

## Teléfonos de interés



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

### Teléfonos de interés

Policía	110
Bomberos	112
Servicio de guardia médica de urgencias	
Servicios de urgencias y rescate	
Emergencias de envenenamiento	
Farmacias de guardia	
Compañía municipal de electricidad, gas,	

**En una situación de urgencia, al llamar al teléfono de emergencias deben facilitarse los siguientes datos:**

- ▶ Lugar exacto del incidente.
- ▶ Naturaleza del incidente.
- ▶ Número de heridos.
- ▶ Tipo y estado de gravedad.
- ▶ ¡Espere posibles preguntas de aclaración!

**En caso de incendio, al llamar al teléfono de emergencias deben facilitarse los siguientes datos:**

- ▶ Lugar del incendio.
- ▶ Naturaleza del incendio.
- ▶ Dimensión del incendio.
- ▶ Tipo de riesgos (personas en peligro, bombonas de gas, etc.)
- ▶ ¡Espere posibles preguntas de aclaración!

A ser posible, espere en la calle al personal de socorro para servirle de guía, p. ej. cuando los números de las casas sean difíciles de leer o el lugar de intervención se sitúe en un edificio posterior.

## Preparados para las emergencias

Prevención y autoayuda en emergencias



Spanisch



Competencia en materia de protección civil



## **Pie editorial**

### **Editor**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: 0228 – 99550 – 0  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de), [info@bbk.bund.de](mailto:info@bbk.bund.de)



### **Texto & redacción**

Michael Schenk, BBK

### **Concepción gráfica & diseño**

stilpunkt Design und Kommunikation, Köln | [www.agentur-stilpunkt.de](http://www.agentur-stilpunkt.de)

### **Fotografía**

Marcus Krueger, Berlin | [www.marcuskrueger.com](http://www.marcuskrueger.com)  
Florian Dreher, stilpunkt | [www.agentur-stilpunkt.de](http://www.agentur-stilpunkt.de)  
Gerhard Uelpenich, BBK  
Markus Kauf (S. 12), EuToch (S. 14) | [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

11ª edición, agosto 2009

## **Preparados para las emergencias**

**Prevención y autoayuda en emergencias**

# Índice

Preparados para las emergencias - Introducción	4
El porqué de esta Guía	5
<b>Prevención y autoayuda</b>	<b>6</b>
Alimentos y agua potable	7
Higiene	8
Provisiones de agua	9
Botiquín casero	10
Corte de energía	12
Radio a pilas	14
Avisos en Internet	15
Equipaje de emergencia	16
Preservación de documentos	18
<b>Teléfonos de emergencias</b>	<b>20</b>
<b>Inundaciones</b>	<b>22</b>
<b>Temporales</b>	<b>26</b>
<b>Peligros meteorológicos</b>	<b>28</b>
Ayuda a la autoayuda	29
<b>Prevención y protección de incendios en el hogar</b>	<b>30</b>
Antes de que llegue a producirse un incendio	32
Detectores de humo	33
Cuando se ha producido un incendio	34
Extintores	35
<b>Peligros QBRN</b>	<b>36</b>
Conducta en caso de liberación de sustancias peligrosas	37
<b>Sustancias QBRN</b>	<b>38</b>
Propiedades de las sustancias QBRN	39
<b>Lista de verificación</b>	<b>40</b>

## Introducción



Las noticias sobre accidentes y desastres forman parte de la vida cotidiana. Cada uno de nosotros puede ser víctima de grandes incendios, inundaciones, accidentes químicos, cortes de electricidad u otros riesgos imprevistos. Para los fines de protección eficaz ante estos riesgos, la población puede recurrir a un amplio sistema de asistencia. Si los bomberos y los servicios de urgencias y rescate prestan asistencia en situaciones de emergencia cotidianas, los Estados Federados mantienen el sistema de protección civil para afrontar las catástrofes y peligros inherentes a nuestro mundo tecnificado. La Federación refuerza y complementa el sistema de asistencia integrado para situaciones de riesgo y crisis de gran extensión geográfica. Pone a disposición vehículos adicionales, personal exento del servicio militar, helicópteros de rescate de la Defensa Civil, así como recursos de la Technisches Hilfswerk (Agencia Federal de Ayuda Técnica). Es decir, la Federación, los Estados federados y los municipios actúan en conjunción unos con otros en la protección civil para ofrecer ayuda a los ciudadanos que se encuentren en situaciones de emergencia. Pero hasta que llegue ayuda profesional, transcurre algún tiempo – tiempo valioso, cuando la diferencia de pocos minutos puede decidir sobre la vida de las personas o la conservación de bienes materiales. Minutos en que cada uno de nosotros puede depender de sus propias habilidades.

**Cada cual se tiene que preguntar: ¿Estoy preparada/o?**

**¿Soy capaz de ayudarme a mí misma/o y a otros en situaciones de emergencia?**

## El porqué de esta Guía

Cuando ha llegado a producirse una situación de emergencia, es tarde para tomar medidas de prevención. Es imposible empezar a aprender la conducta adecuada ante un incendio o accidente cuando ya se ha producido un incendio o una lesión. Sólo el que se haya preparado para este tipo de incidentes podrá prestar ayuda eficaz. El propósito de esta Guía es ofrecerle algunas recomendaciones y sugerencias sobre el particular. Por ejemplo proponiéndole que aprenda a aplicar los primeros auxilios, teniendo en cuenta los consejos que contiene esta Guía. Usted no tardará en notar que ciertas cosas ya le son familiares o están ya disponibles. En muchos casos, hace falta poco esfuerzo o tiempo para crear una base sólida para afrontar posibles emergencias, en beneficio nuestro y el de nuestra familia.

**Si tiene en cuenta los consejos de esta Guía y vuelve a refrescar periódicamente sus conocimientos de primeros auxilios, ya estará, en buena medida, preparada/o para las emergencias.**





## Prevención y autoayuda

**Todos los bienes de consumo importantes, especialmente los alimentos, son transportados mediante un eficaz sistema de distribución hasta los establecimientos del comercio al por menor. Esto garantiza la disponibilidad permanente de productos frescos y les ahorra a los grandes y pequeños comerciantes de alimentos el coste elevado del almacenamiento. Por otra parte, este sistema también es susceptible a fallos. Basta con que haya carreteras nevadas o heladas para que pequeñas poblaciones queden cortadas del abastecimiento de alimentos, y tal y como demostró la riada catastrófica del río Elba, las inundaciones pueden dejar aisladas incluso a regiones enteras.**



## Alimentos y agua potable

Por si acaso, todo hogar debería almacenar provisiones de alimentos y bebidas para un periodo de dos semanas. A la hora de elegir los productos, convendrá optar de preferencia por aquellos que puedan conservarse, durante cierto tiempo, también sin refrigeración y comerse en frío (p. ej. en caso de corte de electricidad).

En catástrofes, y especialmente en una situación de guerra, es previsible que, entre otras cosas, se produzcan fallos en el suministro de agua e incluso una contaminación del agua potable. Aunque los seres humanos somos capaces de vivir sin alimento durante un periodo de tres semanas, no podemos sobrevivir más de cuatro días sin beber líquido alguno. Por ello es imprescindible que nuestras provisiones de emergencia incluyan una cantidad suficiente de líquidos. Para cubrir estas necesidades, son especialmente adecuados el agua mineral, zumos u otras bebidas que se conserven durante largo tiempo. En nuestra lista de verificación encontrará usted unas tablas que reflejan las necesidades diarias de alimentos y bebidas para una persona. Por favor, piense también en la eventual necesidad de mantener una provisión de alimentos especiales, p. ej. para diabéticos o bebés. A la hora de planificar el acopio para su hogar, tenga en cuenta, si los hay, los animales domésticos.

