

GUÍA BÁSICA DE SUPERVIVENCIA



Instrucciones Supervivencia

Los 3 principios.

- 1) El ser humano solo puede vivir 3 minutos sin oxígeno (excepto los que hacen prácticas como la pesca submarina o parecidos, pues su capacidad es un poco mayor)
- 2) El ser humano solo puede vivir 3 días sin agua (en verdad es un poco más, pero con consecuencias fatales)
- 3) El ser humano solo puede vivir 3 semanas sin comida (aunque hay personas que han logrado superar el límite y arrastran problemas de salud o incluso ya no viven)

Solo en caso de estar perdido, incomunicado, accidentado y de más situaciones que requiera mantenerse a salvo hasta que llegue ayuda, son los pasos más importantes a seguir:

STOP – ¡No tenga miedo! Siéntese si es posible. Cálmese. Lo que pasó, ya pasó y no se puede arreglar. Ud., está en una situación de supervivencia y esto necesita...

PENSAR – Piense primero. Muévase con prudencia. No haga nada sin pensarlo primero, incluso moverse. Conserve la energía.

OBSERVAR – Mire alrededor. Evalúe su situación y opciones. Acumule suministros, equipo, combustible, agua, refugios y protecciones, etc. Y las capacidades de sus compañeros.

PLANIFICAR – Priorice sus necesidades inmediatas y desarrolle un plan para enfrentarse sistemáticamente a las emergencias.

PRIORIDADES:

1. Cuidados Médicos

2. Refugio y Fuego

3. Comunicaciones y señales

4. Agua y comida

Esta Guía Básica de Supervivencia le provee con los elementos esenciales necesarios para ayudarle en su supervivencia en la Naturaleza. Sobrevivir puede ser incomodo. Incluso penoso. Pero la incomodidad o el dolor no matan, a no ser que Ud. Se lo permita. Si Ud. Quiere sobrevivir SOBREVIVIRÁ ¡QUEDESE DONDE ESTÁ! No debe intentar caminar o nadar para salir. Quédese junto al vehículo, barco o avión. La única excepción es cuando está seguro que nadie le busca o que no puede señalizar su lugar.

PRIORIDADES MÉDICAS

- Detenga las hemorragias (Aplique presión).
- Trate los shocks (Levántele las piernas solo si la víctima ha dejado de sangrar o lo hace débilmente. Si sospecha una hemorragia interna, déjelo tumbado y no lo mueva).
- Inmovilice las heridas si es necesario.

