



# Cómo prepararnos para enfrentar desastres naturales

## Primera Parte

Los líderes de la Iglesia nos instan a prepararnos para las emergencias de muchas maneras. Con frecuencia se recalca la importancia de prepararnos financieramente evitando las deudas, teniendo ahorros para el futuro y para épocas de crisis, y contratando seguros.

El almacenamiento de alimentos básicos no perecederos es tema de muchas instrucciones, al igual que el buscar la autosuficiencia. Un botiquín y adquirir conocimientos básicos de primeros auxilios puede convertirnos en instrumentos importantes hasta que llegue la ayuda profesional.

Es fundamental la preparación espiritual, mediante la obediencia a los mandamientos y el respeto a los convenios que hemos hecho. También por el ayuno, la oración y la noche de hogar. Además de la protección que esto puede brindarnos como consecuencia del cumplimiento, tendremos el derecho a recibir inspiración y seremos capaces de indentificar los susurros del Espíritu al instante, porque será una experiencia común para nosotros. Aun en el bullicio y el desorden que puede generar una emergencia, entenderemos el idioma y sabremos como obrar, por más inéditas que sean las situaciones. La toma de decisiones en esos casos debe ser casi un acto reflejo porque segundos de demora pueden llevarnos a perder oportunidades valiosas.

Son tantas en número y en variedad las situaciones que se pueden presentar, que contar con la sabia e infalible ayuda de quien nos promete ser un "compañero constante" es fundamental.

Estar familiarizado con los riesgos de fenómenos naturales de la zona en que vivimos nos da una guía sobre las áreas que debemos priorizar nuestra preparación. Por ejemplo, hay zonas en las que son más frecuentes los terremotos, o las inundaciones, o los tornados, que en otras. Sabiendo esto, podremos preparar mejor nuestras casas y profundizar nuestra capacitación en los procedimientos más aconsejables para cada caso. Seguramente hay organizaciones gubernamentales en la ciudad en que vivimos en condiciones de asesorarnos sobre los pasos a seguir según la situación. Podemos acercarnos a sus oficinas y pedir folletos o alguna instrucción personalizada.

Hay que recordar que, usualmente, en el momento de desastre natural, la energía eléctrica se interrumpe y los teléfonos dejan de funcionar o se saturan, lo que marca la importancia de obtener el conocimiento básico antes para evitar caer en pánico y en lugar de ser una solución, ser parte del caos.

En lo que hace a la prevención, hay varios aspectos que son comunes, como los referentes al almacenamiento de alimentos y agua, elementos de higiene, mochila de emergencia, etc (Ver nota "Preparándonos para emergencias en [www.lds.org.ar](http://www.lds.org.ar)"). Algo similar sucede en los momentos posteriores al problema. Sin embargo, no son los mismos pasos que hay que dar durante cada tipo de desastre natural. Es bueno conocer algunas pautas generales para cada situación que nos ayuden a decidir con mayor celeridad:

### Inundaciones

#### Antes de la inundación:

- Busque construir su vivienda en zona alta, alejadas del cauce de los ríos.
- Infórmese sobre las temporadas de fuertes lluvias, para estar prevenido.
- Escuche los reportes del tiempo y ante una señal de alerta, siga las indicaciones que se transmitan.
- Si debe abandonar su hogar, y el tiempo se lo permite, traslade los elementos necesarios a un lugar seguro.
- Corte la luz antes de salir.
- Tenga a mano una linterna y una radio portátil, así como pilas de repuesto para ambos.
- Almacene agua en recipientes de plástico. Almacene una reserva de alimentos que requieran poca cocción y ninguna refrigeración.

#### Durante la inundación:

- Evacue el área crítica, ubíquese en zonas altas.
- Evite caminar por las zonas inundadas, aunque el nivel de agua le parezca bajo; puede subir rápidamente, aumentando el peligro. Una corriente de agua de 15 cm puede hacerle perder el equilibrio.
- No trate de manejar por la zona inundada sin asistencia especializada. Podría salirse del camino. Busque manejar hacia zonas altas del lugar. Si el motor de su automóvil se



detiene, abandónelo y camine hacia zonas altas.