### Consejos para el acopio de provisiones

- ▶ Será muy conveniente acopiar sólo alimentos y bebidas que armonicen con las dietas habituales de la familia. Almacene sólo alimentos de conservación ilimitada o prolongada.
- ▶ Mantenga los alimentos en lugar frío y seco, y al abrigo de la luz. Asegúrese de que los envases son herméticos.
- ▶ Los alimentos con una duración de conservación máxima de dieciocho meses deberán llevar en su envase una fecha de duración mínima. Marque con la fecha de compra los alimentos de mayor duración que no lleven dicha indicación.
- ▶ Coloque los productos que vaya comprando “detrás” de los acopiados con anterioridad y consuma estos últimos antes de su caducidad.
- ▶ En previsión de un corte de la electricidad, se recomienda almacenar de preferencia alimentos que se puedan comer en frío.
- ▶ Mantenga preparado un medio adecuado para cocinar, para el caso de que se produzca un corte de electricidad o gas. Existe una serie de alternativas, por ejemplo los hornillos de gas, entre otros.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**

# Higiene

Los seres humanos nos hemos acostumbrado a practicar una higiene personal diaria. Las duchas, el lavado de dientes, de manos, etc. no sólo benefician nuestro bienestar, sino también nuestra salud. Son quehaceres cotidianos fáciles de realizar con la comodidad de un baño y la permanente disponibilidad de agua corriente fría y caliente. ¿Qué vamos a hacer, sin embargo, si algún día nos quedamos sin electricidad y agua caliente, y si hay agua fría solamente por horas?



## Provisiones de agua



Es algo que tener en cuenta en caso de catástrofes. Pero es precisamente en esas situaciones cuando la higiene adquiere especial importancia para proteger al cuerpo de enfermedades y mantenerlo resistente. Es decir, aunque las condiciones fueran más difíciles, es importante mantener una higiene personal adecuada. Por ello, cada hogar debe contar con suficientes provisiones de jabón, detergente y dentífrico, y tener preparada, oportunamente, una provisión de agua para el aseo personal y, en su caso, también para el lavado del inodoro.

## Consejos de higiene

- ▶ En caso de catástrofes o situaciones de emergencia de prolongada duración, se recomienda llenar de agua todos los grandes recipientes disponibles, inclusive las bañeras y lavabos. Economice el agua. Si la escasez del agua se prolonga, use vajilla y cubiertos desechables para no derrochar el agua en el lavado de los platos.
- ▶ Para alargar el tiempo de conservación, existe la posibilidad de desinfectar el agua almacenada mediante unas pastillas potabilizadoras que se pueden conseguir en tiendas especializadas en artículos de camping.
- ▶ En tiempos de escasez de agua también son muy útiles los inodoros químicos, con su provisión de papel higiénico y líquido de repuesto.
- ▶ Muchos trabajos en el hogar pueden realizarse usando guantes domésticos. Su uso permite prescindir del lavado de manos y, por tanto, ahorrar agua. El papel de cocina también ayuda a ahorrar agua y es fácil de eliminar.
- ▶ Las bolsas de basura facilitan la evacuación de basuras. También sirven para guardar basura durante tiempos prolongados, por ejemplo cuando no hay recogida de basuras.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**

## Botiquín casero

En prácticamente todos los hogares hay medicamentos acumulados a lo largo de los años. En muchos casos, los botiquines caseros podrían pasar fácilmente por vertederos de residuos tóxicos. Es posible que con el tiempo algunos medicamentos se hayan vuelto ineficaces e incluso peligrosos. En efecto, pasada la fecha de caducidad, los medicamentos líquidos y los comprimidos pueden descomponerse, las cremas, enranciarse. En este caso constituyen más bien un peligro en vez de servir como ayuda, ya que pueden causar efectos totalmente imprevisibles.



## Dónde y cómo guardarlo

Conviene guardar el botiquín casero, bien organizado, en un pequeño armario específico, fuera del alcance de los niños. Lo ideal sería un botiquín con un compartimiento de vendas y gasas de fácil acceso y un compartimiento cerrable con llave para los medicamentos, tal y como es el caso de algunos armarios de baño. Pero, a decir verdad, el cuarto de baño no es el lugar más idóneo. Elija para su botiquín casero un lugar seco y fresco.



## Consejos para su botiquín casero

- ▶ Todo lo que contiene el botiquín DIN 13164 (hoja 2), desde la venda de gasa hasta el pañuelo triangular pasando por la tijera botiquín, desinfectante de heridas y tiritas, es también recomendable para su botiquín casero.
- ▶ Asimismo, el botiquín casero debe incluir los medicamentos que haya que tomar de manera continuada. Es importante conservar todos los medicamentos líquidos o sólidos en su envase original y guardar los prospectos. Igualmente, conviene anotarse la prescripción del médico.

Es recomendable incluir adicionalmente:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| ▶ anticatarros  | ▶ termómetro clínico    |
| ▶ analgésicos   | ▶ pinzas                |
| ▶ antidiarréicos  | ▶ desinfectante cutáneo |
| ▶ cremas o geles para las picaduras, quemaduras solares |                         |

Es importante verificar la fecha de caducidad de los productos. Cuando el tiempo de conservación de los medicamentos supera los cinco años, el productor no está obligado a indicar la fecha de caducidad. En estos casos, conviene anotar en el embalaje la fecha de compra.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**



## Corte de energía

**Hoy día, todos los ciudadanos de los países industrializados dependemos de distintas fuentes de energías. Entre ellas figuran la electricidad, el gas, el gasóleo y el calor a distancia, transportados hasta nuestros hogares a través de redes de distribución. La gran dependencia del suministro de energía se hace evidente al producirse un corte de electricidad: todos los equipos con alimentación por red dejan de funcionar.**

Entre ellos destacan: Despertador, calentador de agua, cafetera, radio, luz, cocina eléctrica, teléfono, ordenador, ascensores, cajeros automáticos y muchos aparatos más.

## Incluso la calefacción...

Incluso los sistemas de calefacción dependen, en general, del suministro de electricidad, incluida la calefacción a gasóleo, ya que el transporte del combustible desde el depósito al quemador así como la inyección e ignición funcionan con electricidad. Estos procesos no pueden ser controlados manualmente; si acaso, tras haberse realizado unas modificaciones importantes y costosas.



## Consejos para la provisión de energía

Todo hogar debería contar con alternativas para el caso de que se produzca un corte en el suministro de gasóleo, gas, calor a distancia o electricidad. Por ejemplo, para preparar comidas sencillas no se necesita más que una cocinilla de alcohol o de alcohol seco. También pueden ser muy útiles el carbón de barbacoa y vegetal.

En nuestras latitudes, la falta de calefacción puede ser remediada durante algún tiempo con ropas de abrigo. Quien tenga un sistema de calefacción susceptible de funcionar también con carbón, briquetas o madera, debería hacer acopio de estos combustibles para las situaciones de emergencia.

Cuando se corta la luz eléctrica, podemos recurrir a las velas, linternas o lámparas de petróleo. En cualquier caso, también habrá que revisar las provisiones de velas, combustible, bombillas de repuesto para las linternas, pilas y cerillas o mecheros. Los acumuladores no son muy apropiados para ser incluidos en las provisiones de emergencia, ya que se descargan rápidamente. Y en caso de corte de fluido eléctrico, tienen que estar cargados al máximo. Tenga en cuenta que en ciertas circunstancias especialmente desfavorables un corte de electricidad puede llegar a durar varias semanas. Las tiendas de aventura, ocio y camping ofrecen una gran variedad de aparatos que pueden resultar muy útiles en este tipo de situaciones.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**





## Radio a pilas

**Las catástrofes que afectan a grandes extensiones de terreno – como p.ej. las inundaciones – pueden provocar que partes de la población se encuentren incomunicadas del resto del país. En este supuesto, la gente damnificada sólo tiene acceso a información de importancia vital a través de la radio, la televisión u otros medios electrónicos de difusión.**

Pero, en las zonas catastróficas, es frecuente que se corte también el suministro de electricidad, de manera que dejarán de funcionar todos los equipos con alimentación por red. Hay radios que funcionan con red eléctrica y con pilas. Para que usted pueda seguir recibiendo información también en caso de corte de electricidad, es especialmente importante que su hogar cuente con una radio de este tipo, con receptor de ondas ultracortas y medias. Naturalmente, es necesario que también tenga las pilas de repuesto necesarias para usarla durante tiempos prolongados.