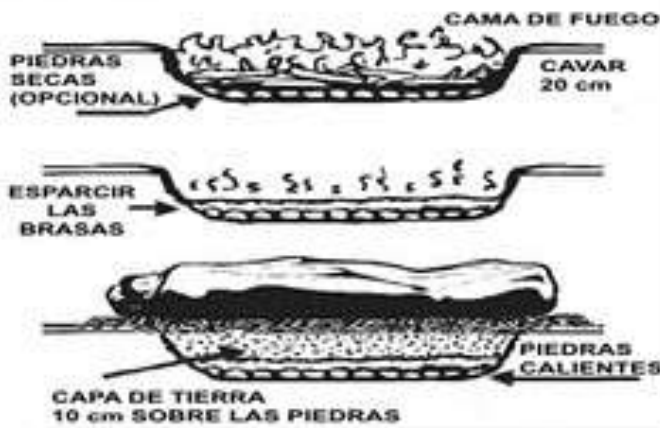
REFUGIO

- Debe mantener la temperatura de su cuerpo. Demasiado calor o frío y morirá. Puede caer en hipotermia rápidamente incluso en tiempo cálido, especialmente si está mojado, con viento, herido o con un shock.
- Un refugio le ayudará a mantener su temperatura a resguardo del viento, lluvia, nieve, frío o calor.
- Un vehículo, barco o avión puede proporcionar refugio o puede ser usado como refugio improvisado. Pero tenga cuidado con el efecto invernadero de los espacios cerrados; o la rápida pérdida de calor por falta de aislamiento en los fríos.
- Mantenga siempre ventilado el refugio. Tenga cuidado con el monóxido de carbono si tiene el motor en marcha, es mortal. Mantenga libre y alejado el escape.
- Utilice los refugios naturales (Árboles caídos, agujeros, cuevas, muro de árboles, abrigo rocoso) Pero cuídese de la fauna salvaje que lo pueda utilizar.
- No se quite la ropa si hace calor. El sol le puede quemar, las zarzas herir y los insectos picar.
- Añada aislantes si hace frío, rellenando sus ropas con hojas, restos de aislante, espuma o alfombrillas. Pero tenga cuidado con los insectos, pulgas y demás habitantes que estos rellenos puedan tener.
- Añada siempre una capa aislante al suelo. Hojas, ramas, moqueta, etc. Un palo de un árbol roto puede servirle para romper ramas de los árboles y usarlas. Mucho es mejor.
- Con temperaturas calurosas busque las sombras y manténgase por encima o debajo del nivel del suelo. Utilice neumáticos o almohadas para aislarse del suelo.
- Las áreas bajas, como los valles, son refrescantes. Evítelas cuando hace frío y búsquelas cuando hace calor.
- Tenga precaución con las riveras secas, las gargantas y cañones. Una tormenta aguas arriba, fuera de la vista, puede provocar un torrente que le arrastraría y mataría.
- Una manta de supervivencia, una bolsa de basura, o cualquier producto similar puede ser usado como capa de supervivencia; o puede incorporarlo al refugio para proporcionarle aislamiento de la lluvia.
- Ajustese la ropa para evitar la sudoración en tiempo frío la humedad aumenta la pérdida de calor.
- Tenga cuidado con los materiales plásticos, no transpiran y le pueden ahogar. Además atrapan la humedad que empañará su ropa. Mantenga una abertura para permitir la ventilación o vístala por debajo de la ropa para que esta se mantenga seca.

- Improvise protección para la cabeza, manos y pies en tiempo frío. Proteja sus extremidades.
- Comparta el calor. Acurrúquense juntos.

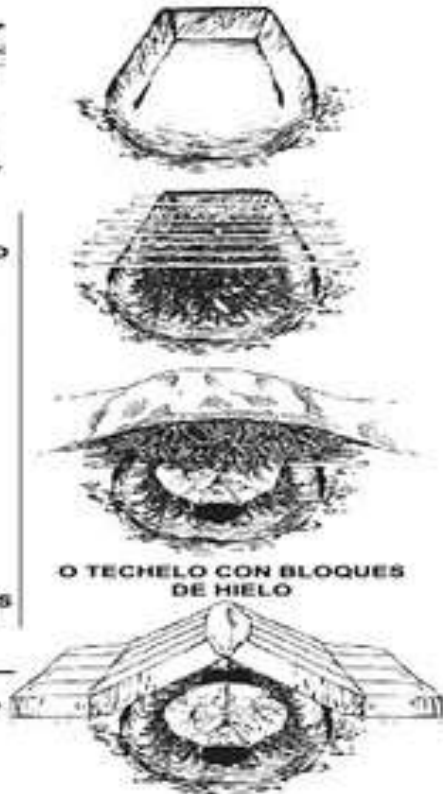


REFUGIO JUNTO ARBOL



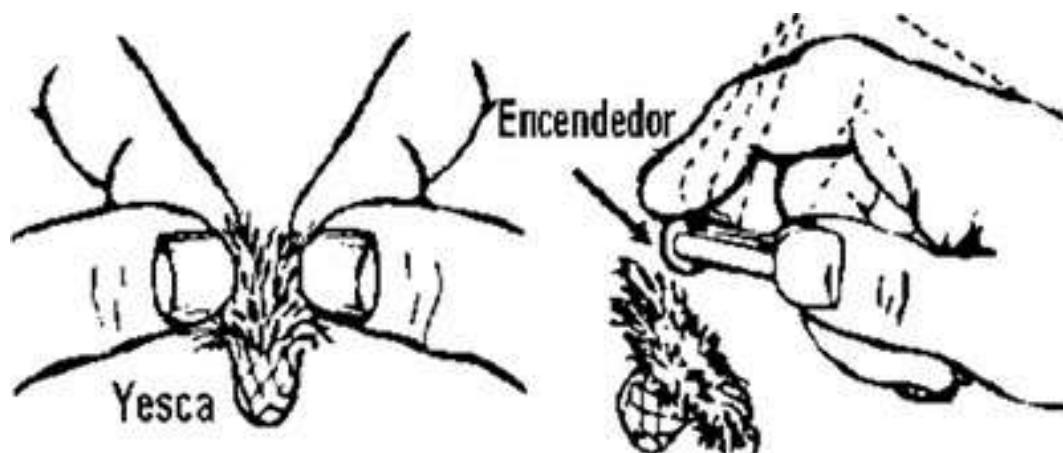
TUNEL DE NIEVE: Excave en el monton de nieve de suficiente profundidad. Deje 30 a 60cm de nieve para el techo. Aisle siempre el suelo

