

Guía básica de los artículos que hay que guardar para sobrevivir sin suministros básicos

# ¿Apagones o terremotos? Aplique el método ABCD en su kit de emergencia y estará más a salvo

**Recomiendan tener  
 linternas que se  
 auto recargan con el  
 movimiento en vez  
 de las de pila o las  
 velas.**

FRANCISCA ORELLANA

¿Se le cortó la luz y tiene a mano la linterna o a mano la llave de la puerta? ¿O si hay un temblor fuerte o un terremoto, tiene agua o alimentos básicos para sobrevivir uno o dos días? La falta de suministros básicos por fallas o inclemencias del tiempo están siendo cada vez más habitual y tener un kit armado de supervivencia es clave para no pasar mas malos ratos.

## Método ABCD

¿Qué se necesita? Parta por cumplir el método ABCD, que elaboró la Unidad de Educación, Vinculación y Divulgación del Centro de Investigación para la Gestión Integrada del Riesgo de Desastres (Cigiden), entidad que reúne a investigadores de las universidades Católica, Católica del Norte, Federico Técnica Federico Santa María y Andrés Bello.

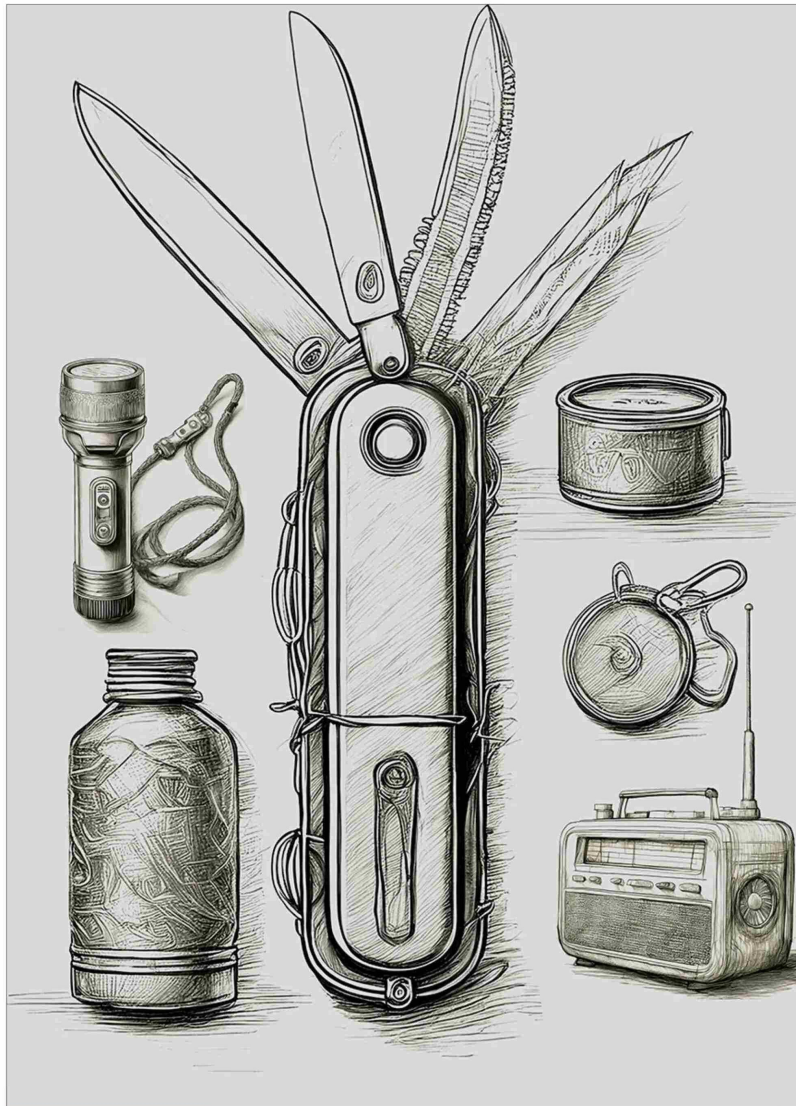
## En la mochila

Es un método que busca recordar de forma fácil qué elementos hay que guardar en una mochila o bolso para sobrevivir algunos días sin suministros como electricidad. "El reciente apagón fue de alguna manera un recordatorio de que esto podría ocurrir en cualquier momento. Cuando se habla de emergencias no solamente se refiere a un terremoto o un tsunami, por lo que es importante tener una conciencia preventiva", explica Rodrigo Ramírez, especialista en diseño de información, académico de la Universidad de Chile e investigador de Cigiden.