## Avisos de alerta en Internet

**Los órganos federales publican sus avisos oficiales de peligros también en Internet.**

Por ejemplo, las alertas se pueden insertar directamente en la página de inicio de [www.t-online.de](http://www.t-online.de).



## Consejos relacionados con la radio

- ▶ El tipo de radio de que usted necesita disponer es uno con receptor de ondas ultracortas y medias que funcione también con pilas.
- ▶ El tiempo de duración de las pilas es limitado. Las fechas de fabricación y caducidad vienen indicadas en las propias pilas o su envase. El comercio especializado le informará también de alternativas posibles.
- ▶ Haga acopio de pilas en número suficiente (¡fíjese en los distintos formatos de pilas!). Refresque la provisión tomando las pilas que necesite en cada momento y sustituyendo las retiradas por otras nuevas.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**

## Equipaje de emergencia

**La fuga en una tubería de gas, un incendio en la casa vecina, un desastre en ciernes u otras situaciones de emergencia pueden plantear la necesidad de desalojar algunos edificios o de evacuar incluso zonas extensas por largos periodos de tiempo.**

En cualquiera de estas situaciones será muy conveniente que usted tenga a mano un equipaje de emergencia. Debe tener las dimensiones y el peso precisos para poderlo transportar sin ayuda ajena y durante un tiempo prolongado. El dispositivo de transporte más adecuado es la mochila porque permite tener las manos libres. El equipaje de emergencia tiene como finalidad ayudar a cubrir lo más necesario hasta que los evacuados puedan regresar a sus casas. Tenga en cuenta lo siguiente: Para los niños pequeños, conviene tener preparado un monedero colgante o una “Cápsula SOS” (recipiente cilíndrico o esférico tipo colgante o pulsera) que contenga el nombre y apellidos del niño, la fecha de su nacimiento y la dirección de los padres. Dicha cápsula puede conseguirse en las organizaciones sanitarias, en grandes almacenes, empresas de venta por correo, farmacias y droguerías.



### No olvidar

- ▶ Documentación, dinero, objetos de valor, y si los hay, para cada niño un monedero colgante o una Cápsula SOS con sus datos personales.
- ▶ Ropa de protección provisional:
  - ▶ Ropa de protección contra la intemperie, como p. ej. ropa náutica (pantalones y chaqueta) o gabardina con capucha
  - ▶ Calzado resistente, de caña alta o botas de plástico con suela gruesa
  - ▶ En caso de peligro por sustancias radioactivas o químicas, use el material disponible que le pudiera servir de protección respiratoria, p. ej. mascarillas del tipo utilizado en el bricolage, o paños húmedos.

### El equipaje de emergencia debe incluir

- ▶ Material de primeros auxilios, medicamentos personales.
- ▶ Radio con receptor de ondas ultracortas y medias que funciona también con pilas, y pilas de recambio.
- ▶ Documentos personales importantes (en un envase impermeable a la humedad).  
Encontrará más información sobre el particular en el apartado “Preservación de documentos”.
- ▶ Alimentos para dos días, en envase estanco al polvo.
- ▶ Cantimplora, vajilla y cubiertos, abridor de latas.
- ▶ Linterna con pilas de recambio.
- ▶ Saco de dormir o manta; eventualmente, colchoneta.
- ▶ Ropa y artículos de higiene.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**

## Preservación de documentos

Todo hogar debería tener reunidos en una carpeta específica todos los documentos importantes (o sus copias autenticadas). En previsión de una emergencia, cada miembro de la familia debería conocer el lugar donde se guarda la carpeta. Una vez perdidos, puede resultar difícil, cuando no imposible, recuperar los documentos. Puede ser de gran ayuda tener una documentación de sus propiedades, p. ej. en forma de fotos, para presentarla, en caso necesario, ante la compañía aseguradora.



Otra opción es depositar duplicados de documentos importantes con amigos, familiares, abogados o bancos.

Recuerde que en algunos casos puede ser necesario legalizar las copias.



### La carpeta de documentos debe incluir

- ▶ Documentos de familia (certificados de nacimiento, de matrimonio, de defunción) o el libro de familia, si existe.
- ▶ Certificaciones sobre derechos pasivos, pensiones y rentas.
- ▶ Libretas de ahorro, acciones, documento de propiedad del vehículo (Kraftfahrzeugbrief), etc.
- ▶ Pólizas de seguro.
- ▶ Justificantes de pago de primas de seguro, especialmente del seguro de pensiones.
- ▶ Certificados de estudios, contratos, extractos del registro de la propiedad, testamento, etc.

**¡Revise su estado de preparación personal! Encontrará una lista de verificación al final de esta Guía.**



## Teléfonos de emergencias

En cualquier situación con personas lesionadas hay que actuar con rapidez. Sin embargo, los servicios de urgencias y rescate o los bomberos suelen tardar algún tiempo en llegar. Hay que avisarlos primero haciendo una llamada al teléfono de emergencias. Por ello, toda ayuda organizada se basa en un sistema eficaz y conocido de llamada de socorro y de alerta. En todas partes de Alemania puede usted tomar contacto con los bomberos o los servicios de urgencias y rescate llamando, gratis, al número de teléfono 112. No obstante, conviene informarse también sobre los teléfonos locales de emergencias.



El espacio de tiempo entre el incidente y la llegada de los equipos de urgencias y rescate o los bomberos tiene que ser aprovechado para prestar ayuda. Preste los primeros auxilios y señalice el lugar del accidente.

En caso necesario, p. ej. cuando los números de las casas sean difíciles de leer, dé las instrucciones precisas a los primeros intervinientes profesionales.



### Conducta adecuada ante una urgencia o emergencia

1. En caso necesario, señalice el lugar del siniestro.
2. Preste los primeros auxilios básicos.
3. Pida ayuda llamando al 112 o a cualquier otro teléfono de emergencias.
4. En su llamada deberá indicar lo siguiente:
  - ▶ Lugar de ocurrencia.
  - ▶ Naturaleza del incidente
  - ▶ Número de personas heridas.
  - ▶ Naturaleza de las lesiones.
  - ▶ ¡Espere posibles preguntas de aclaración!
5. Preste primeros auxilios hasta que llegue el servicio de urgencias y rescate. Cuando se trata de un accidente con un camión que transporta mercancías peligrosas, indique los dígitos superiores en el panel de peligro, de color naranja, situado en la parte delantera/trasera del vehículo.

33

1203

# Inundaciones

Algunas regiones de Alemania podrán verse afectadas por inundaciones, y los procesos climáticos parecen indicar que se va a producir un aumento de estos fenómenos naturales. La Federación, los Estados Federados y los municipios invierten mucho dinero en la prevención y protección de inundaciones. Pero es deber también de cada ciudadana/o contribuir a limitar los daños adoptando medidas preparatorias sistemáticas. Para estos fines, hemos reunido alguna información. **¡IMPORTANTE! Infórmese en su Ayuntamiento para saber la marca crítica para la zona donde usted vive.**

El abastecimiento normal de electricidad, alimentos y agua potable podrá verse afectado e incluso cortarse en estas situaciones. Este problema podrá continuar aún después de desaparecer el peligro directo, si la infraestructura permanece dañada.