TRINCHERA DE NIEVE

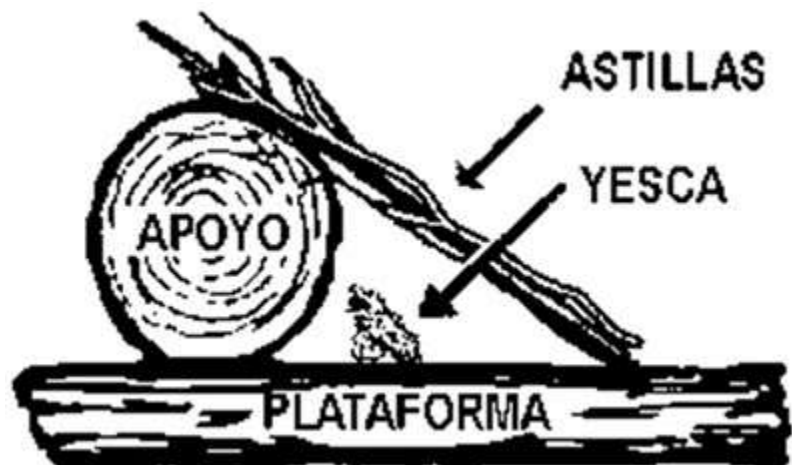


FUEGO

- El fuego le proporciona luz, calor y puede ser usado para señales. Además eleva la moral y tranquiliza el espíritu.
- Trate el fuego con respeto, puede suponer un gran peligro. Nunca deje un fuego desatendido.
- Limpie un espacio de 1m alrededor de donde hará el fuego. Nunca utilice rocas húmedas, para hacer un anillo alrededor del fuego, pueden explotar. No haga fuego debajo de ramas con nieve.
- Si estando en la nieve, no puede tener tierra donde hacer el fuego; utilice troncos verdes encima de la nieve. Traslade el fuego a una nueva plataforma cuando lo necesite.
- Recolecte madera seca de las ramas bajas de los árboles o arbustos. La madera del suelo suele estar húmeda. Si no encuentra madera puede usar estiércol seco.
- 10 a 12 cargas de leña suelen durar toda la noche, más es mejor. Prepare por lo menos dos cargas de leña antes de encender el fuego.
- Conserve la yesca seca que lleva en el kit. Utilícela si el tiempo es malo o no encuentra yesca seca: Pelusas, repelente de insectos, alcohol, musgo seco, papel, hebras de tela, lana metálica, madera podrida, raspaduras de madera, virutas, hierba seca, corteza de abedul, carburante.
- Una lupa sirve para encender fuego cuando hay sol.
- El chispero del encendedor sirve para encender la yesca



- Utilice una plataforma, una ranura en una rama seca, corteza o piedra seca para poner la yesca, añada un apoyo, corte astillas del tamaño de un lápiz y póngalas sobre la yesca y en el apoyo.

