



La preparación tiene sentido.  
**Prepárese ahora.**

[www.listo.gov](http://www.listo.gov)



“El terrorismo nos obliga a elegir.  
Podemos tener miedo. O podemos estar listos.”

—*Secretario Tom Ridge, del Departamento de Seguridad Nacional*



[www.listo.gov](http://www.listo.gov)

# La preparación tiene sentido.

*Si su casa se incendiara, la supervivencia de su familia no sólo dependería de la habilidad de los bomberos, sino también de que usted tuviera un detector de humo en buenas condiciones, así como un plan de escape. Lo mismo sucede en el caso de un ataque terrorista. Debemos estar preparados con las herramientas y los planes adecuados para saber arreglárnoslas solos, por lo menos por cierto tiempo, dondequiera que estemos cuando ocurra el desastre. Al igual que tener un detector de humo en buenas condiciones, tiene sentido prepararse para lo inesperado. Prepárese ahora.*



## Amenazas potenciales

Los terroristas están trabajando fuerte por obtener armas biológicas, químicas, nucleares y radiológicas, y la amenaza de un ataque es real. Aquí en el Department of Homeland Security, en todas las agencias del gobierno federal y en diferentes organizaciones de todos los Estados Unidos, estamos trabajando fuerte para fortalecer la seguridad de nuestro país. Hasta donde sea posible, deseamos prevenir los ataques terroristas antes de que sucedan. Todo americano debería aprender acerca de las amenazas potenciales para que estemos mejor preparados para responder ante un ataque. Si bien es imposible predecir lo que va a pasar, o en qué circunstancias usted se va a encontrar, hay ciertas cosas

sencillas que puede hacer ahora para prepararse a sí mismo y a sus seres queridos. Algunas de las medidas de protección contra un ataque terrorista, tales como tener un equipo de suministros y crear un plan de comunicaciones de la familia, sirven igualmente para una emergencia natural o una provocada por el hombre. Sin embargo, como usted se dará cuenta al leer lo que sigue, hay grandes diferencias entre las amenazas terroristas potenciales, y éstas afectarán tanto sus decisiones como sus acciones. Con un poco de planificación y sentido común, puede estar mejor preparado para lo inesperado.



# Suministros para emergencias

*Al igual que tener un detector de humo en la casa, el contar con un equipo de suministros para emergencias pondrá a su alcance las herramientas que puede necesitar. Debe estar preparado para improvisar y utilizar lo que tenga a la mano para poder arreglárselas sin ayuda durante **por lo menos tres días**, o tal vez más tiempo. Si bien hay muchas cosas que podrían hacerle sentirse más cómodo, piense primero en el agua potable, la comida y el aire limpio. Acuérdesse de incluir (y de reemplazar con regularidad) cualquier medicamento que use a diario tal como la insulina o una medicina para el corazón. Guarde los artículos en una bolsa que sea fácil de llevar, tal como las que se usan para hacer las compras, una mochila o un bolso tipo marinero. Sería una buena idea tener dos equipos. En uno de ellos, guarde todo lo que necesita para quedarse donde está y arreglárselas solo. El otro debe ser más pequeño y liviano para que pueda llevarlo consigo si necesita irse a otro lugar.*



---

## Agua

Almacene un galón (alrededor de 4 litros) de agua por persona por día para tomar y para lavarse, en recipientes limpios de plástico. Si vive en un clima cálido, quizá necesite más agua.

---

## Comida

Guarde comida que no se eche a perder y que no tenga que calentar o cocinar. Elija comidas que a su familia le gusten, incluyendo barras de proteína y de fruta, cereal seco o granola, alimentos y jugos enlatados, mantequilla de maní (cacahuete), fruta disecada, nueces, galletas y comida para bebés. Acuérdesse de incluir un abrelatas manual (no eléctrico), tasas y cubiertos.

---

## Aire limpio

Muchos ataques terroristas potenciales podrían ensuciar el aire con “basura” microscópica. Por ejemplo, una explosión podría esparcir partículas muy finas, capaces de dañar los pulmones. Un ataque biológico podría liberar microbios que lo podrían enfermar si los inhalara o si su cuerpo los absorbiera a través de una cortadura o lastimadura. Muchas de estas sustancias lo pueden dañar únicamente si entran en el organismo, de modo que le conviene crear una barrera entre su cuerpo y cualquier contaminación.

