

CONSTRUYENDO RESILIENCIA ESCOLAR

EN UNIDADES EDUCATIVAS DE MUNICIPIOS DE PANDO

Sena - Pando 2022

CONSTRUYENDO RESILIENCIA ESCOLAR

EN UNIDADES EDUCATIVAS DE MUNICIPIOS DE PANDO



Sena - Pando 2022

Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica

Construyendo resiliencia escolar en unidades educativas de municipios de Pando / Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica; Carlos Aldo Velasco Chinen; María Claudia Aliaga Cáceres; José Fernando Roca; Tania Rojas Quette. Edición: Ruth Bautista Durán —La Paz: IPDRS, 2022

26 p.; il.; fots.: 20 x 24

Revisión de la cartilla: Ruth Bautista Durán y Zeigo Miyashiro

D.L.: 4-2-4129-2022

ISBN: 978-9917-603-25-2

/ COMUNIDADES RURALES / BOSQUES / EDUCACIÓN RURAL / DESASTRES NATURALES / INCENDIOS FORESTALES / INUNDACIONES / SEQUÍA / PRIMEROS AUXILIOS / ESCUELAS RURALES / AMAZONÍA / SENA-PANDO / PUERTO RICO-PANDO / PANDO – BOLIVIA /

Proyecto : Población de la cuenca del Amazonas lista para responder a desastres naturales y provocados por el hombre

© 2022, IPDRS

Financiado por la Unión Europea Ayuda Humanitaria

OXFAM

ipdrs INSTITUTO PARA EL DESARROLLO RURAL DE SUDAMÉRICA

Diagramación e ilustración: Aracely Gonzáles

Índice

Presentación 05
I. IDEAS CLAVE SOBRE LA GESTIÓN DE RIESGOS 07
a) Tipo y nivel de alerta 07
b) Amenaza, vulnerabilidad y riesgos 08
c) Prevención de riesgos en la cotidianidad 10

II. FENÓMENOS NATURALES Y DEVASTACIÓN PROVOCADA POR LOS SERES HUMANOS 11
a) Desastres por incendios 12
b) Incendios Estructurales 13
c) Incendios forestales 14
d) Desastres por inundación 15
e) Desastres por vientos huracanados 18
f) Desastres por sequía 19
g) Ola de calor 20
h) Aglomeraciones masivas por desastres naturales y antrópicos 21

III. TÉCNICAS BÁSICAS DE PRIMEROS AUXILIOS 22
Técnicas de primeros auxilios 23

Presentación

En las comunidades indígenas y campesinas y de los centros urbanos del Norte Amazónico de Bolivia, y específicamente, en los municipios de Sena y Puerto Rico, como efecto del cambio climático, en los últimos años, hubo incremento de temperaturas de 36° C a 40° C, inundaciones parciales y localizadas, retrasos con el inicio de la temporada de lluvias, vientos inusualmente fuertes y sequía generalizada.

A esto se suman los incendios forestales en barbechos y bosques primarios que buscan ampliar la frontera agrícola para la ganadería, y que en muchas ocasiones no pueden ser controlados y afectan a los bosques con frutos amazónicos (castaña, asaí, cacao y otros), chacos familiares e incluso viviendas.

Esta situación afecta a niñas, niños y jóvenes que sufren las consecuencias en su salud, acceso al agua, alimentación y nutrición; en su derecho a la educación y a un medio ambiente limpio y saludable. Toda la población vive las consecuencias de los desastres naturales y provocados, estos afectan la economía de las familias indígenas y campesinas agudizando las desventajas y desigualdad.

Esta cartilla de capacitación está dirigida a estudiantes del nivel de secundaria de unidades educativas, su objetivo es fortalecer las capacidades en la prevención y gestión de riesgos de desastres naturales y provocados, en unidades educativas de los Municipios Sena y Puerto Rico del Departamento de Pando.

Esta iniciativa se lleva a cabo en el marco del proyecto “Población de la cuenca del Amazonas lista para responder a desastres naturales y provocados por el hombre” que se ejecuta en Brasil, Colombia, Perú y Bolivia, financiado por la Unión Europea Ayuda Humanitaria (ECHO) y Oxfam, y es ejecutado por el IPDRS en los municipios de Sena y Puerto Rico.