En la plataforma Preparatukit.cl, se detalla el método:

**A:** de agua, porque es el recurso esencial para la supervivencia. Lo ideal es tener al menos dos litros de agua por persona al día para por lo menos dos o tres días: "En la teoría sería lo ideal, pero hay que tener al menos un par de botellas de agua potable en botella para poder consumir", destaca el geógrafo de la UC, Simón Insunza, investigador del Cigiden.

**B:** de botiquín, porque es necesario contar con un botiquín útil para cualquier herida. Se debe guardar



ANNA YAGAN

"El reciente apagón fue de alguna manera un recordatorio de que esto podría ocurrir en cualquier momento. Cuando se habla de emergencias no solamente se refiere a un terremoto o un tsunami, por lo que es importante tener una conciencia preventiva", explica Rodrigo Ramírez, especialista en diseño de información.

productos antisépticos, vendas, gasas, tijeras: "También es importante incluir medicamentos básicos como analgésicos y antialérgicos, así como cualquier medicamento recetado. Guardarlos en un contenedor hermético y revisar periódicamente sus fechas de vencimiento para mantener todo en buen estado", dice el instructivo.

**C:** de Comida. Los analistas explican que hay que guardar alimentos no perecibles enlatados y snack útiles como barritas energéticas y frutos secos. Lo ideal es tener conservas como atún, legumbres, e in-

cluso preocuparse de tener alimento de reserva para las mascotas: "Y como se ocupan alimentos enlatados, no hay que olvidarse de guardar un abre latas para poder abrirlos", dice Insunza. Puede encontrar raciones militares que tienen una alta durabilidad en comercios de camping.

**D:** Documentos importantes. Indican que hay que tener copias de documentos importantes que se pueden perder o dañar como el de la cédula de identidad, pasaporte, certificado de nacimiento, matrimonio o de propiedades. También el registro de vacuna de las mascotas, que hay

que guardar en una bolsa hermética o caja resistente al agua: "La casa se puede inundar o hay que salir de improviso y no nos llevamos documentos importantes", dice.

## Llaves

Agrega que otro elemento relevante es contar con una copia de la llave de la puerta de entrada de la vivienda: "Si tenemos que evacuar de forma inmediata y no sabemos dónde se dejó la llave, puede ayudar tener una copia guardada en algún bolsillo de la mochila", destaca Insunza.

## Otros

**Dinero.** Aunque no están en el método ABCD, los analistas indican que hay otros elementos importantes que no pueden quedar fuera de la mochila o bolso de emergencia, como es guardar algo de dinero en efectivo: "Al no haber electricidad, las tarjetas no se pueden usar. Para el terremoto de 2010, sólo se estaba pidiendo efectivo para comprar, entonces es bueno guardar para tener en caso de necesidad", detalla Insunza. Ramírez agrega que si bien el monto a guardar depende de cada familia, lo mínimo es tener lo suficiente para comprar pan al día u otro tipo de alimento.

**La luz.** Para iluminar, hay que contemplar un par de linternas que pueden ser a pila o que se carguen por USB, pero lo más efectivo son aquellas que vienen con un dinamo o mango giratorio que se auto recarga a medida que se mueve porque así no se depende de elementos externos para que funcione: "Si se tiene linterna con algún sistema de carga, hay que preocuparse de que estén buenas. Que, si se tiene a pila, funcionen. Por lo mismo, también sirve tener una radio portátil para poder enterarse de lo que está pasando. Hay que volver a los medios análogos".

Insunza agrega que las velas pueden ayudar, pero "no sé si sea lo más recomendable porque si hay mucha humedad o viento a la intemperie no nos va a servir. Ojalá tener una linterna que son las que se van cargando mientras uno las aprieta".

**¿Y ropa?** Si bien va a depender del nivel de la emergencia que se esté viviendo, detallan que va a depender de cada persona si quiere guardar un calzado o ropa extra: "Si se tiene niños pequeños hay familias que consideran importante guardar un peluche o juguete que le sirva de apego para un momento difícil. Por ejemplo, en países como Japón, se incentiva esto, los niños incluyen sus juguetes favoritos, algún peluche para que puedan tener contención emocional", dice Ramírez.