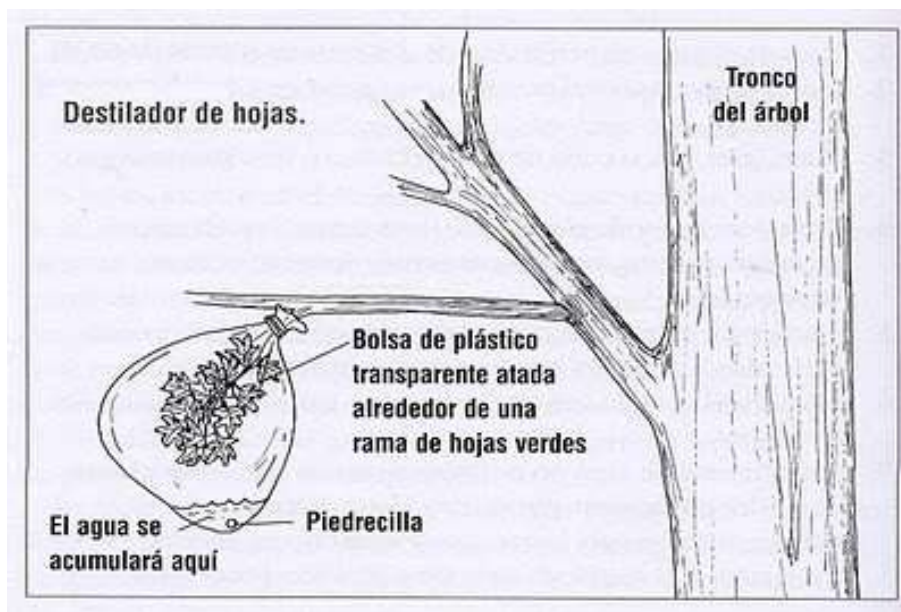


Esto deja mucho espacio para la aireación del fuego y previene que no se apague. Encienda la yesca y sople suavemente.

- Añada mas astillas para hacer fuego después de encender la yesca. Tenga cuidado de no ahogar o desmoronar el fuego cuando añada las astillas. Añada progresivamente ramas más grandes.
- Ponga los leños solo cuando el fuego esté bien encendido.
- Un fuego grande consume mucha madera, hágalo solamente del tamaño necesario, siéntese o tumbese cerca cuidando de no quemarse o encender la ropa; especialmente si es sintética.

AGUA y COMIDA

- Su cuerpo es un 60% agua. El agua es vital para sobrevivir. Ud. Puede sobrevivir semanas sin comer. Muchas comidas necesitan agua para digerirlas, por eso no debe comer a no ser que tenga agua abundante o la comida sea rica en agua.
- Solo un 5% de deshidratación afecta a sus facultades, de las cuales depende para pensar claramente y sobrevivir. Racione el sudor, no el agua. Generalmente es mejor “almacenar” el agua en su estomago, pero no beber en exceso. Si el agua es escasa raciónela a razón de ½ litro diario en clima moderado, y 1 o 1 ½ litros en climas calurosos. Trate de mantener la orina transparente o amarillo claro.
- Si es posible purifique el agua obtenida del entorno hirviéndola (calentándola hasta que salgan burbujas es suficiente). O utilice filtros o purificadores químicos. Antes de hervirla debe filtrarla. No evite beber el agua disponible por no poder purificarla. Es preferible el riesgo de beber esa agua a una deshidratación y sus efectos.
- Debe filtrar el agua sucia a través de algodón, tela o arena; pero esto no la purifica.
- No beba alcohol, orina o agua salada. Se gasta más agua en procesarla que la que aporta.
- No coma hielo o nieve, le producirán quemaduras en la boca. Funda el hielo, la nieve es mayormente aire.
- Haga un recuperador de transpiración de las hojas directamente iluminadas. Ate la bolsa alrededor de la rama.



- Ponga una piedrecilla en la bolsa para formar una depresión, aguarde 4 a 8 horas para obtener agua. No la mueva hasta que deje de obtener agua.
- En áreas secas, cabe un hoyo a la sombra o por la noche, en los sitios donde hay una vegetación exuberante indica agua. Cave hasta el suelo húmedo, no más de 60cm y espere que se acumule el agua.
- El agua se acumula en las oquedades, utilice una pajita o ropa para absorberla.
- Recolecte agua del rocío al salir el sol, utilice ropa para escurrirla de los metales, espejos, hojas anchas, o póngase calcetines y camine por la hierba para empaparlos en rocío; después escúrralos.
- Tenga cuidado con los agujeros con agua sin vida, con las orillas descoloridas o muy coloreadas o sin huellas de animales.
- Se puede obtener agua cavando detrás de la primera fila de dunas al lado del mar.
- Cocine cualquier animal o pescado para eliminar los parásitos. Beber agua hervida es lo más seguro.

SEÑALES DE AUXILIO

Sobrevivir es bueno, que te rescaten mejor.

- Sea un participante activo en rescate atrayendo la atención a su situación y ayudando a los rescatadores a encontrarlo
- Inténtelo con el teléfono móvil desde un lugar alto.
- El espejo de señales es útil con sol o luna llena.
- Mantenga el espejo bajo los ojos y apunte el reflejo a la V de los dedos.



