3

NIVEL: MODERADO

VELOCIDAD DEL VIENTO: DE 220 A 269 KM/H

DAÑOS: GRAVES

EF4

NIVEL: ALTO

VELOCIDAD DEL VIENTO: DE 270 A 319 KM/H

DAÑOS: DEVASTADORES

EF5

NIVEL: EXTREMO

VELOCIDAD DEL VIENTO: >320 KM/H

DAÑOS: EXTREMAMENTE DESTRUCTIVOS

ANTES

PREPÁRATE AHORA

PLANIFICA:

Elabora un plan con relación a dónde os refugiareis tú y tu familia en caso de que se produzca un tornado.

- Escoge una habitación segura en tu hogar en la que podáis estar juntos durante el tiempo que dure el tornado. Podrá ser un sótano, una bodega o una sala interior en el primer piso y sin ventanas.
- Identifica y practica cómo llegaríais hasta un refugio seguro.
- Conoce el riesgo de tornado al que está expuesta la región en la que vives.
- Escucha la radio o la televisión para seguir las previsiones meteorológicas de última hora de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) o de la respectiva agencia meteorológica de tu Comunidad Autónoma.
- Pregunta por los planes de emergencia para tornados que estén en vigor en tu lugar de trabajo y el colegio de tus hijos.
- Descubre dónde están ubicados el kit de primeros auxilios y los extintores antiincendios. Asegúrate de que el kit de primeros auxilios contenga la cantidad adecuada de todas las provisiones médicas necesarias.

PROTÉGETE:

- Protege tu casa contra la caída de árboles. La caída de cualquier tipo de ramas podría causar lesiones personales o daños a tu propiedad.
- Despeja el refugio de todo tipo de peligros.
- Averigua dónde se encuentran los interruptores o las llaves de paso de los suministros públicos para poder cerrarlos (si tienes tiempo para ello).
- Protege y guarda bien todos los documentos importantes.

PREPÁRATE Y ALMACENA:

Prepárate para refugiarte en tu hogar durante un período prolongado de tiempo y almacena provisiones de emergencia y de limpieza, alimentos no perecederos, agua, provisiones médicas y medicamentos. Separa 4 litros de agua por persona por día para un período de tres días, y alimentos para tres días por persona. Incluye también una radio de emergencia, una linterna, pilas, mantas y un kit de primeros auxilios.

Sabemos que prepararse para estas circunstancias puede ser un poco abrumador, así que cuenta con nosotros y te ayudaremos. La «Ready Grab Bag» contiene **60 porciones de alimentos y puede durar hasta 25 años**. Este es un excelente kit para principiantes.



REFÚGIATE

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TORNADO.

DURANTE

BUSCA REFUGIO INMEDIATAMENTE

HOGAR:

Si no dispones de un refugio especial para tormentas, el segundo mejor sitio en el que refugiarte será una casa (o cualquier otro lugar) con sótano. Si tu casa no tiene sótano, dirígete a un baño, pasillo o armario que esté alejado de ventanas y que esté situado en la planta más baja de la casa. Cuantas más paredes interpongamos entre tú y el viento, mejor.

CASA MÓVIL:

¡Sal y busca un refugio! Es 15 veces más probable que una persona muera en una casa móvil que en cualquier otro lugar.

- Si puedes, refúgiate en un edificio.
- Si no hay ningún otro refugio disponible, tumbate boca abajo en una zanja y cúbrete la cabeza con los brazos y las manos.

EDIFICIOS PÚBLICOS:

Refúgiate en una habitación interior o un baño en el primer piso o, como mínimo, alejado de ventanas.

- Agáchate boca abajo y cúbrete la cabeza con los brazos y las manos.
- Otro lugar al que puedes dirigirte es una escalera interior.
- Evita utilizar los ascensores, ya que pueden quedarse bloqueados en caso de producirse una interrupción en el suministro eléctrico.

EN LA CARRETERA:

Tu vehículo es uno de los lugares más peligrosos en los que puedes estar durante un tornado. Si hay un edificio en las inmediaciones, lo mejor que puedes hacer es salir del vehículo, entrar en el edificio y dirigirte a alguno de los puntos que coincida con la descripción anterior.

EN EL EXTERIOR:

Estírate boca abajo en el suelo más bajo que encuentres, como una zanja o un hueco, y cúbrete la cabeza con los brazos y las manos.

- Escoge un lugar alejado de árboles y otros proyectiles potenciales que pudieran causarte lesiones.

DESPUÉS

EVALÚA LA SITUACIÓN

COMPRUEBA QUE NO HAYA HERIDOS:

Tu prioridad principal es la seguridad y el bienestar de tu familia.

- Una vez que la tormenta haya pasado, comprueba que no haya nadie herido y, si es necesario, solicita atención médica.
- No intentes mover a nadie que sufra lesiones graves, salvo que la persona se encuentre en peligro inminente.
- Si tienes que mover a una persona que está inconsciente, primero estabilízale el cuello y la espalda y, a continuación, pide ayuda.

ESCOMBROS Y DAÑOS ESTRUCTURALES:

Comprueba y determina si tu hogar o su zona circundante ha sufrido daños.

- Actúa con la máxima precaución ante la presencia de escombros.
- Ten cuidado con los vidrios rotos, clavos u otros objetos cortantes.
- Comprueba que no haya ninguna fuga de agua o gas y, en caso de haberla, cierra rápidamente la llave de paso.
- No bebas ni prepares ningún alimento con agua corriente hasta que la agencia oficial o las autoridades hayan notificado que es seguro hacerlo.
- Aléjate de cualquier cable de tendido eléctrico que haya caído

ESTABLECE COMUNICACIÓN:

Coordínate con tu familia, amigos y vecinos para encontraros en un lugar concreto en caso de que tú o algún miembro de tu familia os hayáis separado.

- Presta atención a las alertas especiales que emitan las autoridades locales, ya que podrían dar instrucciones sobre qué hacer a continuación.
- Sigue la previsión meteorológica de las emisoras locales para saber si existe riesgo de más tornados. Si hay previsión de que la zona se vea afectada por otra tormenta, prepárate para volverte a refugiarte.



CONSEJO READYWISE

Ten una radio en casa para seguir las previsiones meteorológicas. Tanto la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) como las respectivas agencias meteorológicas de algunas Comunidades Autónomas emiten avisos constantes en caso de peligro.

TERREMOTOS



LA AMENAZA

Caída de objetos, derrumbamiento de edificios, inundaciones, deslizamientos de tierras o avalanchas, e incendios. Cuanto de mayor escala sea el terremoto, más daños causará.

DÓNDE

Aunque pueden producirse en cualquier momento y en cualquier sitio, la mayoría de los terremotos suelen tener lugar en el Océano Pacífico.