## Como medidas preparatorias se pueden recomendar las siguientes:

- ▶ Hacer acopio de tablas de encofrado, tableros contrachapados resistentes al agua, silicona para sellar puertas y ventanas así como sacos terreros.
- ▶ Trasladar, oportunamente, las sustancias peligrosas y los productos químicos a un lugar seguro.
- ▶ Piense en evacuar a tiempo muebles o equipos valiosos de los locales con riesgo de anegarse.
- ▶ En los locales con riesgo de anegarse, utilice materiales de construcción y selladuras resistentes al agua.
- ▶ Asegure el depósito doméstico de gasóleo de calefacción para que no pueda salir a flote (anclaje vertical o lastrado, p. ej. mediante la colocación de una capa de tierra en caso de peligro inminente). Instale de preferencia depósitos adecuados para la hipótesis de carga "presión hidráulica exterior". Prepare dispositivos que permitan cerrar las cañerías en caso de necesidad.

## Puede que usted necesite disponer de lo siguiente:

- ▶ Provisiones de alimentos y agua potable.
- ▶ Radio independiente de la red eléctrica, con pilas de recambio en número suficiente.
- ▶ Dispositivo/s de alumbrado de emergencia, independiente de la red eléctrica.
- ▶ Comodidad para cocinar, independiente de la red eléctrica.
- ▶ Lugares secos para almacenar madera y carbón,
- ▶ si es que hay estufas de este tipo de combustibles para los casos de emergencia.
- ▶ Retrete de emergencia.
- ▶ Por favor, observe también nuestros consejos sobre los temas "Equipaje de emergencia" y "Preservación de documentos".

## Para su mayor seguridad, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ Planifique la asistencia y los cuidados de personas necesitadas de ayuda o enfermas. Organice la posibilidad de alojarse en casa de familiares o amigos que viven fuera de la zona de peligro.
- ▶ Prepare la evacuación de animales.
- ▶ Recuerde que tanto la red telefónica fija como la móvil pueden dejar de funcionar en una situación de peligro. Por ello, se recomienda que establezca con sus vecinos una serie de señales de alarma y de peligro.
- ▶ Asegure que cada miembro de su familia esté informado de las medidas de prevención de peligros tomadas, la conducta adecuada en caso de emergencia y los aspectos fundamentales de la preparación realizada en su ámbito privado. Explique el reparto de roles en una emergencia estableciendo, p. ej. quién manejará el interruptor general y las válvulas de cierre y quién tomará y guardará la carpeta con los documentos personales.

# Inundaciones

## En caso de amenaza de inundación:

- ▶ Siga las predicciones e informes meteorológicos y las alertas de inundaciones en las radios locales y páginas de videotexto de las cadenas regionales de televisión. Informe a sus vecinos.
- ▶ Verifique y complemente las medidas de prevención que haya tomado.
- ▶ Quite el mobiliario y equipo de los locales amenazados.
- ▶ Selle las puertas, ventanas, desagües y demás aberturas por donde pueda entrar el agua.
- ▶ Ponga a salvo la calefacción y aparatos eléctricos en los lugares con riesgo de inundarse, o apáguelos, p. ej. el congelador en el sótano. Recuerde que basta con que haya agua de condensación para que exista peligro de electrocución.
- ▶ Controle los sistemas de desagüe de la casa y las válvulas antirretorno en el sótano.
- ▶ Quite a tiempo los vehículos estacionados en garajes o aparcamientos afectados por el peligro.
- ▶ Avise a los bomberos en caso de escape de materias nocivas.

## Consejos sobre el uso de vehículos motorizados:

- ▶ No circule por calles y carreteras anegadas. Si el agua llega al compartimento del motor podrán producirse serios daños; además, la temperatura de funcionamiento del catalizador ronda los 700 grados, por lo que un enfriamiento súbito podrá destruir el cuerpo de cerámica.
- ▶ Si el nivel del agua llega hasta el cárter de aceite o hasta lo alto de las ruedas, no intente arrancar el vehículo, sino llame a un servicio de remolque para que lo lleve a un taller.

## Salve vidas

- ▶ ¡Salvar vidas tiene prioridad frente al interés por conservar bienes materiales!
- ▶ No intente salvar a nadie sin velar por su propia seguridad. ¡Busque ayuda!
- ▶ Antes de que el peligro se materialice, lleve a los niños a un lugar seguro, fuera de la zona de inundación.
- ▶ Manténgase lejos de las riberas, por el peligro de socavones y derrumbes. Por las mismas razones, evite circular por las calles y carreteras inundadas o parcialmente inundadas. Respete las prohibiciones de acceso o paso y siga las instrucciones impartidas por el personal municipal y de los equipos de intervención.
- ▶ Por el peligro que suponen el oleaje y los obstáculos subacuáticos, no dé “paseos” en una lancha o canoa privada por cursos de agua que están en crecida.

## Peligros específicos de las inundaciones

...surgen por la formación de socavones en caminos, puentes, diques, etc., pero también por objetos arrastrados por el agua. Suponen un riesgo para la salud los escapes y derrames de sustancias nocivas como el gasóleo de calefacción, productos de limpieza y fitosanitarios, así como las heces y las inmundicias. El agua potable podrá estar contaminada.

## Después de la inundación

- ▶ Quite restos de agua y barro; no proceda a extraer con bomba el agua de los espacios inundados mientras no se haya escurrido el agua de la inundación y no haya bajado suficientemente el nivel de aguas subterráneas. De otra forma, existiría el riesgo de dañar la cimentación estanca del edificio. Manténgase atenta/o a los avisos de las autoridades locales.
- ▶ Para detectar posibles filtraciones de agua, quite o abra pavimentos de suelo y revestimientos.
- ▶ Seque, lo antes posible, las áreas húmedas con el fin de prevenir daños en la construcción y la aparición de hongos de moho u otros organismos dañinos. El uso de aparatos de calefacción, que en caso necesario se pueden tomar prestados o en alquiler, permite reforzar y acelerar el proceso de secado.
- ▶ Contrate los servicios de un experto para que examine las estructuras dañadas del edificio (estática).
- ▶ No ponga en marcha los equipos e instalaciones eléctricos mientras no los haya revisado un especialista.
- ▶ Haga inspeccionar los depósitos de gasóleo de calefacción para detectar posibles daños en ellos.
- ▶ Llame a los bomberos si detecta escapes de sustancias nocivas como p. ej. productos fitosanitarios, pinturas, lacas, productos de limpieza o gasóleo de calefacción. Podrá resultar necesario encargar su evacuación a empresas especializadas.
- ▶ No use aglutinante de aceite sin consultarlo previamente con los bomberos.
- ▶ Cuide de que siempre estén bien ventilados los locales donde se trabaja. En caso de escapes de sustancias nocivas en el ambiente, no fume y evite otras fuentes de ignición.
- ▶ Elimine los muebles y alimentos contaminados respetando la normativa pertinente.
- ▶ No consuma fruta o verduras procedentes de zonas inundadas.
- ▶ En caso de polución de huertos o campos de cultivo (p. ej. por gasóleo), informe a los organismos competentes, es decir, el Landratsamt o el Amt für Landwirtschaft.
- ▶ Al bajar el nivel del agua puede producirse la proliferación de plagas, p. ej. mosquitos. Por ello, de no tener una provisión de repelentes, convendrá comprar éstos cuanto antes.

Obtendrá información sobre inundaciones y otros riesgos en “deNIS” ([www.denis.bund.de](http://www.denis.bund.de)), sistema alemán de información sobre prevención y autoprotección ante emergencias. Infórmese, además, a través de los departamentos competentes de su Ayuntamiento o y su Cuerpo de Bomberos.



