

Índice de contenido

Prefacio	1
Razones para prepararse	7
Parte 1 Preparación básica	13
Sección 1.1 Cómo informarse	15
Sección 1.2 Planeación y listas de verificación para emergencias	23
Sección 1.3 Preparación de un equipo de suministros para desastre.....	31
Sección 1.4 Refugio	37
Sección 1.5 Preparación específica para el riesgo.....	43
Sección 1.6 Práctica y mantenimiento del plan.....	45
Parte 2 Riesgos naturales	47
Sección 2.1 Inundaciones	49
Sección 2.2 Tornados	57
Sección 2.3 Huracanes	65
Sección 2.4 Tormentas eléctricas y rayos.....	73
Sección 2.5 Tormentas invernales y frío extremo	79
Sección 2.6 Calor extremo	85
Sección 2.7 Terremotos	93
Sección 2.8 Volcanes	101
Sección 2.9 Derrumbes y desprendimiento de escombros (aludes de lodo)	105
Sección 2.10Tsunamis	111
Sección 2.11Incendios.....	115
Sección 2.12Incendios forestales	123
Parte 3 Riesgos tecnológicos	127
Sección 3.1 Incidentes con materiales peligrosos	129
Sección 3.2 Emergencias domésticas con productos químicos.....	133
Sección 3.3 Plantas de energía nuclear.....	139
Parte 4 Terrorismo.....	145
Sección 4.1 Información general sobre el terrorismo.....	147
Sección 4.2 Explosiones.....	151
Sección 4.3 Amenazas biológicas	155
Sección 4.4 Amenazas químicas	159
Sección 4.5 Explosiones nucleares.....	163
Sección 4.6 Dispositivo de dispersión radiológica (RDD).....	169
Sección 4.7 Sistema de avisos de seguridad interna	173
Parte 5 Recuperación de un desastre.....	179
Apéndice A: Sugerencias para la conservación del agua.....	191
Apéndice B: Lista de verificación de suministros para desastre.....	195
Apéndice C: Plan de comunicaciones familiares.....	201

Razones para prepararse

La preparación redundará en beneficios reales.

- Estar preparado contribuye a reducir el temor, la angustia y las pérdidas que acompañan a los desastres. Las comunidades, familias e individuos deben saber qué hacer en caso de incendio y dónde buscar refugio durante un tornado. Tienen que estar preparados para desalojar sus casas y refugiarse en albergues públicos y saber cómo atender sus necesidades médicas básicas.
- La gente también puede reducir el impacto de los desastres (por ejemplo, instalar elementos de protección contra inundaciones, elevar una casa o quitarla de lugares en los que puede sufrir daños, y asegurar objetos que podrían soltarse durante un terremoto) y, en ocasiones, evitar el peligro por completo.

La necesidad de prepararse es real.

- Los desastres trastornan cientos de miles de vidas todos los años. Cada desastre tiene efectos duraderos tanto en la gente como en los bienes materiales.
- Si ocurre un desastre en su comunidad, el gobierno local y las organizaciones de ayuda en desastres tratarán de ayudarlo, pero es necesario que usted también se prepare. Los equipos de respuesta locales tal vez no puedan llegar a usted de inmediato, o quizá necesiten concentrar sus esfuerzos en otras partes.
- Debe saber cómo responder a condiciones de clima inclemente o a cualquier desastre que ocurra en su área: huracanes, terremotos, frío extremo o terrorismo.
- También debe prepararse para ser autosuficiente por lo menos durante tres días. Esto puede implicar que tenga que prever su propio refugio, primeros auxilios, alimentos, agua y servicios sanitarios.

El uso de esta guía hace que la preparación sea práctica.

- Esta guía fue elaborada por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), que es el organismo responsable de responder a los desastres nacionales y de ayudar a los gobiernos estatales y locales, así como a los ciudadanos en lo individual, a prepararse para las emergencias. Contiene orientación paso a paso respecto a cómo prepararse para los desastres, responder a éstos y recuperarse después.
- Cuando se usa en conjunto con la información e instrucciones de las oficinas locales de manejo de emergencias y la Cruz Roja Americana, ¿Está listo? le proporcionará lo que necesita para estar preparado.

Uso de ¿Está listo? para prepararse

La razón principal para usar esta guía es aprender a protegerse usted mismo y a su familia en caso de una emergencia. Mediante la aplicación de lo que aprenda en esta guía, estará dando los pasos necesarios para estar listo cuando se presente un acontecimiento.



