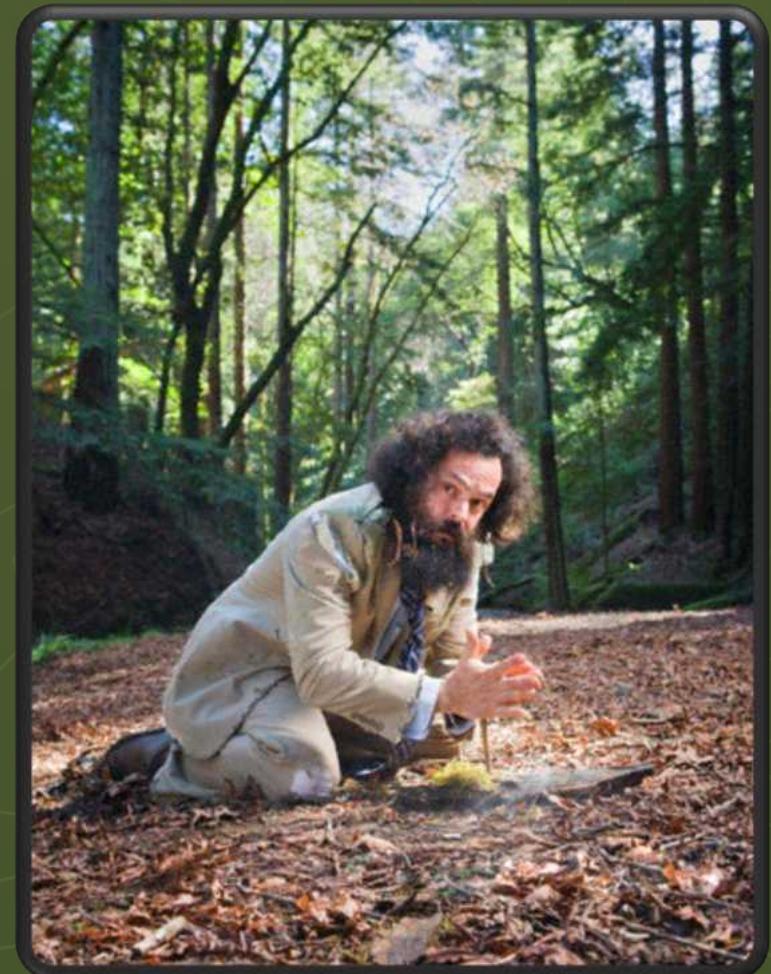


Curso Básico Supervivencia

Instructores:

Rodolfo Ramírez Quiroga



Presentación

- ▶ Yo soy yo, quien eres tú.
- ▶ A que se dedican.
- ▶ Por que tomar el curso.
- ▶ Expectativas del curso.

Dinámica

- ▶ Platica intergrupal de supervivencia, accidentes o incidentes.
- ▶ Seleccionar una persona para platicar la experiencia
- ▶ Reflexión de lo sucedido.



Reglas del curso

► Horario

- 10:00 Inicio de curso teórico.
- 14:00 Comida
- 16:00 Inicio de simulación.
- 15:00 día domingo fin de curso

- Participación activa en los ejercicios.
- Apagar los celulares (no hay señal).
- No fumar.
- Guardar silencio mientras se trabaja con los reptiles
- Puntualidad en el regreso de los Coffe Breack



Introducción

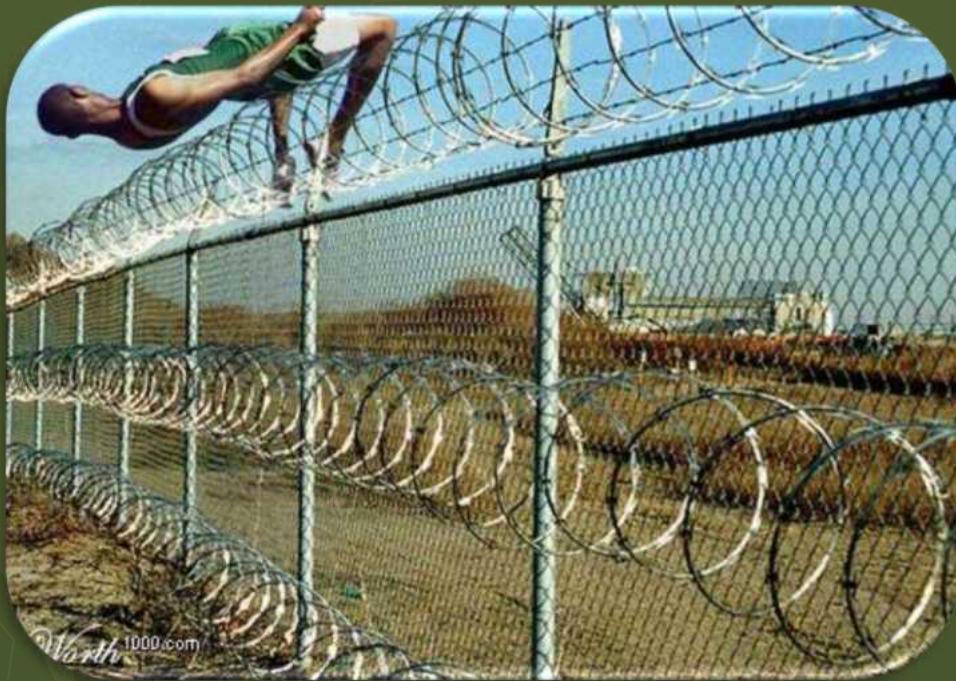
- Toda persona que desarrolla un trabajo en Campo en la naturaleza, sobre todo si no es originario de la región, está sujeto a una serie de circunstancias que en algunos de los casos pueden llegar inclusive hasta la muerte. Estas circunstancias podrían ocurrir al perderse en el monte por efecto de caminar en una brecha o simplemente ingresar a la espesura, ya que si bien es cierto es difícil entrar, mucho más difícil es salir de ella.



- Puede también darse el caso de que por efecto de accidente aéreo de avión o helicóptero, los sobrevivientes se vean con el problema no solo de salir del lugar, que probablemente, existan heridos que atender y que sus movimientos se vean limitados; también podría darse el caso de perder el motor al viajar en un deslizador en el río y tratar de regresar por la rivera, en fin, las situaciones pueden ser muchas y la respuesta es una sola: tratar de sobrevivir y llegar a un lugar habitado donde poder recibir auxilio.

El poder está en la voluntad

- Debemos tener en cuenta que una situación de supervivencia es una prueba de resistencia.
- El músculo que jamás debe fallar es la voluntad.



► Si no estamos mentalmente preparados para enfrentar lo peor tenemos pocas posibilidades de sobrevivir.

- Tener una actitud positiva que nos permita enfrentarnos sin desfallecer a la desesperación, la angustia, el tedio, el dolor, el hambre y la fatiga.

Psicología de la supervivencia

► Supervivencia deportiva y supervivencia real

La supervivencia deportiva es un deporte de aventura con múltiples facetas, ya que requiere conocimientos de técnicas de variadas disciplinas (orientación, escalada, trekking...) y del medio (botánica, meteorología...) que nos permitan desenvolvernos en la naturaleza, reconocer y aprovechar sus recursos y evitar sus peligros.



Sin embargo, la mayoría de nosotros jamás tendremos que enfrentarnos a tales circunstancias.

Es cierto que no necesitaremos comer grillos ni dormir en un refugio improvisado, pero los beneficios psicológicos que proporciona nos ayudarán a enfrentarnos a la lucha por la vida en nuestra sociedad consumista depredadora.

Aliado y enemigo: miedo y pánico

- ▶ Es imposible no sentir miedo cuando uno se encuentra aislado y perdido lejos de la civilización.
- ▶ El miedo es una reacción natural de todos los animales y el hombre frente a elementos hostiles, una descarga de hormonas en la sangre agudiza los sentidos y prepara el cuerpo para luchar o huir.
- ▶ Conocer las técnicas de supervivencia inspira confianza y es un paso muy importante para evitar sucumbir ante el pánico.
- ▶ El pánico es destructivo, conduce a la desesperación, impide analizar la situación con claridad y tomar decisiones positivas.
- ▶ La cara oscura del miedo es el pánico.
- ▶ Concentrar nuestro pensamiento en el análisis de la situación y las tareas que debemos realizar para aumentar nuestras probabilidades de supervivencia, y eliminar de inmediato cualquier pensamiento autocompasivo o de desesperación.



Los enemigos silenciosos: soledad y tedio

- ▶ La soledad y el tedio llegan de forma gradual una vez que el individuo realiza las tareas inmediatas, se dispone a esperar a ser rescatado y la mente comienza a divagar y a jugarnos malas pasadas. Con ellas aumenta la depresión y disminuye la voluntad de sobrevivir.
- ▶ Se combaten de la misma manera que el miedo y el pánico: tener la mente ocupada. Siempre existen tareas que realizar para aumentar las probabilidades de ser rescatado (preparar fogatas, señales...) o simplemente para estar más cómodos (construir un refugio...).
- ▶ Analice los peligros o emergencias que nos pueden sobrevenir y prepárense planes para afrontarlos.
- ▶ Es buena idea elaborar un programa de actividades que nos imponga disciplina al cuerpo y la mente y llevar un diario.



Cómo actuar

► Análisis de la situación: Se debe organizar un plan. Quizá hay heridos, o hay que tener en cuenta los peligros del entorno y cómo evitarlos. Procurar agua y alimentos, a la hora de trazar un plan hay que establecer prioridades. Dependiendo de cada situación concreta, habrá que alterar el orden de las prioridades o sustituir unas por otras. Por ejemplo:

- Prestar primeros auxilios.
- Preparar las señales.
- Abastecerse de agua.
- Procurarse un refugio.
- Abastecerse de comida.
- Prepararse para desplazarse



NORMALMENTE SUERLE SER MEJOR PERMANECER AL LADO DEL VEHICULO ACCIDENTADO.

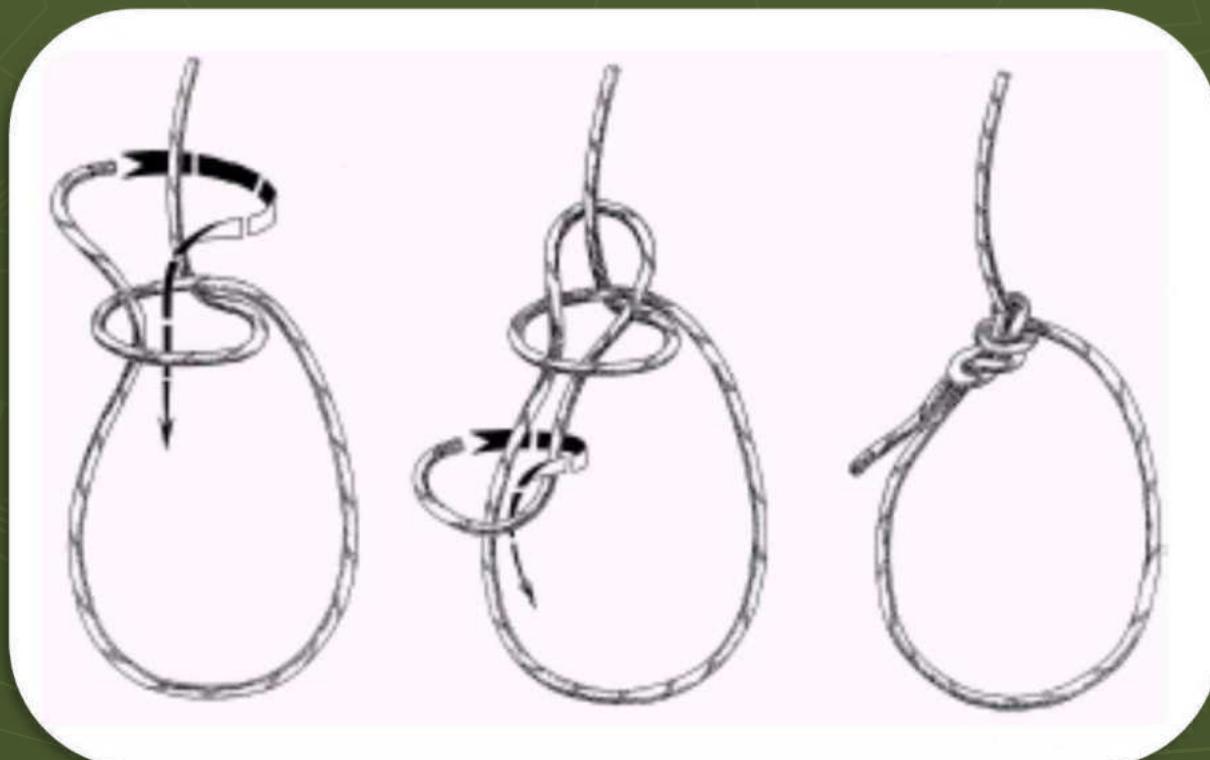
Cómo actuar

- ▶ Es útil preparar un inventario del material, el agua y la comida de la que disponemos y prepararnos para abastecernos por nuestros propios medios de estos últimos antes de que se agoten las reservas.
- ▶ No tener prisa: Salvo en los casos de urgencia médica, la conservación de nuestra energía es un factor más importante que el tiempo.
- ▶ Recordar dónde te encuentras: Creando un mapa mental por si tenemos que alejarnos del lugar del accidente o de nuestra base o refugio para explorar los alrededores. Debemos marcar el camino para poder volver sobre nuestros pasos y no perdernos.



Haz de Guía

- ▶ Nudo que se utiliza para asegurarse a una cuerda.
- ▶ Aplicaciones, para anclajes, o para asegurarse a una cuerda, este nudo es fácil de hacer y deshacer en cualquier emergencia.



Cómo actuar



- ▶ Valora tu vida: Si perdemos la voluntad de sobrevivir, el deseo de mantenernos con vida, el conocimiento de estas técnicas es **inútil**. No debemos correr riesgos innecesarios que puedan provocarnos un accidente.

- ▶ Dominar el miedo y el pánico: Hay que mantener la mente ocupada con estas medidas. Debemos ser optimistas y confiar en ser rescatados, pero también debemos prepararnos para afrontar futuros problemas.
- ▶ Improvisa: En una situación de supervivencia siempre hay algo que hacer. Utilizar nuestra inventiva y creatividad aumenta nuestra confianza.

Técnicas de Marcha

Los factores que se han de tener en cuenta durante la marcha



► **Las energías físicas:**

- Durante la marcha nunca llegaremos al agotamiento. Se debe de llevar un paso sostenido, adaptándolo a las características del terreno. Nunca hablaremos en las subidas, y procuraremos acompañar la respiración con un ritmo de la marcha para aportar el oxígeno necesario a nuestros músculos.