I. Ideas clave sobre la gestión de riesgos

En el contexto de la Amazonía boliviana, vamos a enfocar la gestión de riesgos al ámbito de los desastres que involucran a la naturaleza. La educación en gestión de riesgos permite conocer y diferenciar los fenómenos naturales y aquellos originados por los seres humanos, para analizar las causas que generan desastres, amenazas y vulnerabilidades.

Este conocimiento, a su vez, promueve la capacidad de revisar lo que hacemos, cómo vivimos y nos relacionamos, cómo usamos nuestros recursos naturales; es decir, nos enseña a tomar responsabilidad para la prevención de riesgos.

Entonces, la gestión de riesgos tiene por objetivo disminuir los riesgos existentes en el presente, y también, poner freno al establecimiento de nuevas situaciones de riesgo a futuro. Para hacer posible la reducción de riesgos, se deben implementar medidas para prevenir los riegos, mitigar los daños e impactos; y, recuperar o rehabilitar los efectos.

La prevención es una etapa en la que se intenta evitar que se concreten los riesgos de desastres. Las acciones para prevenir desastres pueden hacerse en familia y en comunidad.

El Estado también debe lanzar medidas de prevención a través de los municipios, las gobernaciones y la actuación de los ministerios relacionados con recursos naturalesLa mitigación es una etapa en la que se intenta contrarrestar o minimizar los daños e impactos de los daños ambientales. Las medidas conforman un plan de mitigación que contemplará diversos ámbitos de la sociedad, la producción agropecuaria, las viviendas humanas, la disponibilidad del agua, etc. para reducir los riesgos existentes y potenciales.

La recuperación es el restablecimiento de las condiciones de vida mediante la rehabilitación o reconstrucción del área afectada, los bienes y servicios interrumpidos o deteriorados, en perspectiva a prevenir mayores riesgos a futuro.

a. Tipo y nivel de alerta

Cuando las instituciones ajustan sus planes de prevención y mitigación van lanzando indicaciones y alertas a la población, por ello, se requiere de un lenguaje común. Por ejemplo, se declaran alertas según el nivel de riesgo existente. Cada nivel indicará a la población qué medidas tomar, respecto a qué tipo de fenómenos o inminentes desastres.



b. Amenaza, vulnerabilidad y riesgos

Las amenazas son los fenómenos naturales como las lluvias, vientos, olas de calor, entre otras; los fenómenos antrópicos o generados por los seres humanos como la deforestación, la quema de chacos, entre otras, que no representan un peligro en sí mismos.

La vulnerabilidad refiere a la situación de las personas, niñas, niños, jóvenes, adultos, ancianos, en su vivienda, la información a la que acceden para poder prevenir o mitigar un posible desastre.

Los riesgos son las posibilidades de que las amenazas se conviertan en desastres; y, además, si se juntan las amenazas y un nivel alto de vulnerabilidad establecen una situación de riesgo.

Por ejemplo, si una familia vive en una comunidad alejada y no recibe noticias de las instituciones, no se enterará de que se ha declarado alerta naranja por las lluvias, no tomará previsiones aumentando su vulnerabilidad; y, por tanto, vivirá una situación de alto riesgo.



Amenazas en la Amazonía boliviana por periodo

Amenazas	Período	Riesgo / desastre
Chaqueo	De julio a octubre	Incendios forestales descontrolados
Sequía	De agosto a octubre	Desabastecimiento alimentario
Viento fuerte con lluvia	De diciembre a marzo	Inundaciones
Olas de calor y cambios climáticos estacionales	Todo el año	Epidemias de enfermedades de dengue, malaria, resfríos, etc.

Fuente: Elaboración propia.

Con variados niveles de vulnerabilidad, las personas, familias y comunidades, ante las amenazas e inminentes desastres, se encuentran en situación de riesgo e incluso, en situación de emergencia.



c. Prevención de riesgos en la cotidianidad

Todas las personas pueden aportar con acciones de prevención para la reducción de riesgos. Algunas acciones preventivas que pueden realizar las familias son las siguientes:

- Limpiar los ríos, arroyos y manantiales evitará la contaminación del agua.
- Sembrar plantas y conservar el bosque evitará sequías, inundaciones y altas temperaturas.
- No construir viviendas cerca de la orilla del rio evitará la pérdida de casas en inundaciones.
- No deforestar las riveras, evitará la crecida de los ríos e inundaciones.
- Utilizar cubrebocas en ambientes cerrados evitará propagar el COVID-19.
- Utilizar medidas de bioseguridad evitará expandir enfermedades