CUÁNDO

Siempre hay terremotos. De hecho, el Centro Nacional de Información Sísmica de los EE. UU. (NEIC, por sus siglas en inglés) detecta entre 12 000 y 14 000 terremotos anuales.

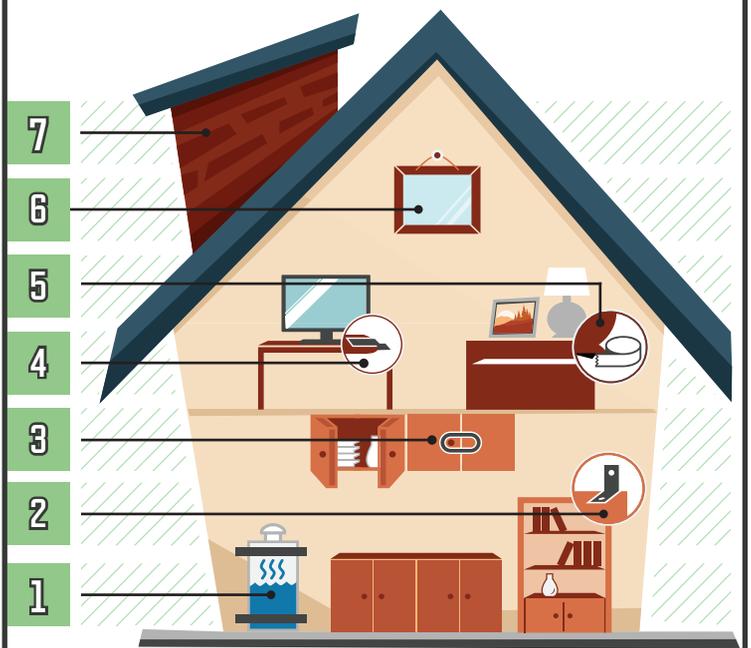
La verdad es que no existe ninguna manera completamente fiable de predecir un terremoto. Por eso, cuando se produce uno de gran magnitud, lo hace siempre sin avisar. La mayor parte del planeta es vulnerable a inestabilidades sísmicas, por lo que aunque algunas regiones geográficas no hayan experimentado terremotos hasta día de hoy, eso no significa que no pueda producirse uno.

Si vives en una zona propensa a los terremotos (o incluso si no), no es una mala idea prepararse para uno. Un gran número de personas no sabe qué hacer cuando se produce un terremoto. Con un poco de planificación y diligencia, podrás disponer de los recursos necesarios que te ayudarán cuando empiecen los temblores.

Aunque la mayoría de casas modernas suelen estar equipadas para ofrecer protección contra los terremotos, las casas más antiguas necesitarán mayor preparación.

Para proteger tu casa contra los terremotos, repasa atentamente los posibles riesgos y realiza las valoraciones que necesites con el objetivo de reducir los daños que un terremoto pueda causar en tu hogar y tu propiedad en general. La mayoría de lesiones relacionadas con terremotos están causadas por caídas de objetos, por lo que lo primero que tendrás que hacer es proteger tu hogar.

PREPARA TU CASA



- 1 Sujeta el calentador de agua y otros electrodomésticos principales con las correas adecuadas.
- 2 Fija bien también las estanterías para libros y otros muebles de altura con montantes.
- 3 Dado que las puertas de los armarios pueden abrirse bruscamente y sus contenidos caer al suelo, deberás asegurar también las puertas con pestillos.
- 4 Electrodomésticos como los televisores y los ordenadores son pesados y caros de reemplazar. Sujétalos bien con correas de nylon flexibles.
- 5 Sujeta también los cuadros, libros, lámparas y otros artículos que tengas en estanterías o sobre mesas.
- 6 No cuelgues objetos pesados sobre camas o sofás. Sujeta y asegura bien espejos, marcos de cuadros y otros objetos que cuelguen de las paredes.
- 7 Sujeta bien la chimenea con correas para evitar que los ladrillos puedan desprenderse.



CONSEJO READYWISE

Asegúrate de saber por dónde pasan las tuberías del agua y el gas, y ten a mano las herramientas necesarias para cerrar las llaves de paso para poder interrumpir rápidamente el suministro.

» TERREMOTOS «

ANTES

ACTÚA AHORA, ANTES DE QUE SE PRODUZCA UN TERREMOTO.

PLANIFICA:

Elabora un plan para protegerte a ti y a tu familia contra terremotos. Infórmate sobre qué hacer y dónde ir cuando se produzca un terremoto.

- Planifica dónde os encontraréis si tú o algún miembro de tu familia os separaseis de los demás.
- Realiza simulacros para practicar lo que harías en caso de producirse un terremoto.

PROTÉGETE:

Tómate el tiempo necesario para proteger bien tu hogar sujetando sus contenidos. La mayoría de lesiones relacionadas con terremotos están causadas por caídas de objetos.

- Fija bien a la pared los marcos de cuadros grandes.
- Almacena los objetos pesados en el suelo.
- Sujeta con correas e inmoviliza las estanterías para libros, los objetos de las estanterías y los calentadores de agua.
- Instala tuberías de agua y gas flexibles para evitar roturas o fugas.
- Infórmate sobre cómo cerrar las llaves de paso del gas y el agua, y el interruptor principal de la electricidad.
- Protege y guarda bien todos los documentos importantes.

PREPÁRATE Y ALMACENA:

Prepárate y almacena unos cuantos artículos básicos de emergencia y tenlos a mano. Estos artículos pueden incluir: agua, alimentos no perecederos, herramientas, un kit de primeros auxilios, un extintor antiincendios, una linterna y un silbato. En el caso de terremotos, te recomendamos el conjunto «Grab & Go Bundle».

Incluye una mochila técnica de supervivencia, un cubo con 84 porciones de desayuno y plato principal, una bolsa «Grab Bag» de alimentos de emergencia y un bidón de filtración de agua.



REFÚGIATE

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO.

DURANTE

QUÉ HACER CUANDO SE PRODUCE UN TERREMOTO

MANTÉN LA CALMA:

En cuanto sientas que todo tiembla, lo primero y más importante será conservar la calma y no dejar que cunda el pánico.

EN UN ESPACIO INTERIOR:

¡No salgas corriendo al exterior! Quédate donde estés hasta que cesen los temblores. No te sitúes en una puerta de entrada ya que este punto no ofrece ningún tipo de protección contra los objetos que puedan caer o salir proyectados.

¡Agáchate, cúbrete y espera! Agáchate al nivel del suelo, sitúate bajo una mesa o escritorio y protégete la cabeza y el cuello. Aléjate de ventanas, escaleras, ascensores, ventiladores de techo y de cualquier objeto colgante pesado.

- RECUERDA SIEMPRE -



AGÁCHATE



CÚBRETE



ESPERA

EN UN ESPACIO EXTERIOR:

Quédate al aire libre, en una zona despejada. Aléjate de edificios y estructuras.