Todo ciudadano de este país forma parte del sistema nacional de manejo de emergencias, cuyo principal objetivo es la protección de las personas y los bienes materiales contra todo tipo de peligros. Imagine que el sistema nacional de manejo de emergencias es una pirámide en la que usted, el ciudadano, forma la base de la estructura. En este nivel, usted tiene la responsabilidad de protegerse a sí mismo y a su familia, sabiendo qué hacer antes, durante y después de un incidente. A continuación, se mencionan algunos ejemplos de lo que se puede hacer:

- | | |
|---------|--|
| Antes | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los riesgos y las señales de peligro. • Comprar seguro, incluido el seguro contra inundaciones, que no forma parte de la póliza del propietario de casa. • Trazar planes de lo que hay que hacer. • Reunir un equipo de suministros para desastre. • Ofrecerse a ayudar a los demás. |
| Durante | <ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica el plan previamente formulado. • Ayudar a los demás. • Seguir las recomendaciones y orientación de los funcionarios encargados de hacer frente al acontecimiento. |
| Después | <ul style="list-style-type: none"> • Reparar los inmuebles dañados. • Adoptar medidas para evitar o reducir pérdidas futuras. |

Aprenderá más acerca de estas y otras medidas que debe adoptar a medida que avance en esta guía.



En ocasiones, es necesario recurrir a otros dentro de la comunidad local para recibir ayuda. El nivel local es el segundo escalón de la pirámide, y está compuesto por los empleados asalariados y voluntarios de los sectores público y privado. Estas personas se dedican a prevenir las emergencias y a estar preparadas para responder en caso de que algo ocurra. La mayor parte de las emergencias se manejan en el nivel local, por lo que la comunidad tiene la enorme responsabilidad de cuidar y atender a sus ciudadanos. Entre las responsabilidades que tienen que asumir los funcionarios locales están:

- Identificar los peligros y evaluar el posible riesgo para la comunidad.
- Hacer cumplir los códigos de construcción, las ordenanzas de zonificación y los programas de regulación de uso del suelo.
- Coordinar los planes de emergencia para garantizar una respuesta rápida y eficaz.
- Combatir los incendios y responder a incidentes con materiales peligrosos.
- Establecer sistemas de advertencia.
- Aprovisionar suministros y equipo de emergencia.
- Evaluar los daños e identificar las necesidades.

- Evacuar la comunidad y llevar a la gente a un lugar más seguro.
- Atender a los enfermos.
- Albergar a quienes no pueden quedarse en sus casas.
- Ayudar en los trabajos de recuperación.

Si se necesitan más recursos y apoyo de los que puede proporcionar el nivel local, la comunidad tiene la posibilidad de solicitar ayuda del estado. El estado puede proporcionar recursos complementarios, como dinero, equipo y personal para cerrar la brecha entre lo que se necesita y lo que está disponible en el nivel local. El estado también coordina los planes de las diversas jurisdicciones para que las actividades no interfieran o entren en conflicto unas con otras. Para cerciorarse de que el personal sepa qué hacer y que todos los esfuerzos estén coordinados, el estado puede ofrecer un programa que brinde a las jurisdicciones la oportunidad de capacitarse y ejercitarse conjuntamente.



En la cúspide de la pirámide está el gobierno federal, que proporciona recursos para aumentar los esfuerzos locales y estatales. Estos recursos pueden ser en la forma de:

- Materiales educativos para el público en general, como esta guía, que se utilizan para preparar al público a protegerse de los peligros.
- Subvenciones financieras para equipo, capacitación, ejercicios, personal y programas.
- Subvenciones y préstamos para ayudar a las comunidades a responder y a recuperarse de desastres tan graves que el Presidente de los Estados Unidos ha considerado que sobrepasan las capacidades estatales y locales.
- Descubrimientos de estudios e investigaciones que pueden ayudar a reducir las pérdidas provocadas por los desastres.
- Asistencia técnica para crear programas más sólidos.



El sistema nacional de manejo de emergencias se basa en las responsabilidades compartidas y la participación activa en todos los niveles de la pirámide. El sistema entero comienza con usted, el ciudadano, y su capacidad de seguir buenas prácticas de manejo de emergencias, ya sea en el hogar, el trabajo o en otros lugares.

¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana está organizado para ayudarle durante el proceso. Lea primero la Parte 1, que es el fundamento de la guía. Esta parte contiene información básica que es común para todos los peligros sobre cómo crear y mantener un plan de emergencia y un equipo de suministros para desastre.

Parte 1: Preparación básica

- Una serie de hojas de trabajo le ayudará a obtener información de la comunidad que formará la base de su plan. Será necesario que se informe sobre los peligros que amenazan a la comunidad, cómo se alertará a la población, las rutas de evacuación que se utilizarán en caso de desastre y los planes de emergencia de la comunidad y otros que afectarán el suyo.
- Orientación sobre el contenido específico que usted y su familia tendrán que elaborar e incluir en su plan, respecto a cómo salir de su residencia, comunicarse entre sí durante un desastre, desconectar los servicios de la casa, asegurarse contra pérdidas financieras, adquirir habilidades básicas para mantenerse a salvo, atender necesidades especiales, como las discapacidades, cuidar de los animales y buscar refugio.