II. Fenómenos naturales y devastación provocada por los seres humanos

Los fenómenos naturales son aquellos eventos que se presentan de forma espontánea en la naturaleza. Estos fenómenos conforman un ciclo estacional. Por ello, en un año podemos tener lluvias, tormentas eléctricas, vientos huracanados, épocas secas, olas de calor y épocas frías. Sin embargo, el ciclo estacional se modifica, los fenómenos se presentan desfazados y lo hacen de forma exacerbada. Esto es a lo que denominamos cambios climáticos.

Los fenómenos antrópicos o provocados por los seres humanos son aquellos que intervienen sobre los elementos de la naturaleza (aire, agua, fuego, tierra), modifican los ciclos estacionales naturales y se manifiestan en desastres como las inundaciones, huracanes, sequías, incendios forestales, contaminación, deforestación, entre otras. Estos desastres ponen en riesgo la integridad física y la calidad de vida de las comunidades (Ley 449 de Bomberos, 2013).



a. Desastres por incendios

El fuego es la oxidación o quema rápida de los materiales combustibles con desprendimiento de luz y calor, y la generación de gases y humos. Los incendios son fuegos que se ocasionan voluntaria o accidentalmente, y no pueden controlarse en su expansión.

Existen diversos tipos de incendios y se clasifican según los materiales combustibles:

Tipo	Material combustible	Forma de apagar
Clase A (Sólidos)	Brasas de madera, telas, papel, goma o plástico u otros.	Se extingue por enfriamiento, es decir, con aplicación de agua, agua pulverizada, espuma o polvo químico.
Clase B (Líquidos)	Grasas, aceites, pinturas, alcoholes, gasolina, petróleo	Se controla y apaga mediante la combinación de retirar el oxígeno y enfriarlo con espuma.
Clase C (Gases)	Se implican gases inflamables, gas natural, hidrógeno, propano o butano	Se apaga con polvo convencional y polivalente.
Clase D (Metales)	Provocado por metales combustibles, como el magnesio, titanio, zirconio, sodio, potasio, entre otros. No se usa agua porque produce una explosión.	Se apaga con un polvo específico para el metal que ha originado el fuego.
Clase E (Eléctricos)	Equipos eléctricos como computadoras, maquinaria industrial, herramientas, microondas u otro aparato electrónico	No se usa agua, pues es conductora de electricidad; se usa un extintor a base de agua pulverizada, con dióxido de carbono, polvo químico, o con un extintor a base de reemplazante de halógenos, que es semejante al polvo químico y no deja residuos.
Clase F	Aceites y grasas de cocina como freidoras	No se usa agua, se apaga con un extintor especifico a base de potasio.

Fuente: Elaboración propia en base a Laarcom (Disponible en: https://bit.ly/3Vlx7t6)

b. Incendios Estructurales

Se presentan cuando uno o varios materiales inflamables son consumidos por el fuego, generando pérdidas en vidas y bienes. Se trata de un fuego fuera de control dentro de una estructura, una construcción suficiente o precaria, y puede darse en áreas tanto urbanas como rurales.

En su mayoría, los incendios estructurales se originan en descuidos de las personas, que no toman en cuenta la contaminación atmosférica y permiten la incineración de objetos líquidos y sólidos, agentes tóxicos, muebles, objetos electrónicos. Un incendio estructural es considerado un desastre antrópico, genera pérdidas de vidas humanas, viviendas y patrimonio familiar.



Medidas para prevenir incendios

- Procura no conectar varios aparatos en un solo enchufe.
- Antes de salir de casa desconecta todos los aparatos eléctricos.
- Evita fumar en la casa.
- Cerciórate de apagar bien velas, veladoras y cerillos.
- Realiza simulacros de evacuación.

¿Cómo actuar ante un incendio en el interior de un edificio?