- Vigila con la caída de objetos.
- Evita cualquier tipo de vidrio o tubería rota.
- Aléjate de cualquier cable de tendido eléctrico que haya caído.

CONDUCIENDO:

Detén el vehículo en una zona segura y alejada de farolas y postes de la electricidad, y quédate en su interior.

- Evita puentes, cables de tendido eléctrico, árboles y cualesquiera objetos pesados que pudieran ocasionarte lesiones.
- Quédate en el vehículo hasta que cesen los temblores.

AFTER

CUANDO SE DETENGAN LOS TEMBLORES, Y ANTES DE MOVERTE, EVALÚA LA SITUACIÓN.

COMPRUEBA QUE NO HAYA HERIDOS:

Mantén la calma y comprueba que nadie haya sufrido ningún tipo de lesión.

- Si es necesario, adminístrate o adminístrales primeros auxilios.

COMPRUEBA QUE NO HAYA DAÑOS MATERIALES:

Comprueba que la zona en la que estás no haya sufrido daños materiales. Después de producirse un terremoto, las zonas afectadas pueden haber sufrido daños estructurales importantes y presentar peligros graves. Por ejemplo:

- Tu casa puede haber sufrido daños.
- Las líneas de agua y gas pueden presentar fugas.
- Los cables de tendido eléctrico pueden haber caído.

ATRAPADOS BAJO LOS ESCOMBROS:

Si te encuentras en un edificio dañado y hay una salida segura a través de los escombros, tómala y sal hasta llegar a un espacio exterior alejado de las zonas afectadas.

- Si estás atrapado o atrapada bajo los escombros, no te muevas ni levantes polvo.
- Da golpecitos en una tubería, pared o silba para que los equipos de rescate puedan localizarte.
- Evita moverte bruscamente.
- Evita inhalar el polvo. Intenta cubrirte la boca con un pañuelo o trozo de ropa.
- No enciendas cerillas ni mecheros. Podría haber una fuga de gas.

RÉPLICAS:

Prepárate para posibles réplicas. Estas ondas sísmicas secundarias suelen ser menos violentas que el temblor principal, pero pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar daños adicionales.

- Ten en cuenta los objetos que hayan caído y abre las puertas y armarios con sumo cuidado.
- Enciende la radio y escucha los mensajes de emergencia que puedan emitirse.

TSUNAMIS:

El 90 % de los terremotos principales se producen a lo largo de grandes masas de agua. Si vives en una zona costera, ten en cuenta que podrían producirse tsunamis. Cuando las autoridades locales emiten un aviso de tsunami, deberás asumir que pronto se producirá una serie de olas peligrosas.

- Aléjate de la playa.
- Dirígete a un terreno de mayor altitud.

PLAN PARA TERREMOTOS >

HURACANES



LA AMENAZA

Vientos muy fuertes, escombros, lluvias torrenciales, zonas extensas inundadas, daños estructurales y a la propiedad.

DÓNDE

La cuenca atlántica. Incluye el Océano Atlántico, el Mar del Caribe, el Golfo de México y el Océano Pacífico Este Septentrional.

CUÁNDO

Globalmente, septiembre es el mes más activo. Aunque la temporada de huracanes en el Atlántico va de junio a noviembre, el período de mayor afectación es entre finales de agosto y finales de septiembre.

Las tormentas más violentas de la Madre Naturaleza tienen tal capacidad de destrucción que pueden convertir tu hogar, tu vecindario y tu ciudad en tierra yerma o un auténtico baldío: idesolación absoluta!

Cada año, las tormentas tropicales se cobran su peaje, dejando tras su paso poco más que escombros y destrucción.

Un huracán puede traer consigo lluvias torrenciales y vientos muy fuertes, capaces de causar inundaciones y arrastrar grandes cantidades de escombros. También puede ocasionar lo que se conoce como una marejada ciclónica, es decir, un gran aumento del nivel del mar que causa graves inundaciones.

Una vez que se ha formado un huracán, los meteorólogos pueden predecir su camino y la fuerza que acumulará. Esta información ayudará a la ciudadanía de la zona a prepararse para la tormenta.

Pero, cuando la tormenta llegue a tierra, ¿aún estarás comprando provisiones de emergencia de última hora o ya te habrás atrincherado en casa con todas las provisiones?

¿Te habrás preparado debidamente para cuando la tormenta toque tierra? Toma ahora todas las precauciones necesarias y adelántate al huracán.



CONSEJO READYWISE

Doce horas antes de que el huracán llegue a tierra, asegúrate de que te has preparado debidamente para las interrupciones en el suministro eléctrico. Carga tu teléfono móvil y tu ordenador, y todos los módulos de baterías externas de que dispongas.

INFO ÚTIL

SACOS DE ARENA

Los sacos de arena son una manera muy útil y efectiva de detener el aumento del nivel del agua. Almacena sacos de lona vacíos o bolsas fabricadas de polipropileno.



ESCALA DE HURACANES DE SAFFIR-SIMPSON (VELOCIDAD DEL VIENTO)

La Escala de huracanes de Saffir-Simpson clasifica la intensidad del ciclón entre las categorías 1 y 5 en función únicamente de la velocidad máxima sostenida del viento del huracán. La escala del viento estima los daños potenciales a la propiedad.

CATEGORÍA	VELOCIDADES SOSTENIDAS DEL VIENTO	TIPOS DE DAÑOS
1	DE 120 A 149 KM/H	MÍNIMOS
2	DE 150 A 174 KM/H	MODERADOS
3	DE 175 A 209 KM/H	IMPORTANTES
4	DE 210 A 249 KM/H	DEVASTADORES
5	MÁS DE 250 KM/H	CATASTRÓFICOS

» HURACANES «

ANTES

ACTÚA AHORA

PLANIFICA:

Elabora un plan para protegerte a ti y a tu familia contra huracanes. Infórmate acerca de los riesgos que comportan y planifica para cuando el huracán llegue a tu zona.

- Prepara un kit de provisiones de emergencia y un plan de comunicación.
- Memoriza las rutas de evacuación de tu comunidad en caso de huracanes y cómo acceder a una zona de mayor altitud.
- Infórmate de cuál es el nivel de elevación al que se encuentra tu propiedad y si es propensa a inundarse.
- Almacena sacos de lona de arena y vacíos para reducir el riesgo de inundación.

PROTÉGETE:

Tómate el tiempo necesario para proteger bien tu hogar sujetando sus contenidos, y toma consciencia de lo que te rodea, a ti y a tu hogar.