# Temporales

Los temporales pueden ser tan repentinos que resulta prácticamente imposible prepararse adecuadamente. En muchos casos, sin embargo, anuncian su llegada, pudiéndose obtener información oportuna en las predicciones de temporales, ofrecidas p. ej. on-line por el Servicio Meteorológico Alemán, en su página [www.dwd.de](http://www.dwd.de).  
**Infórmese a tiempo.**

En los temporales, el peligro para la integridad física y salud es causado, normalmente, por la caída de ramas, árboles o tejas arrancadas. Por ello, evite entrar en las zonas de mayor peligro, como son p. ej. los bosques. La caída de lluvias torrenciales puede dejar anegadas las calles rápidamente y hacer que, a causa de la presión del agua en las conducciones, las tapas del alcantarillado sean levantadas y empujadas a un lado. Por ello, al circular por la vía pública, ande con mucho cuidado y consciente de que en cualquier momento puede dar con un obstáculo. Llame a los bomberos si comprueba que hubo escapes de sustancias nocivas, p. ej. gasóleo de calefacción como consecuencia de la inundación de sótanos.

## Conducta ante tormentas

- ▶ No se acerque a árboles o postes altos, antenas, etc. No use paraguas. Busque refugio en un edificio o póngase en cuclillas, de preferencia en una pequeña hondonada del terreno, con los pies muy juntos y apoyados en las eminencias tenares.
- ▶ Al ir en coche, no salga del vehículo ni toque piezas metálicas desnudas.
- ▶ Mantenga una distancia mínima de 50 metros a las líneas de alta tensión.
- ▶ La caída de un rayo puede causar sobretensiones.
- ▶ No se fíe únicamente del pararrayos de su casa. Desenchufe aparatos sensibles o use dispositivos de protección contra sobretensión, que se pueden conseguir en el comercio.
- ▶ El impacto de rayo puede causar graves daños en la mampostería, como p. ej. grietas o roturas.

## Consejos relativos a las tormentas

### Como regla general, conviene que en previsión de tormentas tenga a mano:

- ▶ una radio con receptor de ondas ultracortas, independiente de la red eléctrica, con pilas de recambio en número suficiente;
- ▶ fuentes de luz independientes de la red eléctrica, como p. ej. linternas o velas;
- ▶ el equipaje de emergencia con los documentos importantes, por si tuviera que abandonar su vivienda.

Lo anterior debería incluir una documentación de sus propiedades, p. ej. en forma de fotos. Si el edificio sufre daños, ésta podrá ser muy útil de cara a su indemnización por el seguro.

Tenga en cuenta que sus mascotas o animales útiles pueden tener reacciones fuertes ante una tormenta. Intente calmar los animales y tome las medidas adecuadas para que no puedan salir del área protegida.

**Esté atenta/o a los avisos de temporales difundidos por los medios de comunicación.**



## Peligros meteorológicos

### Tormentas de granizo y tornados

Otros peligros pueden ser las granizadas y los tornados (trombas terrestres). Éstos transportan en el tubo del embudo giratorio una gran cantidad de escombros y polvo. Ante la amenaza inminente de granizada o tornado, se recomienda tomar las siguientes medidas de precaución:

- ▶ Cierre las persianas y contraventanas. Manténgase alejada/o de aberturas no protegidas.
- ▶ Busque refugio en un lugar situado por debajo del nivel de la calle, p. ej. un sótano, o muy en el interior de la casa; los vehículos, caravanas o edificios de construcción ligera posiblemente no ofrecen protección suficiente.
- ▶ Evite entrar en lugares o edificios con techos de gran extensión, p. ej. pabellones.
- ▶ ¡No permanezca al aire libre! ¡Busque refugio en un edificio de construcción sólida! En caso necesario, tumbese con la cara hacia el suelo y proteja su cabeza y nuca con las manos.

### Conducta después de una tormenta

- ▶ Verifique si se han producido daños, p. ej. si ha entrado agua o si hay cristales rotos.
- ▶ No encienda los aparatos eléctricos si éstos han tenido contacto con humedad.
- ▶ Preste primeros auxilios a las personas lesionadas y llame al servicio de urgencias/ambulancias cuando fuera necesario.
- ▶ Si el edificio ha sufrido daños graves, abandónelo y no vuelva a entrar en él antes de que haya sido inspeccionado y declarado seguro por personal experto.
- ▶ Si el tejado quedó dañado, manténgase lejos de la zona de posible caída de objetos. Su ancho equivale a un tercio de la distancia entre el suelo y el canalón. Avise a los bomberos.

## Ayuda a la autoayuda

Toda/o ciudadana/o debería ser capaz de ayudarse a sí misma/o y a otros hasta que llegue la asistencia profesional. La llamada de socorro y los primeros auxilios son las bases de una serie de medidas que se entrelazan como los eslabones de una cadena para salvar la vida de personas lesionadas o enfermas. La asistencia a un curso impartido por las organizaciones de ayuda le pondrá en condiciones de actuar adecuadamente en un lugar de accidente y prestar los primeros auxilios hasta la llegada del personal especialista. Igualmente, las organizaciones sanitarias ofrecen cursos específicos de asistencia urgente a niños pequeños heridos.

¡Nunca es de más refrescar conocimientos! Las organizaciones de ayuda seguramente ofrecerán cursos de primeros auxilios también cerca de su casa.

### Practicar primeros auxilios puede aprenderse

Encontrará puntos de contacto en la guía telefónica o en Internet:

- ▶ Malteser  
[www.malteser.de](http://www.malteser.de)
- ▶ Arbeiter-Samariter-Bund  
[www.asb.de](http://www.asb.de)
- ▶ Johanniter-Unfall-Hilfe  
[www.juh.de](http://www.juh.de)
- ▶ Deutsches Rotes Kreuz  
[www.drk.de](http://www.drk.de)
- ▶ DLRG  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)



Aprenda a prestar primeros auxilios con las organizaciones de ayuda.

## Prevención y protección de incendios

**En el solo año 2004 murieron en incendios unas 450 personas en Alemania, hubo más de 5 000 lesionados, y los incendios en hogares particulares destruyeron bienes materiales por valor de 1,3 mil millones de euros. Las causas de los incendios incluyen en muchos de los casos la ignorancia o negligencia, como p.ej. el uso de alcohol u otros acelerantes de la combustión para encender la barbacoa.**

La normativa legal sobre prevención y protección de incendios hace que en Alemania los edificios tengan un grado muy elevado de seguridad contraincendios y un número suficiente de vías de evacuación. Así, los inquilinos afectados pueden abandonar el edificio por sus propios medios o ser evacuados con garantías de fiabilidad y eficacia mediante las acciones de salvamento de los bomberos.



Cada uno puede contribuir a reducir aún más el riesgo residual de incendios. En este sentido conviene que, de manera preventiva, se usen en las obras de remodelación o ampliación de edificios materiales que contrarresten la formación y propagación de incendios – incluso cuando la licencia otorgada por la Inspección de Obras no obligue a hacerlo. Lo mismo cabe decir de las obras de reforma. En todo caso, usted debería buscar el asesoramiento de especialistas.

### Peligros de incendios

Si llega a producirse un incendio, es importante que usted lo note lo más pronto posible. Para responder a esta necesidad, la instalación de detectores de humo es una solución económica y segura. Le ofreceremos más información al respecto en el siguiente capítulo. Hasta que lleguen los bomberos, sin embargo, debería usted ser capaz de ayudarse a sí misma/o, cuando fuera necesario, siempre que no haya riesgo inminente para la vida. En el caso de los incendios menores en formación, podrá, eventualmente, impedir que el incendio se propague mediante el uso de un extintor, una manta extintora o manguera. Su Cuerpo de Bomberos le informará gustoso acerca de la necesidad y las posibilidades de autoayuda.

