

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

Conceptos Generales

La Supervivencia es el arte de mantenerse vivo, conociendo y tomando cada cosa de la naturaleza para usarlo con el fin de sobrevivir.

Una situación de supervivencia es cuando has sufrido un accidente, te pierdes, estas sólo o acompañado en un lugar generalmente remoto donde es difícil con seguir ayuda en breve tiempo. Por lo que tienes que adaptarte al medio, aprovechando cada recurso y energía para mantenerte vivo, logrando que los rescaten o que llegues a algún lugar donde te presten ayuda.

Las consideraciones de básicas que tienes que manejar en una situación de supervivencia son:

- Alimentación
- Primeros Auxilios
- Actitud Psicológica
- El Abrigo y el Fuego
- Orientación Desplazamiento Hacia un Lugar de Ayuda
- Como Adaptarse al Clima y al Terreno
- Como Lograr que los Rescaten

Ahora antes de tocar estos puntos que te ayudarán en una situación de supervivencia es importante estar preparado lo mejor posible para poder enfrentar en forma exitosa este desafío, por lo que te presentamos a continuación una breve guía de como debes prepararte y que consideraciones debes tener para estar siempre alerta y listo. Esta guía se complementa con la guía aventura que tenemos en el sitio.

Plan de Contingencia

Un plan de contingencia es la capacidad de anticiparse a los hechos con el fin de estar preparados para cuando estos sucedan, reduciendo así la posibilidad de fracaso. Es decir estar lo suficientemente equipado, tener el conocimiento y la habilidad para poder enfrentar una situación de supervivencia.

Frente a estos puntos surge la pregunta de como uno puede estar preparado para lo impredecible. La existencia de libros, cursos especializados y sitios en la web como este, son una manera de poder informarse sobre el tipo de soluciones y procedimientos a seguir. De estos medios es posible obtener una serie de técnicas que uno puede utilizar para los distintos problemas y lugares específicos, es importante sin embargo que conozcas un rango amplio de las distintas técnicas, con el fin de usarlas en los diversos escenarios, supervivencia en el mar, desierto, nieve, zona polar, etc.

Puntos que debes considerar antes de salir

- **Primero es importante saber a donde vas:** Cual es la ruta escogida, si hay disponibilidad de mapas, cual es el clima de la zona de acuerdo a la época del año. Nunca podrás obtener demasiada información del lugar que vas a visitar, por esta razón deberás conocer en forma más detallada como vive la gente, en especial la que esta en mayor contacto con la naturaleza, con el fin de conocer los métodos que ellos poseen de supervivencia. Como construir un refugio, como alimentarse, que flora y fauna existen en la zona para poder alimentarte en caso de algún problema. También deberás consultar sobre los contratiempos que puedes enfrentar en la ruta o zona, entre los puntos más importantes.

- **Debes poseer un Kit de Supervivencia:** Otra medida para poder enfrentar una situación de este tipo, es llevar siempre contigo un kit de supervivencia con el fin de poder enfrentar situaciones extremas en forma exitosa. Recuerda que el equipo de emergencia necesario será en función de las características de la zona y los puntos antes mencionados. Sin embargo lo anterior, los elementos más indispensables que debería tener el kit serían:

Fósforos, Velas, Brújula, Botiquín, Un buen cuchillo, linterna, kit de pesca, bisturí, lupa, parches para heridas, alimentos calóricos, sales minerales y vitaminas, bolsa para transportar agua, manta de supervivencia, bengalas, cinta de embalar, repelente de mosquitos, crema solar. Este kit hay que llevarlo siempre consigo ya sea que se viaje en avión, auto, en bote, etc.

Asegúrate siempre de hacer un chequeo de los implementos que necesitas y de reponerlos cuando los uses.