- Desatasca los vierteaguas y las canalizaciones del agua de la lluvia.
- Fija bien todas las puertas y ventanas. La mejor protección suele ser la que ofrecen las contraventanas. La cinta americana no evita que las ventanas se rompan.
- Poda los árboles y arbustos que haya alrededor de tu hogar y tu vehículo.
- Fija bien el tejado a la estructura mediante correas, ganchos y cordaje.
- Refuerza la puerta de tu garaje. Si el viento penetra en el edificio, podría causar daños estructurales.
- Guarda en casa todos los muebles de jardín, cubos de basura y todo aquello que no pueda atarse o sujetarse.

PREPÁRATE Y ALMACENA:

Prepara un kit de 72 horas y tenlo siempre a mano tanto en tu vehículo como en tu hogar. Aquí tienes una lista de artículos que quizás desees añadir a tu kit. Estos artículos pueden incluir: agua, una linterna, herramientas, mantas, un kit de primeros auxilios, ropa y alimentos no perecederos. En el caso de huracanes, te recomendamos el conjunto «Bunker On The Go Bundle».

Incluye una mochila técnica de supervivencia, una bolsa «Grab Bag» de alimentos de emergencia, (2) kits de alimentos para 72 horas, un bidón de filtración de agua y una linterna multiusos.



REFÚGIATE QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN HURACÁN.

DURANTE

QUÉ HACER CUANDO LLEGUE EL MOMENTO

Cuando el huracán toque suelo en tu zona, lo primero que tendrás que hacer es acordarte de mantener la calma. No te preocupes, la tormenta pasará. Sé consciente de que tienes lo que se necesita para superar esta situación.

EN UN ESPACIO INTERIOR:

Escucha siempre a las autoridades por lo que respecta a evacuar la zona o encerrarte en casa.

- Escucha la radio y la televisión por si proporcionan alguna información y, de ser así, sigue las instrucciones.
- Refúgiate en la parte más robusta de tu casa. Enciérrate en una pequeña habitación interior o en un armario en la planta más baja de la casa.
- Aléjate de puertas y ventanas.
- Guarda el kit de provisiones de emergencia en un lugar en el que puedas acceder a él fácilmente.
- No salgas al exterior, aunque todo parezca estar tranquilo. Si de pronto todo se detiene, podría tratarse del ojo de la tormenta, por lo que el viento volverá a soplar de nuevo.
- Espera a oír o ver un mensaje oficial que diga que el huracán ha pasado.

EVACUACIÓN:

Si recibes instrucciones de evacuar la zona por parte de las autoridades locales, hazlo enseguida.

- Toma tu kit de provisiones de emergencia y llévate contigo únicamente lo necesario.
- Si tienes tiempo, cierra el suministro de gas, electricidad y agua.
- Sigue las carreteras que los trabajadores de emergencia te recomienden. Las demás rutas podrían estar bloqueadas o inundadas.
- No conduzcas nunca por zonas inundadas. Los coches podrían verse arrastrados y calarse en tan solo 15 cm de profundidad de agua en movimiento.

MAREJADAS CICLÓNICAS:

En zonas cerca de la costa, podrán producirse marejadas ciclónicas. Estos aumentos del nivel del mar generan grandes oleajes que pueden causar daños estructurales e incluso ocasionar la muerte de las personas que se vean atrapadas por la marejada.

- Dirígete a un refugio de ayuda de emergencia.
- Dirígete a un terreno de mayor altitud.
- Aléjate de la playa.

DESPUÉS

DESPUÉS DE UN HURACÁN

PRIMEROS AUXILIOS:

Cura todas las heridas o lesiones que podás haber sufrido para evitar que se infecten. El riesgo de sufrir lesiones durante y después de un huracán es alto.

- Recibe primeros auxilios lo antes posible para ayudar a que las pequeñas heridas cicatricen y no se infecten.

ALÉJATE DEL AGUA DE LAS

INUNDACIONES:

Sigue siempre los avisos de emergencia de circulación viaria y no conduzcas por zonas inundadas.

- Ni los coches ni ningún otro vehículo te protegerán de las inundaciones. Todo vehículo puede ser arrastrado y calarse en medio de agua en movimiento.

LÁVATE LAS MANOS:

El agua de las inundaciones puede contener muchas cosas que podrían tener un efecto nocivo en tu salud, como, por ejemplo, gérmenes, sustancias químicas peligrosas, residuos humanos y ganaderos, y otros contaminantes que podrían hacerte enfermar.

- Si has entrado en contacto con agua de inundaciones, lávate las manos con agua y jabón.
- Si no tienes agua o jabón, usa toallitas para manos con alcohol o desinfectante.

EDIFICIOS DAÑADOS:

No entres en edificios dañados hasta que las autoridades locales determinen que sea seguro hacerlo. Los huracanes pueden provocar daños en edificios hasta el punto de que no sean construcciones seguras.

- Si oyes ruidos poco habituales o de posibles movimientos, abandona tu hogar o edificio rápidamente. Los ruidos extraños podrían ser signo de que el edificio está a punto de derrumbarse.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Los alimentos que puedan haber entrado en contacto con agua de inundaciones o tormentas no serán seguros. Podrían hacerte enfermar, aunque parezcan, huelan y tengan el sabor habitual. Desecha los alimentos perecederos que no hayan estado refrigerados debidamente a causa de cortes en el suministro eléctrico, y desecha también los alimentos que presenten un olor, color o textura poco habituales.

EN CASO DE DUDA, DESÉCHALOS.

- No uses agua que sospeches o que te hayan dicho que está contaminada.
- Usa tus envases y filtros de agua de emergencia.
- El agua embotellada, hervida o tratada será segura para beber, cocinar y usar para la higiene personal. Para consultar las instrucciones relativas a la seguridad y el almacenamiento del agua, lee la sección dedicada al agua que encontrarás en la guía de supervivencia.

INCENDIO FORESTAL



LA AMENAZA

Cada año arden miles de hectáreas en todo el mundo. El resultado son daños económicos y muerte.

DÓNDE

Los incendios forestales se producen con gran frecuencia en EE. UU., Reino Unido, Francia, Italia, España y Grecia. Pero es en el sur de Europa donde son más extensos y queman más hectáreas.

CUÁNDO

La temporada cuando suelen producirse la mayoría de estos incendios es entre junio y septiembre.

Los incendios forestales han formado parte de los ecosistemas naturales de todo el mundo. Son incendios no planificados que queman zonas naturales como bosques, praderas o prados.

En cierto modo, estas llamas son necesarias. Eliminan la hierba muerta, las ramas y los troncos caídos, creando espacio para que crezcan hierba y árboles nuevos y se regenere el hábitat natural. Pero, por encima de todo... son peligrosos y no deberías tomártelos a la ligera. Son una fuerza poderosa que necesitamos entender y respetar para ayudar a controlarla.

Los incendios forestales se propagan rápidamente y pueden descontrolarse muy rápidamente. Pueden devastar no únicamente áreas naturales, sino también hogares, negocios, comunidades y la vida de las personas.

