

# ¿Estás preparado para la supervivencia básica?

14 de enero de 2013 por Peggy Layton



¿Qué pasaría si un desastre natural, contaminación de alimentos y agua, o cualquier otro tipo de emergencia interrumpiera tu vida? ¿Tienes los elementos esenciales para que tú y tu familia sobrevivan? ¿Tienes un plan establecido en el improbable caso de que se cortara la energía, el teléfono, el agua, la gasolina y el suministro de alimentos durante un período prolongado?

El comienzo de un nuevo año trae resoluciones y nuevos compromisos. Te desafío a que evalúes qué tan preparado estás y te comprometas a prepararte más durante el año.

Comprender los conceptos e ideas básicas de preparación, así como practicar esas habilidades, te ayudará a desarrollar confianza para enfrentar cualquier desastre o situación de emergencia que pueda surgir en tu familia o comunidad. La preparación es la capacidad de atender tus propias necesidades físicas, así como las de aquellos por quienes eres responsable y cualquier otra persona necesitada, durante una crisis. Tú serás quien ayude a los demás en lugar de pedirles ayuda a los demás.

Es fácil sentirse abrumado con toda la publicidad de los medios sobre el fin del mundo, los desastres naturales y los problemas que enfrentamos con el colapso económico pendiente y los problemas con el gobierno. Te aconsejo que vayas paso a paso y te concentres en las necesidades básicas a corto plazo antes de pasar a las necesidades a largo plazo. Prepararse para cualquier cosa es un viaje. Requiere pensar y prepararse. Incluso puede parecer que das un paso atrás en el tiempo a medida que aprendes las habilidades que tus abuelos conocían y practicaban a diario.

## **Las necesidades básicas de supervivencia incluyen comida, agua, refugio**

Las necesidades básicas son aquellas cosas necesarias para sustentar la vida. En tus preparativos, mantendrás suficiente comida, agua, ropa, ropa de cama, combustible y otras necesidades de abrigo y refugio. Esta es una forma muy simplista de ver la preparación, pero es un punto de partida. Y debe lograrse primero antes de pasar a otras preparaciones más complicadas.

### **Comida**

Yo tengo a mano comidas preparadas que son sencillas y fáciles de preparar. En cualquier emergencia a corto plazo, nadie quiere preparar cosas complicadas. También almaceno alimentos como carnes enlatadas para agregar a cualquier comida empaquetada, así como vegetales deshidratados que pueden ser reconstituídos. La sopa y las mezclas preparadas son excelentes para comidas rápidas. Almacena cosas fáciles que puedas abrir y comer directamente de la lata o simplemente preparar con solo agregar agua.

### **Agua**

Se recomienda un galón de agua por persona por día para beber, preparar comidas, bañarse, etc. El agua se puede almacenar en recipientes grandes en tu casa o garaje. Yo tengo un tanque de agua y lo guardo en un cobertizo. Nunca se ha congelado en el invierno y se mantiene relativamente fresco en el verano. Me encantan los tanques de 185 galones y 250 galones porque son altos y no ocupan mucho espacio en una esquina. Caben a través de cualquier puerta de tamaño estándar y tienen dos espitas para dispensar agua, así como un orificio en la parte superior con una tapa para llenar los tanques de almacenamiento de agua.

El agua se puede drenar rápidamente en recipientes más pequeños, si es necesario. También tengo muchos contenedores pequeños de agua a mano que podría agarrar y cargar en el vehículo si es necesario.

### **Tratamiento de Agua con Oxígeno Estabilizado**

Siempre uso ION (oxígeno estabilizado) como tratamiento de agua en mis tanques de agua, así como en cualquier agua contaminada. Conserva el agua segura durante cinco a 15 años, y tratará 110 galones de agua. ION mata al contacto todas las bacterias dañinas en el agua.

### **Refugio, Iluminación, Combustible**

Es importante tener una carpa liviana y lonas a mano. Mi esposo y yo tenemos un cobertizo completo dedicado al equipo de campamento y evacuación. Todo está en mochilas y bolsas que podríamos agarrar y cargar en el vehículo si lo necesitáramos. Las bolsas de dormir y las frazadas de lana están en bolsas de lona listas para llevar también. Contamos con equipo de iluminación como linternas solares y linternas de kerosene en los estantes, junto con kits médicos, mucha comida y el equipo para cocinarla.

### **Haz un Plan de Preparación**

Lo primero que debes hacer es sacar un cuaderno y comenzar a planificar tu lista. Si la electricidad, el agua, el gas y otros servicios municipales vitales se vieran afectados, ¿qué necesitarías tener a mano para satisfacer las necesidades básicas de alimentos, agua, ropa, ropa de cama, abrigo y calor de tu familia?

Alojarte en tu propia casa es la primera opción. Planifica una lista de habilidades que te gustaría aprender que te ayudarían a ser más autosuficiente.