Cómo Enfrentar una Crisis

Cuando estas en una crisis lo primero es evaluar la situación y moverse rápidamente manejando los siguientes puntos:

- Lograr inicialmente tú supervivencia, evaluando tú estado y pidiendo ayuda si es necesario.
- Ver el número de personas que esta contigo y reunirse para apoyarse mutuamente.
- Ver el estado de salud de los miembros, si alguien esta herido atenderlo a la brevedad con los procedimientos de primeros auxilios, manejando las variables claves como son el suministro de oxígeno, mantener circulación sanguínea controlando y evitando hemorragias o pérdida de sangre.
- Buscar rápidamente un lugar seguro que evite que expongan sus vidas frente a explosiones o zonas de riesgo como son avalanchas, precipicios, riscos, etc.
- Ver donde están ubicados, si están cerca de alguna zona poblada donde te puedan entregar ayuda o cerca de fuentes naturales de abastecimiento como son ríos, huertos, pozos de agua etc.
- Ver con que elementos cuentan, alimentos, combustible, armas, medios de movilización, comunicaciones, botiquín de primeros auxilios, etc. No deben volver al sitio del accidente a buscar algo si es que se pone en riesgo la vida de las personas.
- Ver si tienen los medio para establecer rápidamente comunicación para pedir ayuda.

Si bien se tiene que evaluar la posibilidad de moverse del lugar, es lo menos recomendable debido a que normalmente la ayuda llega primero a la zona donde se produce el accidente y sus alrededores. Esto es debido a que los rescatistas se basan en el itinerario previamente planeado que llevaban, y en la capacidad de ver, normalmente desde el aire, la catástrofe. Generalmente es los primero que van a encontrar por ser lo más visible.

A menos que este en riesgo la vida de los miembros por potenciales explosiones o derrumbes no es recomendable moverse del lugar del accidente.

Una vez que esta evaluada y controlada la situación de riesgo de pérdidas de vidas hay que manejar cuatro variables esenciales de sobrevivencia con el fin de prepararse para mantenerse vivo mientras llega o encuentran ayuda:

AGUA, COMIDA, ABRIGO y FUEGO, cada una de estas variables son importantes y su prioridad dependerá de la situación en que se encuentren, si uno se encuentra en una zona helada el abrigo y el fuego serán prioridades, en cambio si uno esta en el desierto será el agua.

Estas variables por supuesto son las prioritarias considerando que el superviviente no tiene riesgo de muerte debido a alguna lesión física. Debes definir sus prioridades y hacerlo siempre, ya que es uno de los principales pasos para mantener la supervivencia.

A continuación en el área de técnicas de supervivencia te presentamos un análisis de estas variables.

Técnicas de Supervivencia

El Agua

Analizando un poco más las variables antes mencionadas el agua es una de las prioritarias, debido a que el hombre esta constituido principalmente de agua en un 75% y el período de supervivencia del hombre sin tomar agua es de 3 días, tiempo que se puede acortar en la medida que la persona esta en un lugar extremo, como un desierto por ejemplo. En el caso de no ingerir alimentos este período puede llegar a 3 semanas. El promedio de pérdida de líquido

de una persona cada día es de 2 a 3 litros, en casos más restrictivos es de 1 litro, esta pérdida se produce por la transpiración, la respiración, vómitos, la orina, diarreas, etc., y todos estos fluidos deben ser reemplazados para mantener el balance crítico de líquido al interior del cuerpo.

- **Como Retener Fluidos:** Evitar la pérdida de líquido es un punto importante en la supervivencia por lo debes evitar fumar, comer en pequeñas cantidades, no beber alcohol, no caminar, no andar con ropa pegada al cuerpo o algo pesado, como una mochila (evitar la transpiración)

- **Encontrando Agua:** Dado que este líquido es vital debes generar los mecanismos para encontrar agua por lo que debes buscar en los cauces naturales ya sea vertientes, río, lagos etc. Otra forma de encontrar agua al observar a los animales los cuales normalmente se abastecen de este líquido y habitan en sus cercanías por lo que puede ser un buen indicador. Si no la obtienes de estos cursos naturales también puedes sacarla de otros elementos de la naturaleza como son de los frutos de los árboles, jugo de los cactus, leche de los cocos de palma, etc También mediante la condensación puedes obtener agua recogiéndola de las plantas. Se pone una rama dentro de una bolsa y por el calor el aire se condensa y al tomar contacto con la bolsa de transforma en agua. Lo mismo puedes hacer con la neblina, poniendo una malla o plástico que retenga la neblina para que se acumulen las partículas de agua. De la nieve puedes sacar agua poniéndola en pequeñas cantidades sobre un recipiente de metal con el fin de que se descongele

La Comida

En caso de que se necesite comida, dependiendo de la zona que estés, deberás tratar de sacar el máximo provecho a lo disponible, es así como puedes comer animales, frutas, verduras, insectos, en fin una gran variedad.

