

## CAPACITACION

# Guía y Técnicas de Supervivencia

## Sobrevivir

**U**na situación de supervivencia puede ser cualquier situación en donde se nos prive de las necesidades básicas dado algún accidente, catástrofe o simplemente porque salimos en alguna actividad recreativa a la naturaleza y nos perdemos. La naturaleza tiene ese doble sentido, es maravillosa, pero puede meternos en serios aprietos. En esos momentos, la voluntad de sobrevivir, la capacidad de controlar el miedo, y unos sencillos recursos nos pueden devolver a casa, sanos y salvos.

Es importante destacar que lo que usted encontrará aquí es una ayuda para salir adelante en una situación de supervivencia, pero no es todo lo que debe saber. Sin embargo, lo más importante en cualquier situación difícil a que se enfrente, sea supervivencia o no, es su actitud frente a los problemas. Se dice que mucha gente que se pierde o se ve enfrentada a este tipo de situaciones habría sobrevivido si no hubiera pensado demasiado en **¿PORQUE ME OCURRIO ESTO A MI? y se hubiera dedicado a pensar ¿COMO ENFRENTO ESTO Y SALGO DE AQUÍ?.**

Es por esto que lo primero que debe tener presente que el encontrarse ante esta situación requerirá de un ajuste psicológico al cual le debe dedicar un poco de tiempo. No olvide que el miedo es algo normal y es muy útil en la medida adecuada pues alerta sus sentidos y le ayuda a trabajar con eficiencia. Sin embargo si no controla el miedo y este le vence a usted, puede cometer torpezas que pueden llegar a ser muy lamentables.



**melex**  
VEHICULOS ELECTRICOS ECOLOGICOS

#### VENTA:

- Unidades nuevas y usadas con garantía.
- Servicio post venta.
- Abonos de mantenimiento preventivo.

#### ALQUILER:

- Mantenimiento mensual preventivo.
- Asistencia tecnicomecánica inmediata.
- Nuevo sistema de guardia permanente, los 365 días del año.



**Melex Argentina S.R.L.**

Arregui 3265 (C1417GMS) Bs. As. | Tel/Fax: (54-11) 4639-6000 - Fax: 4567-1551 | ventas@melexargentina.com.ar • www.melexargentina.com.ar

Entonces prepárese para asumir su situación y no divague ni imagine cosas irreales y terribles, más bien dedique sus fuerzas a pensar que la naturaleza no actuará en su contra ni a su favor, si no que de usted depende como termine esta experiencia. Los ruidos nocturnos son algo normal y no están allí para asustarlo o algo similar, si no que forman parte de la naturaleza y del ciclo de muchas especies de esta tierra que en realidad no les interesa su presencia y que solo continúan con su ciclo de vida habitual.

En general los animales no atacan al hombre, más bien los evitan. Los animales venenosos actúan solo si se ven amenazados o molestados. Análizese los peligros o emergencias que nos pueden sobrevenir y prepare planes para afrontarlos. Es buena idea elaborar un programa de actividades que nos imponga disciplina al cuerpo y la mente, para así mantener la moral alta.

### IMPORTANTE

Se debe tener presente que en general la supervivencia humana siguen una regla de 3 y es fácil de recordar:

- 1. Los humanos no sobreviven más de 3 minutos sin aire (existen excepciones dadas por el entrenamiento).**
- 2. Los humanos no sobreviven más de 3 días sin agua.**
- 3. Los humanos no sobreviven más de 3 semanas sin comida.**

Sin embargo recuerden que lo más importante es la actitud y el deseo de volver a casa ante todo. Hay muchas personas que se han visto en esta difícil situación y lo han logrado... Entonces, solo depende de nosotros.

### SUGERENCIAS

Mejor que tener que enfrentarte a una situación de sobrevivencia es evitar aquello o disminuir al máximo las posibilidades de que esto ocurra.

**Antes de salir a cualquier lugar es recomendable:**

**1. Contárselo a alguien:** es importante contar con alguien de confianza para contar donde vas y cuando esperas regresar (Un amigo, guardaparques, etc). Así hay más posibilidades de que si te ves forzado a ser rescatado, esto se efectúe más eficazmente.

**2. Conoce el lugar antes de ir.** Ojala lleves un mapa de la zona, pero si no es posible, familiarízate con la zona y/o memoriza pueblos y/o caminos más cercanos y su ubicación (norte, sur, etc).

