

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS SECRETARIA DE SALUD PUBLICA MUNICIPAL 2.009



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARIA DE SALUD



CALI, UN NUEVO LATIR!



GUIA PRÁCTICA PARA PREVENIR
EMERGENCIAS SANITARIAS

CALI UN NUEVO LATIR

2. Edición

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

Dr. JORGE IVAN OSPINA GOMEZ

Alcalde de Santiago de Cali

Dr. ALEJANDRO VARELA VILLEGAS

Secretario de Salud Publica Municipal Santiago de Cali

Dra. BERTHA LUCIA OSPINA SÁNCHEZ

Grupo Aseguramiento y Desarrollo de Servicios

OSCAR ALBERTO MUÑOZ LÓPEZ

*Coordinador Emergencias y Desastres en Salud
Contenido y Registros Fotográficos*

LEALO

PRACTIQUELO

Y

COMPARTALO

REFLEXIONANDO

Son raras las ocasiones en las cuales se establecen diálogos familiares para hablar de acontecimientos inherentes a la vida, como son las situaciones de riesgo, quizá no se tenga la conciencia de la posibilidad de ocurrencia o simplemente no se aborde por desconocimiento del tema y miedo a enfrentarse al mismo. Se guarda la ilusión que ello no va hacer parte de la experiencia vital o tal vez se evite por miedo a la realidad.

En cualquier caso, tales actitudes resultan nocivas, perjudiciales, pues conocer ciertas normas de prevención ayuda en un determinado momento a salvar la propia vida y la de los demás; hacerlo es un acto de amor, de unión y de comunicación, donde el resultado será el fortalecimiento de las personas.

Hablar en familia sobre situaciones vividas donde hemos visto en peligro nuestra integridad física además de ayudar en la aceptación y superación de la misma, motiva a nuestra familia a prepararnos para dichos eventos. Es importante hablar en familia y con los amigos acerca de los miedos, de los sentimientos y emociones que determinadas situaciones pueden generar: ¿Cómo me sentiría al quedarme atrapado en un ascensor?, si ha ocurrido, ¿Cuál fue la reacción?, ¿Cómo actuar ante una enfermedad terminal de alguien cercano o querido?, ¿he sido víctima de un atraco o he observado una situación violenta..... me he dado cuenta de mi reacción?, ¿ siento miedos incontrolables: a la oscuridad, a viajar en avión, al agua, a los eventos de origen natural?, compartir este tipo de charlas y sobre todo, lo que despiertan en nosotros, hace que podamos superar muchas dificultades y de paso ayudar a otros a hacerlo.

INTRODUCCION

Cuando se habla de prevención para eventos de emergencias y desastres se hace referencia a aquellas normas de comportamiento que debemos cumplir como parte de la preparación para afrontar diversos eventos de origen natural o producidos por el hombre.

La amenaza es un factor externo de riesgo representado por la potencial ocurrencia de un suceso de origen natural, generado por la actividad humana o la combinación de ambos que puede manifestarse en un lugar específico con una intensidad y duración determinada. Pueden ser de origen natural como por ejemplo los terremotos, tormentas, maremotos, entre otros, o por la intervención directa o indirecta del ser humano (antropico) como sucede en las inundaciones, incendios, deslizamientos, intoxicaciones, etc.

Antes, durante y después son las palabras claves con las cuales se explica lo que es necesario hacer ante una emergencia o desastre. Sin embargo, esto se puede tornar estéril si dejamos de lado aquel ingrediente básico, la conciencia. La tarea inicia con ser consciente de nuestra existencia, de cómo estamos viviendo, qué estamos haciendo con nuestros actos, para donde queremos ir y que queremos dejar de herencia planetaria a nuestros sucesores, a las generaciones futuras.

La Secretaría de Salud Pública Municipal de Santiago de Cali, espera lograr dentro de la ciudadanía caleña, unas mejores condiciones de vida, disminuyendo los factores de riesgo que de una u otra manera afectan su salud, bienestar, tranquilidad y en algunos casos hasta la vida.

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

Que es un plan familiar de emergencia.



El plan familiar de emergencias, es un instrumento que permite organizar y planificar las acciones a desarrollar antes, durante y después de una amenaza inminente y de esta forma prevenir emergencias y desastres; por lo tanto nos ayudará a salvar nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Este se debe realizar en familia.