- Mueva el brazo para apuntar al blanco visible entre los dedos de la V. Mueva rápidamente el espejo para iluminar el blanco.
- Ilumine el horizonte si no tiene blancos a la vista. Ilumine durante 2 minutos, muévalo unos pocos grados y repita. Hágalo con todo el horizonte visible alrededor.

- Puede utilizar una linterna, apunte y encienda y apague. Puede hacer SOS (••• — — — •••) a un observador estático. Conserve las pilas y úsela solo cuando el observador está a la vista o le ilumine.
- Use un silbato, no grite. 3 pitidos espaciado en América y 6 en Europa son señal de auxilio.
- La visibilidad de las señales en el suelo dependen del contraste (color, sombras, anchura) y tamaño. Intente hacerlas de 6m mínimo de altura y anchura de 1m; incluso mayores, con proporción 6:1. Puede hacerlas con rocas, tierra removida, nieve sucia, ramas.
 - SOS = Requerimos auxilio.
 - → = Avanzamos en esa dirección.
 - I = Necesitamos Médico.
- Prepare 3 fuegos de señales para la noche. 1 encendido y los otros a punto de encender. Solamente si tiene suficiente combustible.
- Mantenga un fuego con humo durante el día; humo blanco si el entorno es oscuro, con ramas verdes. Humo negro si el entorno es claro, con ruedas desinchadas, aceite. Cuidado con el humo tóxico.
- Deje señales de uso en el exterior del refugio.

DESPLAZAMIENTO

- Si tiene que desplazarse en lugar de estar quieto, asegúrese de su destino, sea prudente y cauteloso, siga los caminos si es posible. No viaje con mal tiempo o con el calor del día en el desierto. Deje marcas frecuentes en el camino para facilitar el seguimiento; rompa ramas, arrastre los pies, haga montones de piedras, etc.
- Utilice la brújula para establecer la dirección de destinos conocidos y mantener una línea recta. Localice hitos del terreno u objetos en la dirección de marcha; cuando llegue repítalo. No intente seguir la brújula solamente.
- Use papel y lápiz para dejar notas a los rescatadores; escriba los datos que no quiere olvidar o úselo para mantener un diario.

EN GENERAL

- Conserve su energía y recursos.
- No tire nada. Es posible que lo necesite para improvisar.
- En general cuesta más tiempo hacer las cosas que el previsto. Planifique de acuerdo a esta premisa; no intente hacer muchas cosas, priorice.
- No meta las manos donde no pueda ver, cuidado con las picaduras y mordeduras.
- En el desierto no haga actividades diurnas.
- Cuidado con el frío de la noche, incluso en desiertos calurosos.
- Mantenga la ropa limpia; acuélllese y no se ponga de rodillas sobre el suelo.

- En el bosque tenga cuidado con las garrapatas o plagas; revítese frecuentemente. En la jungla cuidado con las sanguijuelas.
- Cuidado con las plantas venenosas o urticantes, muertas o vivas. Lávese abundantemente si las toca, utilice jabón si es posible.
- Durante las tormentas manténgase dentro del vehículo o avión. Si están expuestos, desparrámense para que el rayo no alcance a todos; manténganse agachados con los pies juntos; en zona rocosa, agáchese sobre una roca separada y más baja que el resto. No se sitúe en hondonadas, cuevecillas, abrigos de roca. Cuidado con las estructuras de metal, explanadas grandes, extensiones de agua, arboles u objetos altos. Mejor resguárdese bajo arboles bajos.

PESCA

- No intente pescar peces grandes, el sedal no lo aguantará.
- Utilice esmerillones con el anzuelo. Madera como flotador, gusanos, larvas, insectos, etc. como cebo o una pieza pequeña brillante como señuelo. Si una cosa no funciona intente con otra. Paciencia y silencio es la clave.
- Mátelo con un golpe en la cabeza. Quítele el anzuelo y ábrale la barriga quitándole las vísceras, lávelo y aselo con una rama o envuélvalo en papel de aluminio y colóquelo sobre las brasas.
- Cocínelo bien para matar los parásitos. Cuidado con las espinas cuando lo coma.
- Las entrañas de los peces se pueden aprovechar con anzuelos para coger pequeños pájaros.