Se trata de una fuerza natural altamente destructora. Casi 9 de cada 10 incendios forestales son causados por seres humanos y podrían evitarse fácilmente. En 2021, los incendios forestales quemaron miles de hectáreas tanto en EE. UU. como en la UE.

¡PREPÁRATE!

6 MANERAS DE AYUDAR A PROTEGER TU HOGAR Y REDUCIR EL RIESGO DE DAÑOS DURANTE UN INCENDIO FORESTAL.

- 1 LIMPIA:** Elimina del tejado, los vertebrales, el porche, las terrazas y los patios de tu casa todas las agujas, hojas y ramas de pino, así como todo aquello que pudiera prenderse y arder fácilmente.
- 2 ALMACENA:** Embala y almacena todos los muebles, cojines y decoraciones de jardín.
- 3 COMPRUEBA Y SELLA:** Comprueba que tu hogar no presente conductos, orificios ni ningún otro tipo de abertura, y en caso de detectar alguna, sállala para evitar que las brasas puedan entrar en tu casa.
- 4 PASA EL RASTRILLO:** Pasa el rastrillo por cualquier lecho de vegetación, ramas, hojas y escombros que se haya acumulado alrededor de tu casa, valla y terraza.
- 5 PODA Y RECORTA:** Poda los árboles, arbustos y todas las ramas que cuelguen y que se encuentren a una distancia de 1,5 m de tu casa.
- 6 ELIMINA:** Elimina de un perímetro de 10 m de tu casa todo aquello que pudiera encenderse o quemarse. Retira la madera, leña apilada, vehículos, depósitos de propano, hierba alta o cualquier cosa que pueda actuar como fuente de combustible.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES



La ardilla Sammy necesita nuestra ayuda. Siempre hay algún que otro incendio forestal activo, ya sea en los EE. UU. o en Europa. No obstante, si cada uno aporta su granito de arena para evitarlos, todos podremos continuar disfrutando de nuestros maravillosos bosques.

RECUERDA ESTOS ÚTILES CONSEJOS SIEMPRE QUE VAYAS AL BOSQUE:

Consulta con la Agencia Forestal cuál es el nivel de riesgo de incendio al que está expuesta la zona en la que vives.

No descuides nunca un fuego.

NO tires cigarrillos ni cerillas al suelo ni por la ventanilla de un vehículo en movimiento.

Extingue por completo cualquier fuego que hayas encendido al aire libre utilizando agua o tierra.

Ten cuidado dónde aparcas el coche. El calor que desprende el sistema del tubo de escape podría prender fuego en la vegetación seca.

» INCENDIOS FORESTALES «

ANTES

ACTÚA

Los incendios forestales se propagan rápidamente y pueden devastar hogares y comunidades enteras. Así que, prepárate ahora.

SIGNOS DE ADVERTENCIA:

Aprende a reconocer los signos de advertencia y reacciona ante cualquier tipo de alerta que se produzca en tu zona.

- Asegúrate de que tienes varias maneras de recibir avisos de emergencia.
- Descarga las apps del GDACS, de la Dirección General de Protección Civil y Emergencias, y de cualquier otra agencia de seguridad pública de tu Comunidad Autónoma, para asegurarte de que recibes en tiempo real los avisos de la Agencia Estatal de Meteorología y de los demás servicios meteorológicos locales.
- Presta atención a las alertas relativas a la calidad del aire.

PLANIFICA:

Dado que podrías tener que evacuar la zona donde vives, lo mejor será que elabores un plan y te informes de dónde se encuentran las rutas de evacuación y estipules un punto de encuentro.

- Considera la posibilidad de elaborar planes conjuntos con amigos, familiares o vecinos, y compartir el mismo refugio.

PROTÉGETE:

Establece zonas de defensa alrededor de tu hogar y de toda tu propiedad.

- Guarda los documentos importantes en una zona segura.
- Elimina cualquier fuente de combustible en un perímetro de 10 m de tu propiedad.
- Identifica un punto de suministro de agua exterior con una manguera que llegue a cualquier parte de tu propiedad.

MOCHILA TÁCTICA «BUG-OUT» (BOB):

Si tienes que evacuar tu hogar o la zona, lo primero que deberás coger es tu mochila táctica «Bug-Out». Considera la posibilidad de añadir estos artículos básicos a tu kit: agua, herramientas, dinero en efectivo, un kit de primeros auxilios y mascarillas. En el caso de incendios forestales, te recomendamos la mochila completa de supervivencia de 2 días «2-Day Emergency Survival Backpack». Contiene 20 porciones de alimentos, un kit de primeros auxilios, una linterna multiusos, un bidón de filtración de agua y muchas más cosas.



PREPÁRATE

QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN INCENDIO FORESTAL.

DURANTE

QUÉ HACER CUANDO UN INCENDIO FORESTAL PENETRA EN LA ZONA EN LA QUE VIVES

Si un incendio forestal afecta la zona en la que vives, intenta mantener la calma y ciñete a tu plan de emergencia.

PROTÉGETE DURANTE:

- Salvo que recibas instrucciones de evacuar tu casa, quédate en el interior.
- No fumes. Fumar contamina todavía más el aire.
- Aléjate de puertas y ventanas.
- Cierra todas las puertas y ventanas.
- Presta atención a las alertas y notificaciones de emergencia.
- Presta atención a cualquier síntoma de salud que puedas presentar, especialmente si tienes asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cardiopatías o estás embarazada.
- Si sufres de cualquier enfermedad crónica o puntual y necesitas atención médica, ponte en contacto con tu proveedor sanitario y solicita instrucciones médicas antes de refugiarte, si es posible.
- Si estás atrapado o atrapada, llama al 112 y dales tu ubicación, pero ten en cuenta que la respuesta de emergencia podría demorarse. Enciende las luces para ayudar a los equipos de rescate a encontrarte.
- Presta atención a las alertas y notificaciones de emergencia y sigue las instrucciones y la información que proporcionen.
- Usa mascarillas N95 para protegerte contra la inhalación del humo

EVACUACIÓN:

Una vez que se haya emitido un aviso de evacuación, deberás evacuar inmediatamente tu hogar o la zona donde estés.

- Toma tu kit de provisiones de emergencia y llévate contigo únicamente lo necesario.
- Evita el contacto con cenizas calientes, escombros ardientes y brasas vivas.
- Usa una mascarilla N95 para evitar respirar partículas peligrosas.
- Sigue las carreteras que los trabajadores de emergencia te recomienden.

DESPUÉS

DESPUÉS DE UN INCENDIO FORESTAL

No entres en hogares o edificios dañados hasta que las autoridades locales determinen que sea seguro hacerlo.