Para llevarlo a cabo, debemos comenzar por realizar un plano de nuestra casa para reconocerla y demarcar zonas peligrosas, rutas de evacuación y zonas de refugio; igualmente para hacer un reconocimiento del sitio donde vivimos y sus alrededores.

PASOS PARA LA REALIZACION DE UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

COMO SE ESTABLECE UN PLAN DE ACCION DE EMERGENCIAS A NIVEL FAMILIAR

Con los datos obtenidos del reconocimiento del sitio donde vivimos, debemos establecer el plan de accion a seguir:

- Para elaborar un plan de acción no necesitas ser un experto, solo debes estar bien informado y contar con el apoyo de tu familia.



- Debemos elaborar un listado de los cambios que necesita nuestra casa para hacerla más segura y definir el día y la hora en que los vamos hacer.
- Si tiene dudas sobre la estructura o instalación de su casa, consulte a un maestro de obras, albañil, técnico o un profesional calificado.
- No atienda consejos de los que no están preparados para dar opiniones sobre el estado de su vivienda.
- Con la información que recopilamos sobre las características de nuestra vivienda vamos hacer un plano de la casa y sus alrededores inmediatos. En este plano se debe identificar los sitios que más peligro representan para nuestra familia así como los más seguros, rutas de salida, ubicación de llaves de paso de la red de gas domiciliario, de acueducto y breckers y áreas de refugio entre otros.
- Prepare y organice el Kit de emergencias (ver anexo de implementos necesarios).
- El plano de la vivienda debe ser de un tamaño bastante visible, marcando la información con colores y símbolos diferentes que permitan distinguirla con facilidad, por ejemplo: Los peligros en rojo, los lugares seguros en azul, flechas para señalar las rutas en verde.



Luego de hacer la identificación y corrección de las amenazas al interior de nuestro hogar, debemos establecer acciones a tomar en caso de que se presente una situación de emergencia.

RECONOCIMIENTO DEL SITIO DONDE VIVIMOS

1. **Características de la casa:** Aquí miraremos el estado y las condiciones en la que se encuentra nuestra casa teniendo en cuenta lo siguientes datos:

- Tipo de construcción y de materiales utilizados para la construcción de la casa. (madera, ladrillo, adobe, lámina, etc.).
- Distribución de los espacios al interior de la misma.
- Observar el estado de mantenimiento de las instalaciones eléctricas, cilindros de gas, estufa de gas, estado de las redes de acueducto y alcantarillado y reparar este si se necesita. De la misma manera identificar la ubicación de los breakers o fusibles eléctricos, llave de paso del sistema de gas domiciliario y red de acueducto.
- El estado de las estructuras de la casa. (paredes, columnas, marcos de ventanas y puertas, cañerías, estado de los muebles, estado del piso).
- Ubicación de puertas de salida identificando obstáculos u obstrucción de las mismas.
- Lugar de ubicación del Almacenamiento de materiales peligrosos (gasolina, insecticidas, químicos).
- Reforzar estructuras de la casa para disminuir los daños en la misma.



- Remover o fijar mobiliario que puedan obstruir la salida en caso de una emergencia.

Se recomienda adquirir un seguro contra catástrofes para que usted y su familia reciban el apoyo y una solución pronta en caso de pérdida total de ésta.

2. Ubicación de la casa y características de la comunidad:

Tenemos que revisar y tomar nota de donde está ubicada nuestra casa en relación a todo lo que pueda representar una amenaza o por el contrario de todo lo que pueda ser útil en caso de una emergencia. Como por ejemplo la estación de policía más cercana, cuerpo de bomberos, instituciones de salud, junta de acción comunal, entre otros.

Haciendo un recorrido por nuestro barrio identificaremos si existen riesgos potenciales tales como:

- Lagunas, ríos o canales que puedan ocasionar inundaciones.
- Fábricas, restaurantes, discotecas o estaciones de gasolina que puedan ocasionar incendios.
- Edificios en construcción o en mal estado.
- Rellenos o barrancos que puedan causar deslizamientos sobre nuestra vivienda o la de los vecinos.
- Tendidos eléctricos realizados por personal inexperto.
- Árboles en mal estado de mantenimiento.
- Carencia de alumbrado público que pueda impedir una adecuada evacuación.
- Ubicación de hidrantes para informara los bomberos en caso necesario.
- Debemos hacer una lista de lo que observamos y averiguamos durante el recorrido.
- Investigar que amenazas existen en la comunidad y cual es su ubicación.
- Identificar cuales son los sitios mas seguros que nos puedan servir como sitio de refugio en caso de una emergencia como por ejemplo coliseos, canchas de fútbol, parques.