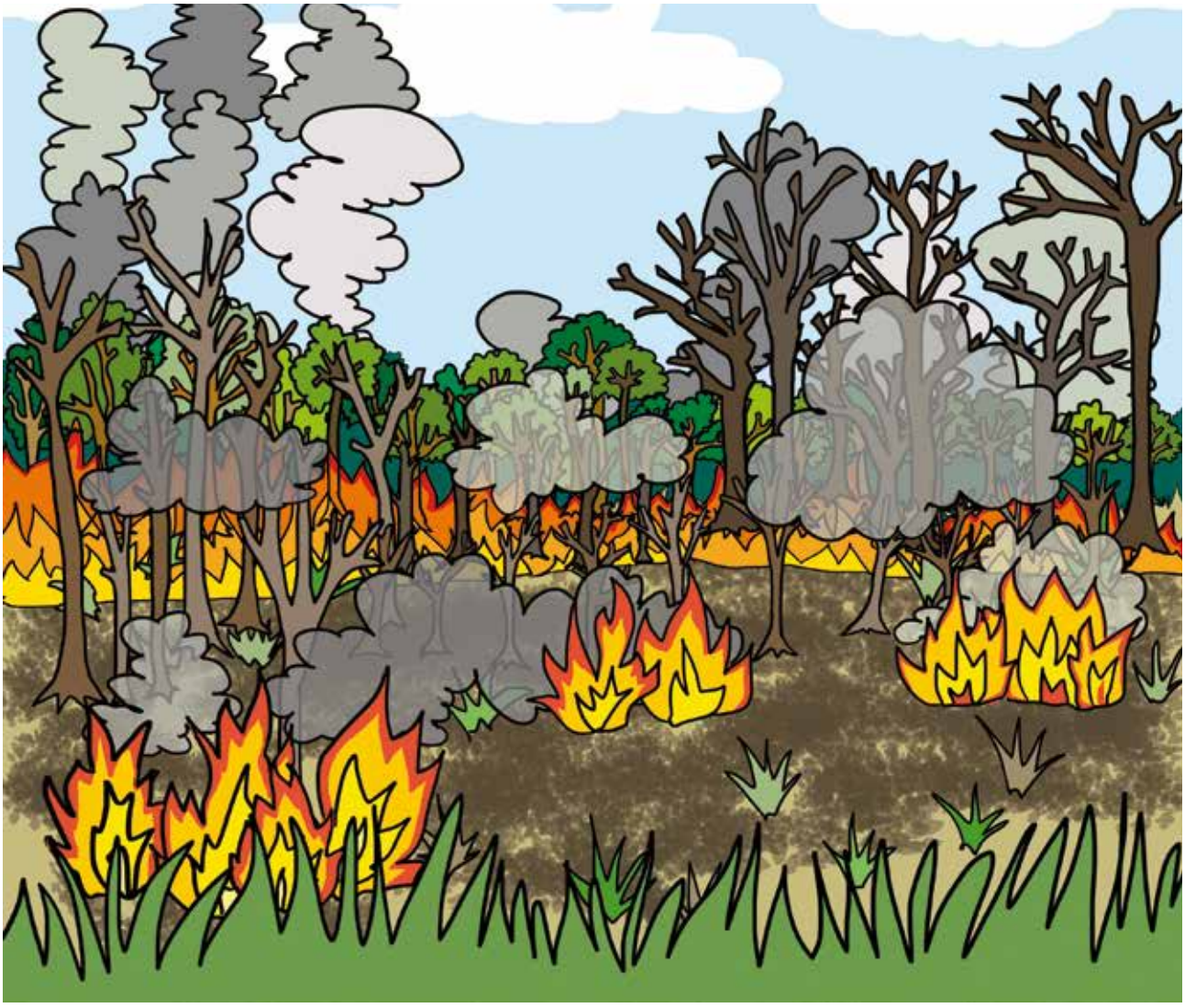
Los incendios estructurales pueden provocarse en cualquier ambiente donde existan elementos sólidos y combustibles. Para evitar riesgos y daños en caso de incendios se sugiere:

- Llama o consigue ayuda especializada.
- Reacciona apenas escuches sonar la alarma o aviso de incendios.
- Sal con precaución por las puertas. No corras.
- Protégete de la inhalación de humo. Con un pañuelo mojado tapa nariz y boca.
- Si tu ropa empieza a incendiarse, detente, cae al suelo y rueda.
- Desvía el humo si no puedes salir.

c. Incendios forestales

Estos incendios incluyen uno o varios materiales combustibles en zonas con vegetación, cuyos componentes son consumidos en forma incontrolada por el fuego, en el caso de los bosques secos, semisecos y húmedos, el fuego se expande muy fácil y rápidamente sobre extensas áreas (Eird, disponible en: https://bit.ly/3SngDUI).

