

MANUAL WEB SCOUT		
GUÍA DE SUPERVIVENCIA	FICHA TÉCNICA 066	13-03-2006

Conceptos Generales

Una situación de supervivencia es cuando has sufrido un accidente, te pierdes, estas sólo o acompañado en un lugar generalmente remoto donde es difícil con seguir ayuda en breve tiempo. Por lo que tienes que adaptarte al medio, aprovechando cada recurso y energía para mantenerte vivo, logrando que los rescaten o que llegues a algún lugar donde te presten ayuda.

Las consideraciones de básicas que tienes que manejar en una situación de supervivencia son:

- Alimentación
- Primeros Auxilios
- Actitud Psicológica
- El Abrigo y el Fuego
- Orientación Desplazamiento Hacia un Lugar de Ayuda
- Como Adaptarse al Clima y al Terreno
- Como Lograr que los Rescaten

Ahora es importante estar preparado lo mejor posible para poder enfrentar en forma exitosa este desafío, como debes prepararte y que consideraciones debes tener para estar siempre alerta y listo.

Plan de Contingencia

Un plan de contingencia es la capacidad de anticiparse a los hechos con el fin de estar preparados para cuando estos sucedan, reduciendo así la posibilidad de fracaso. Es decir estar lo suficientemente equipado, tener el conocimiento y la habilidad para poder enfrentar una situación de supervivencia.

Frente a estos puntos surge la pregunta de como uno puede estar preparado para lo impredecible. La existencia de libros, cursos especializados, son una manera de poder informarse sobre el tipo de soluciones y procedimientos a seguir. De estos medios es posible obtener una serie de técnicas que uno puede utilizar para los distintos problemas y lugares específicos, es importante sin embargo que conozcas un rango amplio de las distintas técnicas, con el fin de usarlas en los diversos escenarios, supervivencia en el mar, desierto, nieve, zona polar, etc.

Puntos que debes considerar antes de salir

- **Primero es importante saber a donde vas:** Cual es la ruta escogida, si hay disponibilidad de mapas, cual es el clima de la zona de acuerdo a la época del año. Nunca podrás obtener demasiada información del lugar que vas a visitar, por esta razón deberás conocer en forma más detallada como vive la gente, en especial la que esta en mayor contacto con la naturaleza, con el fin de conocer los métodos que ellos poseen de supervivencia. Como construir un refugio, como alimentarse, que flora y fauna existen en la zona para poder alimentarte en caso de algún problema. También deberás consultar sobre los contratiempos que puedes enfrentar en la ruta o zona, entre los puntos más importantes.

- **Debes poseer un Kit de Supervivencia:** Otra medida para poder enfrentar una situación de este tipo, es llevar siempre contigo un kit de supervivencia con el fin de poder enfrentar situaciones extremas en forma exitosa. Recuerda que el equipo de emergencia necesario será en función de las características de la zona y los puntos antes mencionados. Sin embargo lo anterior, los elementos más indispensables que debería tener el kit serían: Fósforos, Velas, Brújula, Botiquín, Un buen cuchillo, linterna, kit de pesca, bisturí, lupa, parches para heridas, alimentos calóricos, sales minerales y vitaminas, bolsa para transportar agua, manta de supervivencia, bengalas, cinta de embalar, repelente de mosquitos, crema solar. Este kit hay que llevarlo siempre consigo.

Asegúrate siempre de hacer un chequeo de los implementos que necesitas y de reponerlos cuando los uses.

Cómo Enfrentar una Crisis

Cuando estas en una crisis lo primero es evaluar la situación y moverse rápidamente manejando los siguientes puntos:

- Lograr inicialmente tú supervivencia, evaluando tú estado y pidiendo ayuda si es necesario.
- Ver el número de personas que esta contigo y reunirse para apoyarse mutuamente.
- Ver el estado de salud de los miembros, si alguien esta herido atenderlo a la brevedad con los procedimientos de primeros auxilios.
- Buscar rápidamente un lugar seguro que evite que expongan sus vidas frente a explosiones o zonas de riesgo como son avalanchas, precipicios, riscos, etc.
- Ver donde están ubicados, si están cerca de alguna zona poblada donde te puedan entregar ayuda o cerca de fuentes naturales de abastecimiento como son ríos, huertos, pozos de agua etc.
- Ver con que elementos cuentan, alimentos, combustible, armas, medios de movilización, comunicaciones, botiquín de primeros auxilios, etc. No deben volver al sitio del accidente a buscar algo si es que se pone en riesgo la vida de las personas.
- Ver si tienen los medio para establecer rápidamente comunicación para pedir ayuda.