- Identificar cuáles son las rutas de ingreso y salida de la comunidad y que formas alternas se podrían utilizar.
- Qué tipo de organizaciones existen en la comunidad para hacer frente a una emergencia.

RESPONSABILIDAD DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA EN UNA EMERGENCIA O DESASTRE

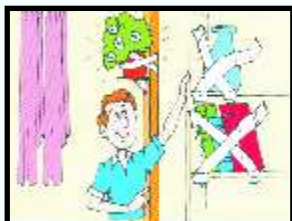
Un plan familiar para emergencias requiere asignar tareas específicas a cada miembro de la familia, incluso previendo que alguno falte, estas tareas deben ser distribuidas de acuerdo a la edad y capacidades de cada uno, no encargue acciones de riesgo o responsabilidad a los niños.

PASOS A SEGUIR:

- Elegir un líder de evacuación. El líder es la persona que se encargará de organizar y evacuar. Deberá conocer los planos de las instalaciones y las rutas de escape, dará las instrucciones a la familia para evacuar una vez se de la orden verificando que toda la familia haya abandonado el lugar, irá al sitio o punto de encuentro que previamente debe ser conocido y señalizado en el plano de la vivienda.



- En caso de que el líder no se encuentre en casa, deberá encargar a otro miembro de la familia la responsabilidad de la evacuación con anterioridad.
- Elegir una persona responsable que se encargue de listar los riesgos de la vivienda antes de que se origine una emergencia. Esta misma persona se encargará de reforzar, reparar,



Reubicar y asegurar muebles y objetos para disminuir el impacto (obstrucción de la vía de evacuación que ocasiona golpes, caídas o cualquier tipo de lesiones) sobre las personas en caso de emergencia o desastre.

- La misma persona que se encarga de listar los riesgos, deberá ubicar con precisión y conocimiento para toda la familia, los mecanismos para cerrar o desconectar el paso del gas, del agua, breakers o fusibles eléctricos, tener a mano números telefónicos de familiares, vecinos, organismos de socorro y otros que puedan apoyar en una emergencia.
- Enseñar a los hij@s como avisar a tiempo sobre situaciones peligrosas y qué hacer ante ellas.
- Realizar en familia un simulacro de cómo se evacuaría la vivienda.

QUE HACER FRENTE A UNA EVACUACIÓN

Esta depende del tipo de emergencia que se presente, de las áreas de protección que ofrezcan nuestras casa y el tiempo que nos tome llegar a un lugar externo seguro. Si una vez analizada la situación consideramos que la mejor medida es salir de nuestra casa y evacuar a un lugar seguro debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Definir y ubicar en el plano como hacer la evacuación, identificando los puntos de encuentro, una ruta segura y una alterna en caso de que exista, para salir a un lugar seguro o área de refugio.
- En caso de emergencia salir de manera segura y ordenada, oriente la salida hacia los puntos de encuentro fijados anteriormente, ayudando a las personas vulnerables (bebés, personas en situación de discapacidad o adultos mayores)



- Decidir un sitio de reunión y la manera cómo podemos comunicarnos en el caso que haya que evacuar la vivienda o que nos encontremos lejos de la casa en el momento de la emergencia.



- Realice ejercicios periódicos de evacuación con su familia, para el reconocimiento de las vías de evacuación y áreas de protección.
- Evite dejar los niñ@s solos y encerrados en la casa, en caso contrario, asegúrese de darles las llaves de la casa y enséñeles previamente su uso.
- Salga calmada pero rápidamente y sin atropellar.
- Continúe con la ruta de evacuación, no se detenga o devuelva por "ningún motivo".
- Una vez en el sitio de encuentro confirme que estén todos los integrantes de su familia.

Durante una evacuación.

- Si la situación así lo amerita o las autoridades lo indican, evacue su hogar lo antes posible.
- Sigue las rutas de evacuación previamente determinadas.
- Este atento a objetos que obstruyan la ruta de salida o que causen daño físico durante la evacuación.



- Recuerde siempre llevar su kit de emergencias.
- Toma únicamente tus documentos personales y el teléfono celular.
- No corra, transite siempre por su DERECHA. Al bajar por escaleras utilice los pasamanos
- Evite usar el ascensor.
- Protege a los niñ@s llevándol@s siempre levantados (excepto en caso de incendio)
- No se detenga ni regrese por ningún motivo.