Los incendios forestales en muchos casos son provocados por la práctica del chaqueo o quema de pastizales, que muchas personas, familias y productores agropecuarios realizan para habilitar nuevas tierras de cultivo, áreas de pastoreo y control de plagas y enfermedades. Esta práctica puede ser válida y en muchos casos es legal en determinadas extensiones y de forma controlada. Sin embargo, estos chaqueos pueden descontrolarse y desatar incendios forestales.



Consecuencias de los incendios forestales

El impacto de este tipo de incendios recae en el suelo del área del incendio que sufre irreparables modificaciones, pérdidas de la flora, fauna y recursos hídricos, tales como:

- Pérdida del bosque, derrumbe de árboles y agotamiento de especies vegetales.
- Modificación de humedales, curichis, arroyos y ríos.
- Muerte de animales, especies endémicas, animales imprescindibles para la reproducción de especies vegetales como el chancho del monte, jochis, aves y otros.
- Contaminación por humo o monóxido de carbono.
- Extinción de especies animales y vegetales.
- Reducción de la producción de oxígeno.

¿Cómo prevenir los incendios forestales?

Debe tenerse en cuenta que, prevenir un incendio forestal cuesta menos que combatirlo. Algunas medidas de prevención que sugerimos son:

- Evita utilizar materiales inflamables.
- Al término de la fogata, apaga por completo las brasas.
- Recoge la basura que generes y llévala contigo para depositarla en un lugar apropiado.
- Evita fumar en bosques o pastizales.
- No atizar fogatas cerca de las plantaciones, bosques y pastizales.
- Si atiza una fogata asegúrese de apagarla muy bien, con agua y tierra.
- Evite juegos que incluyan el fuego, los fuegos artificiales o combustibles.

d. Desastres por inundación

Las inundaciones son eventos producidos por fenómenos naturales como lluvias, huracanes o derretimiento de nieve. Sin embargo, la actividad humana interviene y afecta los ecosistemas, por ejemplo, la incursión de la minería, la construcción de represas hidroeléctricas y otras actividades, intervienen los cauces de ríos, y esto a su vez, provoca inundaciones.

Los desastres por inundación afectan a la vegetación y a los animales, dificultan la capacidad de rebrotamiento y colonización de las especies. También pueden contribuir al esparcimiento de contaminantes y provocar importantes cambios en los cursos fluviales.



Consecuencias de las inundaciones

Las inundaciones provocan una serie de impactos en los seres vivos, los procesos productivos e infraestructuras.

- Pérdida de viviendas en comunidades.
- Falta de acceso al agua para consumo humano.
- Pérdida de cultivos, cosechas y alimentos frescos.
- Pérdida de especies animales, vegetales y demás organismos vivos.
- Aumento de riesgos por en enfermedades como la malaria, dengue, fiebre amarilla o cólera.
- Aumento de riesgos por lesiones debido a árboles caídos, infraestructuras inseguras, tendidos eléctricos, u otros.

Medidas básicas para prevenir inundaciones

- No arrojar escombros o basura a ríos y quebradas. En época de lluvia estos promontorios no permiten que el agua corra y generan represamientos e inundaciones.
- No arrojar basura en la calle. Estos desperdicios obstruyen las alcantarillas y pueden generar inundaciones en las vías y afectar las viviendas.
- Manejar o cosechar el agua de lluvias. Generar un sistema para prevenir el estancamiento de agua.
- Realizar un buen manejo y depósito de las aguas servidas en su vivienda y a nivel comunitario.
- Revisar los pozos, sumideros y demás estructuras donde pueda haber obstrucciones, que impidan el desagüe de las aguas lluvias o el aumento de nivel en las alcantarillas.
- Estar pendientes de las alertas que declaran las autoridades, para generar condiciones de protección para la familia y las viviendas.
- Junto a vecinos y comunidades campañas de mantenimiento y revisión de la quebrada, que le permitan detectar zonas obstruidas por material o basuras.
- Denunciar excavaciones no autorizadas.
- Promover la consulta previa, libre e informada a la comunidad, para intervenir el cauce de ríos, extraer recursos naturales, generar modificaciones al territorio, etc.
- Evitar asentamientos de viviendas u otros cerca de las orillas de los ríos para evitar riesgos.