Prepárese para improvisar con lo que tenga a la mano para proteger su nariz, boca, ojos, y cualquier cortadura que tenga en la piel. Cualquier cosa que se ajuste en forma apretada a su nariz y boca, por ejemplo, cualquier tela densa de algodón, puede ayudar a filtrar el aire contaminado en caso de una emergencia. Es muy importante que la mayor parte del aire que respire pase por la máscara o tela, no alrededor de ella.

Haga todo lo que pueda para que la máscara o tela se ajuste bien a las caras de los niños. También se encuentran disponibles en las ferreterías diferentes máscaras que se clasifican según el tamaño de las partículas que son capaces de filtrar en un ambiente industrial.

Debido a que podrían ocurrir diferentes tipos de ataques, no existe un solo tipo de máscara que sirva en todos los casos. Por ejemplo, una máscara sencilla de tela para la cara es capaz de filtrar parte de la “basura” o microbios llevados por el aire y que usted podría inhalar, pero probablemente no lo protegerá de los gases químicos. Aun así, en una emergencia el cubrirse la nariz y la boca con algo es mejor que no hacer nada.

Su equipo debe incluir bolsas para basura bien resistentes, láminas de material plástico, cinta adhesiva industrial (duct tape) y tijeras. Puede usar estos artículos para sellar las ventanas, puertas y salidas de ventilación en caso de que necesite aislar un cuarto de la contaminación de afuera. Sería una buena idea cortar y etiquetar estos materiales antes de que los necesite. Cualquier cosa que pueda hacer por adelantado le ahorrará tiempo en los momentos críticos.

---

### Suministros básicos

Almacene una linterna (lámpara), un radio a pilas, pilas extras, un equipo de primeros auxilios, una navaja tipo suiza o multiuso, un mapa de su área, papel higiénico, productos de higiene femenina, jabón, bolsas para basura y otros suministros para la sanitación, láminas de material plástico y cinta adhesiva

industrial, junto con dinero en efectivo y documentos de identificación. Reemplace las pilas extras con regularidad para asegurarse de que van a funcionar cuando las necesite.

---

### Retención del calor

Si vive en un clima frío debe pensar también en cómo retener el calor. Es probable que no tenga ni suministro eléctrico ni calefacción. Obtenga ropa abrigada para todos los miembros de la familia, incluyendo un saco o chaqueta, un pantalón largo, una camisa de manga larga, zapatos de trabajo y un sombrero y guantes. Incluya una bolsa de dormir o una frazada o manta abrigada para cada persona.

---

### Artículos especiales

Piense en las necesidades específicas de su familia. Incluya pañales, fórmula infantil, botellas, medicamentos que hayan sido recetados, comida para los animales, libros, papel, bolígrafos o lapiceras, naipes (cartas) u otras cosas para entretenerse o que les hagan sentirse más cómodos.

---

### Necesidades específicas de la familia



# Planificación para emergencias

*Debe planificar con anticipación lo que va a hacer en una emergencia. Prepárese para evaluar la situación, aplicar el sentido común y usar lo que tenga a la mano para cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos. Piense en los lugares en los que su familia pasa la mayor parte del día: la escuela, el trabajo y otros lugares donde suelen estar. Pregunte acerca de los planes de emergencia que existen en estos lugares. Aprenda cómo piensan comunicarse con las familias en caso de una emergencia. Si no tienen un plan para emergencias, podría ofrecer su ayuda para crear uno.*

---

## Crear un plan de comunicaciones de la familia

Es probable que su familia no esté junta cuando ocurra un desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar y decidir de antemano lo que harán en diferentes situaciones. Un buen plan en caso de emergencia sería que cada miembro de la familia se comunicara (por teléfono o correo electrónico) con el mismo amigo o pariente. Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, de modo que un contacto fuera del estado podría estar en mejor posición para facilitar la comunicación entre los miembros de la familia que estén separados. Asegúrese de que cada persona conozca el número de teléfono y que tenga monedas o una tarjeta prepagada para poder llamar al contacto de emergencia. Puede ser difícil obtener una conexión, o el sistema telefónico puede estar fuera de servicio, pero mantenga el control y la paciencia.