Después de una evacuación:

- Escuche la radio o la televisión para obtener información sobre la emergencia y posibles instrucciones de la autoridad a cargo.



- Atienda instrucciones de organismos de socorro antes de volver a entrar a la vivienda.
- Vuelva a su hogar sólo cuando sea seguro o las autoridades así lo indiquen.
- En caso de inundaciones, evite entrar a los edificios si todavía hay agua alrededor.
- Cuando entre a su vivienda, hágalo con cuidado:
 - ✓ Revise las paredes, pisos, puertas y ventanas para asegurar que la vivienda no está en riesgo de colapsar.
 - ✓ Tome fotos del daño, tanto de la casa como de los contenidos para el caso de reclamar seguros.

TRIANGULO DE VIDA

Hace referencia al espacio vacío que queda a ambos lados de objetos cuando ocurre un evento de sismo principalmente que provoca el colapso en edificaciones.

Si usted está en su cama durante la noche y sucede un terremoto, simplemente rueda hacia el suelo; ya que alrededor de su cama existe un espacio vacío. Si esto pasa mientras está viendo TV y no puede salirse fácilmente por una puerta o ventana, entonces acuéstese en posición fetal al lado de un sofá, una silla grande o mueble grande.

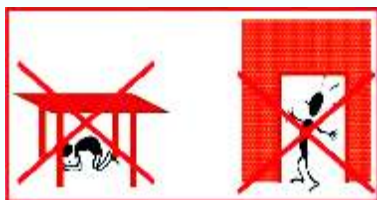


Cualquier persona que se pare debajo de una puerta cuando un edificio colapsa puede morir. ¿Por qué? Porque si usted está parado debajo del marco de la puerta y éste cede y se mueve hacia delante o hacia atrás, usted puede quedar atrapado por el techo o el cielorraso.

Si está dentro de un automóvil, salga del mismo y siéntese o acuéstese al lado del mismo. Sea lo que sea que caiga sobre el auto, siempre dejará un espacio vacío a sus lados.



EVITE:



Ubicarse debajo de los marcos de las puertas han sido lugares seguros para refugiarse en un sismo, pero en algunas construcciones modernas han dejado de serlo, y en tal caso es conveniente buscar otro refugio.

Ubicarse bajo el centro de la mesa que puede romperse al caer sobre él elementos pesados, lo mejor es situarse hacia las bases que la soporten. Si se desprenden materiales y caen sobre esta parte, tenderán a hacerlo en forma oblicua, formando lo que se ha llamado "el triángulo de la vida".



EMERGENCIAS SANITARIAS

VIRUS DE LA INFLUENZA A-H1N1

Es una enfermedad respiratoria causada por virus de la influenza tipo A, causando transmisión de animales a humanos y entre humanos.

Como nos contagiamos: por pequeñas gotas de secreciones respiratorias, transmitidas por una persona infectada a una persona sana, al toser o estornudar.

Síntomas: Fiebre mayor de 38.5°C, dolor de garganta, tos, adormecimiento en la persona, falta de apetito, secreciones nasales, náuseas, vómito diarrea.

Como se comporta el virus: cuando una persona es infectada el virus incuba durante 5 y 7 días, allí aparecen los síntomas y desde ese momento, hasta los siguientes 10 días, es cuando somos más contagiosos, lo hacemos a través de secreciones, ya sea por la nariz o por el contacto con objetos o manos contaminadas.

Qué debo hacer si tengo gripa: consultar al médico si he estado en una zona donde existen casos confirmados de influenza A-H1N1 en los últimos 7 días o si he estado en contacto con personas que presenten la enfermedad en los últimos 7 días.

Medidas básicas en el hogar:



- Mantener nuestra casa muy aseada.
- Mantenga aireada y permita la entrada de sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.
- Separar cubiertos, platos, vasos para cada miembro de la familia si hay sospecha de la presencia del virus.
- Limpiar o desinfectar a diario la manija o perilla de las puertas.
- Los alimentos deben ser manipulados o preparados con altos niveles de higiene, y en caso de las carnes deben ser muy bien cocidas.

Recomendaciones:

- Guardar reposo en cama en una habitación ventilada.
- Evitar el saludo de besos, de manos y abrazos.
- Si tengo gripa, usar pañuelo o tapabocas al toser o estornudar.
- Los pañuelos o tapabocas que usemos deben ser desechados.
- Lavarnos muy bien las manos con agua y jabón.
- Consumir líquidos abundantemente.
- Mantener limpios y desinfectados los objetos de uso común.