¿Cómo actuar si se provoca una inundación en la comunidad?

- Si vives en un lugar que tiende a la inundación, se debe tener agua limpia almacenada, pues es muy probable que el agua disponible se contamine.
- Tener los documentos resguardados en bolsas de plástico, objetos de valor o delicados, en lugares altos de las viviendas o infraestructuras.
- Identificar rutas de evacuación y tener al alcance un kit de emergencias, ropa, abrigo, botas, linterna con pilas, alimentos básicos y agua.
- Bajar la palanca de la luz, cortar el agua y el gas.
- Intentar llegar a un lugar alto.
- No caminar por aguas en movimiento.
- Si amerita, evacuar. Si las autoridades indican, evacuar lo antes posible.
- Estar atento a las indicaciones que se dan por radio y medios de comunicación confiables.
- No acercarse a cables ni postes de luz.
- Buscar un albergue temporal en la comunidad, situado en un lugar alto.
- No intentar cruzar ríos, pues corre riesgo por troncos u objetos que el agua arrastre.



e. Desastres por vientos huracanados

Son ráfagas de viento en una sola dirección, pueden tener una velocidad entre 50 y 80 km por hora, ocurren en periodos cortos de tiempo y recorren entre uno y dos kilómetros. Suceden luego de un día caluroso interrumpido por nubes de gran tamaño y lluvias. Las nubes forman corrientes de viento

Consecuencias de los vientos huracanados

- Pérdidas de vidas humanas y especies animales.
- Pérdida de viviendas, refugios y deterioro de infraestructura.
- Daño a edificaciones, especialmente a cubiertas.
- Caída de árboles y objetos.

Medidas para prevenir riesgos ante vientos huracanados

- Pregunte si en la zona en la que vive han ocurrido vientos huracanados en el pasado.
- Asegure cubiertas, ventanas y demás objetos que pueda arrastrar y en su paso, dañar a las personas.
- Identifique sitios seguros para refugio.
- Observe partes o elementos de las edificaciones o el entorno que puedan caer y aléjate de ellas.
- Aléjese de árboles, cables y postes de energía.
- Revise y asegure las estructuras y elementos de su vivienda que pudieron quedar sueltos.
- Retire escombros de los cauces de agua y alcantarillados.
- Apoye las labores de recuperación del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo.

f. Desastres por sequía

Se presenta en un período de cinco meses o más. Es provocada por una pobre distribución de la precipitación pluvial, junto a otros factores como altas temperaturas, vientos fuertes, humedad relativa baja, insolación y poca nubosidad, que produce un aumento de la evaporación y transpiración que, a su vez, provoca carencia de agua en el suelo. Afecta negativamente a las actividades humanas y agropecuarias.

Consecuencias de la sequia

- Pérdida de cultivos.
- Falta de alimentos y agua para consumo de los seres vivos.
- Enfermedades. Muerte de animales y plantas.



Medidas para prevenir la sequía

- Utilizar el agua en tareas específicas.
- Cerrar las llaves de los lavamanos si no se utiliza.
- No desechar basura en los arroyos.
- Cosechar y almacenar agua.
- Reutilizar el agua en actividades de regado en árboles y plantas.
- Cuidar los árboles que están cerca de las vertientes de agua.

g. Ola de calor

Se trata de un período sostenido de temperaturas inusualmente altas y, según la región, alta humedad. Estos periodos pueden durar más de tres días, en los que se nota mucho que la temperatura está fuera de los valores climatológicos normales de la zona, por lo que, no existe una definición estandarizada de ola de calor. Las olas de calor son los efectos más evidentes de la crisis climática.



Consecuencias de la ola de calor

Las olas de calor afectan a ancianos y niños, principalmente, pues los cuerpos luchan por enfriarse, desprenden sudor y las personas se exponen a dermatitis, fatiga, estrés, deshidratación, síncopes de calor, dolores de cabeza, delirios y hasta un paro corporal.