► **La respiración:**

- Es un factor muy importante durante la marcha. La fatiga es el resultado de una respiración mal acompañada con el paso o insuficiente.
- En el caso de fuertes subidas, la respiración debe de ser también fuerte, ya que la rápida combustión del oxígeno exige un mayor aporte. Cuando se trata de una subida fuerte y con mucho peso en la mochila, la respiración debe de ser más fuerte, para tener una mayor oxigenación.

► **El ritmo cardiaco:**

- No debe de sobrepasar las 110 – 120 pulsaciones por minuto en una caminata en plano y de 130 – 140 en subidas fuertes, en el caso de superarlas nos detendremos a descansar hasta recuperar el ritmo normal.

Construcción de un refugio

- La función principal del refugio es protegernos de los peligros del medio ambiente, calor o frió extremo, en las zonas pantanosas o selváticas nos pueden atacar mosquitos u otros insectos.
- Es importante tener un lugar donde refugiarse de los animales del entorno que nos rodea (reptiles, caninos, etc.).
- La incomodidad, la ausencia de descanso va minando la salud física y mental además de afectar nuestra moral.



Tipos de refugios

► Artificiales:

- Son los que construimos con los materiales que **NO** encontramos en la naturaleza son los que llevamos en nuestro equipaje o transporte..



Tipos de refugios

► Naturales:

- Son aquellos que se encuentran directamente en la naturaleza que sin mucho esfuerzo nos dan cobijo (cuevas, árboles caídos, grietas o formaciones del terreno)



Lugar del Refugio

- ▶ Buscar en lo posible un lugar seco y al abrigo del viento, lejos de aguas estancadas o pantanos para evitar que nos ataquen los mosquitos, aunque una fuente cercana o un pequeño curso de agua sería ideal.
- ▶ Evitar los ríos secos o a la orilla de un río.
- ▶ En veredas o caminos donde pasen animales.



Refugio plástico o natural

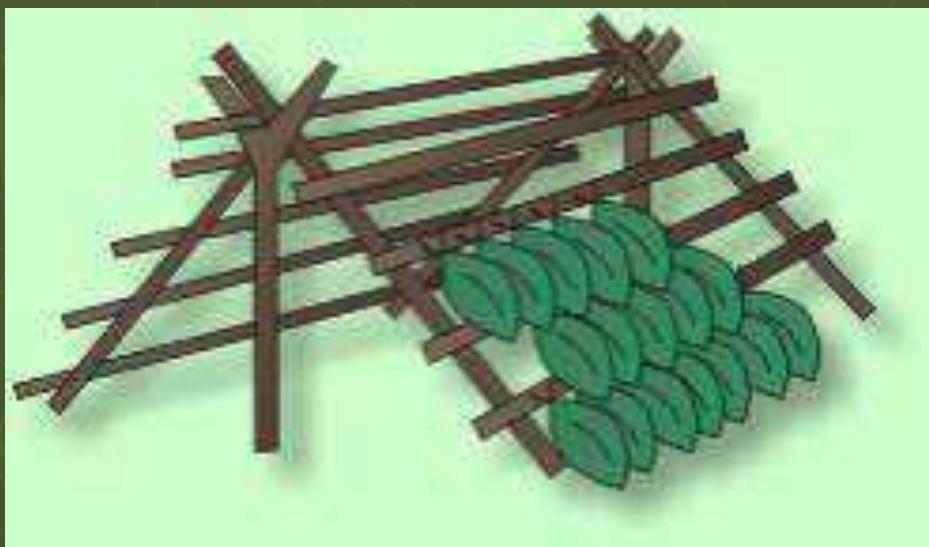
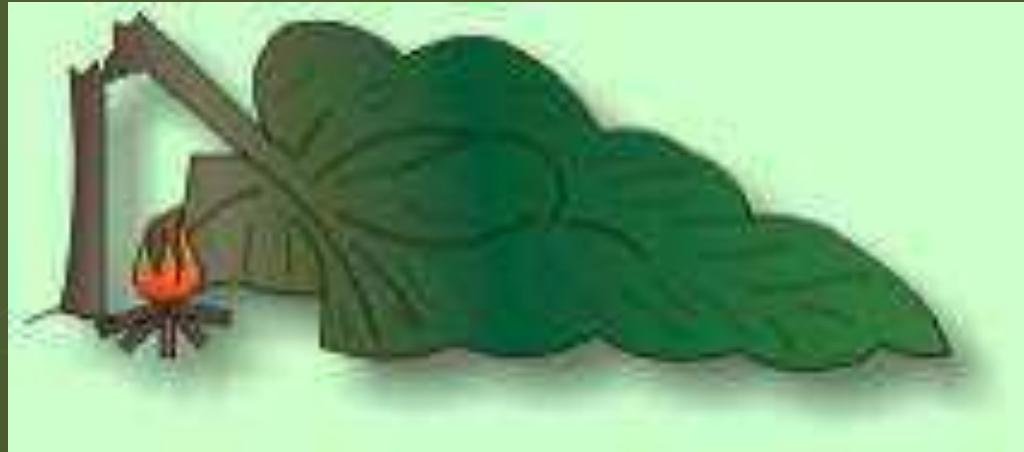
- Si disponemos de una lámina de plástico suficientemente grande podemos improvisar un refugio tendiendo una cuerda entre dos árboles y colocando la lámina como una tienda de campaña clásica. En los extremos envolveremos unas piedras que luego sujetaremos con unas arquillas de madera o las anudaremos y las afirmaremos con cuerdas y piquetas improvisadas con unos palos de madera resistente. Si cavamos una zanja alrededor evitaremos que nos anegue el agua en caso de tormenta.



- Es probablemente el más clásico de los refugios de supervivencia. Utiliza un armazón de madera, pero si utilizamos uno o dos árboles como columnas nos ahorraremos mucho trabajo y el refugio ganará en solidez. En climas fríos utilizaremos un fuego para calentarnos y un reflector de troncos detrás para aprovechar mejor el calor. Por ello es importante tener en cuenta la dirección del viento si no queremos terminar ahumados. El techo lo cubriremos de materia vegetal. En algunas zonas es fácil encontrar grandes hojas con las que construir un techo impermeable ensamblándolas a modo de tejas. También se pueden improvisar tejas con trozos de corteza. Si no, un techo de hierba seca y paja, si es lo suficientemente grueso, también nos proporciona cierta impermeabilidad.

Refugio con un árbol caído o ramas

- ▶ Hay que cortar algunas ramas para hacer una oquedad en la copa caída. Es un refugio acogedor y si el árbol es frondoso, nos protegerá del viento, pero no de la lluvia.



- ▶ Es otro refugio clásico y que ofrece mayor abrigo que el cobertizo. Se construye con un armazón de palos que adoptan la forma de una tienda de campaña canadiense tradicional o de una A. Se cubre con una capa de hojas grandes a modo de tejas, y por encima de éstas una capa de hierba, hojarasca, ramas que no perforen las tejas para evitar que el viento nos levante el techo.

Refugio de tronco

- ▶ Es un tipo de refugio únicamente apropiado para pasar cortos periodos de tiempo porque no suele ser muy cómodo, a no ser que el tronco posea un gran diámetro. Consiste en un sencillo cobertizo que se realiza apoyando una serie de ramas sobre un tronco caído y cubriendolas con los materiales indicados anteriormente.



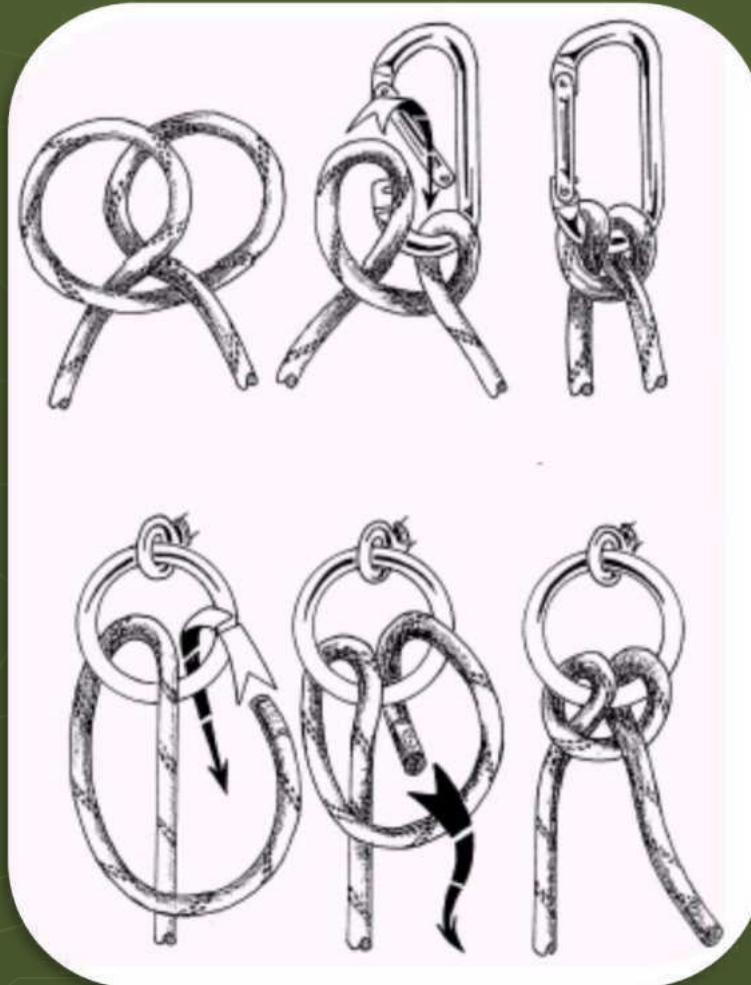
El lecho

- Es una parte fundamental de nuestro refugio. Debe de ser blando, seco, horizontal y caliente (excepto en el desierto, que será fresco). Esto lo lograremos escogiendo bien el emplazamiento (uir de zonas con humedad), quitando los palos y piedras que pueda haber en el suelo, y aislándonos bien de éste con hojarasca, helechos, ropa, etc.



Ballestrinque

- Es muy útil para iniciar cualquier tipo de amarre, o asegurar ramas u troncos.



Temperatura Nuestro Aliado.

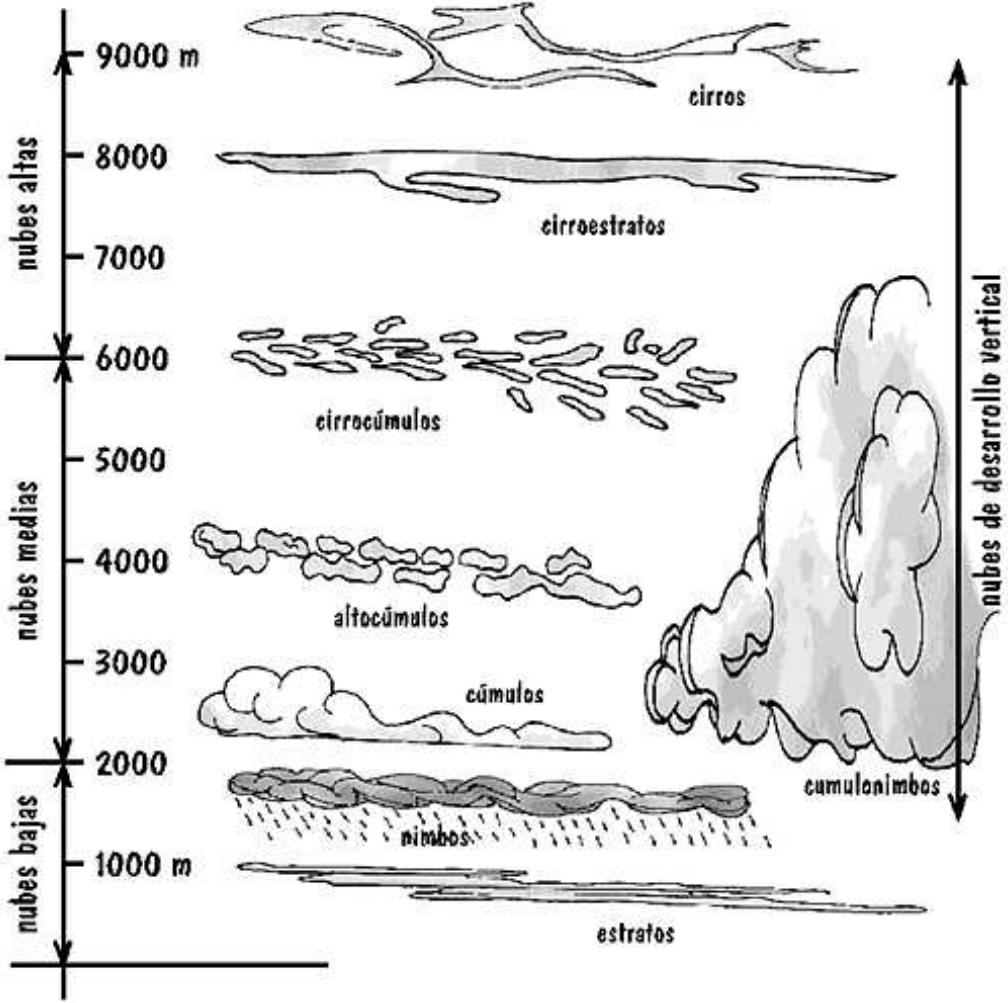


El Sol es la estrella que nos proporciona el calor y la luz que necesitamos. De toda la radiación solar que llega a la Tierra, más de la mitad es absorbida por la atmósfera (15%) o el suelo (43%), y el resto se refleja en la superficie terrestre y en el agua (42%). Durante la noche, nuestro planeta libera parte de la radiación absorbida durante el día. El termómetro mide la temperatura del aire donde está.

Observa que...

- En verano, la máxima temperatura se alcanza entre las 14 y las 16 horas.
- En verano, la mínima se produce entre las 6 y las 8 horas de la mañana.
- La temperatura disminuye 1°C por cada 200 m de altitud que subamos.
- El mes más frío suele ser enero.
- El mes más cálido suele ser julio.