Recuerda:

- Lo más importante es prevenir, implementa todas las medidas necesarias.
- Si tienes síntomas de la enfermedad, evita ir a sitios concurridos.
- EVITA la automedicación.

DENGUE HEMORRAGICO

Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona y es producida por un zancudo llamado *Aedes Aegypti*. Este virus se propaga cuando el zancudo pica a individuos infectados con Dengue y luego pica a individuos sanos. Es importante saber que no se transmite de persona a persona.



Síntomas:

- Fiebre alta.
- Vómito.
- Dolor de cabeza.
- Dolor severo en los huesos y músculos.
- Posibles erupciones en la piel.
- Sangrados (hemorragias) nasales, estomacales o vaginales.

Nota importante: En caso de presentar alguno de estos síntomas, consulte inmediatamente al centro médico más cercano.

Como se reproduce el Zancudo



El *Aedes Aegypti* pica principalmente durante el día, vive en nuestras viviendas y pone los huevos en aguas limpias estancadas en recipientes.

los lugares donde se puede reproducir el zancudo por acumulación de agua son: matas en agua, latas, tanques, botellas y barriles entre otros.

Medidas en el hogar.

- Siembra las matas en tierra, evita dejarlas en recipientes con agua.
- Evite la acumulación de agua en el lavadero y asíelo con frecuencia.
- Almacene los recipientes secos bajo el techo.
- Aplique agua con blanqueador en los sifones para matar la larva del zancudo.
- En caso de invasión extrema fumigue su vivienda.



ACCIDENTES EN EL HOGAR.

Los accidentes en el hogar generalmente se producen por descuido de nuestra parte.

Cómo prevenir:

- Por la noche en horas de descanso o al ausentarse de la casa, cerciórese que la plancha, estufa, reverbero, hayan sido apagados y desconectados; no deje velas ni velones encendidas.
- Revise las instalaciones de energía, gas y agua para evitar posibles tragedias, estas deben ser instaladas por un experto.
- No permita que los niñ@s jueguen con las instalaciones eléctricas, manténgalas protegidas.
- Mantenga el piso limpio y libre de objetos innecesarios. Evite el uso excesivo de cera.
- Las escaleras deben mantenerse en buen estado, limpias y libres de obstáculos, no permita que los niñ@s jueguen en ellas.
- Instale los pasamanos y utilícelos siempre al subir o bajar escaleras .
- Los bombillos, cirios y veladoras no deben estar cerca de cortinas o adornos que puedan ocasionar un incendio.
- Procure no dejar a los niñ@s sol@s en el hogar.
- No dejar al alcance de los nin@s venenos, fósforos, medicamentos, cerillas ni objetos corto punzantes.



- No permita que los niñ@s jueguen cerca de las ventanas o balcones de los pisos altos.
- Las agarraderas de las ollas y sartenes deben colocarse hacia adentro de la estufa. Enfríe suficientemente la olla a presión antes de destaparla, esta se puede convertir en un objeto explosivo.

MANEJO DEL GAS

- Los cilindros de gas deben instalarse en un lugar aireado y con un mínimo de 3 metros de distancia de la estufa y separados de la pared, cierre las llaves después de cada uso.
- Cumpla con la revisión técnica programada por la empresa prestadora del servicio.
- Verifique que las conexiones queden herméticas, sin escape alguno revisando periódicamente que los tanques, tuberías, mangueras y accesorios de la instalación de gas estén en buenas condiciones.
- Coloque espuma de jabón en las uniones para verificar que no existen fugas; si encuentra alguna, suspenda el suministro, repare la fuga o repórtela a quien le surte el gas.

Que hacer en caso de fuga

- En caso de existir una fuga de gas no encienda ni apague luces de la vivienda, ventile al máximo todas las habitaciones, abra rápidamente todas las puertas y ventanas.
- Evite respirar gas cubriendo su nariz y boca con un paño húmedo.
- Evite permanecer en el interior de la casa.



Que hacer en caso de intoxicación por gas:

Recurrir inmediatamente a la atención médica; teniendo en cuenta que debe retirar la persona afectada del lugar contaminado, si la persona esta inconsciente debemos verificar que esté respirando, procurar que la persona afectada no se duerma, puede tomar café bien caliente pero no ingerir alcohol y ningún medicamento.