Medidas para prevenir riesgos en las olas de calor

- Aplicar protector solar.
- Llevar ropa fresca, que no permita que se pierda el líquido en el cuerpo.
- Hidratarse y consumir al menos tres litros de agua al día.
- Procurar no exponerse al sol.
- Utilizar sombreros y gafas para protegerse de los rayos solares.
- Evitar hacer ejercicios durante las horas de mayor insolación

h. Aglomeraciones masivas por desastres naturales y antrópicos

Las aglomeraciones masivas se producen en los intentos por evacuar, en las emergencias o al declararse alerta roja. Las personas aglomeradas se ponen en una situación que les produce miedo o pánico, pues existe la amenaza del encierro, la falta de aire y el inminente peligro. Estas amenazas pueden ocasionar reacciones violentas e inesperadas. Las aglomeraciones también se dan en eventos sociales como los conciertos, partidos de fútbol, iglesias, etc.



Medidas para prevenir riesgos en aglomeraciones

- Fija un punto de encuentro dentro y fuera del sitio.
- Ubica salidas de emergencia, rutas de evacuación y escape.
- Identifica los puestos de primeros auxilios o las personas capacitadas.
- Mantente atento a las indicaciones del personal o autoridades a cargo.
- Informa a las y los adultos a cargo sobre conductas inadecuadas que puedan generar una estampida.
- Mantén la calma.
- Evita rumores que estresen a los demás.
- Dirígete a la salida de emergencia o escape más próximo.
- Camina rápido, no corras.
- En caso de humo desplázate gateando.

III. Técnicas básicas de primeros auxilios

Los primeros auxilios forman parte de la gestión de riesgos, pues se refieren a la atención inmediata que se le ofrece a una persona cuando ha tenido algún tipo de accidente o lesión, todavía no sale de la situación de riesgo o está muy lejos de un centro de salud o sitio donde recibir atención médica especializada.
Es importante considerar la cadena de la vida para así, poder dar soporte vital básico a las personas que han atravesado o están en riesgo.



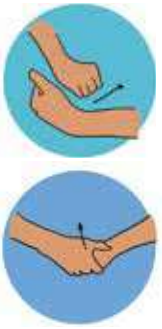
Algunos principios a tomar en cuenta para encarar el rol de cuidado o atención de emergencia son los siguientes:

- Mantener viva a la persona accidentada.
- Evitar nuevas lesiones o complicaciones.
- Poner a la persona en riesgo en manos de servicios médicos, lo antes posible.
- Aliviar el dolor.
- Evitar infecciones o lesiones secundarias.

Algunos consejos generales en el protocolo de actuación de primeros auxilios

- Conservar y propagar la calma. Actuar con rapidez.
- Evitar aglomeraciones.
- No mover a la persona herida salvo que sea imprescindible.
- Intentar tranquilizar a la persona herida, no darle de beber, comer o medicamentos.
- Cuidar la temperatura de la persona herida. Si no se sabe, abstenerse.

Técnicas de primeros auxilios

SITUACIÓN DE RIESGO	¿QÚE HACER?
ATRAGANTAMIENTO	Se identifica cuando la persona coloca las manos alrededor del cuello. Determinar es si la persona puede, inhalar, exhalar y hablar. Determinar el tipo de atragantamiento.
ATRAGANTAMIENTO PARCIAL	La persona tose fuerte, se escucha su voz, un silbido y/o ronquido en la respiración; es decir, inhala y expira con cierta dificultad. Solicitar autorización de la persona afectada. Pedirle que intenten toser hasta que la obstrucción en la vía aérea ceda o salga. Si lo anterior no funciona, activar un sistema de emergencia, buscar ayuda en un centro de salud cercano.
ATRAGANTAMIENTO TOTAL 	Imposibilidad para respirar, toser y hablar, Hinchazón de vena, cuello y cara. En algunos casos, pérdida de conocimiento. Usar la maniobra de Heimlich: Empuña la mano derecha. Abrazando por detrás a la persona afectada, coloca el pulgar debajo del esternón y por encima del ombligo. Sujete el puño con la otra mano. Presione en la zona con un movimiento rápido hacia arriba. 
DESHIDRATACION 	Las señales son labios secos, adormecimiento, calambres, sed, piel seca, arrugada y ausencia de sudoración. Una persona que está por perder el sentido presenta mareos, palidez, sudor frío, respiración superficial y rápida, bostezo, visión borrosa, zumbido de oído, sensación de aturdimiento y malestar general. Para prevenir la deshidratación se debe beber líquidos, buscar sombra y descansar periódicamente. Cuando una persona se desmaya, colocar su mano en la frente y la otra en la nuca. Al recobrar el sentido, se le pide que, sentada, incline la cabeza a la altura de las rodillas, con las manos en la nuca, realice una leve presión hacia atrás, conteniendo la fuerza.