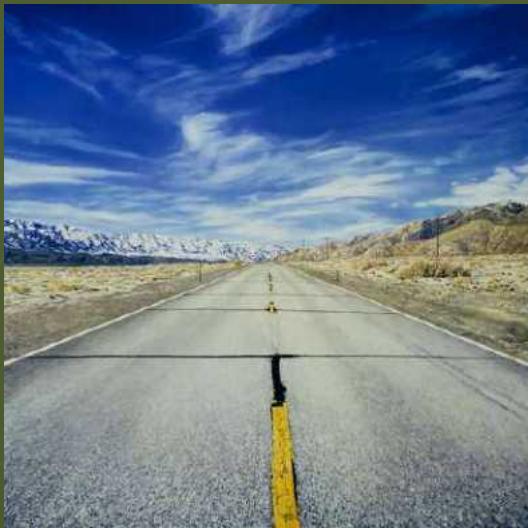
Nubes



...LLOVERÁ?

- ☞ los cirros se hacen densos y les siguen nubes bajas
- ☞ se forma un anillo alrededor de la luna
- ☞ el cielo se oscurece y se hace amenazador en el este
- ☞ el viento del sur aumenta su velocidad con nubes surgidas del oeste
- ☞ baja la presión del barómetro

Clasificación de las Nubes.



► **Cúmulos (Cu).** Son estas nubes ondulantes y blancas que suelen aparecer durante el verano. Presentan una base plana y un espesor muy grande ya que se desarrollan hacia arriba en forma de cúpulas, coliflor o grandes torres.

► **Cirros (Ci).** Son las que se presentan a mayor altura (se encuentran por encima de los 9000 m); aparecen individualmente en cualquier época del año. Su aspecto es de pluma, fibra o penacho. Debido a la altura a la que suelen encontrarse están formadas por hielo ya sea como cristales o bien en forma de agujas.



Clasificación de las Nubes.



► **Estratos (St).** Es una capa nubosa gris y uniforme, sin forma que por lo general cubre totalmente el cielo. Es mas gruesa y oscura que la superior de Altostratos, que suele ir asociada por encima de ésta. Las nubes estratiformes a menudo resultan rotas y arrastradas por el viento resultando fragmentos pequeños e irregulares.

► **Cúmulo nimbos (Cb).** Proceden de los cúmulos cuando estos han alcanzado un desarrollo vertical, de modo que entre la base y la cima existen distancias de 3.2 a 8 km. Cuando llegan a alcanzar dichas alturas dan lugar a lluvia o chubascos. Cuando en su seno tienen lugar truenos y relámpagos se dice que tal nube es tormentosa o lenticular



¿Qué hacer si nos perdemos?

- El miedo es una reacción natural cuando nos perdemos, pero hay que evitar a toda costa tener terror o pánico.
- Si el terreno lo permite, podemos subir a un punto elevado desde el que se domine la zona y buscar los accidentes geográficos más notables.
- Si sospechamos que estamos muy cerca del camino correcto, debemos buscar una roca, árbol, u otro accidente cercano que se vea bien desde los alrededores y dar vueltas en torno a él haciendo una espiral cada vez mayor hasta que demos con nuestro camino.
- En todo caso, y aunque decidamos esperar a los equipos de rescate, debemos explorar los alrededores en busca de recursos (agua, alimento, leña...). Sería trágico perecer de frío por no saber que a 500 metros había un refugio de montaña.
- Aumentaremos nuestras posibilidades de rescate si preparamos señales que los equipos de rescate puedan ver desde el cielo.
- En el caso de que nuestra situación sea extrema, no sepamos cómo orientarnos ni veamos la posibilidad de ser rescatados, no debemos desesperar. Busquemos una fuente, un arroyo, nos conducirá a un río cuyo curso nos llevará antes o después, a una zona habitada.

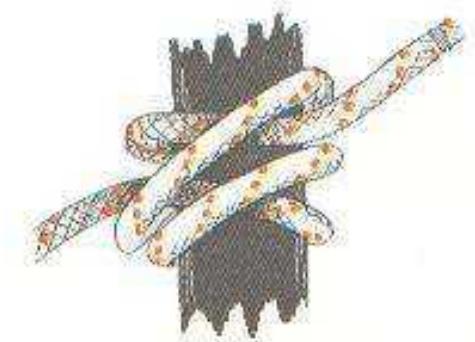
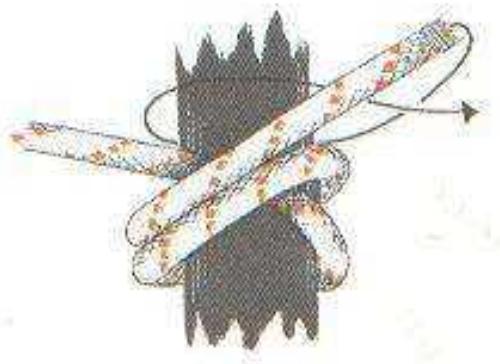
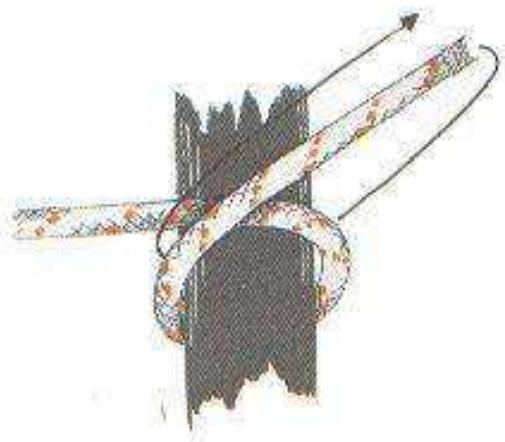
Técnicas de orientación

► Existen varios métodos que nos permiten encontrar el norte con mayor o menor precisión cuando carecemos de brújula. Los más eficaces son, probablemente, el reloj cuando es de día y las estrellas de noche y con el cielo despejado.

- Sol, luna y estrellas.
- Signos naturales (Árboles y plantas).
- Sombra de sol.
- Aves.



Ballestrinque



Este nudo es un nudo de muchísima utilidad, sirve para amarrar cuerdas a objetos; con esté nudo tiene miles de funciones. Pero la mayor importancia de este nudo es que sirve para empezar amarres, sin él, las construcciones serían débiles y sin resistencia.

Por las estrellas

- En el hemisferio norte del planeta, la estrella polar indica siempre el norte. Esta estrella es la última de la cola de la osa menor y, a pesar de que en casi todas las ilustraciones se muestra como una estrella muy brillante, su luz es tan pálida que con frecuencia no es fácil de ver. No obstante, es sencillo guiarse por la Osa Mayor para localizar el punto donde se encuentra la estrella polar. Para ello sólo tenemos que prolongar cuatro veces la distancia que separa las dos estrellas frontales de la Osa Mayor.



Por el sol y la luna

► Sol

- La salida y la puesta del sol también son una referencia. A todos nos han enseñado que el sol sale por el este y se pone por el oeste. Sin embargo sólo lo hace por el punto exacto en los equinoccios, o sea, alrededor del 21 de marzo y del 23 de septiembre y si nos encontramos en terreno llano. El resto del año y rodeados de cadenas montañosas, la referencia es sólo aproximada.

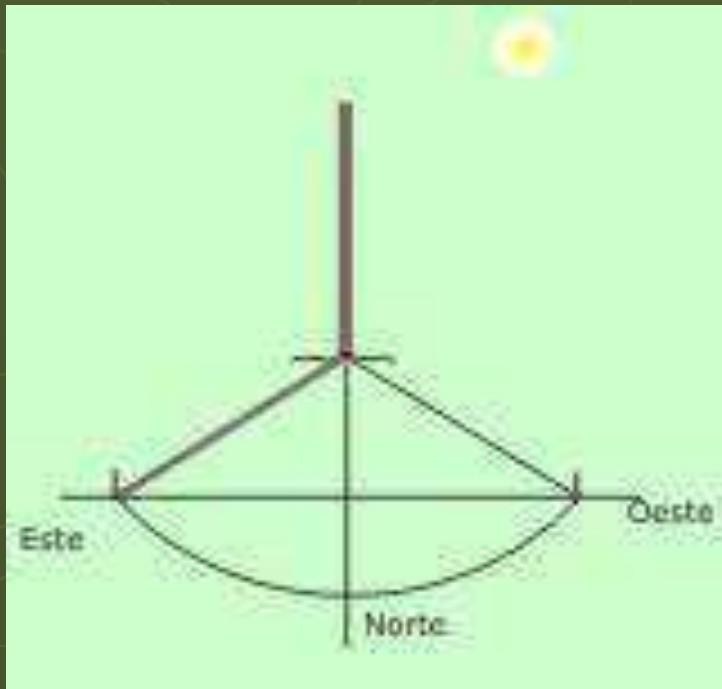
► Luna

- La luna puede proporcionarnos también una aproximación de los puntos cardinales. Cuando está en creciente, las puntas señalan siempre hacia el este y cuando está en menguante, hacia el oeste. Si tienes dudas para saber cuando está de una u otra forma, piensa que la luna "miente". Cuando tiene forma de "C" de "creciente", en realidad está menguando.



Con la sombra de un palo

- Si clavamos un palo en el suelo, marcamos el extremo de la sombra, dejamos pasar quince minutos y volvemos a marcar el nuevo extremo de la sombra, al unir estos dos puntos, la línea que obtenemos nos indicará el este y el oeste (el primer punto el oeste y el segundo el este). Al trazar una perpendicular tendremos el norte y el sur. Este sistema sólo nos permite tener una referencia aproximada. Cuanto más tiempo dejemos pasar entre la primera y la segunda marca y más próximos nos encontremos la mediodía, más aumentará su precisión.



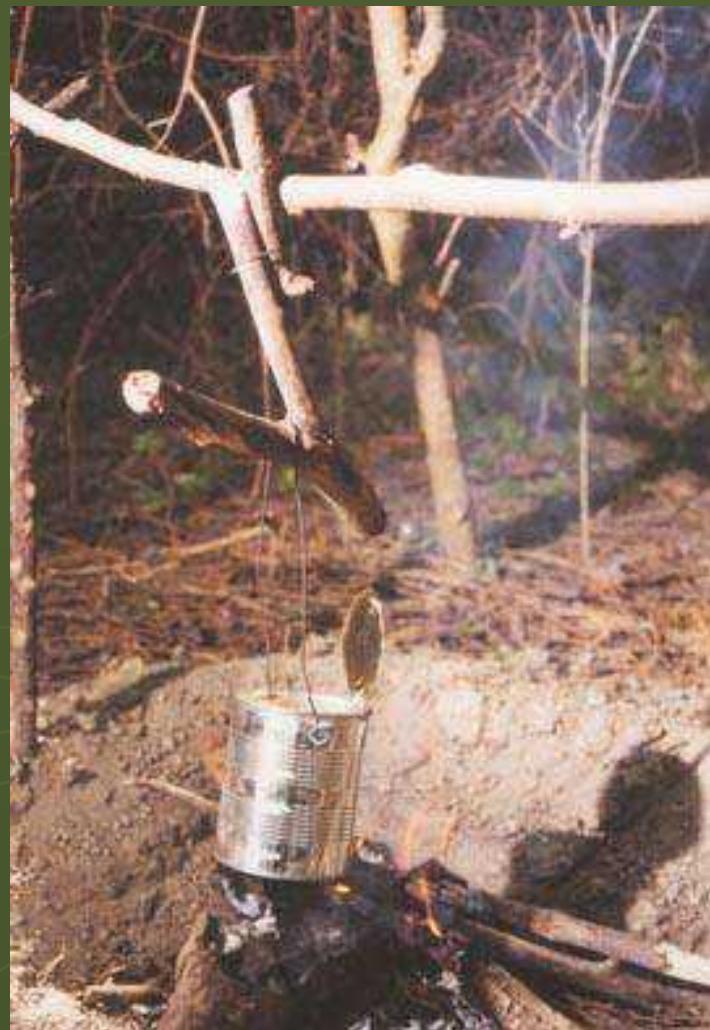
Signos Naturales

- Existen indicios en la naturaleza que pueden darnos pistas sobre la dirección que llevamos. No son muy precisos, pero en circunstancias excepcionales pueden impedir que perdamos el tiempo dando vueltas en círculo.
- En el hemisferio norte los musgos crecen en las zonas más sombrías y húmedas de los troncos, que suele corresponder a la cara norte. Si bien esto puede variar localmente a causa de un microclima particular.
- También en las montañas reciben menos sol las laderas orientadas al norte, por lo que suelen ser más húmedas, de tonalidades más frías y retienen la nieve por más tiempo.
- Los anillos de crecimiento de los árboles suelen estar más desarrollados del lado que reciben más sol, aunque pueden darse factores que alteren este desarrollo.



El fuego

- ▶ En una situación de supervivencia en zonas frías, nuestra vida puede depender de nuestra capacidad para encender y mantener un fuego. Sin llegar a esos extremos, podremos necesitar fuego para secarnos, calentarnos, hacer señales a los equipos de rescate y cocinar eliminando los posibles gérmenes y parásitos de nuestros alimentos.