Es importante sin embargo que te prepares en el dominio de las técnicas de caza y de cocinado (preparación de alimentos) con el fin de que le saques el máximo provecho a lo que consigas como alimento.

Otro elemento importante en la comida es que debes proveerle a tú organismo una dieta balanceada con el fin de que el cuerpo vaya recibiendo los insumos indispensables para su actividad, como son el suministro de minerales, vitaminas, carbohidratos, sales y proteínas. Como dato relevante el cuerpo sin hacer ningún esfuerzo físico en promedio necesita 70 calorías por hora para mantener su metabolismo básico, si se esta haciendo una actividad doméstica esta sube a 115 calorías hora, es decir cerca de 2000 calorías diarias para mantenerse activo. Energía que debe proveerse a través de los alimentos, como dato estadístico 1gr de Proteínas provee de 4 calorías, 1gr de carbohidratos provee de 4 calorías.

- **Como Obtener los Alimentos:** Digamos que existen 2 métodos para proveerte de los alimentos en situaciones de supervivencia de corto plazo, la recolección y la caza cada uno de los cuales tiene sus particularidades que a continuación te las nombramos brevemente:

- En la Recolección: Puedes recolectar plantas, frutos secos, hierbas, algunos tipos de hongos, verduras, etc. lo que te permite disponer de una gran variedad, sin embargo debes considerar que no todos los alimentos que están disponibles en la naturaleza y que comen los animales, son buenos para el hombre, debido a que poseemos metabolismos distintos y por lo tanto que tú estomago no esta acostumbrado para recibirlos, por lo que evita ingerir alimentos raros.

- En la Caza: Puedes comer casi cualquier cosa que este viva, preocúpate que este en buen estado y evita la carroña en estado de descomposición. Dentro de lo que puedes comer están las aves, serpientes, conejos, roedores, también puedes alimentarte de insectos como las hormigas y termitas las cuales son bien nutritivas.

Es importante que para ser un buen cazador debes usar mucho el ingenio, la sorpresa, creatividad para proveerte de herramientas y realizar trampas, ojalá que tengas en tú poder algún cuchillo con el fin de poder cortar ramas, afilar estacas y finalmente algo de paciencia. Cuando te alimentes come en pequeñas cantidades y en forma calmada ya que el cuerpo esta en un estado de debilidad, por lo que a veces no puede procesar todo lo ingerido y generalmente vienen nauseas que te harán perder ese alimento, lo mismo tienes que hacer

con el agua.

El Fuego y el Abrigo

El abrigo en caso de la supervivencia puede llegar a ser muy importante debido a que en condiciones climáticas adversas como la nieve o zonas donde el cambio del tiempo es brusco puede llegar a producir riesgo de muerte. Como norma general trata de buscar un refugio rápidamente y cercano al lugar del accidente, como te mencionamos anteriormente es mayor la probabilidad que te encuentren si te quedas, a menos que el lugar sea riesgoso.

Un complemento importante para el abrigo es el fuego el cual te permite mantener tú energía protegiéndote del frío, por lo que es una importante herramienta, para lo cual debes de aprovisionarte de combustible para mantenerlo encendido como son leñas, maderas, los cuales son de alta duración y no tienen emanaciones tóxicas.

Para encender un fuego hay diversas técnicas como son la de usar una lupa dirigiendo los rayos del sol a leña muy pequeña o también llamada llesca, usando la munición si estas armado, también puedes usar una batería sacando chispas entre leña pequeña, o haciendo rozar dos trozos de madera dura en forma continua.