SITUACIÓN DE RIESGO	¿QÚE HACER?
DESMAYO POR DESHIDRATACIÓN	Se debe acostar a la persona afectada. Aflojarle la ropa. Colocar sus pies en alto. Refrescar su cara con paños de agua fría. La persona debe de permanecer en reposo y tranquilidad. Se le pueden administrar electrolitos o agua con azúcar y sal. Revisar sus signos vitales, pero si el malestar persiste, buscar un médico.
FRACTURA 	Se identifica porque presenta dolor intenso a la simple palpación, suele presentar inmovilidad parcial, hemorragia e incapacidad funcional. Las fracturas pueden ser fisuras (ruptura del hueso sin que los bordes estén separados); fractura simple (piel no afectada); y fractura expuesta (el hueso rompe el músculo y piel). Inmovilizar el miembro lesionado respetando la posición de la fractura, se detienen las dos articulaciones más próximas con una férula. De ser necesario se coloca una férula por debajo y otra por arriba de la fractura. No se debe de apretar demasiado para evitar la correcta circulación.
HEMORRAGIA LEVE 	Se presenta ante un golpe o corte con algún objeto, que afecte los vasos sanguíneos. Las hemorragias pueden ser externas (la sangre sale al exterior) e internas (no hay salida de sangre). Se debe identificar la gravedad y el objeto con el que se produjo la herida. Sentar a la persona afectada para evitar un desmayo. Comprimir la zona del sangrado con una gasa estéril o trozo de tela limpia. Si la herida se encuentra en un miembro, levantarlo y presionar la herida con la mano hasta que la hemorragia cese. Limpiar la herida.
INTOXICACIÓN POR HUMO Y GASES 	Al respirar humos o gases derivados de braseros, solventes, vapores de pinturas, gas de alcantarillas, entre otros. Las señales son el dolor de cabeza, mareo, garganta irritada, ardor de ojos, pérdida de conocimiento, pupilas dilatadas y confusión. En caso de ingresar a una habitación con humo o llamas, cubrirse la boca y nariz con un pedazo de tela gruesa mojada. Avanzar lo más pegado posible al piso. Alejar a la persona de la fuente de intoxicación, llevarla a un espacio seguro y fresco. Revisar signos vitales. Si respira con dificultad, proporcionar respiración boca a boca.

SITUACIÓN DE RIESGO	¿QÚE HACER?
QUEMADURAS DE PRIMER GRADO	Dañan la parte superficial de la piel y se ocasionan por líquidos calientes, objetos calientes, exposición prolonga da al sol. Aplicar crema hidratante, proteger del polvo y roce con un vendaje con gasas, enfriar la parte afectada mediante compresas, hielo o sumergirla en agua.
QUEMADURAS DE SEGUNDO GRADO	Destruyen las células de la epidermis y la segunda capa de la piel. Causan hinchazón, enrojecimiento de la piel. Se forman ampollas y el dolor puede ser intensos. Lavar la piel con abundante agua y colocar un antiséptico. Aplicar una pomada especial. Vendar con una grasa esterilizada. Cambiar el vendaje junto con la pomada cada 2 días.
QUEMADURAS DE TERCER GRADO	Destruyen todos los tejidos de la piel y en algunos casos, la lesión llega hasta el tejido muscular. Solicitar atención médica urgente. Si la quemadura fue por incendio no quitar la ropa al accidentado. no cubrir con algodón y gasas, no aplicar cremas. Retirar cinturones, zapatos, pulseras o aquello que ajuste el cuerpo de la víctima. Si la parte afectada es extensa, cubrir con una sábana limpia empapada en agua fría. Recuerda que, si no tienes conocimientos en Primeros Auxilios o te sientes rebasado por la emergencia, es mejor retroceder, dejar que otros ayuden o buscar ayuda.







Financiado por
la Unión Europea
Ayuda Humanitaria

OXFAM

ipdrs
INSTITUTO PARA EL DESARROLLO RURAL DE SUDAMÉRICA

ISBN: 978-9917-603-25-2

www.ipdrs.org www.amazoniatierramia.com