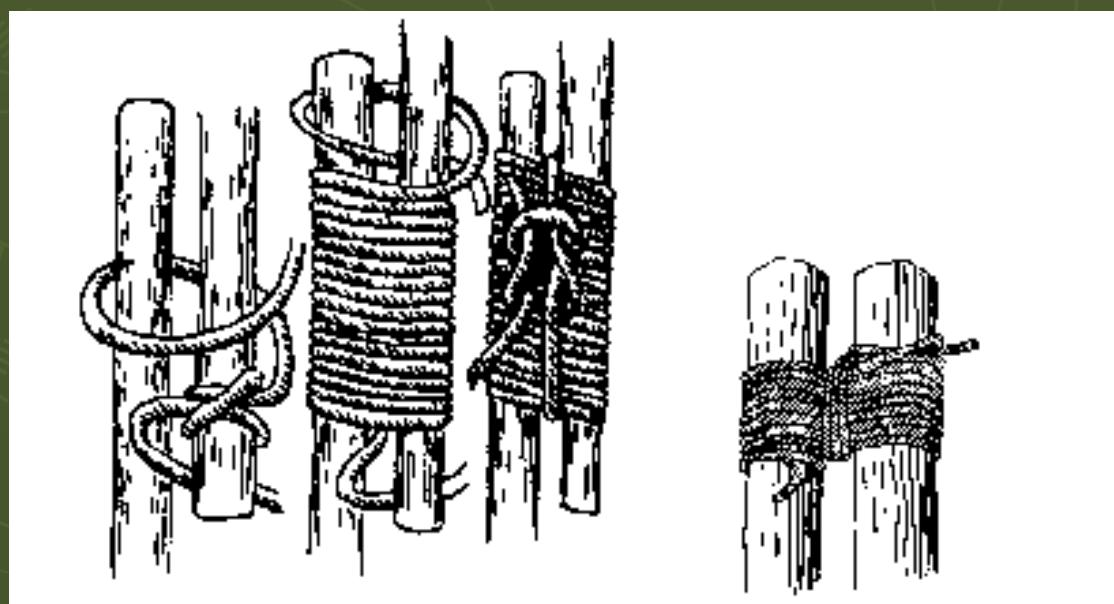
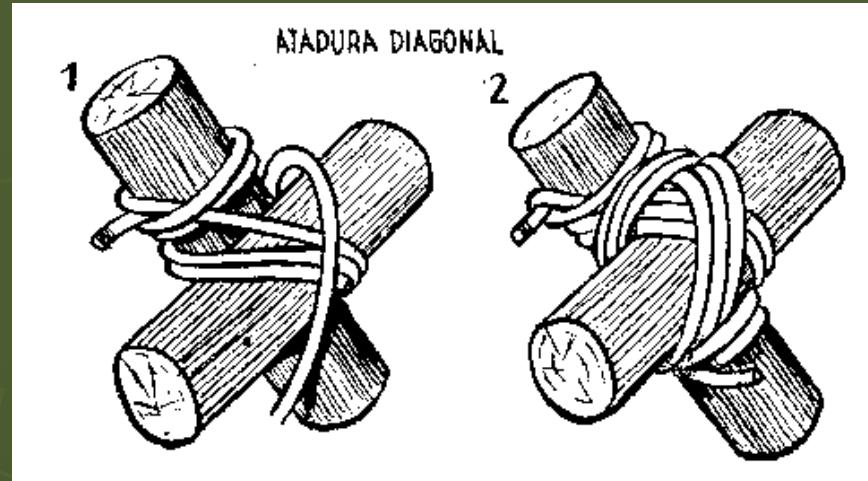
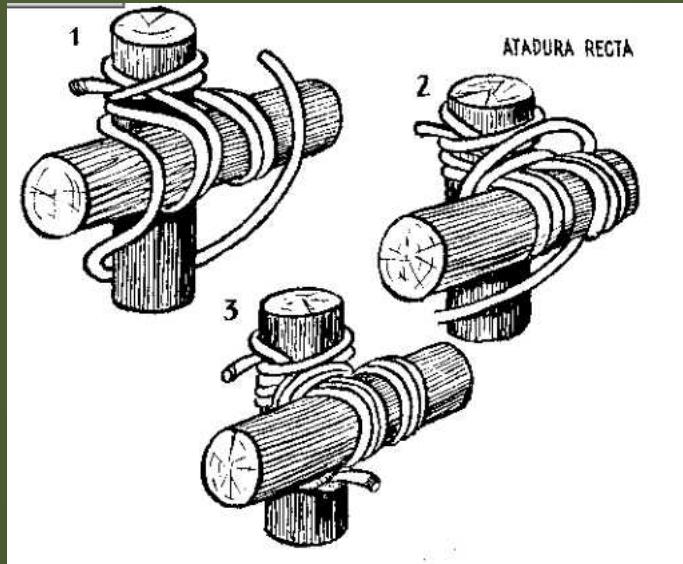


Nudo Llano

Este nudo se utiliza principalmente para atar dos cuerdas del mismo grosor o rematar un amarre



Amarres



Tipos de leña

"Leñas duras: Dan poca llama, pero su calor lento y prolongado las hace excelentes para la cocina y la calefacción.

Arce:	Bueno, buena llama	Carpe:	Excelente combustible, llama viva, buena brasa
Fresno:	Bueno, buenas brasas, fuego lento	Haya:	Buena, buenas brasas, llama clara
Olivo:	Excelente, brasas duraderas	Olmo:	Fuerte calor, quema lentamente
Falsa Acacia:	Buena, malas brasas, muy chisporreante	Roble:	Bueno (también para carbón de leña) se consume lentamente, se pone negro y se carboniza.

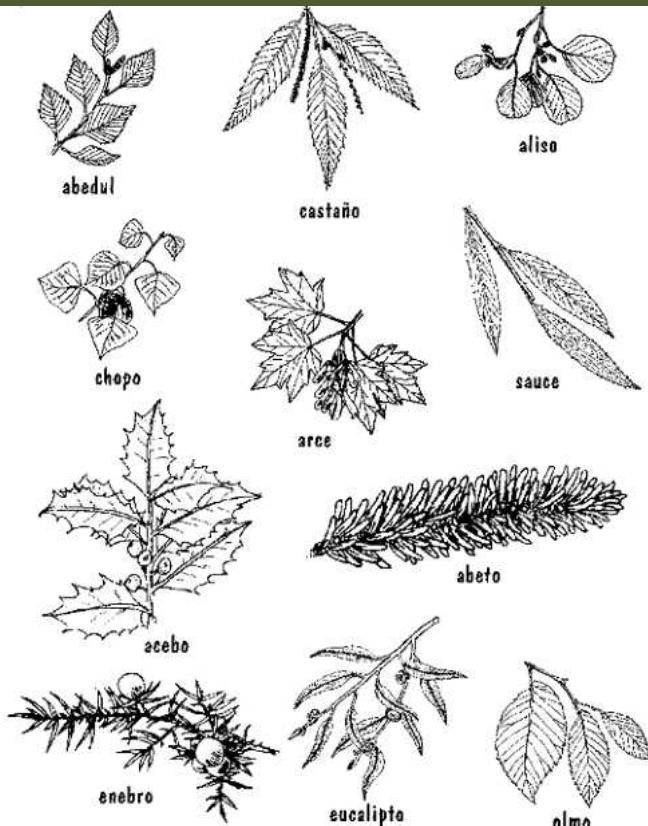
Leñas tiernas: Se consumen rápidamente con llamas continuas; resultan, por lo tanto, excelentes maderas para encender o iluminar.

Abedul:	Arde bien y rápido, llamas claras. Leña para encender e iluminar	Álamo:	Medioocre
Aliso:	Arde bien y rápido	Avellano:	Leña para encender
Castaño:	Poco calor, despidé chispas	Castaño de Indias:	Mala leña
Majuelo:	Arde bien y rápido aunque esté verde	Plátano:	Medioocre y ruidoso
Sauce:	Llamas claras y vivas, leña para encender	Sauco:	Leña pequeña para encender
Tilo:	Medioocre		

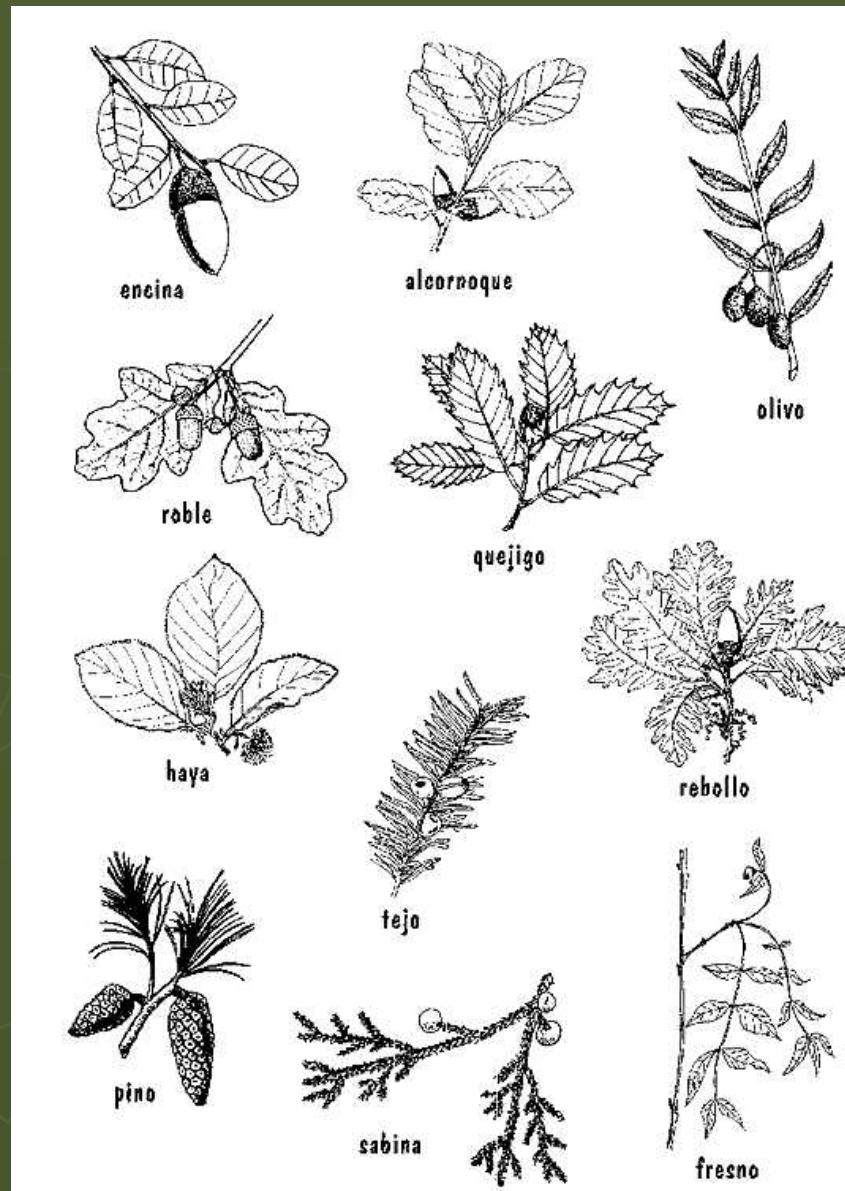
Leñas resinosas: Sus ramas, de madera dura, son un combustible mejor que su tronco, de madera más tierna. Arden con una llama viva, pero poco duradera. A menudo desprenden un fuerte humo.

Abeto:	Llamas vivas, mucho humo	Alerce:	Medio, chisporroteante, buen carbón
Picea:	Calienta rápidamente, buenas llamas, brasas de corta duración	Pino:	Calor y llamas vivas, poca duración. Las piñas son excelentes para encender el fuego."

Principales Arboles



Muchos de los arboles, en los bosques son introducidos por reforestación en México como el Eucalipto



Fuego con métodos improvisados

- Si nos vemos en la necesidad de encender un fuego sin los medios convencionales (cerillos o encendedor), para encender un fuego existen otros sistemas improvisados, unos sencillos y efectivos y otros más complicados si no tenemos práctica. En estos casos se hace especialmente importante tener preparada suficiente yesca (hierba seca, hojarasca, etc. bien compactada para que la brasa se propague con facilidad) y leña fina y seca para no desperdiciar una llama que puede haber costado mucho esfuerzo conseguir. Suele ser efectivo soplar suavemente cuando aparece el primer puntito rojo para avivar la llama. Los métodos son los siguientes:



Lentes, lupa, pedernal y eslabón

► Los lentes

- Una lupa o las lentes de una cámara fotográfica, los binoculares o determinadas gafas son un medio muy efectivo para encender un fuego, pero no nos servirá si no hace sol. Prepara primero una buena yesca que prenda con facilidad y apunta hacia ellas el puntito de luz.

► Pedernal y eslabón

- Es un buen sistema que funciona en cualquier circunstancia. Si no disponemos de pedernal podemos probar con una piedra dura. (hay que probar hasta que encontremos una que desprenda buenas chispas, y entonces guardarla para otras ocasiones). Sostendremos el pedernal cerca de la yesca y lo golpearemos con un trozo de acero, como puede ser la hoja de un cuchillo, tratando de dirigir las chispas a la yesca.



Arco de rodamiento indio

- ▶ Es un conocido sistema de fricción de aire muy aventurero, pero si no sabemos escoger la madera que vamos a usar lo más probable es que no logremos encender el fuego.
- ▶ Consiste en girar rápidamente una vara con ayuda de un arco sobre otro trozo de madera. Construiremos el arco con una rama flexible y un cordón (de los zapatos, mochila, anorak, etc).
- ▶ Si queremos que el método funcione debemos frotar madera blanda contra madera dura (ver leñas tiernas y leñas duras). En cualquier sistema de fricción de madera, si obtenemos un polvillo negro, como de carbón, habremos acertado con la madera adecuada, en cambio, si obtenemos un polvo basto y arenoso, desechémolas y busquemos otra.
- ▶ Cuando empiece a salir humo se añade la yesca bien compactada para que la brasa se propague con facilidad y se sopla con suavidad mientras se continua frotando para lograr una llama.



Método de la sierra

- ▶ Es un método propio de la jungla, y consiste en usar una madera blanda, normalmente bambú para "serrar" (efectuaremos un movimiento de sierra) otra dura, frecuentemente cáscara de coco. Como yesca se emplea la fibra algodonosa de la base de las hojas de cocotero, el recubrimiento piloso marrón de algunas palmeras o la membrana que encontraremos dentro del bambú.



Método de la correa

- Usaremos una tira de ropa u otra fibra fuerte y una rama de madera blanda. Elevaremos la rama ligeramente colocándola sobre una piedra. Pasaremos la correa por debajo de la piedra y tiraremos alternativamente de un extremo y del otro para producir la fricción. Previamente habremos colocado la yesca debajo de la rama, tocando a la correa.