Recuerda que si estas usando fuego tiene que ser en un lugar ventilado donde el aire renueve, si no hay riesgos de asfixia.

Actitud Psicológica

La actitud mental es una de las variables más relevantes para lograr la sobrevivencia y realmente si deseas sobrevivir tienes que estar mentalizado en que lo vas a lograr.

Normalmente las situaciones de supervivencia producen estados de shock, por lo que si no se tiene una fortaleza mental, es posible arrastra a todo el grupo a una situación desesperada.

No importa lo que suceda, la moral del grupo siempre tiene que llevarse en alto y como líder no debes flaquear ya que la fuerza del deseo de vivir puede sobreponerse a los más grandes desafíos.

Es importante que logres mantener el control, ya que generalmente se va a tener que trabajar muy duro en sobrevivir, construir un refugio, buscar alimentos, atender a los heridos, buscar ayuda entre las más importantes..

Primeros Auxilios

Lo primeros auxilios son una de las técnicas indispensables para atender las urgencias médicas que generalmente se presentan en estas situaciones , este punto no se tratará aquí ya que hemos creado una sección especial para eso en el sitio.

Desplazamiento hacia un Lugar de Ayuda

Una decisión de desplazamiento siempre es importante y generalmente no es recomendada debido a que, como lo habíamos mencionado antes, es probable que los rescatadores busquen primero en el lugar del accidente ya que presenta mayor visibilidad desde el aire y es posible deducir su ruta.

A menos que el lugar es muy riesgoso debes moverte o cuando hay reales oportunidades de lograr ayuda.

Si has tomado esta decisión ya sea el grupo completo o parte de él, normalmente hay heridos y su traslado a menos que no exista otra posibilidad de sobrevivir debe evitarse a toda costa, debes escoger a los hombre más fuertes para que exploren y vayan a buscar ayuda. Un diagnóstico del estado de la gente es muy importante, su estado mental y físico debe ser bueno, también que tengan conocimientos de orientación y una voluntad inquebrantable.

También debes hacer un reconocimiento o exploración de la zona decidiendo cual es la mejor ruta, ver las condiciones climáticas que se avecinan.

Esta acción debes organizarla cuidadosamente ya que normalmente no hay muchas oportunidades ni energías para intentarlo varias veces.

Como Manejarse en el Clima y en el Terreno

El conocimiento del clima y del terreno son variables importantes a la hora de enfrentar una situación critica ya que te permite anticiparte a los hechos ya sean amenazas o oportunidades potenciales que se vean venir.

Es así como debes estar preparado para reconocer las lluvias, tormentas, nevazones o si se encuentran en zonas extremas, como son manejarte en el hielo, desierto, mar o la nieve.

En cada uno de estos lugares las condiciones y posibilidades de supervivencia son distintas por lo que un conocimiento de ellas te permite actuar eficazmente y con mejores probabilidades de éxito.

Como lograr que los Rescaten

Lo más importante en una situación de supervivencia es lograr mantenerse con vida, para lo cual en muchos casos es necesario recibir ayuda externa, por lo que debes estar preparado para hacer que te encuentren.

Generalmente cuando sucede una situación de este tipo, los servicios de búsqueda se demoran en reaccionar por lo general sobre los 2 días, a menos que exista certeza de que están en una situación de peligro, para esto tanto los transportes marítimos como aéreos tienen una serie de procedimientos para determinar la posición del último contacto además de un sistema de registro de posiciones diario, también poseen canales de radio escucha de emergencia, lo que permite, si son correctamente usados, acotar el rango de búsqueda y evaluar la emergencia.

Por lo tanto debes lograr sobrevivir durante ese tiempo y poner todo tu esfuerzo en llamar la atención cuando pasen por la zona en que te encuentras ya sea con objetos de colores fuertes, fogatas, materiales de la mismo catástrofe, señales en el suelo, bengalas de señales, espejos etc.