- Extreme los cuidados de noche, ya que se dificulta reconocer los peligros de por la oscuridad.
- No cruce puentes ni ríos.
- Mantenga la serenidad y trasládese a zonas seguras.
- Utilice los alimentos y elementos de emergencia previstos.

### Durante la inundación:

- No ingiera alimentos que hayan estado en el agua o que sean de dudoso estado.
- No beba agua sin purificar, puede estar contaminada, solicite su análisis inmediatamente.
- Utilice racionalmente sus reservas de agua y alimentos.
- No regrese a la zona afectada, hasta que las autoridades indiquen que no hay peligro.
- No ocupe su casa hasta estar completamente seguro de que se encuentra en buenas condiciones para ser habitada.

## Terremotos

### Antes de un terremoto

- Especialmente si vive en una zona en donde los movimientos sísmicos son frecuentes, analice con su familia los pasos a seguir en caso de que suceda uno.
- Evalúe periódicamente la estructura del edificio; revise, controle y refuerce las partes que podrían desprenderse. Aseguren al suelo o paredes las cañerías o mangueras y garrafas de gas, los objetos de gran tamaño y peso, estanterías, etc., y fije los cuadros a la menor altura posible.
- Enseñe a sus familiares como cortar el suministro eléctrico, de agua y gas.
- Tenga a mano una linterna y una radio portátil, así como pilas de repuesto para ambos.
- Almacene agua en recipientes de plástico. Almacene una reserva de alimentos que requieran poca cocción y ninguna refrigeración.



### Durante el terremoto

- Regla número uno: Mantener la calma y extenderla a los demás. Si está en el interior de su casa, permanezca adentro. La cosa más peligrosa que puede hacer es tratar de dejar el edificio.
- Manténgase alejado de ventanas, cristales, cuadros, chimeneas y vitrinas u objetos que puedan caerse.
- Protéjase debajo de los dinteles (marcos) de las puertas o de algún mueble sólido, como mesas, escritorios; cualquier protección es mejor que ninguna.
- Si está en un edificio de altura, no se precipite hacia las salidas; las escaleras pueden estar congestionadas de gente.
- No utilice los ascensores; la electricidad puede interrumpirse y quedar atrapado en él.
- Si está en el exterior, manténgase alejado de los edificios altos, postes de energía eléctrica, zonas de vidrieras y otros objetos que le puedan caer encima. Diríjase a un lugar abierto.
- Si va conduciendo, pare y permanezca dentro del vehículo, teniendo la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios dañados o zonas de desprendimientos.



### Después del terremoto:

- No trate de mover indebidamente a los heridos con fracturas, a no ser que haya peligro de incendio, inundación, etc.
- Si hay pérdidas de agua o gas, cierre las llaves de paso y comuníquelo a la compañía correspondiente.
- No encienda fósforos, mecheros o artefactos de llama abierta, en previsión de que pueda haber escapes de gas.
- Limpie urgentemente el derrame de medicinas, pinturas y otros materiales peligrosos.
- No ande por donde haya vidrios rotos, cables de luz, ni toque objetos metálicos porque pueden estar en contacto con los cables eléctricos.
- No beba agua de recipientes abiertos sin haberla examinado y pasado por filtros.
- No utilice el teléfono, ya que se bloquearán las líneas y no será posible su uso para casos realmente urgentes.
- No ande ni circule por los caminos y carreteras paralelas a la playa, ya que después de un terremoto pueden producirse maremotos.

- Infunda la más absoluta confianza y calma a las personas tenga a su alrededor.
- Responda a las llamadas de ayuda de la Policía, Bomberos, Defensa Civil, Cruz Roja, etc.
- Las emisoras de radio y televisión le facilitarán información del Instituto Meteorológico y de Defensa Civil.
- No propague rumores o informaciones exageradas sobre la situación.