---

## Decidir entre quedarse o irse

Dependiendo de las circunstancias y de la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es la de quedarse donde está o cambiarse a otro lugar. Debe entender ambas posibilidades y hacer los planes correspondientes. Use el

sentido común y la información que tenga disponible, incluyendo lo que está aprendiendo aquí, para determinar si existe un peligro inmediato. En una emergencia, las autoridades locales no siempre pueden dar información inmediata sobre lo que está pasando y lo que se debe hacer. En todo caso, debe ver la televisión, escuchar la radio o conectarse a Internet con frecuencia para obtener información o instrucciones oficiales y así mantenerse al corriente. Si se le dice que evacúe el lugar donde está o que busque atención médica, hágalo inmediatamente.

---

## Quedarse donde está y “Refugiarse en el lugar”

Ya sea que se encuentre en la casa, en el trabajo o en otro lugar, puede haber situaciones en las que sea mejor quedarse donde está y evitar las situaciones imprevistas que pueden ocurrir afuera. De hecho, hay ciertas situaciones en las que la supervivencia depende de quedarse donde está y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado de afuera; a este proceso se le conoce como “refugiarse en el lugar”. Planee con anticipación dónde se refugiará en este tipo de emergencia. Elija una habitación interior que tenga la menor cantidad posible de ventanas y puertas. Sería una buena idea cortar hojas de material plástico para sellar las ventanas, puertas y salidas de aire antes de que las necesite.

Cada pedazo debe extenderse varias pulgadas más allá del borde del espacio que se desea cubrir para que se pueda pegar directamente en la pared. Etiquete cada pedazo, indicando dónde se debe usar.

Utilice la información que tenga disponible para evaluar la situación. Si ve grandes cantidades de impurezas en el aire o si las autoridades locales dicen que el aire está seriamente contaminado, tal vez desee “refugiarse en el lugar”. Enciérrese rápidamente en su casa u otro lugar con su familia (y las mascotas si las tiene), cierre las puertas con llave y cierre las ventanas, salidas de ventilación y los tiros de chimenea. Apague el aire acondicionado, los sistemas de calefacción de aire forzado, los ventiladores de escape y las secadoras de ropa. Recoja sus suministros de emergencia y llévelos a la habitación designada. Selle todas las ventanas, puertas y salidas de ventilación con láminas de material plástico y cinta adhesiva industrial (duct tape), o con cualquier otra cosa que tenga disponible. Escuche la televisión o la radio o conéctese a Internet para recibir instrucciones.

---

## Cambiarse a otro lugar

Pueden presentarse situaciones en las que decidirá irse o en las que se le mandará que se cambie a otro lugar. Planee por adelantado cómo juntará a la familia y a dónde se irán. Escojan varios lugares que

queden en diferentes direcciones para que tengan opciones en caso de una emergencia. Si tiene auto, mantenga medio tanque lleno con gasolina en todo momento. Familiarícese con las rutas alternativas, así como con otros medios de transporte fuera de su área. Si no tiene auto, planee cómo se movilizará si es necesario. Llévase el equipo de suministros para emergencias, a menos que piense que ha sido contaminado, y cierre la puerta con llave al salir. Si debe evacuar su casa lleve sus mascotas (perros, gatos, etc.); sin embargo, tenga presente que si va a un refugio público es probable que los animales no puedan entrar. Si piensa que el aire puede estar contaminado, maneje con las ventanas y las salidas de aire cerradas y mantenga apagados el aire acondicionado y la calefacción.

---

## El trabajo en equipo

Al igual que los individuos y las familias, las escuelas, guarderías, lugares de trabajo, barrios y edificios de departamentos deberían tener planes de emergencia específicos. Pregunte si existen planes de emergencia en los lugares en los que su familia pasa la mayor parte del día: el trabajo, la escuela y otros lugares donde suelen estar. Si no los tienen, tal vez podría ofrecerse para ayudar a crear un plan. Estará mejor preparado para reunir y proteger a su familia y a sus

seres queridos durante una emergencia si hace sus planes y se comunica con otras personas con anticipación.