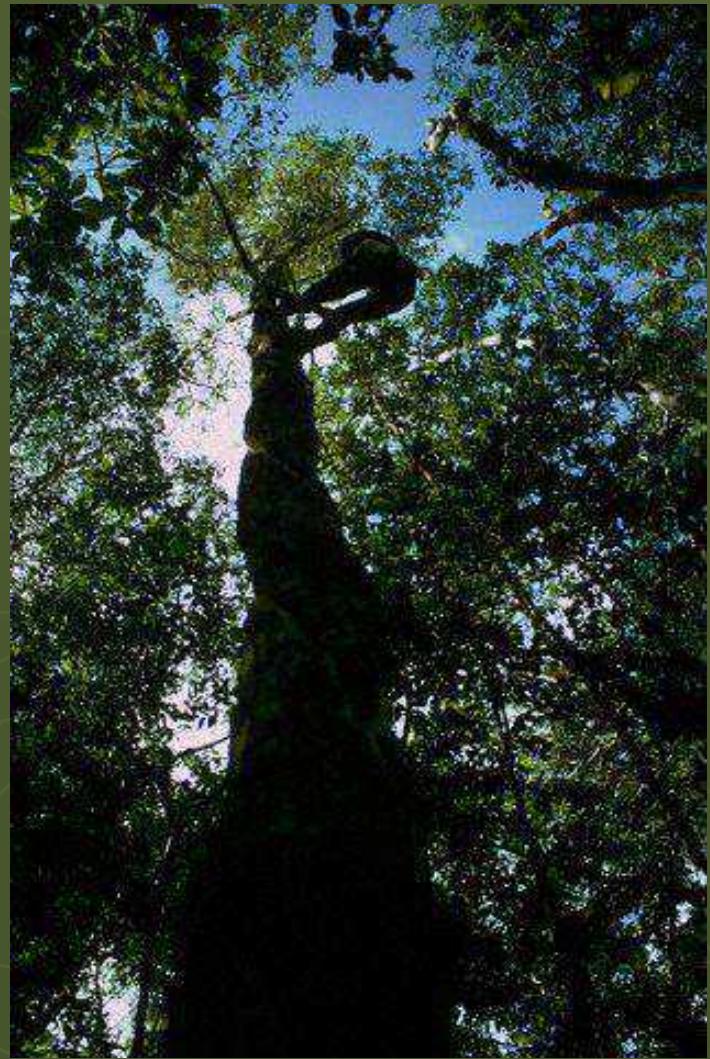
Cerillo de fugitivo

- Usaremos unas pelusas de algodón y un pedazo de papel donde colocaremos en la punta el algodón para encenderlo con una chispa de un pedernal o en su caso un encendedor sin gas



Goma de mascar (Chicle)

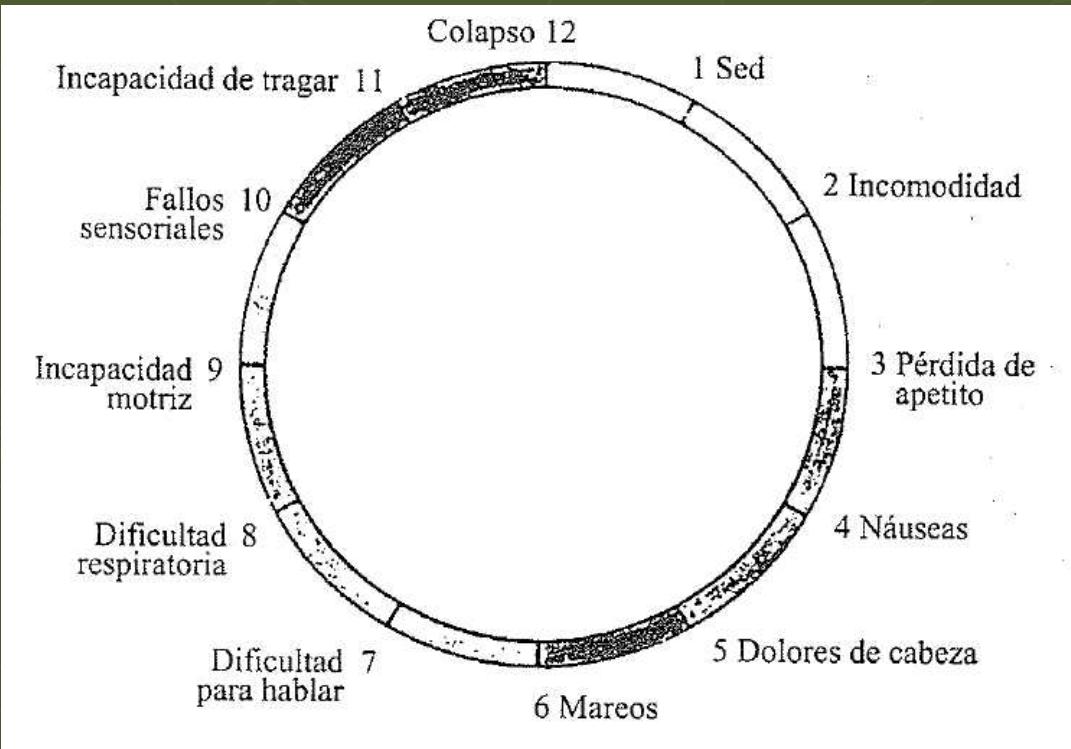
- ▶ Hacer bombas como flotadores para pescar.
- ▶ Para parchar si se pincha la balsa.
- ▶ Como carnada para atrapar peces, tortugas o cangrejos el azúcar los atrae



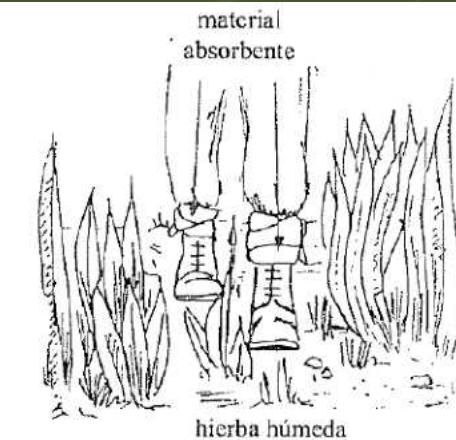
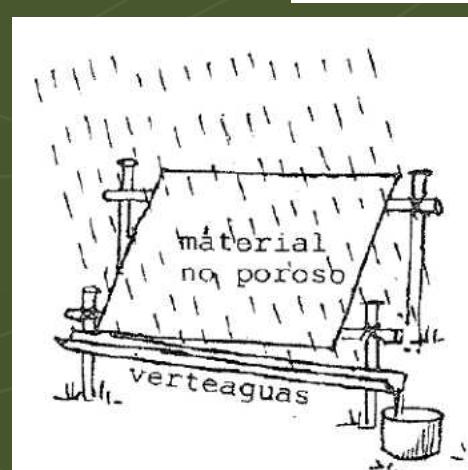
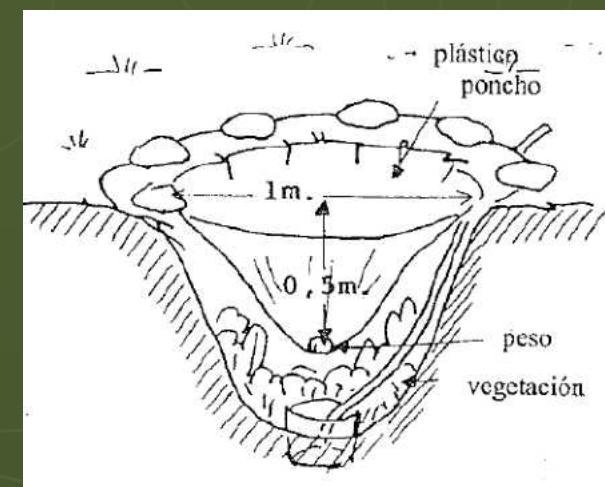
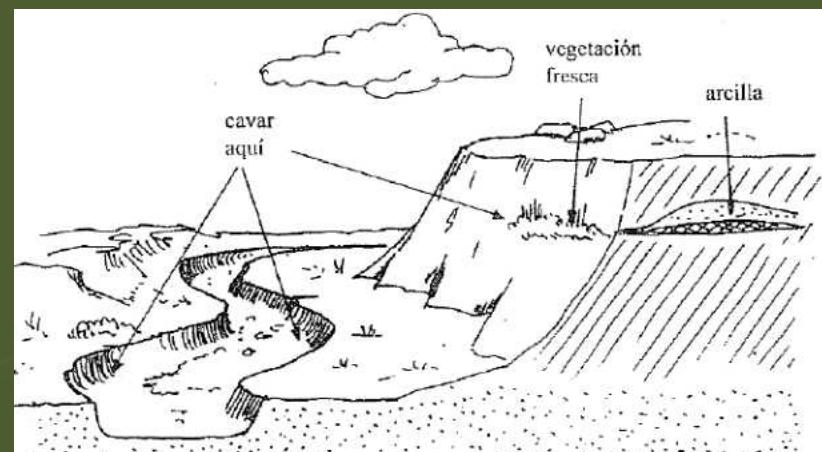
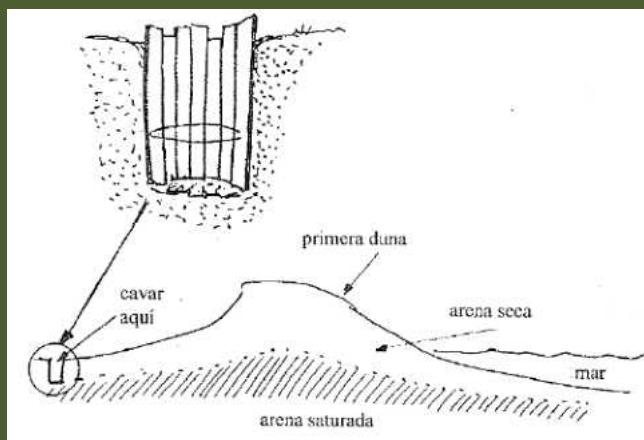
Agua

- ▶ En una situación de supervivencia, después de tratar a los heridos, la búsqueda de agua suele ser la necesidad más apremiante.
- ▶ Si carecemos de agua nuestras esperanzas de vida se cifran en torno a los dos días en el desierto y a algo más de una semana en climas frescos.
- ▶ La cantidad de agua que necesitamos depende de la temperatura y humedad ambiental y de la actividad física que desempeñemos, pero nunca será menos de 2 litros diarios. En un desierto necesitaremos 10 ó 12 litros para llevar una actividad normal.

Síntomas de la deshidratación



Agua



Agua

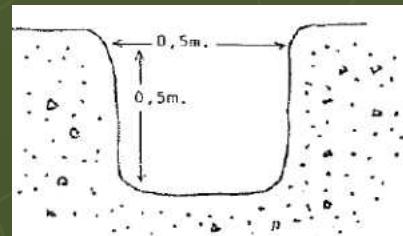
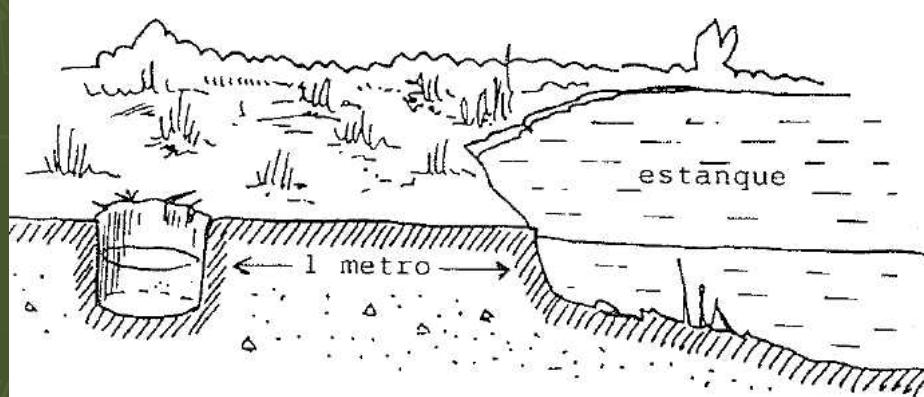
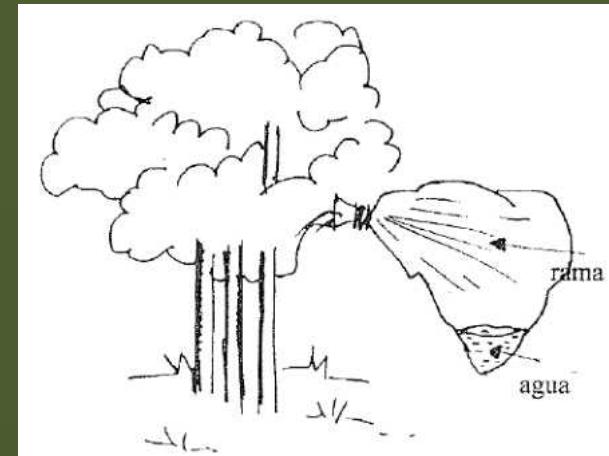
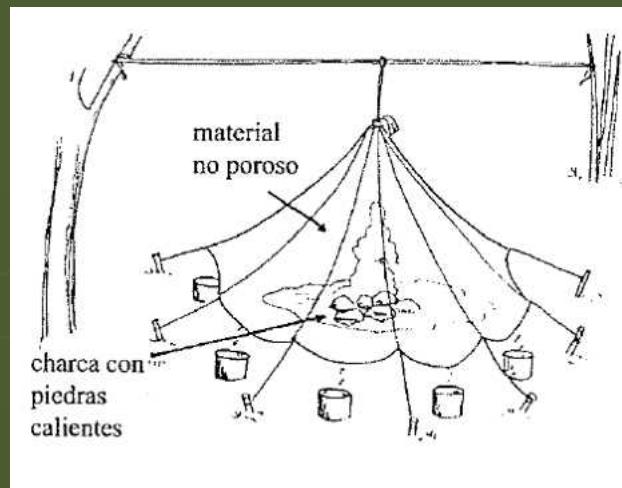
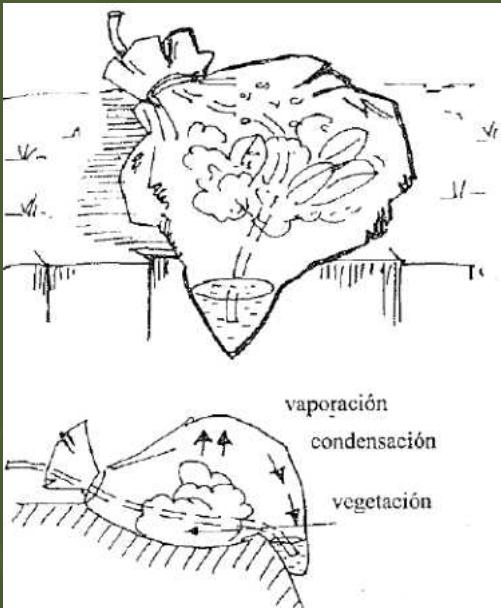