Como lo habíamos mencionado anteriormente evita alejarte de la zona de desastre a menos que esta ponga en riesgo sus vidas, eso facilita mucho el encuentro, en todo caso si te vas a mover trata de dejar alguna señal rastro que permita ubicarlos.

Orientación

Saber donde te encuentras y como orientarte para dirigirte a buscar ayuda o para lograr tu supervivencia es una actividad indispensable con el fin de tomar una buena decisión, a continuación te indicaremos algunas técnicas básicas de orientación:

Orientación por las Estrellas

Este tipo de orientación te permite ubicar los puntos cardinales geográficos y te dan una señal de hacia dónde se encuentra la civilización o hacia donde te estas dirigiendo.

- Constelación de la Cruz del Sur:

Esta es una constelación muy brillante la que se caracteriza por tener esta la forma de Cruz, la que con sus cuatro estrellas le dan su nombre.

Constituye en el hemisferio sur una excelente guía para identificar este punto cardinal. La línea imaginaria que conforma el palo mayor de la cruz se prolonga tres veces y media en dirección de la base de la cruz y luego una línea perpendicular hacia la tierra, es en esa dirección donde se encuentra el sur.

- Constelación de Orión:

Esta es una de las mayores constelaciones que se pueden apreciar, Orión es un guerrero que lucha contra un toro (taurus) este guerrero nosotros lo apreciamos en el cielo y esta de cabeza, tiene tres estrellas bien brillantes que son las llamadas Tres Marías las cuales conforman el cinturón de Orión, luego existen cuatro más las que ,un poco mas alejadas de las tres marías, forman como un cerco al rededor de estas . Dos de las inferiores son los hombros y las otras dos son las caderas. Existen tres estrellas más pequeñas llamadas tres chepas, las que están ubicadas en diagonal con respecto a las tres Marías. Más abajo entre los hombros se encuentra ubicada la cabeza.

Para orientarse por Orión debes trazar una línea imaginaria que pase por las tres chepas y por la estrella central de las tres marías, pasando luego entre el hombro y la cabeza de Orión, esa línea la prolongas hacia la tierra y ubicas el punto cardinal norte.

Método por el Reloj

Se toma un reloj análogo y un palito de fósforo. Pones la base del fósforo en el doce luego te mueves con el reloj de tal forma que la sombra del palito se proyecte hasta el seis, cortando el reloj en dos, a continuación se observa la manecilla del reloj que indica la hora y divides por

dos la distancia entre este y el doce, hacia esa dirección se encuentra el Norte.

Método por la brújula

La brújula es de por sí un instrumento de orientación, este instrumento se ocupa de la siguiente forma: Lo primero que debes hacer es ponerla en un lugar lo más plano posible y sin desniveles. Luego ubicar los puntos cardinales dados por la brújula y asociarlos a la geografía, buscando un punto resaltante como puede ser una roca, un monte, un árbol, no debe moverse. Lo importante es que desde el punto en que estas ubicado y la dirección de ese punto resaltante esta el punto cardinal (generalmente se usa el norte) y ese punto va a ser tú marca para saber que tras de él puede estar la ayuda una ciudad, el mar o la salida.

También se puede complementar el uso de la brújula con la lectura de mapas pudiendo ubicarte gracias a los puntos geográficos que ves a tú alrededor, las coordenadas dadas por la brújula y los dibujados en el mapa. Es decir saber en que parte estas dentro del mapa, pudiendo así planificar tu ruta de salida.

Teléfonos de Emergencia

Conocer los teléfonos de emergencia puede ser una gran ayuda tanto para ayudar a otros en la supervivencia, como a ti mismo.

A continuación te entregamos los principales medio de comunicación, teléfonos y frecuencias de contacto.

Telefonía

131 Ambulancia
132 Bomberos
133 Carabineros
134 Investigaciones
137 Servicio de Rescate Naval
138 Servicio de búsqueda y salvamento
699-47-64 Socorro Andino

Radio Telefonía Naval

Frecuencia de Socorro VHF 2182 khz. , Canal 16

Telegrafía Naval

Frecuencia de Socorro HF 500 khz