Si bien se tiene que evaluar la posibilidad de moverse del lugar, *es lo menos recomendable debido a que normalmente la ayuda llega primero a la zona donde se produce el accidente y sus alrededores.*

Esto es debido a que los rescatistas se basan en el itinerario previamente planeado que llevaban, y en la capacidad de ver, normalmente desde el aire, la catástrofe.

Generalmente es los primero que van a encontrar por ser lo más visible.

A menos que este en riesgo la vida de los miembros por potenciales explosiones o derrumbes no es recomendable moverse del lugar del accidente.

Una vez que esta evaluada y controlada la situación de riesgo de pérdidas de vidas hay que manejar cuatro variables esenciales de sobrevivencia con el fin de prepararse para mantenerse vivo mientras llega o encuentran ayuda:

AGUA, COMIDA, ABRIGO y FUEGO, cada una de estas variables son importantes y su prioridad dependerá de la situación en que se encuentren, si uno se encuentra en una zona helada el abrigo y el fuego serán prioridades, en cambio si uno esta en el desierto será el agua.

Técnicas de Supervivencia

El Agua

Analizando un poco más, el agua es una de las prioritarias, el período de supervivencia del hombre sin tomar agua es de 3 días, tiempo que se puede acortar en la medida que la persona esta en un lugar extremo, como un desierto por ejemplo. En el caso de no ingerir alimentos este período puede llegar a 3 semanas. El promedio de pérdida de líquido de una persona cada día es de 2 a 3 litros, en casos más restrictivos es de 1 litro, esta pérdida se produce por la transpiración, la respiración, vómitos, la orina, diarreas, etc., y todos estos fluidos deben ser reemplazados para mantener el balance crítico de líquido al interior del cuerpo.

- Como Retener Fluidos: Evitar la perdida de líquido es un punto importante en la supervivencia por lo debes evitar fumar, comer en pequeñas cantidades, no beber alcohol, no caminar, no andar con ropa pegada al cuerpo o algo pesado, como una mochila (evitar la transpiración)

La Comida

En caso de que se necesite comida, dependiendo de la zona que estés, deberás tratar de sacar el máximo provecho a lo disponible, es así como puedes comer animales, frutas, verduras, insectos, en fin una gran variedad.

Es importante sin embargo que te prepares en el dominio de las técnicas de caza y cocina (preparación de alimentos) con el fin de que le saques el máximo provecho a lo que consigas como alimento.

Otro elemento importante en la comida es que debes proveerle a tú organismo una dieta balanceada con el fin de que el cuerpo vaya recibiendo los insumos indispensables para su actividad, como son el suministro de minerales, vitaminas, carbohidratos, sales y proteínas.

Como dato relevante el cuerpo sin hacer ningún esfuerzo físico en promedio necesita 70 calorías por hora para mantener su metabolismo básico, si se esta haciendo una actividad doméstica esta sube a 115 calorías hora, es decir cerca de 2000 calorías diarias para mantenerse activo. Energía que debe proveerse a través de los alimentos, como dato estadístico 1gr de Proteínas provee de 4 calorías, 1gr de carbohidratos provee de 4 calorías.

- **Como Obtener los Alimentos:** Existen 2 métodos para proveerte de los alimentos en situaciones de supervivencia de corto plazo, la recolección y la caza.

Recolección: Puedes recolectar plantas, frutos secos, hierbas, algunos tipos de hongos, verduras, etc. lo que te permite disponer de una gran variedad, sin embargo debes considerar que no todos los alimentos que están disponibles en la naturaleza y que comen los animales, son buenos para el hombre, debido a que poseemos metabolismos distintos y por lo tanto que tú estomago no esta acostumbrado para recibirlos, por lo que evita ingerir alimentos raros.