VOLVER A CASA:

- Cuando entres en áreas quemadas, toma siempre las máximas precauciones posibles.
- El suelo podría contener bolsillos de calor generados a partir de raíces quemadas que podrían causarte lesiones o provocar otro incendio.
- Evita el contacto con las cenizas calientes, los árboles carbonizados y las brasas vivas.
- El suelo podría contener bolsillos de calor que podrían causarte quemaduras o provocar otro incendio.

LIMPIAR:

Cuando limpies la ceniza, usa un respirador para limitar tu nivel de exposición.

- Utiliza ropa de protección, entre la que se incluyen camisas de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo, máscaras faciales o mascarillas y calzado robusto.
- Limita tu nivel de exposición a los escombros y evita respirar las partículas de polvo.
- Toma precauciones en aquellas áreas con mala calidad de aire. Si tú u otra persona tenéis asma u otro trastorno pulmonar, los síntomas podrían empeorar.
- Los niños no deberían ayudar con las tareas de limpieza después de un incendio.
- Presta atención a cualquier síntoma de salud, si tú o tus hijos tenéis asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o cardiopatías.
- Documenta los daños causados a la propiedad mediante fotografías. Realiza un inventario y ponte en contacto con la compañía de seguros para solicitar asistencia.



CONSEJO READYWISE

Asegúrate de haber llenado el depósito de combustible de tu vehículo. En caso de evacuación, mucha gente saldrá a la carretera al mismo tiempo. Por ello, no querrás preocuparte por el nivel de combustible de tu vehículo y por el riesgo de quedarte sin gasolina.

PLAN PARA INCENDIOS FORESTALES >

TORMENTAS DE NIEVE



LA AMENAZA

Frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes. Otros peligros incluyen accidentes de tráfico, hipotermia y congelación.

DÓNDE

En áreas de gran y media altitud de Francia, Italia, Suiza, Alemania y Austria.

CUÁNDO

La mayoría de tormentas de nieve y ventiscas tienen lugar entre diciembre y febrero, que es la temporada donde se producen más nevadas.

No estamos ante una de esas preciosas postales invernales. Las tormentas de nieve suelen recibir el nombre de ventiscas porque traen consigo vientos muy fuertes e intensas nevadas.

Las llanuras del norte de los EE. UU. son uno de los lugares más propensos a experimentar estas tormentas de viento y nieve debido a que se trata de un terreno plano que permite que el viento alcance grandes velocidades.

Algunas de estas tormentas reciben el nombre de ventiscas porque, en muchos casos, no presentan precipitación en forma de nieve. En cambio, el viento levanta la nieve que ya ha caído previamente creando condiciones extremadamente difíciles.

Las condiciones que crea la ventisca pueden ser graves porque existe un mayor riesgo de que se produzcan accidentes de tráfico, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono e incluso ataques de corazón a causa de sobreesfuerzos.

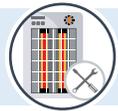
Las ventiscas pueden causar frío extremo, lluvia helada, nevadas intensas, hielo y vientos muy fuertes que pueden dejar un lugar completamente cubierto por la nieve durante días. Los efectos de la nieve y el hielo extremos pueden causar la caída de árboles, ramas y líneas eléctricas; rotura de tuberías; y daños en los tejados de las casas.

Viajar pasa a ser peligroso cuando la ventisca causa lo que se conoce como tormenta blanca. Este fenómeno produce una reducción dramática de la visibilidad llevándote a confundir el suelo con el cielo y generando desorientación. Así, cuando se produce una tormenta de nieve de estas características, lo mejor es quedarse en casa y abrigarse bien.

PREPARA TU CASA PARA EL INVIERNO



MANTÉN LA TEMPERATURA



Llama a un técnico para que inspeccione la caldera o sistema de calefacción. El mantenimiento periódico puede ayudar a que el sistema de calefacción sea más eficiente.

CIERRA EL SUMINISTRO DE AGUA DEL JARDÍN



Las tuberías que contengan agua podrán congelarse y reventar, ya que el hielo se expandirá causando daños importantes.

REvisa EL TEJADO



Comprueba el tejado y asegúrate de que no presente daños. Esperar a que se produzca una fuga o daños solo hará que el problema crezca y empeore las cosas.

AÍSLA



Asegúrate de que el ático esté bien aislado. Dado que el calor sube, para mantenerlo en el interior de tu casa, deberás asegurarte de que el ático esté bien aislado.

REEMPLAZA EL FILTRO



Reemplaza el filtro del calentador de agua como mínimo cada 90 días o cada vez que cambie la estación del año.

PROTEGE LAS TUBERÍAS



Las tuberías congeladas pueden causar daños graves en un hogar. Protégelas para que no se congelen, envolviéndolas con espuma o mantas para aislarlas.

LIMPIA LOS VIERTEGUAS



Los vierteguas atascados causan que el agua rebose y el canalón se inunde; con el frío, el agua se congela y expande, provocando daños en tu hogar.

LIMPIA LA CHIMENEA



Limpia la chimenea para evitar que se creen acumulaciones que sean susceptibles de incendiarse. Realizar regularmente una limpieza te ayudará a evitar que el hollín pueda causar un incendio.

»» TORMENTAS DE NIEVE Y VENTISCAS ««

ANTES

ANTES DE UNA TORMENTA DE NIEVE

PLANIFICA:

Elabora un plan para protegerte a ti y a tu familia contra una tormenta de nieve. Infórmate acerca de los riesgos que comportan y planifica para cuando se produzca una tormenta de nieve.

PROTÉGETE:

Tómate el tiempo que necesites para proteger tu hogar contra la próxima tormenta invernal.

- Prepara bien tu casa aislándola contra el frío mediante burletes selladores e impermeabilizantes.
- Aísla las tuberías para evitar que se congelen.
- Mantén siempre limpios los vierteaguas para evitar que acumulen agua y esta se congele causando daños estructurales en tu hogar.
- Poda las ramas de los árboles y retíralas para evitar que la nieve se acumule en ellas y las haga caer.
- Instala detectores de humo y monóxido de carbono en tu casa y comprueba regularmente las pilas.
- Inspecciona anualmente la chimenea para evitar que pueda causar un incendio doméstico.
- Aísla las paredes y el ático.
- Inspecciona anualmente la caldera o sistema de calefacción.
- Aplica burletes selladores e impermeabilizantes en las puertas y ventanas de tu hogar.
- Realiza la revisión del coche para asegurarte de que esté listo para el invierno.
- Llena el depósito de combustible y guarda un bidón lleno de gasolina en el garaje.

PREPÁRATE Y ALMACENA:

Prepara un kit de 72 horas y tenlo siempre a mano tanto en tu vehículo como en tu hogar. Aquí tienes una lista de artículos que quizás puedas necesitar. Las provisiones deberían incluir agua, alimentos no perecederos, una linterna, mantas, un kit de primeros auxilios y ropa adicional.