**3. Normalmente el mejor camino es encontrar un cuerpo de agua y seguirlo corriente abajo.** Esto te asegura agua para beber, comida y la posibilidad de encontrar gente y pueblos, aun cuando no conozcas nada del lugar en el que estás.

**4. Contruye o busca un refugio cuando aún tengas bastante luz.** Por lo general esto se deja para último momento y depende la situación puede ser muy importante contar con un buen refugio. Un truco más o menos eficaz para saber cuantos minutos de luz te quedan es poner la mano entre sol y el horizonte... cada dedo que pongas entre ellos son aprox. 15 min.

**5. Usa el sentido común.** No te muevas si estás perdido. Orientate primero, y luego avanza hacia donde quieras ir. Si estás cansado descansa. Si tienes hambre, busca comida.

**6. Sonríe.** Se ha comprobado que es lo mejor para subir el ánimo ante la adversidad... aunque no quieras hacerlo... y funciona!

**También puedes ver esto sobre Senderismo.**

Es importante tener presente las distancias resultantes, y a modo estimativo podemos calcular 1 hora por cada 300 metros en subida, 500 en bajada y 3.000 en llano. Al desplazarnos hay que tener presente que lo normal es recorrer unos 35 km. diarios a buen paso.



**Cámara Argentina  
de Empresas de Seguridad**

**CAMARAS REGIONALES  
ADHERIDAS A CAESI**

**C.A.R.E.S.E.B.**  
(Sudeste Bonaerense)

**CESIP**  
(Chaco)

**CESIJU**  
(Jujuy)

**C.E.S.I.M.**  
(Mendoza)

**CASASEP**  
(Rosario - Santa Fe)

**CaSESI**  
(Salta)

**CAPRESI**  
(San Luis)

**CAESVIP**  
(Santa Cruz)

**CATESI**  
(Tucumán)

**CEMARA**  
(Monitoreo de Alarmas)

**FEDERACIONES  
NACIONALES E  
INTERNACIONALES**

**FEPASEP  
FESESUR  
FACESIP**

Montevideo 666 3°P (1019) Bs. As.

Tel/Fax: 4374-0958/2278

[www.caesi.org.ar](http://www.caesi.org.ar)

[caesi@fibertel.com.ar](mailto:caesi@fibertel.com.ar)

## **SOBREVIVIR**

(de aquí en adelante obtenido de:  
<http://www.vivelanaturaleza.com>)

Las siguientes acciones mejoraran nuestra situación y mantendrán nuestra mente ocupada alejando los sentimientos destructivos.

**1.- Análisis de la situación:** Se debe analizar la situación para organizar un plan. ¿Hay heridos? ¿Me amenaza algún peligro? ¿Tengo agua y alimentos? ¿Puedo obtenerlos por los alrededores? A la hora de trazar un plan hay que establecer prioridades. Hay que tener en cuenta los peligros del entorno y cómo evitarlos. En ocasiones, dependiendo de cada situación concreta, habrá que alterar el orden de las prioridades o sustituir unas por otras. **Por ejemplo:**

# Prestar primeros auxilios

# Preparar señales

# Abastecerse de agua

# Preparar un refugio

# Abastecerse de comida

# Prepararse para desplazarse  
(normalmente es mejor quedarse  
junto al vehículo accidentado).

Tenga además en cuenta que ahorrar nuestras energías es importante y que debemos utilizarla de buena manera. Recuerde que le estarán buscando, pero que es probable que pasen días antes de que ello ocurra, por ello evite la fatiga desmedida pues esto provoca una situación de desam-

paro que socava nuestra moral. Por ello, todo lo que hagamos tiene que responder a un plan y un objetivo preciso.

## **LA TOMA DE DECISIONES**

Cada acción del sobreviviente implica una toma de decisión. La más grave tiene relación con la permanencia en el lugar en espera de ser hallado o el desplazamiento para encontrar auxilio. Para tomar esta última decisión puede ser recomendable el aventurarse un poco a explorar los alrededores. En estos casos hay que tomarse un tiempo en analizar los rasgos del paisaje y hacer un mapa mental del lugar. Debemos marcar el camino para poder volver sobre nuestros pasos y no perdernos, pues el golpe psicológico que provoca esta situación es durísimo. De todas formas siempre es una buena opción permanecer en el lugar pues es el primer lugar más probable al que acudirán los equipos de rescate.