## Tornados



Un tornado es uno de los fenómenos más destructivos de la naturaleza con vientos que pueden superar con creces los 320 kilómetros por hora. Nunca se debe subestimar su fuerza, aunque parezca pequeño; puede ser devastador dado que el tamaño no está relacionado con su fuerza. Son difíciles de predecir y suelen azotar sin previo aviso.

Aunque los meteorólogos esperan poderlos predecir en un futuro, la realidad es que ante un tornado, sólo tendrá un corto espacio de tiempo para tomar sus propias decisiones. Su vida estará en sus manos y, probablemente, la de sus amigos y familiares.

Planificar de antemano, conocer los riesgos y lo que puede hacer ante este tipo de emergencia, puede ser de gran ayuda.

Los tornados y vientos fuertes pueden tener lugar en cualquier parte del mundo.

La clave para sobrevivir un tornado está en nuestras manos, en nuestro conocimiento y en las medidas preventivas que podemos tomar al respecto.

### Antes del tornado:

- Desarrolle un plan de emergencia con su familia. Es imprescindible que estén al corriente de lo que significa un tornado y conozcan las señales de peligro.
- Compruebe la estabilidad de su edificio o casa. Incluso puede aprovechar para reforzar las zonas más sensibles, las que puedan desprenderse con mayor facilidad.
- Los refugios construidos bajo el nivel del suelo proporcionan la mejor protección ante un tornado, aunque un refugio construido en un cuarto interior del primer piso también puede proporcionar la protección necesaria.
- Ante un alerta de los organismos competentes, busque refugio de inmediato.
- Tenga a mano una linterna y una radio portátil, así como pilas de repuesto para ambos.
- Almacene agua en recipientes de plástico. Almacene una reserva de alimentos que requieran poca cocción y ninguna refrigeración.



El refugio subterráneo es el más conveniente en un tornado

### Durante el tornado:

- Busque un lugar seguro como un refugio para tormentas o un sótano especial para tormentas o un cuarto interior en el piso más bajo posible. Si no dispone de ninguno de ellos, busque refugio en un cuarto de baño o servicio que no tenga ventanas o un cuarto interior sin ventanas.
- Ponga tantas paredes como le sea posible entre usted y el exterior. Métese debajo de una mesa fuerte, protéjase la cabeza y el cuello con los brazos. Permanezca en esta posición hasta que haya pasado el peligro.
- No abra las ventanas, ni las puertas.
- Manténgase alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores.
- Si se encuentra en el campo cuando se acerca un tornado, acuéstese plano en una depresión cercana y cúbrase la cabeza con las manos
- En cualquier situación, cuidado con los escombros que vuelan en el aire.



Posición para protegerse

## Reglas Generales

Sin crear temor ni alarma en los miembros de la familia, es importante que todos tengan una noción de como actuar ante una situación de desastre natural y repasar los procedimientos periódicamente. No siempre es fácil unir el conocimiento con las obras, especialmente cuando el desastre nos toma por sorpresa. Una práctica una o dos veces al año puede ser una actividad familiar distendida que será de mucha ayuda en momentos de tensión.

Es imposible enumerar todas las posibilidades a presentarse, por lo que, más allá de todo plan que podamos tener en aspectos básicos, dos cosas son fundamentales en cualquier situación:

1. Mantener la calma. Nos ayudará a pensar y recordar los planes. Si bien en muchos casos las decisiones deben tomarse en segundos, descontrolarnos puede llevarnos a cometer errores costosos.
2. Identificar los susurros del Espíritu y seguirlos. Aquí es donde nuestra dignidad personal y nuestra familiaridad con el lenguaje espiritual juegan un papel determinante. Un idioma no se domina de un día para otro, como tampoco se obtiene el derecho a la inspiración.

*“No permitamos que el temor influya en nuestras decisiones y recordemos siempre ser de buen ánimo, depositar nuestra fe en Dios y vivir dignos de Su dirección. Cada uno de nosotros tiene derecho a recibir inspiración personal para guiarnos a lo largo de nuestro período de prueba aquí en la tierra.”*  
 (Pte. James E. Faust, Liahona octubre 2008, pág. 6)