Figura 142-a

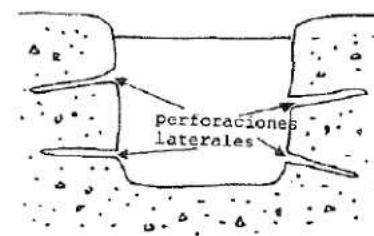
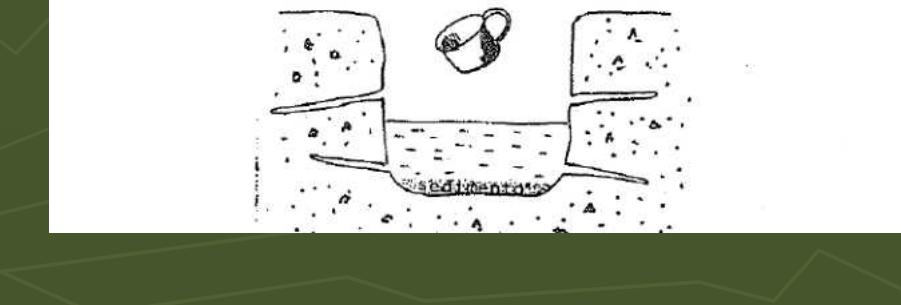
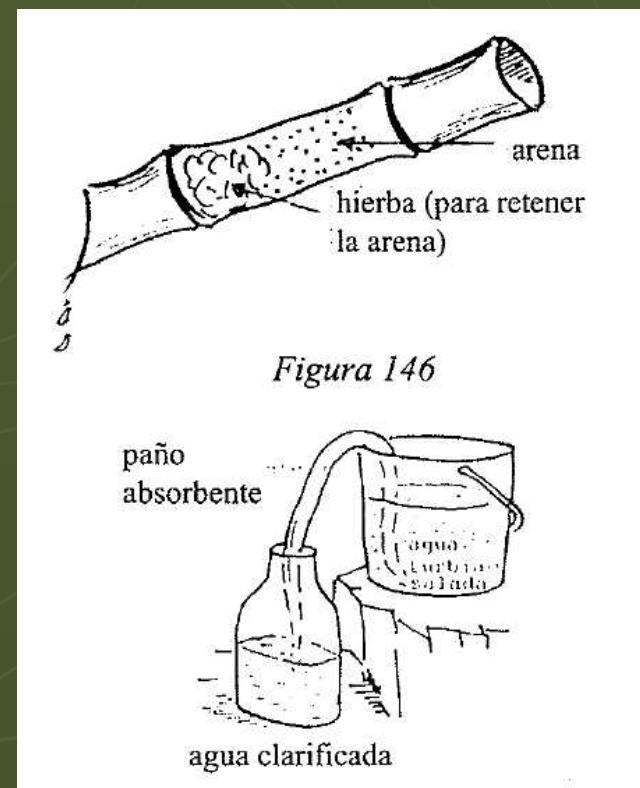
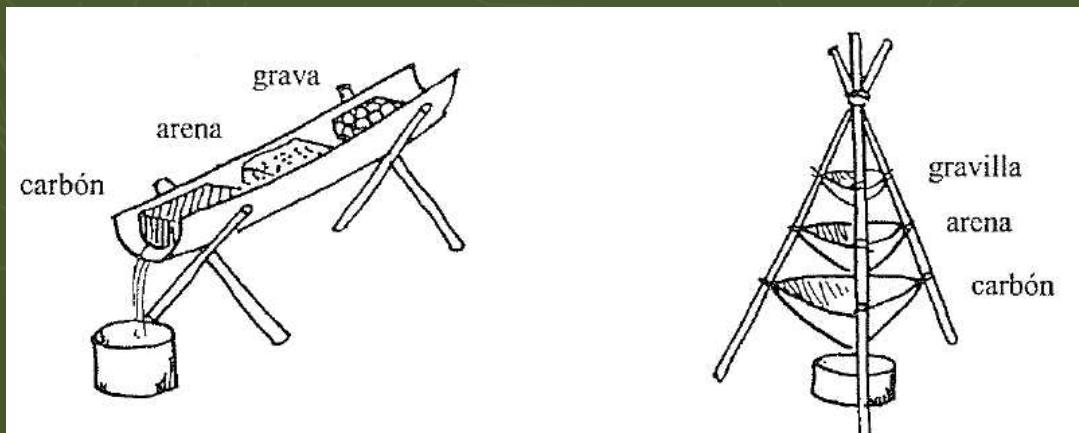


Figura 142-b

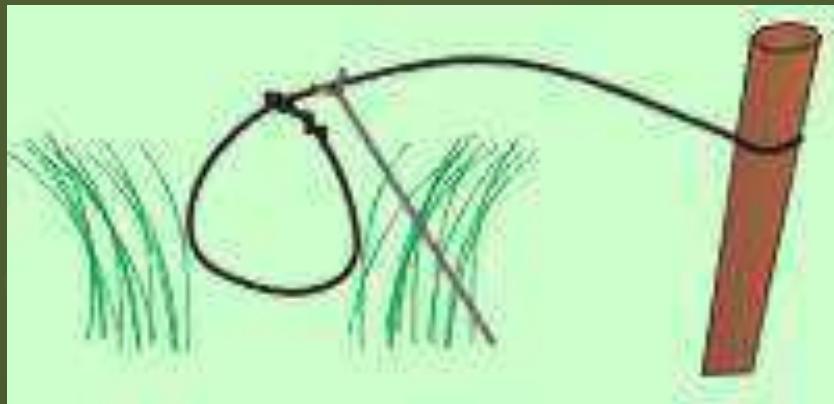


Filtrando el agua

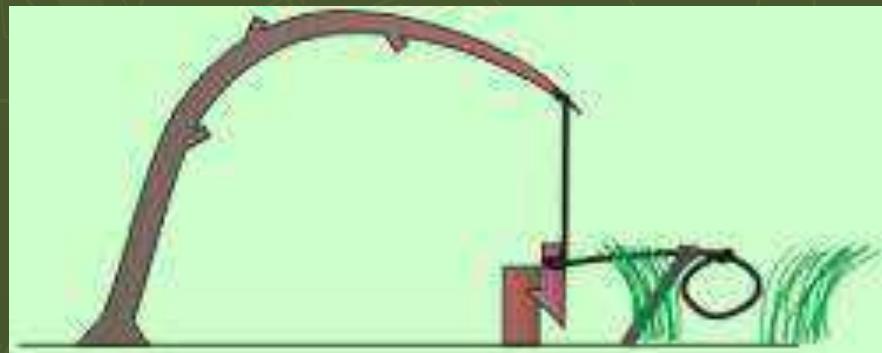
- ▶ En ocasiones, la única agua que podremos conseguir será la que se encuentre estancada en charcos, sucia por el barro. Antes de beberla, y sin olvidarse del aspecto de la purificación, debemos clarificarla para eliminar las partículas en suspensión.
- ▶ La manera más sencilla es dejarla reposar varias horas en un recipiente, y después, con un tubo de plástico o el tallo hueco y flexible de una planta (por ejemplo un nenúfar) traspasarla a otro recipiente situado en una posición más baja.
- ▶ También se puede filtrar usando varias capas de tejidos o con arena limpia, ayudándonos de un filtro improvisado con un pedazo de caña de bambú, cuyo extremo, agujereado, taponaremos con unas briznas de hierba.



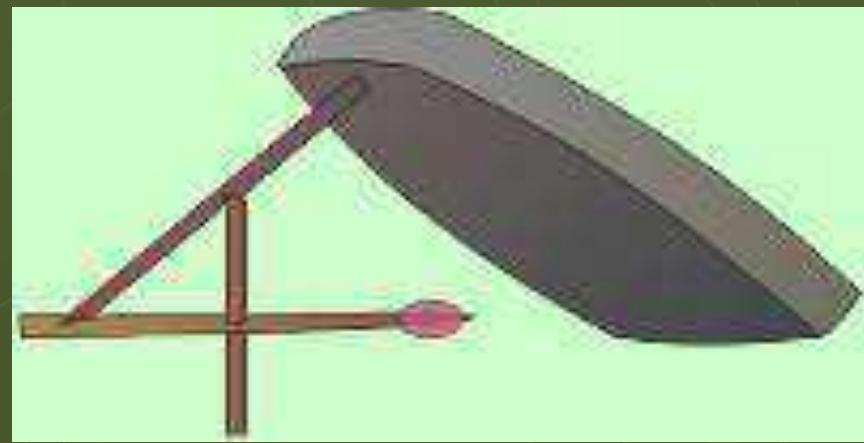
Trampas



Trampas de lazo



Trampas de 4



Trampas

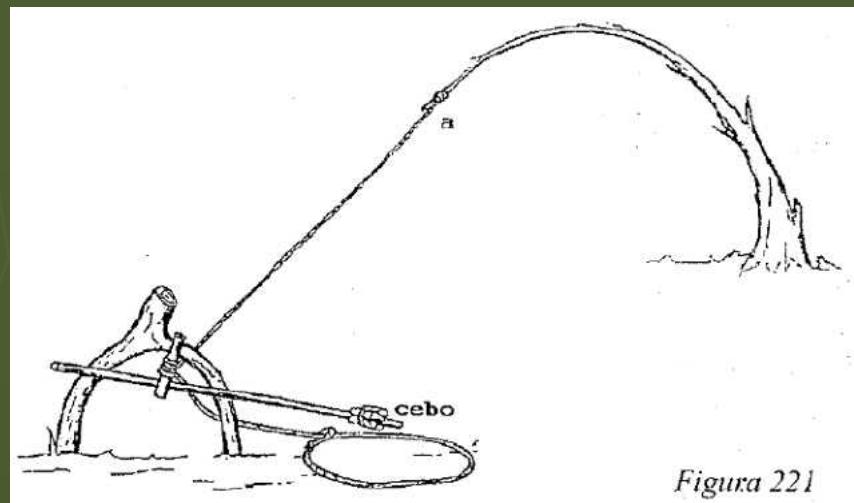
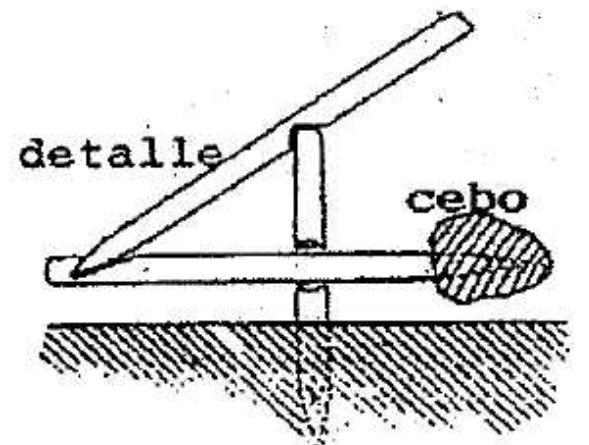
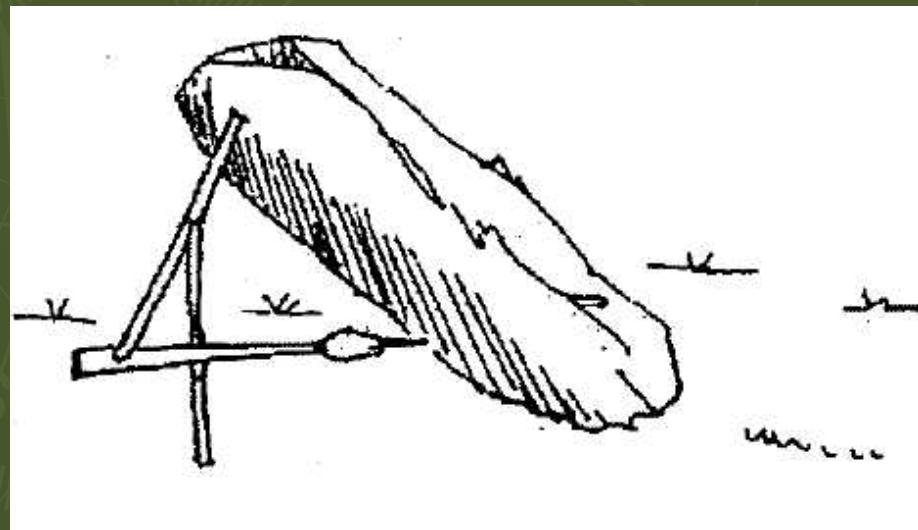
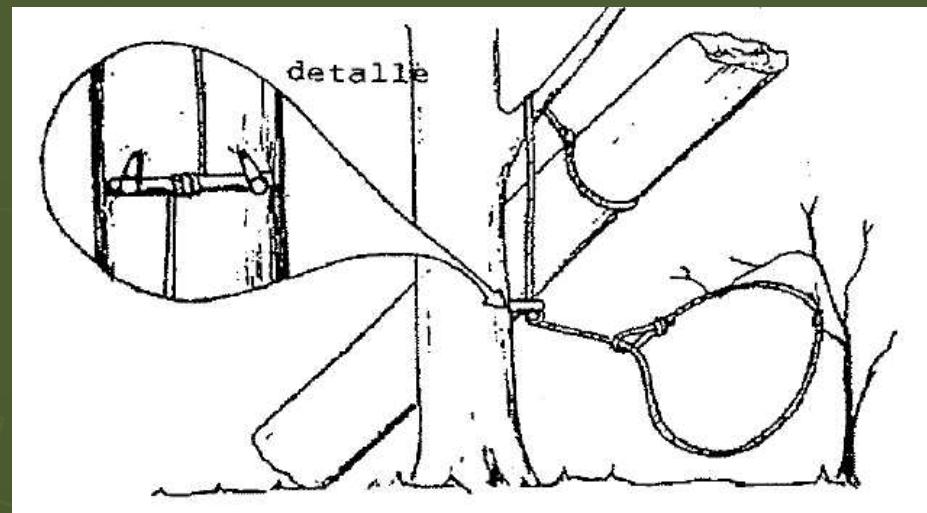