- Incluso en el caso de los lugares donde la ley no obliga a tener un extintor, p. ej. en el coche, conviene considerar comprarlo, ya que el club automovilístico alemán ADAC registra todos los años un total de 40.000 incendios en coches.
- Una manta extintora de lana o de otro material apropiado puede ayudar a extinguir ropa ardiendo.
- En los grandes edificios públicos, p. ej. hoteles, discotecas, cines, etc., procure conocer las vías y salidas de evacuación antes de que se produzca un incendio y, posiblemente, un pánico.





## Antes de que se produzca un incendio

Dondequiera que se encuentre, en previsión de un incendio debería usted informarse acerca de:

- ▶ cómo llegar, en caso de peligro, a la escalera más cercana (no deberán usarse los ascensores en caso de incendio);
- ▶ qué medidas preparatorias se han tomado, en su caso, para facilitar la evacuación de las personas con movilidad reducida;
- ▶ qué posibilidades hay de hacer una llamada de socorro;
- ▶ dónde se encuentran los extintores de incendio y cómo usarlos.

### Por favor, tenga muy en cuenta que:

- ▶ los pasillos y las escaleras no deben estar obstruidos parcialmente y, en ningún caso, bloqueados por objetos: la vía de evacuación debe poder utilizarse sin trabas en cualquier momento;
- ▶ las puertas que deban ser atravesadas a lo largo de las vías de evacuación deben cerrarse (pero nunca con llave) para impedir la propagación del incendio o de humos por las vías de evacuación;
- ▶ los puntos de toma de agua, o bocas de incendio, y los accesos de bomberos no deben nunca estar bloqueados;
- ▶ los dispositivos de seguridad del edificio deben estar siempre en buen estado; cualquier avería o defecto deberá comunicarse sin demora a quien corresponda;
- ▶ nunca deben dejarse sin vigilancia las fuentes de llama abierta, p. ej. las velas encendidas, etc.;
- ▶ los aparatos e instalaciones eléctricos deben encontrarse en perfecto estado y no ser objeto de manipulación;
- ▶ en previsión de una evacuación repentina, los documentos y papeles más importantes deberán estar a mano (encontrará información adicional sobre este tema en el apartado “Preservación de documentos”).

## Detectores de humo



Las causas de un incendio pueden ser conducciones o aparatos eléctricos defectuosos, descuido en los trabajos domésticos o el manejo de fuego abierto. El humo que produce el incendio puede causar la muerte de personas dormidas o volver intransitables las vías de escape. Un pequeño aparato instalado en el techo de una habitación o un pasillo puede salvar vidas. Los detectores de humo son aparatos del tamaño de una palma de mano que son fáciles de montar y emiten un sonido de alarma.

Para las personas sordas existen detectores que alertan por medio de un flash o alarma vibratoria. Lo más adecuado es instalarlos en los puntos más altos. Sin embargo, es preferible no montarlos en la cocina y el baño, ya que los humos o vahos pueden provocar falsa alarma. Existe la posibilidad de interconectar varios detectores de modo que los aparatos instalados en el área habitable de la casa respondan cuando se active uno instalado en el sótano.

Los detectores de buena calidad cuentan con un botón de pruebas para verificar el funcionamiento e indican la necesidad de cambiar las pilas. Conseguirá más información en el comercio especializado.

## Consejos para la prevención de incendios

- ▶ En el sótano: Elimine materiales de fácil inflamación o superfluos.
- ▶ En el desván: Quite los objetos que han dejado de servir y, sobre todo, saque los materiales inflamables que se encuentren en los rincones o debajo de los techos inclinados.
- ▶ Mantenga disponibles medios de extinción de incendios, p. ej. extintor, manta extintora y manguera.
- ▶ Vele por que los extintores sean sometidos periódicamente a revisión y mantenimiento.
- ▶ Aprenda el uso correcto de extintores y agentes extintores.

## Consejos para la instalación

Con el fin de alertar de incendios incipientes, lo recomendable es instalar detectores de humo en las zonas especialmente sensibles y en las vías de escape, sobre todo en:

- ▶ los pasillos delante de los dormitorios
- ▶ los dormitorios de los niños
- ▶ las cajas de escaleras
- ▶ los sótanos

**Información más detallada puede obtenerse a través de los bomberos y las compañías de seguro de incendios.**

## Cuando se ha declarado un incendio

Para facilitar su propio rescate o el de otras personas en caso de incendio, debería usted tener conocimientos sobre la conducta adecuada en términos de autoprotección. Máxima prioridad tiene la seguridad de las personas. Cuando descubra un incendio convendrá que proceda de acuerdo con el siguiente orden de ejecución:

1. Si el incendio está en su fase incipiente, emprenda de inmediato los primeros intentos de extinción, para apagar el fuego en su mismo origen.
  - No intente apagar el fuego si ello implicara exponerse a sí misma/o a un peligro.
  - ¡Jamás se deberá intentar apagar con agua aceite inflamado u otros combustibles líquidos!
  - Antes de ponerse a atacar el fuego, corte la corriente eléctrica en la zona de peligro.
  - Apague el fuego atacando el foco de abajo arriba y desde los lados hacia el centro.
  - No entre nunca en habitaciones invadidas por el humo. En estos lugares se forman mortíferos gases de incendio. Cierre la puerta y llame a los bomberos.
2. Si resulta imposible hacer intentos de extinción: Si no supone un riesgo para usted mismo, cierre las ventanas y la puerta de la habitación en la que está el incendio. De esta forma se le quita el oxígeno al fuego.
3. ¡Llame a los bomberos!
4. Alerte y ponga a salvo a las personas en peligro (en su caso, pida a terceras personas que lo hagan).
5. Espere a los bomberos y déles las instrucciones adecuadas.
6. Hasta que lleguen los bomberos, trate de dificultar la propagación del fuego. Mantenga mojada la puerta de la habitación en la que se declaró el incendio, para impedir o atrasar la destrucción de la puerta por las llamas y la consiguiente propagación del fuego.
7. Cuando resulte necesario abandonar el edificio o la vivienda, la planta, etc., esté atenta/o a que nadie quede atrás. No se deben cerrar las puertas de las habitaciones donde no hay fuego, para facilitar la búsqueda de personas. En cambio, como es lógico, las puertas cortafuegos han de estar cerradas. ¡No cierre las puertas con llave! En el caso de locales o ventanas con acceso exclusivo con llave, tenga a disposición las llaves para entregarlas a los equipos de intervención.
8. ¿Están todos a salvo? Una vez fuera de la zona de peligro, deberá asegurarse de que todos los inquilinos de la casa se encuentran a salvo, ya que cuando falte alguno, los bomberos habrán de suponer que éste se encuentran todavía en el edificio en llamas y, por ende, en peligro de muerte.

Igualmente, en un simulacro de alarma de fuego debería usted adoptar la misma conducta que conviene seguir ante un incendio real. Si un día no responde adecuadamente a una alarma real, por considerar que se trata de un simulacro, podrá poner en peligro a usted misma/o y a los componentes de los equipos de intervención. La seguridad de las personas siempre tiene prioridad sobre cualquier acción dirigida a lograr controlar un incendio. Para más información tome contacto con su Cuerpo de Bomberos.

## Extintores

Es cierto que un seguro de incendios cubre los daños causados por un incendio, pero no impide que se inicie un fuego no deseado. En el trabajo y en muchas viviendas privadas es obligatorio tener uno o varios extintores. De manera bien visible y de fácil acceso para todos, estos aparatos de color rojo llaman la atención sobre esta forma de luchar contra incendios. El tamaño y contenido de los extintores pueden variar en función de las normas legales y/ o el nivel de peligro de incendio. Sus formas de manejo o uso son también diferentes.