Ya sea que decida partir o quedarse, debe procurar hacer buenas señales para que lo encuentren desde cualquier punto ojalá, y en caso de abandonar el lugar del accidente, señale muy bien y con claridad hacia donde se marchó y el día en que lo hizo. Procure ir dejando señales cada cierto tramo pues esto evitará que usted de vueltas en círculos por horas y ayudará a ser encontrado por los que encuentren las señales. Finalmente no tome decisiones abruptas de cambiar de dirección para que esto no despiste a sus socorristas.



# **Detectores de Metales**

## **Tipo Pórtico**

- Alarma sonora y visual.
- Desplazable.
- Detecta todos los metales.
- Señala su ubicación.
- Versión para cabinas de acceso bancario.

## **Tipo Manual**

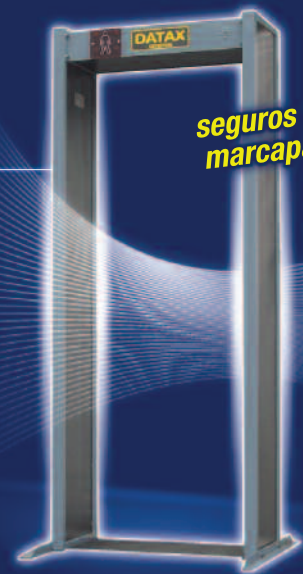
- Fácil manejo.
- Evita el cacheo manual.
- Detecta todos los metales.
- Elevadísima sensibilidad.
- Gratis: batería recargable, cargador 220 VAC y funda.



**Electrónica  
Aplicada S.R.L.**

Perú 952 (C1068AAJ) Buenos Aires - Argentina

Tel: 4362-7079 . Fax: 4362-7179 . [info@detectores.com.ar](mailto:info@detectores.com.ar) . [www.detectores.com.ar](http://www.detectores.com.ar)



**seguros para  
marcapasos**

## LA SOLEDAD

Quiero hacer un comentario sobre la soledad, pues es un sentimiento delicado que aparece en un momento determinado, y suele hacer mas daño del que a priori creamos. Cuando va pasando el tiempo, y el rescate se dilata, un nuevo sentimiento va apareciendo paulatinamente sin darnos cuenta: es la soledad. La voluntad de sobrevivir va perdiendo fuerza, y se socava la unidad del grupo. Lo mejor es prevenir su aparición, y para ello, mantener la mente ocupada vuelve a ser el antídoto maravilloso. Aun cuando pensemos que no necesitamos realizar ninguna tarea mas, mantener un programa de actividades, es conveniente. Proveerse de un refugio mas grande y mejor, llevar un diario, programar juegos con los que mantenerse en forma psicológica y anímicamente son recursos a tener en cuenta.

Ante todo siempre debemos mantener un pensamiento positivo, y mantenernos con vida es la base de toda acción.

**¡Sobrevive!.**

## PREPARACIÓN

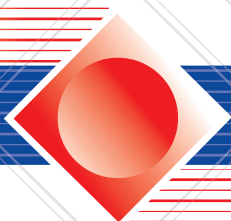
Es cierto que nadie desea que se produzca una situación limite, pero si vamos a circular por zonas inhóspitas, al menos debemos saber que es un riesgo que corremos. Una preparación básica, es importante y mi consejo es:

**A).** Proveerse de un pequeño y sencillo equipo de supervivencia (del cual se hablara en próximos capítulos).

**B).** Llevar impreso un manual con trucos y técnicas de supervivencia (como podría ser esta guía).

**C).** Memorizar la mayor cantidad de información, sobre supervivencia, que nos sea posible. El conocimiento de las técnicas genera mayor confianza en su uso.

A partir de este punto, empezaremos a conocer las técnicas mas útiles, para recolectar agua, orientarse, construir un refugio, hacer fuego, etc. Muchas de ellas son básicas y no requieren conocimientos adicionales, en cambio otras necesitan conocimientos matemáticos o físicos, aunque no son de difícil comprensión.



# BALUARTE

*newsletter de seguridad*

[www.BaluarOnline.com.ar](http://www.BaluarOnline.com.ar)  
Rodríguez Peña 55 PB • 4383-8300