Figura 221



Trampas

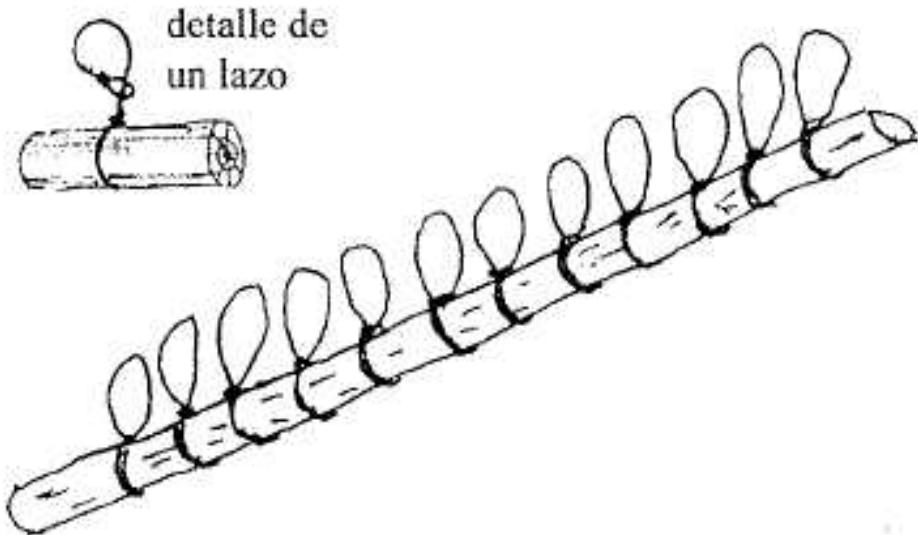


Figura 209

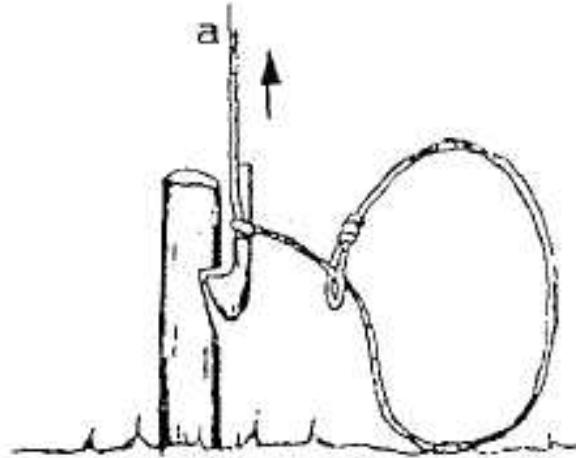
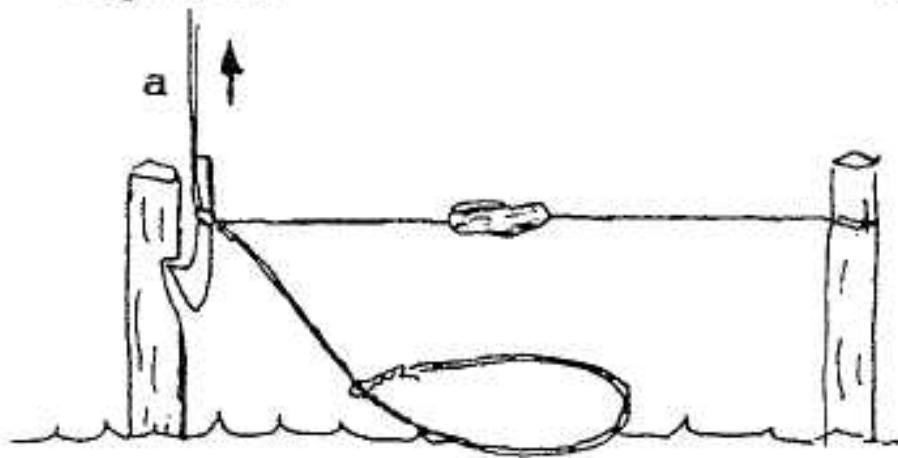


Figura 210



Animales Peligrosos



Animales Peligrosos

Abejas:

Abeja africana (*Apis mellifica adansonii*)



Arañas:

Capulina o viuda negra (*Latrodectus mactans*)

Araña café o violinista (*Loxosceles reclusa*)

Alacranes:

Alacrán güero de la costa (*Centruroides elegans*)
Alacrán rojizo (*Centruroides noxius*)
Alacrán de bandas (*Centruroides infamatus*)
Alacrán de Tecomán (*Centruroides limpidus tecomanus*)
Lagartija: (*Heloderma horridum horridum*)



Serpientes:

Víboras de cascabel:

Cascabel de la costa (*Crotalus basiliscus*)

Cascabel de bosque (*Crotalus pusillus*)

Cascabel de bosque (*Crotalus polystictus*)

Cascabel de bosque (*Crotalus triseriatus armstrongi*)

Cascabel cola negra (*Crotalus molosus nigrescens*)

Cascabel llanera (*Crotalus scutulatus scutulatus*)

Cascabel cola larga (*Crotalus lannomi*)

Cascabel de las rocas (*Crotalus lepidus klauberi*)

Zolcuate (*Agiistrodon bilineatus bilineatus*)

Coralillos o víboras de coral:

(*Micruus distans zweifeli* y *M. d. oliveri*)

(*Micrurus fulvius fitzingeri*)

(*Micrurus laticollaris*)

Víbora de mar (*Pelamis platurus*)

Huellas

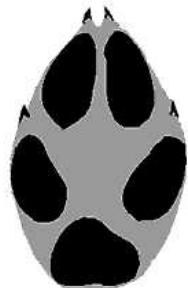
HUELLAS DE MAMÍFEROS CON MANOS



lobo 8 cm



perro 6 cm



zorro 5 cm

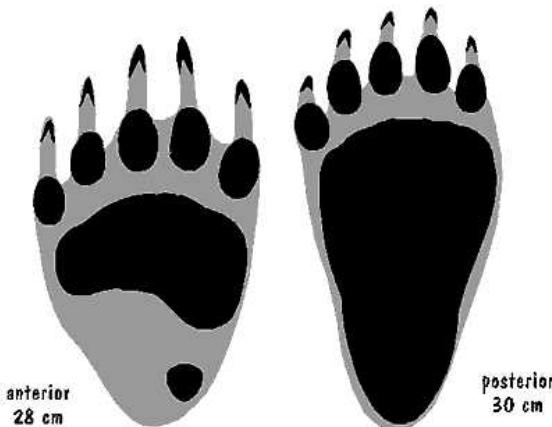


anterior 4,5 cm



posterior 4 cm

tejón

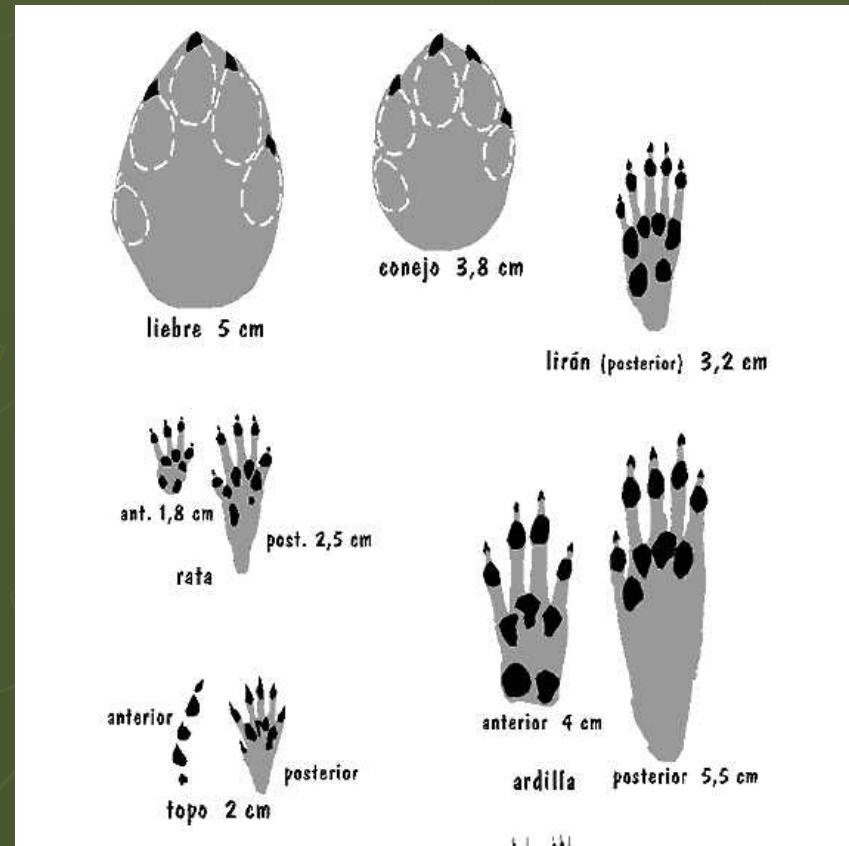
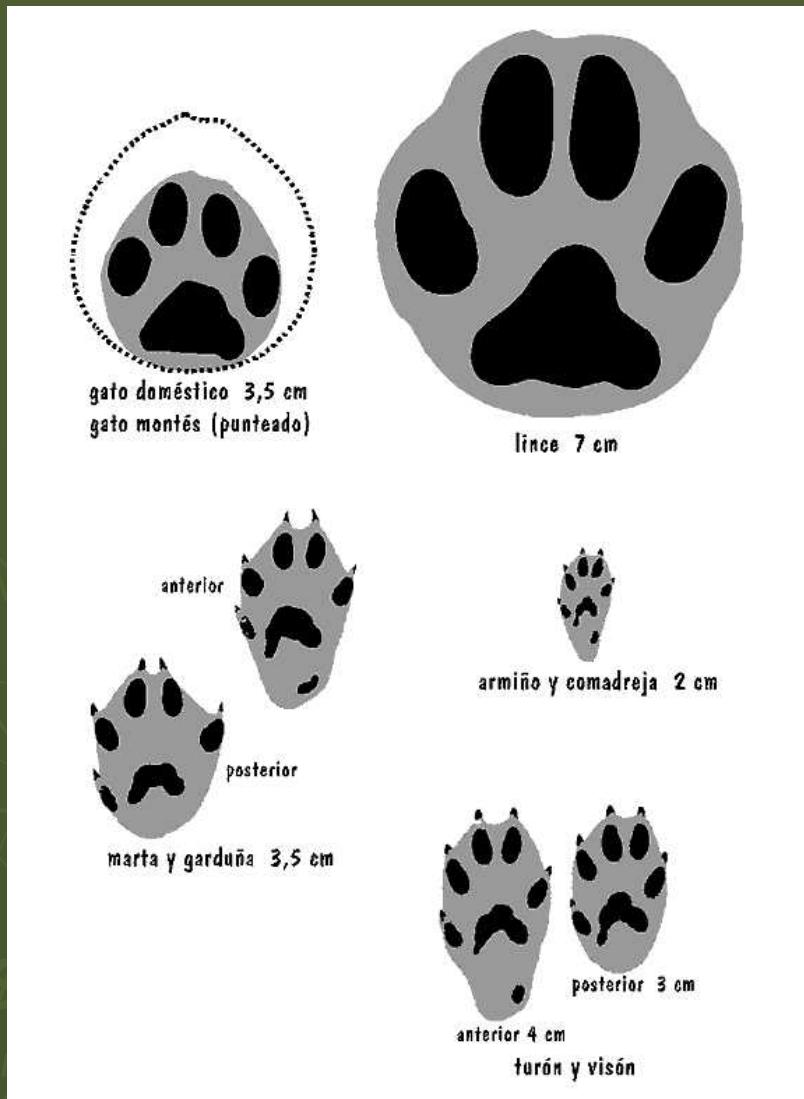


oso pardo (escala 1/4)



nutria

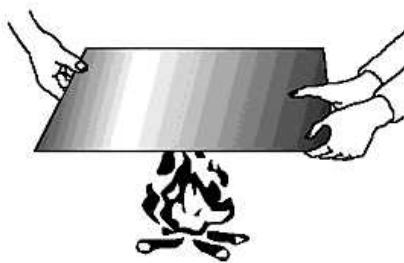
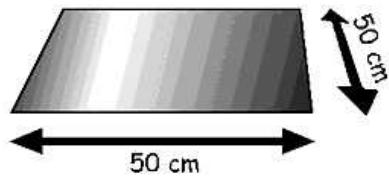
Huellas



Obtención de Huellas

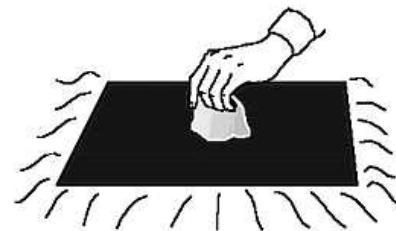
CÓMO RECONOCER HUELLAS DE ANIMALES

Consigue una plancha de metal (mejor si es de acero inoxidable) de tamaño 0,5 m x 0,5 m por lo menos.



Con ayuda de tu monitor, haz una pequeña hoguera en el fuego de campamento y pasa una de las caras de la plancha varias veces por encima de la llama, hasta que quede toda la superficie ennegrecida por el hollín.

Coloca la plancha sobre el suelo, con la superficie negra hacia arriba, en una zona donde hayas observado antes huellas, restos o madrigueras y pon tierra en el borde para disimularla.



Finalmente, coloca en el centro un cebo para atraer a los animales. Debe ser oloroso, como carne, pan mojado en leche, queso, etc.

Con un poco de suerte, y si has seguido bien los pasos anteriores, verás una cosa como la que sigue:



Cráneos



Lobo Mexicano.



Puma o león de Montaña



Oso Mexicano



Jaguar

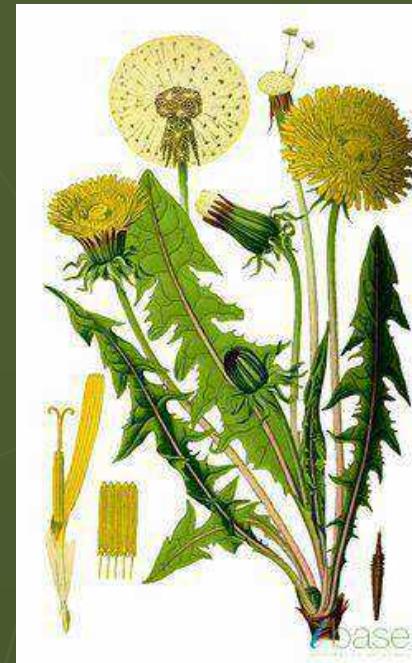
Plantas del Bosque



La ortiga (*Urtica urens*, *U. dioica*)



Hiedra (*Hedera elix*)
Venenosa



Diente de León (*Taraxacum officinale*)



Margarita menor (*Bellis perennis*)