En el caso de tormentas de nieve y ventiscas, te recomendamos el «**Side Dish Bundle**», la nueva y definitiva solución de alimentación de emergencia.



REFÚGIATE PROTÉGETE A TI Y A TU FAMILIA CONTRA EL INVIERNO

DURANTE

QUÉ HACER ANTE UNA TORMENTA DE NIEVE

Cuando una tormenta de nieve azota la zona en la que vives, lo primero que tendrás que hacer es quedarte en casa. No salgas hasta que la tormenta haya pasado.

DÉJALA PASAR, DESDE TU CASA:

Una vez que te encuentres bajo los efectos de una ventisca, todo lo que puedes hacer es sentarte y esperar; ni se te ocurra ir hasta la tienda de la esquina a comprar provisiones en condiciones de visibilidad cero y temperaturas extremadamente frías.

ABASTÉCETE: Asegúrate de que tu kit de supervivencia esté bien provisto con todos los básicos habituales, más mantas adicionales, sacos de dormir, abrigos gruesos y demás ropa de invierno.

VIGILA EL AGUA: El frío extremo puede congelar las tuberías, dejándote sin suministro de agua para beber o poder tirar de la cadena del lavabo.

- Almacena agua en bidones en un lugar en el que no pueda congelarse.

ABRÍGATE: Una tormenta puede causar la caída de cables de tendido eléctrico y dejarte sin electricidad, por lo que la caldera dejará de funcionar.

- Adquiere un generador o almacena combustible para una estufa o un hogar de leña.

MONÓXIDO DE CARBONO: Evita las intoxicaciones por monóxido de carbono.

- Usa únicamente generadores y parrillas al aire libre y lejos de las ventanas.
- No calientes nunca la casa con un fogón o un horno de gas.

UNA TORMENTA BLANCA:

Una tormenta blanca es un espectáculo de terror. Hasta que no te encuentras en medio de una, no puedes ni imaginarte el grado de desorientación que causa. Así que no te aventures a ir a ninguna parte salvo que no tengas más remedio.

- Comprueba que no presentes síntomas de congelación o hipotermia y, si fuera el caso, trátalas inmediatamente.
- Comprueba que los vecinos estén bien. Las personas mayores y los niños presentan mayor riesgo en condiciones de frío extremo.

DESPUÉS

DESPUÉS DE UNA TORMENTA DE NIEVE

Los peligros asociados con una tormenta de nieve suelen prolongarse. Una vez que la nieve y el hielo se han derretido, es tentador apresurarse a salir del refugio y conducir para sacudirnos la sensación de claustrofobia. Sin embargo, el derretimiento de la nieve puede causar inundaciones y hielo. Carreteras parcialmente despejadas pueden quedar bloqueadas por ríos que se han desbordado a causa de un deshielo acelerado.

ACTÚA CON PRECAUCIÓN:

Una nevada intensa puede haber causado la caída de líneas eléctricas y fugas de gas, situaciones ambas no fáciles de detectar a simple vista, pero mortales.

Sigue los siguientes consejos y protégete.

- Infórmate. Escucha las noticias locales y sigue la información actualizada sobre las condiciones varias.
- Evita conducir por carreteras inundadas y presta atención a las señales de circulación que advierten de peligros.
- Comprueba que tu casa esté en buen estado y ponte en contacto con tu familia y con los vecinos que viven más aislados.
- Sé consciente del estado de las carreteras y de los riesgos que encierran.

IDENTIFICA + RESPONDE:

Comprueba que no sufras congelación o hipotermia. La congelación causa la pérdida de la sensibilidad y del color en la cara y en los dedos de las manos y los pies.

SIGNOS: entumecimiento, adquisición de un tono blanco/grisáceo y una textura firme o cerosa.

MEDIDAS: Dirígete a una habitación donde estés más caliente.

- Empapa la zona afectada con agua tibia.
- Usa el calor corporal para calentar la zona afectada.
- No masajees la zona afectada ni uses una almohadilla térmica.

La hipotermia se produce cuando la temperatura corporal es más baja de lo habitual. Una temperatura inferior a 35 °C se considerará una emergencia.

SIGNOS: escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes o adormecidas, pérdida de memoria, balbuceos al hablar y somnolencia.

MEDIDAS: Dirígete a una habitación donde estés más caliente.

- Calienta primero la parte central del cuerpo y después el pecho, el cuello y la cabeza.
- Sécate bien y abrígate envolviéndote con mantas calientes.



CONSEJO READYWISE

Si no tienes más remedio que salir de casa, abrígate adecuadamente con ropa específica para condiciones de frío, humedad y viento, como capas de ropa holgada, gorro, calcetines, botas y guantes. Cámbiate la ropa mojada lo antes posible.



PLAN PARA TORMENTAS DE NIEVE >

PANDEMIAS



LA AMENAZA

Enfermedades altamente contagiosas, daños económicos, muerte, desórdenes sociales y adversidades generales.

DÓNDE

Un zona geográfica más amplia. Países, continentes y, a menudo, el mundo entero.

CUÁNDO

Un nuevo virus o cepa de virus que no ha circulado entre la población. Se propaga rápidamente de persona a persona.

Una pandemia es un brote global de una enfermedad que afecta a varios países y a muchísimas personas. Suele ser el resultado de virus altamente contagiosos que pueden propagarse fácilmente de persona a persona.

Una enfermedad como la del coronavirus (COVID-19), por ejemplo, puede surgir en cualquier lugar y propagarse rápidamente por todo el mundo. Los virus cambian constantemente, lo que puede conducir a variaciones genéticas (que suelen llamarse variantes o mutaciones) que pueden tener características diferentes, tanto positivas como negativas.

Algunas variantes pueden propagarse más fácilmente y causar enfermedades más graves. El sistema inmunitario del ser humano también tiene la capacidad de adaptarse y responder a las variantes.

Algunas pandemias son peores que otras, por lo que resulta difícil predecir cuándo o dónde tendrá lugar la próxima pandemia. Los expertos en salud pública afirman que no es una cuestión de si habrá o no otra pandemia, sino de cuándo sucederá.

Por lo tanto, es imprescindible estar preparados. Y con ello no queremos decir que tengas que salir a toda pastilla a comprar papel higiénico, gel desinfectante de manos y toallitas de papel en cantidades industriales (todos nos acordamos perfectamente de lo ridículo que todo esto acabó siendo la última vez). Es suficiente con que te prepares debidamente y elabores un plan para cuando llegue el momento.

INFO ÚTIL

TRANSMISIÓN

Maneras comunes en que las enfermedades se transmiten de persona a persona.



TRANSMISIÓN POR AIRE

Puede propagarse directamente de persona a persona con solo toser o estornudar.

CONTACTO FÍSICO

Darse la mano, chocar esos cinco, mantener un contacto estrecho con personas infectadas, lugares muy concurridos.