Estos medios de extinción están pensados para el uso en la fase inicial de un incendio. Su duración de funcionamiento es limitada. Información detallada puede obtenerse en el comercio especializado.

Otros medios, desde la regadera hasta la manguera de regar el jardín, pasando por la botella pulverizadora, también pueden ser una ayuda eficaz en la fase inicial de un incendio.

## Consejos sobre los extintores

Infórmese, bien antes de se que declare un incendio, sobre los extintores disponibles y su uso.

Los extintores obligatorios deben ser sometidos periódicamente a una revisión de buen funcionamiento.

**Más información puede obtenerse a través de los bomberos o las compañías de seguro de incendios.**

## Peligros QBRN

Las sustancias peligrosas son de tipo químico (Q), biológico (B), radiológico (R) o nuclear (N). Están en todas partes: Pueden presentarse como materias de base o productos intermedios en procesos industriales, laboratorios, en el ámbito médico, en la investigación, como combustibles, p.ej. en plantas nucleares, como mercancías en almacén, en vías de transporte de todo tipo, en los hogares y muchos sitios más.

Como están omnipresentes y nunca puede descartarse del todo el riesgo de escapes nocivos, los organismos encargados de la defensa contra peligros han adoptado precauciones encaminadas a detectarlas, identificarlas y neutralizarlas, en la medida de lo posible. Por regla general, la realización de esas acciones es responsabilidad de los bomberos locales, ya que cuentan con los equipos adecuados de última generación.



## Reglas básicas de conducta en caso de la liberación de sustancias peligrosas

### Si se encuentra al aire libre:

- ▶ Busque refugio en la casa habitada más cercana.
- ▶ A ser posible, muévase en dirección transversal a la del viento, utilice una protección respiratoria, al menos un pañuelo.
- ▶ Si ya ha entrado en contacto con sustancias peligrosas, cambie la ropa exterior y los zapatos antes de entrar en su casa y déjelos fuera de los espacios habitados.
- ▶ Lave primero las manos, luego la cara y el cabello así como la nariz y las orejas.
- ▶ En el caso de haberse liberado sustancias biológicas, se recomienda desinfectar las manos.

### Cuando circula en automóvil:

- ▶ Apague la ventilación y cierre las ventanillas.
- ▶ Escuche la radio (ondas ultracortas y radios regionales) y siga las instrucciones de las autoridades.
- ▶ Diríjase al edificio habitado más cercano. Después de bajarse del coche, siga las advertencias para personas que se encuentran al aire libre.

### Cuando se encuentra en un edificio:

- ▶ No abandone el edificio.
- ▶ Ofrezca cobijo temporal a transeúntes en peligro.
- ▶ En caso necesario, informe a los otros vecinos de la casa.
- ▶ Cierre todas las puertas y ventanas.
- ▶ Apague los ventiladores y sistemas de aire acondicionado, cierre las ranuras de ventilación, incluidas las de las ventanas.
- ▶ Busque refugio en una habitación interior que no tenga ventana al exterior.
- ▶ En el caso de peligros radioactivos, vaya a un cuarto del sótano, si la casa tiene uno.
- ▶ Evite el desperdicio de oxígeno, p.ej. quemando velas.
- ▶ Encienda la radio (ondas ultracortas y radios regionales) o la televisión.
- ▶ Tenga en cuenta los avisos emitidos por las autoridades.
- ▶ No haga llamadas telefónicas que no sean absolutamente necesarias.
- ▶ En caso de infiltración de sustancias peligrosas use el material disponible que le pudiera servir de protección respiratoria, p.ej. mascarillas del tipo utilizado en el bricolaje o paños húmedos.



## Sustancias QBRN

**Los ciudadanos de Alemania gozan del alto nivel de vida propio de un país industrializado. Sin embargo, el disfrutar de los beneficios de la tecnología moderna implica, necesariamente, aceptar ciertos riesgos. A pesar de unos estándares muy altos de seguridad técnica, no se puede descartar de manera definitiva la liberación de sustancias peligrosas.**

Puede ocurrir en el contexto del proceso productivo o durante el transporte, pero también como consecuencia del descuido en el manejo de productos de limpieza en el hogar. Las sustancias peligrosas pueden presentarse en estado de gas o vapor, en estado líquido o sólido. Normalmente, el no experto no puede juzgar si existe un peligro o no. Por ello, es recomendable que llame, cuando sea necesario, al centro de control de los servicios de urgencias y emergencias (112) o al centro de información y atención telefónica de emergencias de intoxicación o envenenamiento (guía telefónica) y, en incidentes ocurridos fuera de su vivienda o edificio, esté atento/a a los avisos emitidos por las autoridades o mediante vehículos con megafonía.



## Propiedades de las sustancias QBRN

Las sustancias químicas tienen un espectro de efectos muy amplio. Muchas sustancias son inflamables e incluso explosivas, pueden tener un efecto cáustico o tóxico. Algunas de ellas tienen varios efectos a la vez. En la mayoría de los casos, desarrollan su máximo efecto al entrar en el cuerpo humano. La penetración en el interior del cuerpo puede ocurrir a través de la piel, la ingesta de alimentos o la inhalación. Hay que tener especial cuidado con las materias gaseosas. Como la mayoría de los gases y vapores son más pesados que el aire, pueden acumularse en hondonadas o sótanos. Por ello hay que evitar estos espacios en caso de liberación accidental de sustancias químicas.

Los agentes biológicos incluyen bacterias, virus, hongos, parásitos y toxinas. Pueden causar enfermedades graves en seres humanos. Su penetración en el organismo se produce sobre todo a través de los pulmones, el sistema digestivo y la piel (heridas). Cuando exista peligro de absorción a través de las vías respiratorias, se deberá usar al menos un dispositivo provisional de protección respiratoria, p. ej. una mascarilla para trabajos de bricolaje o paños húmedos.

Las sustancias radioactivas emiten radiación ionizante muy energética. Ésta daña las células vivas y puede destruirlas o causar cáncer. En la mayoría de los casos, las sustancias radioactivas son materias sólidas. Su penetración en el interior del cuerpo puede ocurrir por inhalación, ingesta de alimentos y a través de la piel (heridas). Una parte de la radiación ionizante, la radiación alfa (radiación de partículas) presenta un elevado potencial de peligro si entra en el cuerpo en forma de minúsculas partículas de polvo. El uso de una protección respiratoria ayudará a evitar que las partículas lleguen hasta los pulmones. La radiación misma se debilita al pasar por materia. Este debilitamiento de la radiación es especialmente notable en los sótanos, por la masa de tierra que rodea los cimientos y los pisos situados encima de aquellos.

## Lista de verificación

**Lo primordial es el conocimiento de que los incendios, accidentes o catástrofes pueden crear situaciones en las que hay que estar preparados. Ya es tarde para aprender a practicar primeros auxilios y a aplicar medidas de lucha contra incendios cuando el hecho ya ha ocurrido. Y es imposible crear provisiones de agua potable cuando el servicio público de suministro de agua ya está cortado. ¡Tome las precauciones necesarias! Sepa que su Ayuntamiento está a su disposición para resolver cualquier cuestión relacionada con la autoayuda, y las organizaciones privadas de ayuda ofrecen cursos de entrenamiento y refresco sobre primeros auxilios.**

La siguiente lista de verificación ofrece una visión detallada de lo que hay que tener preparado para las situaciones de emergencia. Complemente la lista de teléfonos, al dorso de esta Guía, con los teléfonos locales de emergencias; le ahorrará tiempo cuando los necesite.