Signos y síntomas de intoxicación por gas: Los primeros síntomas de intoxicación por gas natural o propano son zumbidos en los oídos, gusto dulce en la boca, mareo, opresión en el pecho, sensación de asfixia, vómitos, temblores, aumento de pulsaciones, que pueden progresar hasta la pérdida de la fuerza en las extremidades y la pérdida de conocimiento.

QUEMADURAS

Es un tipo de lesión en la piel causada por diversos factores. Las quemaduras se producen por la exposición a altas temperaturas; aunque el contacto con elementos a temperaturas extremadamente bajas, también las produce.



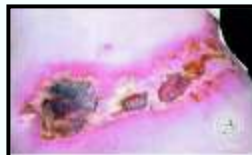
Quemaduras superficiales: Este tipo de quemaduras son causadas generalmente por exposiciones largas al sol y ocasionalmente por sustancias, líquidos o vapores calientes. En estas se evidencia enrojecimiento de la piel y causan ardor.

Quemaduras profundas: Son causadas generalmente por la exposición de la piel con aceites u objetos muy calientes, por algún tipo de químico como los metales, exostos de las motos, una olla con líquido hirviendo, hornos, planchas y por quemaduras eléctricas. Puede existir o no presencia de dolor y/o ardor. Hay enrojecimiento de la piel acompañado de ampollas (ampollas) afectándose los nervios y/o vasos sanguíneos. Se observa una coloración blanca o café.



Como prevenir las quemaduras en el hogar

- Evite que los menores de edad intervengan en la quema de juegos pirotécnicos, deje esta labor a un personal calificado.
- No almacene productos químicos o pirotécnicos en casa, si lo hace manténgalo fuera del alcance de los niñ@s.
- No permita que los niñ@s permanezcan cerca de la estufa o calentadores.
- No involucre a los niñ@s en la preparación de alimentos calientes.
- Mantenga líquidos y alimentos calientes fuera del alcance de los niñ@s.
- No regale a los niñ@s bombas infladas con gas, al contacto con el fuego son altamente explosivas.



Que hacer en caso de quemadura:

- Si no hay rupturas en la piel, se debe dejar correr agua fría sobre el área de la quemadura o sumergirla en agua fría durante por lo menos cinco minutos.
- También, puede cubrir el área de la quemadura con un vendaje estéril, húmedo y frío (si lo hay) o tela limpia. Una sábana puede servir si el área de la quemadura es muy extensa.
- Aplicar una crema humectante.
- Si los dedos de las manos o de los pies sufrieron quemaduras, hay que separarlos con compresas secas, estériles y no adhesivas.

EVITE:

- Quitar las ropas quemadas que estén pegadas a la piel. Se debe estar seguro de que la víctima esté respirando. De no ser así o si las vías respiratorias están bloqueadas, hay que abrirlas y de ser necesario, comenzar administrar respiración artificial.
- Aplicar ungüentos y hay que evitar romper cualquier ampolla causada por la quemadura.



OBSTRUCCIÓN DE LA VIA AEREA POR CUERPO EXTRAÑO

La obstrucción de la vía aérea hace referencia a cualquier evento que impida o dificulte el proceso de respiración.

TIPOS DE OBSTRUCCION:

- Obstrucción parcial: Ocurre cuando un trozo de alimento, objeto o golosina "tapa" u obstruye parte de la vía respiratoria.

Signos y síntomas: La persona se “coloca” las manos alrededor del cuello (garganta), hay salida y entrada de aire, la persona presenta tos.



Que se puede hacer: sentar a la persona, inclinarla hacia delante y decirle que tosa duro hasta que expulse el objeto. No golpearlo en la espalda, ya que esto contribuirá a que el objeto no salga y se obstruya más la vía aérea. Si el objeto no sale se debe acudir al sistema médico de emergencias.

- Obstrucción total: Ocurre cuando un trozo de alimento, objeto o golosina “tapa” obstruye totalmente la vía respiratoria.

Signos y síntomas: La persona se ubica las manos alrededor del cuello (garganta), no hay salida y entrada de aire, la persona no puede toser, hablar o respirar. Después de determinado tiempo, la persona empieza a tornarse cianótica (coloración azul de la piel).