---

## Escuelas y guarderías

Si usted es un padre de familia o si cuida a un adulto anciano o discapacitado, asegúrese de que las escuelas y guarderías tengan planes de respuesta a emergencias. Pregúnteles a los directores cómo piensan comunicarse con las familias durante una crisis. ¿Almacenan suficiente comida, agua y otros suministros para emergencias? Entérese si están preparados para refugiarse en el lugar si se hace necesario, y a dónde piensan ir si deben evacuar el lugar.

---

## Empleadores

Si usted es empleador, asegúrese de que su lugar de trabajo tenga un plan para la evacuación del edificio y que se practique con regularidad. Examine seriamente su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado para determinar si es seguro o si podría mejorarse para filtrar mejor la contaminación potencial. Asegúrese de que usted y otras personas sepan cómo apagar el sistema en caso de que sea necesario. Piense en lo que hará si sus empleados no pueden regresar a casa y asegúrese de que tenga a mano los suministros adecuados.

# Amenazas terroristas específicas

*Es importante recordar que existen importantes diferencias entre las diversas amenazas terroristas, y que éstas afectarán tanto sus decisiones como sus acciones. Al aprender acerca de estas amenazas específicas usted se está preparando para poder responder.*

---

## Barrios y edificios de departamentos

También tiene sentido que la comunidad trabaje de forma unida durante una emergencia. Hable con sus vecinos sobre cómo pueden trabajar juntos. Entérese si alguien tiene equipo especializado como un generador de energía eléctrica, o una pericia especial (como por ejemplo conocimientos médicos), lo que sería útil en una emergencia. Decidan quiénes vigilarán a los vecinos ancianos o discapacitados. Haga planes alternativos de respaldo para los niños en caso de que no pueda llegar a casa en una emergencia. El compartir planes y comunicarse con anticipación es una buena estrategia.

---

## Amenaza biológica

Un ataque biológico es un acto deliberado de contaminación del aire con microbios u otras sustancias biológicas que lo pueden enfermar. Muchos de estos agentes deben inhalarse, ingerirse o absorberse por medio de una cortada o lastimadura para que la persona se enferme. Algunos agentes biológicos, como el ántrax, no causan enfermedades contagiosas. Otros, como el virus de la viruela, pueden producir enfermedades que se transmiten de una persona a otra.

A diferencia de una explosión, un ataque biológico no siempre es evidente al principio. Si bien es posible que se vean ciertos signos de un ataque

biológico, tal como sucedió cuando se mandó ántrax por el correo, lo más probable es que los proveedores locales de servicios de salud noten un patrón de enfermedad inusual o que acuda una gran cantidad de enfermos a los centros de atención médica de emergencia. Probablemente se enterará del peligro en un anuncio de emergencia de radio o televisión, o por medio de otro método utilizado en su comunidad. Tal vez reciba una llamada telefónica o es posible que trabajadores de respuesta a emergencias vayan de puerta en puerta. Si usted observa alguna sustancia desconocida, rara o sospechosa en el aire cerca de donde está, vale la pena protegerse. Aléjese rápidamente. Cúbrase la boca y la nariz con varias capas de tela que puedan filtrar el aire mientras le permitan respirar. Por ejemplo, use dos o tres capas de algodón tales como una camiseta, un pañuelo o una toalla. Si no tiene tela, puede probar con varios pañuelos de papel (Kleenex) o toallas de papel. Lávese con jabón y agua y póngase en contacto con las autoridades.

En el caso de un ataque biológico los oficiales de salud pública proveerán información tan pronto como puedan sobre lo que se debe hacer. Sin embargo, puede llevar tiempo identificar la enfermedad y determinar cómo se debe tratar y quiénes corren peligro. Lo que puede hacer es ver la televisión, escuchar la radio o conectarse a la Internet para





recibir noticias oficiales incluyendo las siguientes: ¿Se encuentra usted en el grupo o área que las autoridades consideran que corre peligro? ¿Cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad? ¿Se están distribuyendo medicamentos o vacunas? ¿Dónde? ¿Quiénes los deben recibir? ¿Dónde debe buscar atención médica si se enferma?