## Alimentos y bebidas

Encontrará las siguientes recomendaciones en la página web [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de). Corresponden a las difundidas por el Ministerio Federal de Alimentación, Agricultura y Protección de los Consumidores, Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin, o Rochusstraße 1, 53123 Bonn, Página web: [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

Ejemplo de las provisiones básicas para una persona y para dos semanas. Corresponden a unas 2200 kilocalorías por día, que por regla general cubren las necesidades energéticas de una persona. De acuerdo con sus preferencias personales o necesidades dietéticas específicas, la composición de sus propias provisiones de alimentos puede ser distinta de ésta. A la hora de planificar, tenga en cuenta que determinadas emergencias pueden ir acompañadas por un corte de electricidad. Por este motivo, nuestro ejemplo no prevé la posibilidad de almacenar alimentos congelados.

### Provisiones para dos semanas

Grupo de alimentos	Cantidad	* Peso escurrido	
		Ejemplo	
Cereales, productos de cereales, pan, patatas	4,6 kg	pan integral	1000 g
		bizcocho tostado	250 g
		pan crujiente tipo Knäckebröt	1000 g
		pasta	400 g
		arroz	250 g
		copos de avena/cereales	750 g
		patatas	1000 g
Verduras, legumbres	5,6 kg	judías (lata)	800 g*
		guisantes/zanahorias (lata)	900 g*
		lombarda (lata/tarro)	700 g*
		chucrut (lata)	700 g*
		espárrago (tarro)	400 g*
		maíz (lata)	400 g*
		setas (lata)	400 g*
		pepinillos en vinagre (tarro)	400 g*
		remolacha	400 g*
		cebollas, frescas	500 g
Fruta	3, 5 kg	cerezas (tarro)	700 g*
		peras (lata)	250 g*
		albaricoques (lata)	250 g*
		mandarinas (lata)	350 g*
		piña (lata)	350 g*
		pasas	200 g
		avellanas	200 g
		ciruelas secas	250 g
		fruta fresca (manzanas, peras, plátanos, cítricos)	1000 g

## Alimentos y bebidas (cont.)

Bebidas <sup>1</sup>	24 Liter	agua mineral, con gas agua mineral, sin gas zumo de limón café té negro	12 l 12 l 0,2 l 250 g 125 g
Leche, productos lácteos	3,7 kg	leche U.H.T. queso duro	3 l 700 g
Pescado, carne, huevos	1,7 kg	atún (lata) sardinas en aceite (lata) arenque en salsa salchichas Frankfurt (tarro/lata) corned beef (lata) paté de hígado (tarro/lata) embutido curado (p. ej. salchichón) 6 huevos <sup>2</sup>	150 g 100 g 100 g 300 g 250 g 100 g 300 g 360 g
Grasas, aceites	0,5 kg	aceite (p. ej. de maíz, oliva, girasol) mantequilla/margarina	0,3 l 250 g
Varios, a voluntad, p. ej.	0,25 kg	azúcar, sacarina, miel, mermela- da, chocolate, sal iodada, platos precocinados (p. ej. ravioli, tortellini secos, sopas), productos deshidratados de patata (p. ej. puré de patatas en polvo), harina, caldo instantáneo, cacao en polvo, galletas, palitos salados	

<sup>1</sup> Las provisiones de agua propuestas incluyen, aparte del agua potable que se necesita para beber, una cantidad de agua adicional para cocer pasta, arroz o patatas, para el supuesto de que haya un corte de agua.

<sup>2</sup> Pueden ser sustituidos por huevo líquido, que algunas tiendas venden en cartones de un litro.

## Radio a pilas

**Compruebe qué elementos tiene ya disponibles.**

	Sí	No
Radio con receptor de ondas ultracortas y medias que funciona también con pilas		
Pilas de recambio		

## Botiquín casero

**Compruebe qué elementos tiene ya disponibles.**

	Sí	No
Medicamentos prescritos por su médico		
analgésicos		
Desinfectante para la piel		
Desinfectante de heridas		
Anticatarros		
Termómetro clínico		
Antidiarréico		
Cremas o geles para las picaduras y las quemaduras solares		
Pinzas		

## Artículos de higiene

**Compruebe qué elementos tiene ya disponibles.**

	Hay	Comprar
Cepillo de dientes dentífrico (número)		
Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)		
Juegos de vajilla y cubiertos desechables (número de piezas)		
Papel de cocina (rollos)		
Papel higiénico (rollos)		
Bolsas de basura (número)		
Inodoro químico, bolsas de recambio (número)		
Guantes domésticos (par)		
desinfectante, jabón verde (número)		
Guantes domésticos		



## Medios contraincendios

**Compruebe lo que tiene ya disponible/resuelto.**

	Sí	No
Quitar trastos viejos del sótano y del desván.		
Extintor		
Detectores de humo		
Manta extintora (en su defecto, manta de lana)		
Recipiente para agua para la extinción de incendios		
Balde de agua		
Equipos portátiles de extinción a base de bomba manual de agua		
Manguera de riego		

## Preservación de documentos

**Compruebe lo que tiene ya preparado.**

	Sí	No
¿Ha decidido cuáles de sus documentos son imprescindibles de salvar?		
¿Tiene sus documentos clasificados y reunidos en un orden lógico?		
¿Existen fotocopias (legalizadas) de los documentos importantes?		
¿Ha compuesto una carpeta de documentos?		
¿Están a mano los documentos importantes o la carpeta con los documentos?		

## Equipaje de emergencia

**Compruebe qué elementos tiene ya disponibles.**

	Hay	Comprar
Medicamentos personales		
Ropa de protección de circunstancias		
Manta de lana / saco de dormir		
Ropa interior, medias o calcetines		
Botas de plástico, calzado robusto		
Vajilla, cubiertos, termo, taza		
Material para el tratamiento de heridas		
Abridor de latas y navaja		
Ropa de abrigo, resistente		
Linterna		
Prenda de cabeza, casco de protección		
Máscara de respiración / protección respiratoria provisional		
Guantes de trabajo		

## Corte de energía

**Compruebe qué elementos tiene ya disponibles.**

	Sí	No
Velas, velitas de noche, con su recipiente		
Cerillas, mechero		
Linterna		
Pilas de recambio		
Hornillo de gas/ cocinilla de alcohol		
Algún medio de calefacción		
Combustibles		

## Lista de verificación personalizada

## Apuntes


## Servicios de información

### **Peligros y posibilidades de protección:**

Con el propósito de atender todas las cuestiones relacionadas con los peligros potenciales y las posibilidades de protección, la Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres ha creado “deNIS”, sistema de información sobre prevención y autoprotección ante emergencias. Bajo la dirección [www.denis.bund.de](http://www.denis.bund.de), ofrece información y enlaces a las áreas de prevención y preparación privada para las emergencias. “deNIS” ofrece la recopilación, elaboración y puesta a disposición de esta información, da orientaciones sobre la actuación y conducta adecuadas y apoya la búsqueda en Internet.

### **Temporales e inundaciones:**

El Servicio Meteorológico Alemán ofrece un servicio de avisos de peligro en su página [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

### **Alimentación y protección de los consumidores:**

En la página web del Ministerio Federal de Alimentación, Agricultura y Protección de los Consumidores, puede encontrar información sobre cuestiones de la alimentación.

Para más información visite [www.denis.bund.de](http://www.denis.bund.de)



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

En la Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres, usted cuenta con un socio competente en cuestiones de la prevención y preparación para emergencias dentro del sistema de la protección civil. Encontrará más información sobre este extremo y las demás múltiples y variadas actividades de la Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres en nuestra página web: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

**Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)**

Provinzialstraße 93

53127 Bonn

Postfach 1867, 53008 Bonn

[poststelle@bbk.bund.de](mailto:poststelle@bbk.bund.de)