Que se puede hacer:

- Llamar al sistema médico de emergencia.
- Realizar la maniobra del abrazo del oso: Para esto, la persona que ayudara deberá ubicarse detrás de la persona, colocando una de sus piernas en medio de las piernas de ella, ubicar las manos como abrazándolo sobre el abdomen (estomago) tres dedos arriba del ombligo haciendo presión hacia adentro y arriba, de esta manera se realiza varias veces hasta que el objeto salga o la persona quede inconsciente.



- Es muy importante en ningún caso de obstrucción, darle comidas ni bebidas a la persona porque esto hará mayor la obstrucción.

En caso de niñ@s mayores de un año, la persona que auxilia debe arrodillarse para realizar la maniobra.

En caso de que sea un niñ@ menor de un año se debe abrir la vía aérea con el dedo índice, colocar "boca abajo", dar cinco "palmadas" en la espalda con el talón de la mano en la parte superior de la espalda, después de esto se voltea "boca arriba" y se dan cinco compresiones en el pecho del bebe con los dos primeros dedos.



En caso de una mujer embarazada y/o personas obesas, se debe hacer la maniobra encima del abdomen tratando de no presionar al bebe, de la siguiente manera:



TRAUMAS

Es una lesión física o una herida causada por una fuerza o violencia externa, que puede producir la muerte o una incapacidad permanente.

Entre las lesiones que se pueden ocasionar por un trauma se encuentra: fracturas, luxación (cuando se “desencaja” o se sale” una articulación), esguinces, laceraciones en la piel, cortaduras entre otras.

Que hacer en caso de un trauma:

- No dejar que la persona se mueva, ya que se pueden ocasionar lesiones mas graves.
- Observar si hay fracturas o algunas deformación de alguna parte del cuerpo.
- Observar si la persona está consciente o inconsciente.
- En caso de sangrado o hemorragia, hacer presión con un apósito limpio (gasa, toalla higiénica, toalla limpia, etc.) sobre la herida.
- Si el sangrado no cesa, colocar un apósito encima y no retirar el anterior.
- Si la persona está inconsciente, y el sangrado es abundante, llamar al sistema médico de emergencias.
- En caso de laceraciones superficiales de la piel, lavar la herida con abundante agua sin aplicar jabón.
- En caso de que un golpe ocasione un hematoma (chichón), poner una bolsa con hielo teniendo cuidado en no dejar el hielo por un tiempo prolongado (máximo 10 minutos) porque puede quemar la piel.



CONSIDERACIONES GENERALES



- Recuerde que la mejor medida para evitar una emergencia es la PREVENCIÓN.
 - Revise constantemente el plan de emergencias familiar y realice las actualizaciones pertinentes en caso de algún cambio estructural de su hogar.
-
- Recuerde tener en un lugar de fácil acceso el kit de emergencias con todas sus respectivas dotaciones.
 - Tenga presente cerrar todas las llaves de paso y breakers de su hogar cuando vaya a salir.
 - Se recomienda tener en un lugar visible las líneas de atención a emergencias.
 - Realice una verificación del plan haciendo un simulacro de evacuación.
 - Recuerde que la primera opción en caso de emergencia es llamar a la entidad pertinente.

ANEXO - 1

PROVISIONES DEL KIT FAMILIAR DE EMERGENCIA



Tenemos que preparar y tener a la mano los siguientes artículos:

- Guía telefónica y guía de direcciones de emergencias. Esta también se puede mantener cerca del teléfono.
- Alimentos enlatados o deshidratados y abre latas manuales.
- Radio portátil de baterías con provisión de pilas nuevas.
- Artículos varios de higiene como papel higiénico, toallas higiénicas, jabón, cepillo, crema dental.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Caja metálica con los documentos personales y familiares más importantes.
- Agua para consumo adecuadamente almacenada y cloro para desinfectarla.
- Cada miembro de la familia debe tener un juego de ropa extra que incluya: botas, capas, mantas entre otras.
- Linterna con pilas de repuesto.
- Velas y fósforos.
- Cuaderno y lápiz.
- Frazadas (cobijas).
- Pito de sonido fuerte.
- Medicamentos formulados por su médico.

Estos elementos deben ser revisados periódicamente para verificar su funcionamiento y vencimiento.

Las provisiones de emergencias deben ser suficientes para por lo menos 72 horas.

ELEMENTOS BÁSICOS DEL BOTIQUÍN

Entre los elementos con los que debemos contar están: Antisépticos, Material de curación, Medicamentos, Instrumental y elementos adicionales.