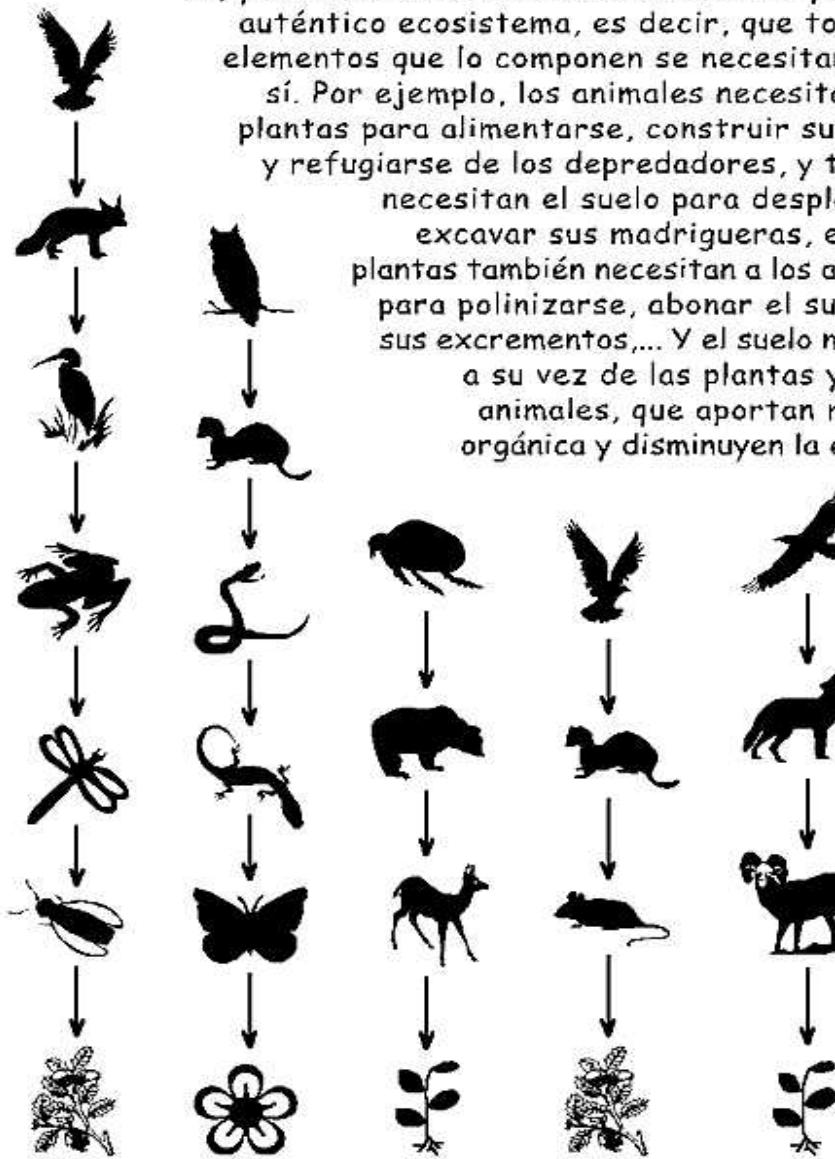
Zarza, Zarzamora (*Rubus fructicosus*)

Venenosa

Localización de Animales

TRANSFERENCIAS DE ENERGÍA

Has estado alguna vez en un bosque? Seguro que sí, y además te habrás dado cuenta de que es un auténtico ecosistema, es decir, que todos los elementos que lo componen se necesitan entre sí. Por ejemplo, los animales necesitan a las plantas para alimentarse, construir sus casas y refugiarse de los depredadores, y también necesitan el suelo para desplazarse, excavar sus madrigueras, etc. Las plantas también necesitan a los animales para polinizarse, abonar el suelo con sus excrementos,... Y el suelo necesita a su vez de las plantas y de los animales, que aportan materia orgánica y disminuyen la erosión.



Manejo de Animales Peligrosos



En México existe una gran variedad de organismos venenosos pertenecientes a dos grupos: Reptiles y Artrópodos.

Dentro de los Reptiles serpientes y una familia de saurios. Y en los Artrópodos arácnidos y miriápodos.

Y los podemos encontrar a lo largo de todo el país.



Una serpiente siempre se debe tomar de la cabeza, jamás de cualquier otra parte del cuerpo.

Si se cuenta con una vara o rama larga y resistente, lo primero es inmovilizar la cabeza de la serpiente, para después agarrarla con la debida precaución.



Tipos de venenos

- Hemolíticos, Proteolíticos, Citotóxicos
- Neurotóxicos



Que no hacer

- NO hacer incisiones en los sitios donde se localiza la mordedura.
- NO use torniquete.
- NO aplique hielo.
- NO administre cargas eléctricas de ningún tipo.
- NO administre ninguna sustancia química ni extractos de plantas o animales por ninguna vía al paciente.
- NO suministre bebidas alcohólicas.
- NO haga succiones con la boca.



Aconsejable

- Tranquilice a la persona y ponerla en reposo rápidamente.
- Quítele cualquier torniquete que se haya hecho.
- Si se tiene al alcance algún detergente antibacteriano, proceda a limpiar la zona donde se ubica la mordedura.
- En seguida entabllile, para inmovilizar la extremidad mordida.
- Traslade al paciente al centro de salud más cercano de la zona, aunque se le hubiera administrado suero antiofídico.



Atención de Urgencia



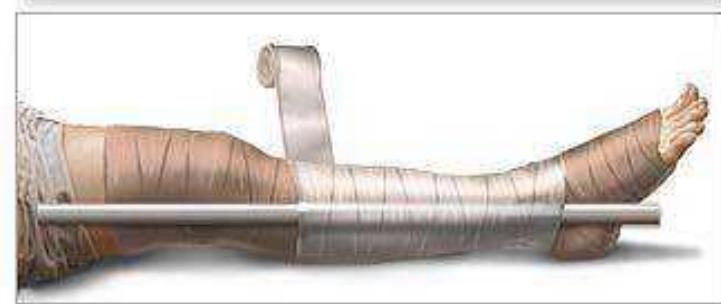
ADAM.

Procedimiento

Continúe envolviendo todo el miembro afectado y coloque una férula, como se muestra arriba. Ésta es la técnica de inmovilización por presión.

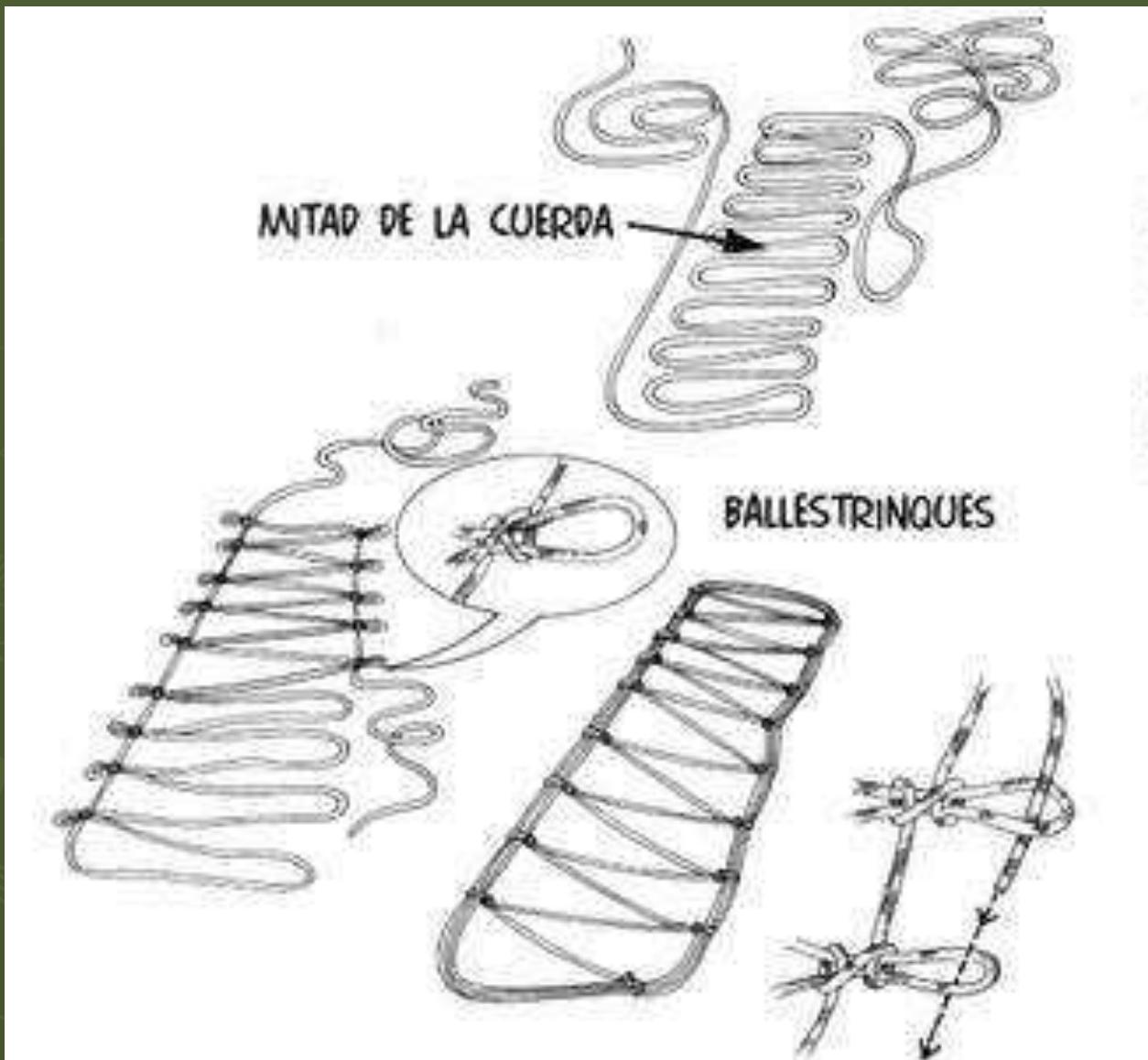
Indicaciones

Cubra y envuelva el área afectada por la mordedura de serpiente, como se muestra.

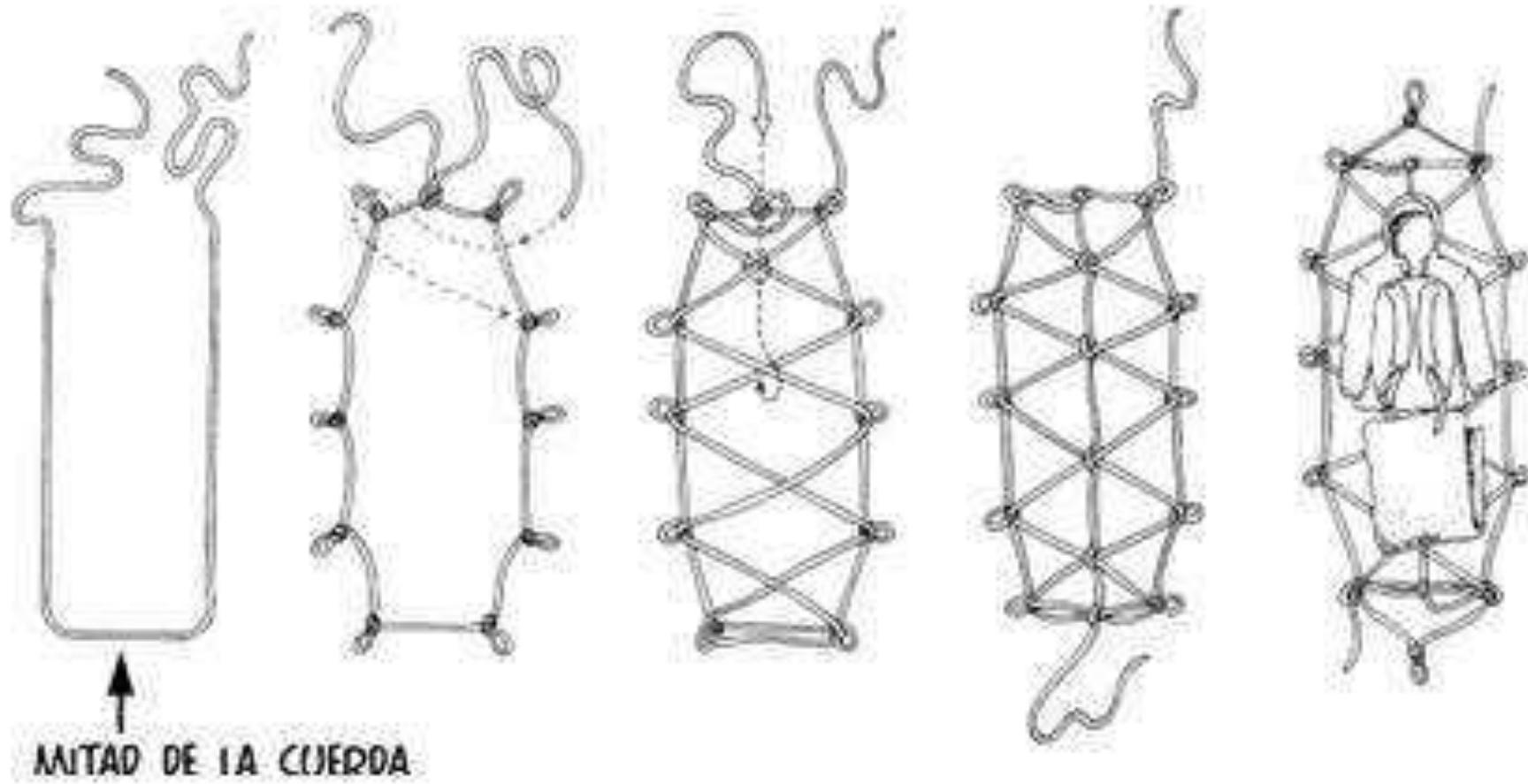


ADAM.

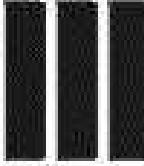
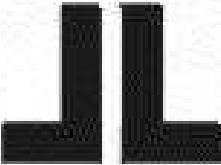
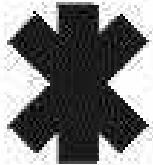
Camilla de Fortuna



Camilla de Fortuna



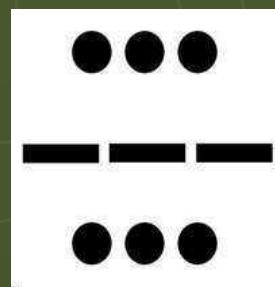
Señales de Emergencia

				
Heridos Graves	Se Requiere Medicina	Se Necesita Ropa	Mapa y Brujula	Necesito Agua y Comida
				
Aceite y Combustibles	No Entiendo	Incapacitado para seguir	No Aterrizar Aqui	Afirmativo
				
Aterrizaje Probable	Necesito Armas	Se Requiere Lampara	Avanzo en esa Dirección	Negativo

Señales de Emergencia

Código Morse

C ó d i g o	M o r s e	I n t e r n a c i o n a l	
A	• -	N	- •
B	- - - .	O	- - - -
C	- - . - .	P	. - - - .
D	- - . .	Q	- - - . -
E	•	R	. - - .
F	• - - - .	S	• • •
G	- - - .	T	-
H	• • • •	U	• • -
I	• •	V	• • - -
J	• - - - -	W	• - - -
K	- - . -	X	- - - . -
L	• - - . .	Y	- - - . - -
M	- - -	Z	- - - - .
		1	• - - - - -
		2	• . - - -
		3	• • - - -
		4	• • • - -
		5	• • • • -
		6	- - • • -
		7	- - - - •
		8	- - - - - •
		9	- - - - - -
		0	- - - - - - -
			periodo
			coma
			dos puntos
			pregunta
			apóstrofe
			guion
			fracción
			paréntesis
			comillas



S O S