Un ejemplo podría ser:

- Aprender nuevos métodos de jardinería.
- Aprender cómo filtrar y purificar el agua en caso de contaminación.
- Aprender cómo cortar madera con una sierra de cadena y un hacha.
- Aprender cómo construir un fuego con taladro de arco o pedernal y acero.
- Aprender cómo construir un refugio temporal usando una lona y sogas.
- Aprender cómo construir una cocina al aire libre para preparar comida sin electricidad.
- Aprender cómo cocinar usando alimentos básicos como frijoles, arroz y otros alimentos deshidratados.

### **Apaga la Electricidad, Desconecta el Agua y el Gas, Apaga las Computadoras y Teléfonos Celulares**

El término "shelter in place" (resguardarte en el lugar donde te encuentras) significa quedarse en casa y hacer frente a la emergencia. Si realmente deseas saber qué tan preparado estás, puedes tomar un fin de semana específico y apagar la electricidad, el agua y el gas de tu hogar. Las reglas de este ejercicio son que no puedes ir a la tienda para comprar comida ni a la gasolinera. Realiza este simulacro como si fuera una situación de la vida real. Debes sobrevivir a un período de 72 horas con lo que tengas a mano en tu hogar y vehículos. Puedes usar solo la gasolina que se encuentra en el vehículo al momento de comenzar el simulacro. Cuando la gasolina se acaba, entonces no conduces a ningún otro lado. Puedes intercambiar con amigos y familiares, pero no hacer compras.



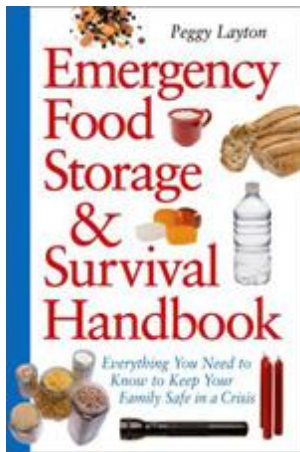
Mantén un diario de lo que aprendiste de la experiencia. Ten en cuenta cosas como la cantidad de agua que necesitas y lo difícil que fue preparar comidas o alimentos de cualquier tipo. ¿De qué tenías demasiado y de qué hubieras deseado tener más? Esto te ayudará más que nada si realmente quieres estar preparado.

Una vez que sepas lo que se necesita para una emergencia de 72 horas, puedes multiplicar eso por 10 para un mes y luego por tres para tres meses. Esto te ayudará a saber exactamente lo que necesitarás para sobrevivir a una emergencia a largo plazo en la que se interrumpan los servicios públicos.

### **Evacuando Rápidamente**

Irte a otro lugar es la segunda opción. Si vives en un área donde hay huracanes, tornados o súper tormentas, debes planificar de manera diferente. Evacuar rápidamente puede ser la mejor opción para ti. Cada región del país es diferente, y cada familia es diferente.

Piensa en lo que necesitarías para sobrevivir un período de 72 horas. Planifica un viaje de campamento, teniendo en cuenta que solo puedes llevar lo que se acomode en una mochila y en tu vehículo. Aquí es donde una bolsa de evacuación (BOB, por sus siglas en inglés) es útil. Las BOB también se llaman



mochilas de 72 horas o bolsas para llevar. Toma en consideración a toda tu familia y todas sus necesidades también. Es posible que desees tener mochilas con vejigas de agua integradas. Nuevamente, esto se convierte en una cuestión de prepararse adecuadamente. Si tienes tu lista planificada y procedes a comprar artículos de esa lista, te irá mucho mejor que si compras artículos a tontas y a locas sin un plan.

Si recién estás comenzando un programa de preparación o si estás bien encaminado a ser autosuficiente, te puede gustar mi libro *Emergency Food Storage and Survival Handbook*. Con este manual a tu lado, tú y tu familia aprenderán cómo planificar, comprar y almacenar un suministro de tres meses para todas sus necesidades, incluyendo alimentos, agua, combustible, suministros de primeros auxilios, ropa, ropa de cama y refugio. Este libro incluye muchas listas para armar diferentes tipos de kits.

-Peggy Layton

Peggy Layton es economista doméstica y nutricionista licenciada, posee una Licenciatura en Educación de Economía Doméstica con especialización en Ciencia de los Alimentos y Nutrición de la Universidad Brigham Young. Peggy vive en Manti, Utah, con su esposo Scott. Juntos han criado siete hijos. Peggy es propietaria de, y administra dos negocios: uno llamado "The Therapy Center", donde es terapeuta licenciada de masajes e hipnoterapeuta, y el otro un negocio en línea de libros de cocina y productos de preparación. Ella es conocida a nivel nacional por publicar una serie de siete libros sobre el tema de almacenamiento de alimentos y también da conferencias y seminarios sobre preparación y uso de productos de almacenamiento de alimentos. Peggy practica lo que predica, no tiene deudas, cultiva un inmenso jardín, vive de los productos de la tierra, cría pollos, embotella y deshidrata alimentos, y le sobra tiempo para operar sus negocios. Para ver los libros de cocina y los productos de autosuficiencia de Peggy, vaya a su sitio web [www.peggylayton.com](http://www.peggylayton.com).

Traducido del original en inglés. Junio de 2018