

# Mantenerse con vida: Guía de supervivencia en caso de crisis

por johnson\_akemi

[31 de Enero, 2020](#)

Las cosas que necesitas para seguir vivo por orden de importancia son:

Refugio: muerto en 3 horas con mal tiempo sin refugio

Agua: muerto en 3 días sin agua

Comida: muerto en 3 semanas sin comida

## Refugio

Se trata de un brote vírico. Los virus no destruyen casas. El refugio no será un problema para la mayoría de la gente.

Aquellos de ustedes que viven en climas extremadamente cálidos o fríos deben tomar precauciones en caso de que haya una pérdida de electricidad o servicio de gas en su área.

## Clima frío

NO queme objetos en una habitación cerrada sin ventilación. Esto libera monóxido de carbono (CO) que es incoloro, inodoro y extremadamente mortal. Quemar carbón en una habitación cerrada es un método común de suicidio en Asia Oriental (fuente

<https://www.psychiatrist.com/JCP/article/Pages/2002/v63n05/v63n0512.aspx>

Consejos para el frío:

- + Usar capas de ropa para retener el calor corporal
- +Bloquee las corrientes de aire y aíse las ventanas con toallas o mantas
- +Construye una pequeña estructura en tu casa que te aíse del aire frío. Un buen ejemplo está aquí:

<http://www.practicalsurvivor.com/urbansheltercoldweather>

Esta estructura de ejemplo está construida con cartón y espuma de poliestireno y es 20 F (16 C) más cálida que el ambiente circundante.

El calor

El agotamiento por calor y la insolación son los principales peligros cuando hace calor.

Señales de advertencia de insolación

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

Consejos para el calor:

+BEBE AGUA. No espere a tener sed para beber agua. Las personas expuestas al sol cuando hace calor pueden necesitar 1 vaso (240 ml) de agua cada 15 minutos.

+Manténgase alejado del sol

+Use ropa holgada y de colores claros. Puede mojar la ropa para refrescarse.

+Vístete como un trabajador agrícola: pantalones largos, mangas largas, sombrero y protección para el cuello. Los pantalones largos y las mangas largas pueden parecer contraintuitivos. Cubrirse todo el cuerpo con ropa holgada le mantiene más fresco porque la ropa absorbe el calor del sol y el calor se pierde antes de llegar a la piel. (fuente <https://www.nature.com/articles/283373a0> )

+Reemplazar los minerales perdidos a través del sudor. Las bebidas deportivas como Gatorade reponen los electrolitos perdidos. A continuación encontrará una receta.

#### Receta de bebida con electrolitos Gatorade

2 cuartos de galón (2 litros) de agua

1 sobre de bebida con sabor (opcional)

½ cucharadita (dos pizcas grandes, 1 gramo) de sal de mesa de cloruro sódico

¼ cucharadita (una pizca grande, ½ gramo) de sustituto de la sal de cloruro potásico

½ taza (190 gramos) de azúcar, puede aumentar o disminuir la cantidad al gusto

#### Agua

Necesita 4 litros (1 galón) de agua limpia por persona y día como mínimo para beber, cocinar y limpiar. Las bañeras, ollas y cualquier otro recipiente de la casa pueden llenarse de agua. Así dispondrás de agua de emergencia en caso de que se interrumpa el suministro. Necesitas al menos dos métodos diferentes para purificar el agua. Esto es para que tengas un método de purificación de reserva en caso de que tu método principal de purificación sea inviable (es decir, no puedes hervir el agua porque el gas y la electricidad no funcionan)

Hervir- Lleva el agua a ebullición y hiévela durante un minuto. Tapa el recipiente con agua hirviendo. El agua hierve más rápido y se pierde menos agua por evaporación.

Yodo- Añade de 5 a 10 gotas de tintura de yodo por litro de agua. El agua clara requiere menos yodo. El agua turbia necesita más yodo. Deje reposar el agua durante 30 minutos para que el yodo mate todos los microbios

dañosos. La tintura de yodo también es un excelente antiséptico para las heridas.

Cloro/blanqueador- Añada 2 gotas de blanqueador por litro de agua. Deje reposar durante 15 minutos. El agua debe tener un ligero olor a cloro. Si el agua no tiene olor a cloro, añada más lejía. El agua turbia necesitará más lejía que el agua limpia.

Filtros de agua- Hay muchos filtros de agua disponibles en tiendas de deportes al aire libre y en línea. Asegúrate de comprar un filtro que elimine las bacterias y parásitos dañinos. Hay filtros portátiles, filtros de paja, filtros de gran volumen y muchos otros. Encuentra uno o varios que satisfagan tus necesidades.

## NO RECOMENDADO

Esterilización UV- La esterilización UV es ineficaz en agua turbia o sucia. La suciedad y los residuos protegen a los microbios nocivos de la radiación UV. Los patógenos dañinos varían en su susceptibilidad a la radiación UV y algunos requieren dosis mucho más altas de luz UV para ser inactivados (fuente <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27363153> )

## Alimentos

Almacene alimentos estables. Se trata de alimentos que pueden durar en la estantería durante meses sin refrigeración. Esto incluye

Judías secas

Arroz seco

Pasta cruda

Harina y harina de maíz

Productos enlatados o en tarro

Leche en polvo

Fruta seca

Frutos secos

Carne seca

La mayoría de los alimentos envasados (patatas fritas, galletas, cereales, etc.)

Copos de patata

Azúcar y miel

La principal amenaza para tus reservas de alimentos son los demás. La gente desesperada hará cosas desesperadas e intentará robarte la comida. Mantén tus reservas escondidas de las ventanas. No hables a nadie de tus reservas. En público, finge que te mueres de hambre como los demás. Quéjate de lo mal que lo pasas y de lo mucho que sufres. Mantén tu comida en secreto para que nadie se fije en ti.

Las plagas como los escarabajos de la harina y los roedores son un peligro para tus reservas de alimentos, pero son mucho menos peligrosas que las personas hambrientas. Todos los alimentos deben guardarse en recipientes herméticos y rígidos. Los productos a granel, como el arroz y las judías, pueden congelarse durante la noche para matar las plagas. A continuación, se sacan del congelador y se guardan en un recipiente hermético. Los grandes contenedores de plástico pueden adquirirse en cualquier gran almacén por muy poco dinero.