ANTISÉPTICOS: Bactroderm, Isodine. Clorhexidina: útil en desinfección de quemaduras y heridas. Igualmente en la desinfección de material limpio.

Alcohol al 70%: Se usa para desinfectar termómetros clínicos, pinzas, tijeras u otro instrumental. También se usa para la limpieza de la piel, antes de la inyección. No es aconsejable utilizarlo en una herida por que irrita los tejidos.

Suero fisiológico o solución salina normal: Se utiliza para limpiar o lavar heridas y quemaduras, también como descongestionante nasal. En su remplazo se puede utilizar Agua estéril, Jabón de tocador, barra o líquido para el lavado de las manos, heridas y material.

MATERIAL DE CURACION

Productos de gasas: Se sugieren aquellas que vienen en paquetes que contienen una o más gasitas estériles individuales. Se utiliza para limpiar y cubrir heridas o detener hemorragias.

Vendas: Se recomienda incluir vendas elástica, adhesivas y de gasas de diferentes tamaños (1, 2, 3 pulgadas).

Aplicadores: Se llaman también copitos, se utilizan para extraer cuerpos extraños en ojos, limpiar heridas donde no se puede hacer con gasa y aplicar antisépticos en cavidades.

Esparadrapo: Se utiliza para fijar gasas, apósitos, vendas y para afrontar los bordes de las heridas. Se dispone de esparadrapo de 1/2, 1, 2 yardas, preferiblemente hipo alérgico (micropore, transpore).



Algodón: Se utiliza para forrar tablilla o inmovilizadores, improvisar apósitos y desinfectar el instrumental, nunca se debe poner directamente sobre una herida abierta.

MEDICAMENTOS

Analgésicos: El botiquín de primeros auxilios debe contener principalmente analgésicos, calmantes para aliviar el dolor causado por traumatismo y para evitar estado de shock.

Acetaminofen: analgésicos comercialmente llamado: dolex, winadol.

Acido acetil salicílico: Aspirina (adultos-niñ@s), mejoral (adultosniñ@s), asawin (adultos-niñ@s). No administrar a personas con problema gástrico (úlceras), a personas que sangran con facilidad (hemofílicos), durante el embarazo, por cuanto la madre como hijo corren riesgo porque se afecta el mecanismo de coagulación.

Sobres de suero oral: Es indispensables tenerlos ya que, a demás de administrarse en casos de diarrea, también resulta útil para administrar en casos de quemaduras, hemorragias o en cualquier situación que la víctima presenta deshidratación.

INSTRUMENTAL Y OTROS ELEMENTOS ADICIONALES:

Tapabocas y Guantes Desechables, Pinzas, Tijeras, Cuchillas, Navajas, Termómetro Oral, Lupa, Linterna, Gotero, Pañuelos desechables, Toallitas húmedas, Manta térmica, Bolsas de Plástico, Vasos desechables, Cucharas, Aguja e Hilo, Baja lenguas: Se utilizan para inmovilizar fracturas o luxaciones de los dedos de las manos.

A N E X O - 2

LINEAS DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS

- CRUE Valle: Centro Regulador de Urgencias y Emergencias del Valle del Cauca.
Teléfono: 620 68 20
- Cuerpo de Bomberos Voluntarios Cali:
Teléfono: 119
- Policía Metropolitana Cali:
Teléfono: 112
- CAD: Centro Automático de Despacho o 123
Teléfono: 123
- Cruz Roja Seccional Valle:
Teléfono: 518 42 00
- Defensa Civil Colombiana:
Teléfono: 4000659 – 4000257.
Control de Abejas
Teléfono: 114 Solo desde COMCEL
- Reportes de accidentes de tránsito:
Teléfono celular: 310 370 84 84
- Línea amiga: (Apoyo psicosocial a usuarios según demanda)
Teléfono: 514 19 00
- Defensor del Paciente: (Atención quejas prestación de servicios de salud a nivel local)
Teléfono celular: 315 523 61 80 / 300 776 55 16 / 660 80 90
- Superintendencia Nacional de Salud: (Atención quejas prestación de servicios de salud a nivel nacional) Teléfono: 018000513700

AGRADECIMIENTOS

A todos aquellos que con sus aportes hicieron posible la realización de este material.

Y muy especialmente al grupo de apoyo de Emergencias en Salud integrado por:

Sandra Lucía Lozano,
Paola Andrea Ramirez,
Lina Maria Moreno P,
Luz Adily Medina V.

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS



CALI UN NUEVO LATIR