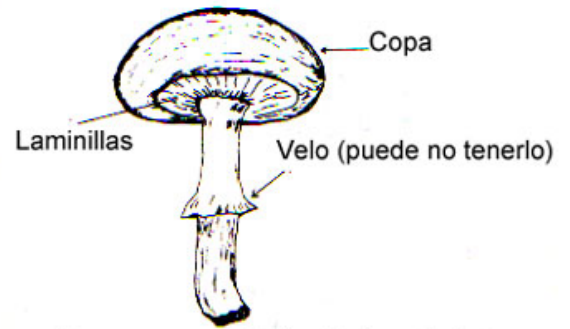
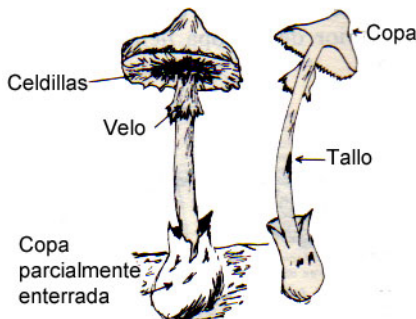
HONGO AGARICO



Es muy venenoso y se distingue por su capa rojiza blanca con puntos blancos

ANGEL DE LA MUERTE

El más venenoso. Produce veneno toxalbuminoso produce colera y difteria



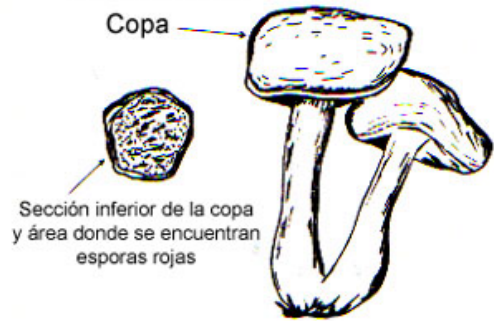
Hongo comestible (cualquier color)

Los hongos (callampas, setas) con laminillas son comestibles en un 98% y tienen las siguientes características:

- a.- La parte superiores una copa que contiene laminillas en su parte inferior.
- b.- Su tallo puede tener velo o no, y puede ser de cualquier color.
- c.- No tiene copa basal.

Los hongos venenosos tienen las siguientes características:

- a.- Tienen copa basal parcialmente enterrada.
- b.- Hay hongos que crecen pegados a la tierra y tienen en la parte inferior la copa llena de diminutas espinas de color rojo.



Caza: Puedes comer casi cualquier cosa que este viva, preocúpate que este en buen estado y evita la carroña en estado de descomposición. Dentro de lo que puedes comer están las aves, serpientes, conejos, roedores.

Es importante que para ser un buen cazador debes usar mucho el ingenio, la sorpresa, creatividad para proveerte de herramientas y realizar trampas, ojalá que tengas en tú poder algún cuchillo con el fin de poder cortar ramas, afilar estacas y finalmente algo de paciencia.

Cuando te alimentos come en pequeñas cantidades y en forma calmada ya que el cuerpo esta en un estado de debilidad, por lo que a veces no puede procesar todo lo ingerido y generalmente vienen nauseas que te harán perder ese alimento, lo mismo tienes que hacer con el agua.

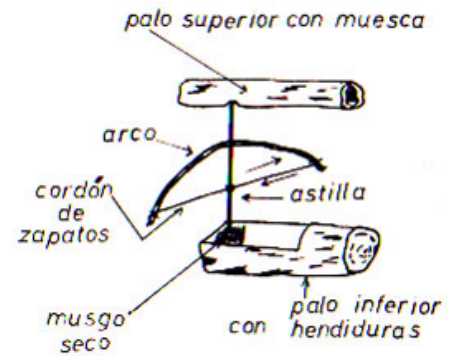
El Fuego y el Abrigo

El abrigo en caso de la supervivencia puede llegar a ser muy importante debido a que en condiciones climáticas adversas como la nieve o zonas donde el cambio del tiempo es brusco puede llegar a producir riesgo de muerte. Como norma general trata de buscar un refugio rápidamente y cercano al lugar del accidente, como te mencionamos anteriormente es mayor la probabilidad que te encuentren si te quedas, a menos que el lugar sea riesgoso.

Un complemento importante para el abrigo es el fuego el cual te permite mantener tu energía protegiéndote del frío, por lo que es una importante herramienta, para lo cual debes de aprovisionarte de combustible para mantenerlo encendido como son leñas, maderas, los cuales son de alta duración y no tienen emanaciones tóxicas.

Para encender un fuego hay diversas técnicas como son la de usar una lupa dirigiendo los rayos del sol a leña muy pequeña o también llamada yesca, usando la munición si estas armado, también puedes usar una batería sacando chispas entre leña pequeña, o haciendo rozar dos trozos de madera dura en forma continua.

Recuerda que si estas usando fuego tiene que ser en un lugar ventilado donde el aire renueve, si no hay riesgos de asfixia.



Actitud Psicológica

La actitud mental es una de las variables más relevantes para lograr la supervivencia y realmente si deseas sobrevivir tienes que estar mentalizado en que lo vas a lograr.