- Listas de verificación de los artículos que deberán tomarse en consideración, incluido el equipo de suministros para desastre, para satisfacer las necesidades de su familia después de un desastre, ya sea que se encuentre en su propia casa o en algún otro lugar.

La Parte 1 es también la introducción a la información específica sobre riesgos y recuperación que contienen las Partes 2, 3, 4 y 5. La información de estas secciones debe leerse detenidamente e integrarse a su plan de emergencia y equipo de suministros para desastre, con base en los peligros que representan una amenaza para usted y su familia.

Parte 2: Riesgos naturales

- Inundaciones
- Huracanes
- Tormentas eléctricas y rayos
- Tornados
- Tormentas invernales y frío extremo
- Calor extremo
- Terremotos
- Volcanes
- Derrumbes y desprendimiento de escombros
- Tsunamis
- Incendios
- Incendios forestales

Parte 3: Riesgos tecnológicos

- Incidentes con materiales peligrosos
- Emergencias domésticas con productos químicos
- Emergencias provocadas por plantas de energía nuclear

Parte 4: Terrorismo

- Explosiones
- Amenazas biológicas
- Amenazas químicas
- Explosiones nucleares
- Incidentes con dispositivos de dispersión radiológica

Parte 5: Recuperación de un desastre

- Lineamientos de salud y seguridad
- El regreso a casa
- Búsqueda de asistencia por desastre
- Cómo hacer frente a un desastre
- Ayuda a los demás

Referencias

A medida que vaya trabajando con cada sección, verá puntos de referencia. Se trata de recordatorios que remiten a secciones anteriores para consultar información relacionada con el tema que se está explicando.

A lo largo de la guía se presentan publicaciones que pueden conseguirse en FEMA y que le ayudarán a informarse más sobre los temas cubiertos. Para obtener estas publicaciones, llame al Centro de Distribución de FEMA al 1-800-480-2520, o solicítelas por correo a:

Publicaciones de FEMA

Federal Emergency Management Agency
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012

Para obtener otras publicaciones mencionadas a lo largo de la guía, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

Otras publicaciones

American Red Cross National Headquarters
2025 E Street, NW
Washington, DC 20006
Teléfono: (202) 303-4498
www.redcross.org/pubs/dspubs/cde.html

National Weather Service
1325 East West Highway
Silver Spring, MD 20910
www.nws.noaa.gov/education.html

Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Rd, Atlanta, GA 30333, U.S.A
Consultas del público: (404) 639-3534 / (800) 311-3435
www.cdc.gov

U.S. Geological Survey
Information Services
P.O. Box 25286
Denver, CO 80225
1 (888) 275-8747
www.usgs.gov

Sitios Web para educación pública sobre desastres

Si desea ampliar sus conocimientos de los temas de preparación para desastres que se presentan en esta guía, le sugerimos consultar la información proporcionada en varios sitios Web gubernamentales y no gubernamentales. A continuación se presenta una lista de los sitios recomendados. La dirección Web de cada sitio es la de la página principal. Las búsquedas que se realizan desde la página principal de cada sitio producen la lista más actualizada y completa del material disponible en el sitio.

Sitios gubernamentales	
Be Ready Campaign	www.ready.gov
Agency for Toxic Substances and Disease Registry	www.atsdr.cdc.gov
Centers for Disease Control and Prevention	www.cdc.gov
Citizen Corps	www.citizencorps.gov
Department of Commerce	www.doc.gov
Department of Education	www.ed.gov
Department of Energy	www.energy.gov
Department of Health and Human Services	www.hhs.gov/disasters
Department of Homeland Security	www.dhs.gov
Department of Interior	www.doi.gov
Department of Justice	www.justice.gov
Environmental Protection Agency	www.epa.gov
Federal Emergency Management Agency	www.fema.gov
Food and Drug Administration	www.fda.gov
National Oceanic and Atmospheric Administration	www.noaa.gov
National Weather Service	www.nws.noaa.gov
Nuclear Regulatory Commission	www.nrc.gov
The Critical Infrastructure Assurance Office	www.ciao.gov
The White House	www.whitehouse.gov/response
U.S. Department of Agriculture	www.usda.gov
U.S. Fire Administration	www.usfa.fema.gov
U.S. Fire Administration Kids Page	www.usfa.fema.gov/kids
U.S. Geological Survey	www.usgs.gov
U.S. Office of Personnel Management	www.opm.gov/emergency
U.S. Postal Service	www.usps.gov
USDA Forest Service Southern Research Station	www.wildfireprograms.com
Sitios no gubernamentales	
American Red Cross	www.redcross.org
Institute for Business and Home Safety	www.ibhs.org
National Fire Protection Association	www.nfpa.org
National Mass Fatalities Institute	www.nmfi.org
National Safety Compliance	www.osha-safety-training.net
The Middle East Seismological Forum	www.meieisforum.net
The Pan American Health Organization	www.disaster-info.net/SUMA