Si un miembro de la familia se enferma durante una emergencia biológica declarada, hay que enfrentar la situación con seriedad. Sin embargo, no se debe suponer automáticamente que hay que ir a la sala de emergencias del hospital o que la enfermedad es el resultado del ataque biológico. Muchas enfermedades comunes tienen síntomas similares. Use el sentido común, observe buenas prácticas de higiene y limpieza para evitar propagar los microbios, y obtenga consejo médico.

---

### Amenaza química

Un ataque químico es un acto deliberado de contaminación con un gas, líquido o sólido tóxico para envenenar a las personas y al medio ambiente. Esté atento a los signos de un ataque químico, por ejemplo, si a muchas personas les lloran los ojos o les tiemblan las partes del cuerpo, si se asfixian o tienen otros problemas de respiración o si pierden la coordinación. Debe sospechar también si ve muchos pájaros, peces o animales pequeños enfermos o muertos. Si nota signos de un ataque químico,

trate de identificar rápidamente, si es posible, el área afectada o de la cual proviene la sustancia química. Actúe inmediatamente para alejarse del área afectada.

Si se encuentra dentro de un edificio contaminado, trate de salir del edificio sin pasar por el área contaminada. Si esto no es posible, puede ser aconsejable alejarse lo más que pueda del área donde sospecha que hay contaminación y “refugiarse en el lugar”. Si se encuentra afuera cuando ve los signos de un ataque químico, debe encontrar rápidamente la manera más rápida de alejarse de la amenaza. Decida si puede escaparse del área, o si sería mejor entrar en un edificio y seguir su plan de refugiarse en el lugar.

Si le lloran los ojos, le arde la piel, tiene dificultad para respirar o simplemente piensa que ha sido expuesto a una sustancia química, quítese la ropa inmediatamente y lávese. Busque una manguera, fuente o cualquier otro tipo de agua. Lávese con jabón si lo tiene, pero no haga que la sustancia química penetre la piel. Busque atención médica.

---

### Estallido nuclear

Un estallido nuclear es una explosión que viene con luz y calor intensos, una onda de presión dañina y que esparce material radioactivo que es capaz de contaminar el aire, el agua y la tierra a una distancia de varias millas. Algunos expertos opinan que ahora el riesgo de un ataque nuclear es

menor que el de otros ataques. Pero tenga en cuenta que el terrorismo es, por naturaleza, imposible de predecir. Si hay un destello o una bola de fuego, cúbrase inmediatamente, bajo tierra si es posible, aunque cualquier blindaje o refugio le ayudará a protegerse de los efectos inmediatos del estallido y de la onda de presión. Para limitar la cantidad de radiación a la que esté expuesto, enfoque sus esfuerzos en el **blindaje, la distancia y el tiempo**. Si tiene un escudo de protección grueso entre su cuerpo y los materiales radioactivos, el escudo absorberá más radiación y usted estará menos expuesto. De igual manera, cuanto más lejos usted se encuentre del estallido y de la precipitación radioactiva, menor será su exposición. Finalmente, si reduce el tiempo que está expuesto, esto también reducirá su riesgo.

---

### Amenaza de radiaciones o bomba “sucias”

Una amenaza de radiaciones o bomba “sucias” se refiere al uso de explosivos comunes para contaminar un área específica con materiales radioactivos. No se trata de un estallido nuclear. La fuerza de la explosión y la contaminación radioactiva serán más concentradas. Aunque el estallido será obvio, es probable que no se detecte con seguridad la presencia de la radiación hasta que no lleguen personas expertas con equipo especializado. Como sucede con cualquier radiación, debe tratar de limitar su exposición. Piense en el **blindaje, la distancia y el tiempo**.

# En ninguna circunstancia pierda la calma.

*Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y para hacer todo lo posible por seguir las instrucciones de las autoridades competentes. Ante todo, quédese calmado, tenga paciencia y piense antes de actuar. Con estos sencillos preparativos podrá estar listo para enfrentar lo inesperado. Si tiene un detector de humo, ya entiende que tiene sentido estar preparado. Prepárese ahora.*



Estas pautas, basadas en el sentido común, han sido diseñadas para iniciar un proceso de aprendizaje acerca del estado de preparación de nuestros ciudadanos. Para obtener información y recomendaciones actualizadas, diríjase al sitio Web [www.listo.gov](http://www.listo.gov) o llame al número gratuito **1-800-BE-READY** (1-800-237-3239).





---

## Notas