OBJETOS CONTAMINADOS

Pasarse objetos que puedan estar contaminados de una persona a otra, como por ejemplo comida, o tocar el mismo objeto, como es el caso de los pomos de las puertas.

PREVENCIÓN

Maneras preventivas que ralentizan la propagación y limitan el riesgo de exposición.

USA UNA MASCARILLA

Cúbrete la boca y la nariz con una mascarilla cuando estés en público.
-Las mascarillas N95 son las más efectivas contra los virus.

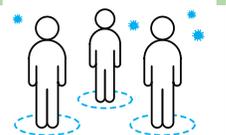


LÁVATE LAS MANOS

Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos e intenta no tocarte los ojos, la nariz y la boca.

DISTANCIA SOCIAL

Mantén una distancia de al menos 1,80 m con las personas que no vivan contigo.



ANTES

CÓMO PUEDES PREPARARTE PARA AFRONTAR UNA PANDEMIA

PLANIFICA Y PREPÁRATE:

Elabora un plan de emergencia para que tanto tú como tu familia sepáis qué hacer y que necesitaréis en caso de que se produzca un brote pandémico. Considera cómo podría afectar una pandemia a los planes que ya tienes para otras emergencias. Revisa las pólizas de seguros sanitarios que tengas contratadas para saber qué cubren, y eso incluye las opciones de atención médica por teléfono. Crea copias digitales protegidas por contraseña de todos tus documentos importantes y guárdalas en un lugar seguro. Ten cuidado con las estafas y los fraudes. Toma medidas preventivas contra la propagación de la enfermedad. Cúbrete el rostro cuando tosas y estornudes. Si no te encuentras bien, quédate en casa y no salgas (salvo que sea para obtener asistencia médica). Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

APRENDE:

Aprende cómo se propagan las enfermedades para protegerte a ti y a los demás. Los virus se propagan de persona a persona, de un objeto inerte a una persona y entre personas que están infectadas pero no presentan síntomas.

HORARIO DE CIERRE:

Prepárate para la posibilidad de que los colegios, lugares de trabajo y centros comunitarios estén cerrados. Investiga y prepárate para poder realizar virtualmente actividades escolares, laborales (teletrabajo) y sociales.

PREPÁRATE Y ALMACENA:

Reúne provisiones en caso de que necesites quedarte en casa durante varios días o semanas. Estas provisiones incluyen productos higiénicos, alimentos no perecederos y agua embotellada. En el caso de una pandemia, te recomendamos el lote «Farmhouse Bundle», que incluye varios cubos de carne, un cubo de leche y un cubo de huevos, y cuyo cómputo global equivale a 444 porciones de alimentos.



REFÚGIATE

CÓMO PROTEGERSE BAJO LA AMENAZA DE UNA PANDEMIA

DURANTE

PROTÉGETE DURANTE UNA PANDEMIA

DIRECTRICES DEL CPCE:

Sigue las directrices actualizadas del CPCE para evitar la propagación de la enfermedad. Consulta con las autoridades sanitarias locales por lo que respecta a programas de pruebas y vacunación.

PROTEGE TU SALUD:

Mantén unos buenos hábitos de salud personal y las prácticas de salud pública. Lavarte bien las manos y desinfectar las superficies ayudará a ralentizar la propagación de la enfermedad. Si no dispones de agua y jabón, usa un gel desinfectante de manos que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

ESPACIO PERSONAL:

Limita el contacto estrecho cara a cara con los demás. Quédate en casa tanto como puedas para evitar la propagación de la enfermedad.

EN CASO DE EXPOSICIÓN:

Si crees que has estado expuesto a la enfermedad, consulta con tu médico. Sigue las instrucciones sobre cuarentenas y supervisa tus síntomas. Si experimentas una emergencia médica, llama al 112 y refúgiate en un lugar con una mascarilla (si es posible) hasta que recibas ayuda.

DISTANCIA SOCIAL:

Respetar las normas de distancia social siempre que estés en público. Mantén una distancia de al menos 1,80 m con las personas que no vivan contigo. Evita las multitudes y los grupos grandes de personas.

COMPARTE INFO:

Comparte sólo información exacta acerca de la enfermedad con amigos, familiares y otras personas a través de las redes sociales. Compartir información inexacta acerca de la enfermedad o sus tratamientos puede tener graves consecuencias sanitarias. Recuerda que el estigma es doloroso para todos y puede causar discriminación personal, geográfica o nacional.

PLAN PARA PANDEMIAS >

DESPUÉS

DESPUÉS DE UNA PANDEMIA

ACTÚA CON PRECAUCIÓN:

Continúa tomando medidas preventivas. Si no te encuentras bien, quédate en casa y no salgas (salvo que sea para obtener asistencia médica).

- Sigue las directrices de tu proveedor de cuidados sanitarios.
- Cúbrete el rostro cuando tosas y estornudes.
- Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Asegúrate de evaluar tu plan de emergencia familiar y de actualizarlo según consideres necesario.
- Colabora con la comunidad explicando a otras personas las lecciones que has aprendido de la pandemia y decide cómo puedes aplicar estas experiencias para prepararte mejor de cara a futuras pandemias.

PROTÉGETE:

Es importante pensar en la vida después de la pandemia, aunque el virus aún siga cambiando y propagándose. No hay duda de que querrás reanudar tu vida con la máxima normalidad posible (tal y como era antes del virus). No obstante, tendrás que seguir tomando muchas medidas de precaución una vez que se inicie la fase de reapertura.

Tu salud y tu seguridad continuarán siendo objeto de riesgo, por lo que será importante que mantengas las mismas prácticas saludables una vez que se haya terminado la pandemia.

Sigue las últimas directrices del Centro para la Prevención y el Control de Enfermedades (CPCE) para asegurarte de que tanto tú y tu familia como vuestros amigos estáis protegidos y contribuís a reducir el riesgo de exposición.

- Lávate las manos a menudo.
- Evita tocarte la cara.
- Usa una mascarilla.
- Si no te encuentras bien, quédate en casa.
- Sigue manteniendo la distancia social en espacios públicos.
- Limpia y desinfecta.



CONSEJO READYWISE

Sé consciente de que sentir ansiedad o estrés es normal. Interactúa virtualmente con otros miembros de tu comunidad por teléfono o mediante videollamadas. Recuerda cuidar de tu cuerpo y hablar con otras personas siempre que sientas tristeza o preocupación.



READYWISE®

EL LÍDER EN PROVISIONES ALIMENTARIAS DE EMERGENCIA

BE READY. BE WISE.



MYLITARIA.COM

Gracias por escoger ReadyWise. Esperamos que esta guía de supervivencia te proporcione la información que necesitas para prepararte de la mejor manera posible.

Sea cual sea el desastre, ReadyWise te ofrece la protección que necesitas.

WWW.READYWISE.COM