Normalmente las situaciones de supervivencia producen estados de shock, por lo que si no se tiene una fortaleza mental, es posible arrastra a todo el grupo a una situación desesperada.

No importa lo que suceda, la moral del grupo siempre tiene que llevarse en alto y como líder no debes flaquear ya que la fuerza del deseo de vivir puede sobreponerse a los más grandes desafíos.

Es importante que logres mantener el control, ya que generalmente se va a tener que trabajar muy duro en sobrevivir, construir un refugio, buscar alimentos, atender a los heridos, buscar ayuda entre las más importantes..

Primeros Auxilios

Lo primeros auxilios son una de las técnicas indispensables para atender las urgencias médicas que generalmente se presentan en estas situaciones , este punto no se tratará aquí ya que hemos creado una sección especial para eso en el sitio.

Desplazamiento hacia un Lugar de Ayuda

Una decisión de desplazamiento siempre es importante y generalmente no es recomendada debido a que, como lo habíamos mencionado antes, es probable que los rescatadores busquen primero en el lugar del accidente ya que presenta mayor visibilidad desde el aire y es posible deducir su ruta.

A menos que el lugar es muy riesgoso debes moverte o cuando hay reales oportunidades de lograr ayuda.

Si has tomado esta decisión ya sea el grupo completo o parte de él, normalmente hay heridos y su traslado a menos que no exista otra posibilidad de sobrevivir debe evitarse a toda costa, debes escoger a los hombre más fuertes para que exploren y vayan a buscar ayuda. Un diagnóstico del estado de la gente es muy importante, su estado mental y físico debe ser bueno, también que tengan conocimientos de orientación y una voluntad inquebrantable.

También debes hacer un reconocimiento o exploración de la zona decidiendo cual es la mejor ruta, ver las condiciones climáticas que se avecinan.

Esta acción debes organizarla cuidadosamente ya que normalmente no hay muchas oportunidades ni energías para intentarlo varias veces.

Como Manejarse en el Clima y en el Terreno

El conocimiento del clima y del terreno son variables importantes a la hora de enfrentar una situación crítica ya que te permite anticiparte a los hechos ya sean amenazas o oportunidades potenciales que se vean venir.

Es así como debes estar preparado para reconocer las lluvias, tormentas, nevazones o si se encuentran en zonas extremas, como son manejar en el hielo, desierto, mar o la nieve.

En cada uno de estos lugares las condiciones y posibilidades de supervivencia son distintas por lo que un conocimiento de ellas te permite actuar eficazmente y con mejores probabilidades de éxito.

Como lograr que los Rescaten

Lo más importante en una situación de supervivencia es lograr mantenerse con vida, para lo cual en muchos casos es necesario recibir ayuda externa, por lo que debes estar preparado para hacer que te encuentren.

Generalmente cuando sucede una situación de este tipo, los servicios de búsqueda se demoran en reaccionar por lo general sobre los 2 días, a menos que exista certeza de que están en una situación de peligro, para esto tanto los transportes marítimos como aéreos tienen una serie de procedimientos para determinar la posición del último contacto además de un sistema de registro de posiciones diario, también poseen canales de radio escucha de emergencia, lo que permite, si son correctamente usados, acotar el rango de búsqueda y evaluar la emergencia.

Por lo tanto debes lograr sobrevivir durante ese tiempo y poner todo tu esfuerzo en llamar la atención cuando pasen por la zona en que te encuentras ya sea con objetos de colores fuertes, fogatas, materiales de la mismo catástrofe, señales en el suelo, bengalas de señales, espejos etc.

Como lo habíamos mencionado anteriormente evita alejarte de la zona de desastre a menos que esta ponga en riesgo sus vidas, eso facilita mucho el encuentro, en todo caso si te vas a mover trata de dejar alguna señal rastro que permita ubicarlos.

Orientación

Saber donde te encuentras y como orientarte para dirigirte a buscar ayuda o para lograr tu supervivencia es una actividad indispensable con el fin de tomar una buena decisión, a continuación te indicaremos algunas técnicas básicas de orientación: orientación por las estrellas, brújula, señales naturales y actualmente el GPS.

Orientación por las Estrellas

Este tipo de orientación te permite ubicar los puntos cardinales geográficos y te dan una señal de hacia dónde se encuentra la civilización o hacia donde te estas dirigiendo.

Estas fichas puede ser complementadas con las existentes en la página web.