



Quiero mi
BARRIO
Programa de
Recuperación de
Barrios



**“MANUAL DE RIESGO Y GESTIÓN DE
DESASTRES EN COMUNIDADES” “PGS “REVALORIZANDO
NUESTRO BARRIO – EJE SEGURIDAD”,
BARRIO LAS QUEBRADAS – COMUNA DE LA LIGUA”**



Julio 2025.

1. INTRODUCCIÓN.

Las comunidades locales, tanto rurales como urbanas, enfrentan múltiples amenazas que pueden afectar su seguridad, su salud, sus viviendas y su entorno. Inundaciones, incendios, terremotos o accidentes tecnológicos pueden convertirse en desastres si no estamos preparados.

Las comunidades locales enfrentan múltiples riesgos naturales y antrópicos que, si no son adecuadamente gestionados, pueden generar desastres de gran impacto. La gestión de riesgo no solo es tarea de las autoridades, sino una responsabilidad compartida entre todos los integrantes de la comunidad. Este manual busca dotar a líderes y ciudadanos de herramientas básicas y prácticas para prevenir, prepararse y responder adecuadamente a las emergencias.

Este manual busca fortalecer la **gestión del riesgo con enfoque comunitario**, brindando herramientas prácticas para identificar amenazas, reducir vulnerabilidades y prepararse colectivamente. La gestión del riesgo no es solo tarea de las autoridades. Cada vecino, vecina, familia, organización o institución local tiene un rol importante.



2. OBJETIVOS DEL MANUAL.

Este manual tiene los siguientes objetivos:

- **Brindar conocimientos básicos** sobre gestión de riesgo y desastre.
- **Fortalecer la organización comunitaria** y fomentar la participación ciudadana.
- **Promover una cultura de prevención** en la comunidad.
- **Ofrecer herramientas prácticas:** mapas de riesgo, planes de emergencia, rutas de evacuación, listas de chequeo.
- **Favorecer la autoevaluación** y la mejora continua de las capacidades locales ante emergencias.



3. ¿QUÉ ES EL RIESGO?

El riesgo se refiere a la posibilidad de que ocurra un evento peligroso (como un desastre natural o una emergencia provocada por el ser humano) y cause daños a las personas, sus bienes o el medio ambiente. No se trata solo del evento en sí, sino de cómo afecta a una comunidad según sus condiciones particulares.

El riesgo no es igual para todas las personas o lugares: depende de factores como la ubicación geográfica, el nivel de preparación, la calidad de las viviendas, la información disponible y el grado de organización comunitaria.

El riesgo se puede entender mejor si analizamos sus tres componentes principales:

3.1. Amenaza

La amenaza es un fenómeno natural o provocado por el ser humano que tiene el potencial de causar daño. Es el "peligro en sí", algo que puede suceder, pero que no necesariamente causará daño si no encuentra condiciones propicias.

Ejemplos de amenazas:

Naturales: terremotos, tormentas, erupciones volcánicas, inundaciones, sequías.

Antrópicas (causadas por el ser humano): incendios estructurales, derrames de sustancias tóxicas, explosiones, fallas en represas.

Las amenazas pueden ser frecuentes o eventuales, predecibles o sorpresivas, pero siempre es importante reconocerlas para poder prepararnos.

3.2. Vulnerabilidad

La vulnerabilidad representa las debilidades o condiciones sociales, físicas, económicas y ambientales que hacen que una comunidad, grupo o persona esté más expuesta o sufra mayores consecuencias ante una amenaza.

Ejemplos de vulnerabilidad:

Viviendas mal construidas o ubicadas en zonas de riesgo (laderas, cauces de ríos, zonas sísmicas).

- Falta de acceso a información y educación sobre prevención de desastres.
- Escasa organización comunitaria.
- Pobreza o condiciones socioeconómicas que limitan la capacidad de prepararse o recuperarse.
- Grupos con necesidades especiales (niños, personas mayores, personas con discapacidad).
- Una comunidad con alta vulnerabilidad sufrirá mayores daños ante una amenaza, mientras que una comunidad con baja vulnerabilidad estará mejor preparada para resistirla. A modo de ejemplo de esta situación se detalla los casos A y B:

- Comunidad A (alta vulnerabilidad): No cuenta con un plan de evacuación, carece de señalética de rutas seguras, sus viviendas están construidas en zonas bajas y no tienen capacitación en emergencias. Cuando ocurre el tsunami, la evacuación es caótica, muchas personas no saben a dónde ir y se producen grandes pérdidas humanas y materiales.
- Comunidad B (baja vulnerabilidad): Tiene un plan de evacuación claro, realiza simulacros periódicos, cuenta con rutas señalizadas y viviendas elevadas o fuera de la zona de inundación. Ante la misma amenaza, la evacuación es rápida y ordenada, reduciendo al mínimo las pérdidas.

3.3. Capacidad.

La capacidad es el conjunto de recursos, habilidades, conocimientos y fortalezas que tiene una comunidad o grupo para enfrentar, resistir, responder y recuperarse ante una emergencia o desastre.

Ejemplos de capacidades:

- Organización comunitaria (comités de gestión de riesgos, brigadas de emergencia).
- Conocimiento local sobre amenazas y cómo enfrentarlas.
- Redes de apoyo mutuo entre vecinos.
- Acceso a recursos (botiquines, herramientas, radios, transporte).
- Planes de evacuación y simulacros comunitarios.
- A mayor capacidad, menor será el impacto de un evento peligroso, incluso si la amenaza es fuerte o frecuente.

¿Por qué es importante entender el riesgo?

Conocer el riesgo es el primer paso para reducirlo y proteger nuestras vidas, familias y comunidades. No podemos evitar que ocurran terremotos, lluvias o incendios, pero sí podemos reducir sus efectos si nos preparamos, organizamos y fortalecemos nuestras capacidades.



5. CICLO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO

El ciclo de gestión de riesgos tiene 5 fases complementarias:

- Prevención: evitar que ocurran desastres (educación, control ambiental, infraestructura segura).
- Mitigación: reducir efectos negativos si ocurre una amenaza (muro de contención, drenajes).
- Preparación: organización, capacitación, simulacros y planes.
- Respuesta: atención inmediata al evento (evacuación, primeros auxilios).
- Recuperación: volver a la normalidad (reconstrucción, apoyo psicológico, restablecimiento de servicios).

Este ciclo es continuo y dinámico, se actualiza con cada experiencia vivida.

6. ANÁLISIS DE RIESGO EN LA COMUNIDAD.

El análisis de riesgo en la comunidad es una herramienta fundamental para identificar los peligros y evaluar las condiciones que pueden afectar a las personas y sus bienes. Este proceso se realiza con la participación de los vecinos, ya que quienes viven en el lugar conocen mejor sus características, problemas y recursos.

El análisis comunitario incluye tres pasos principales:

6.1. Identificación de amenazas locales.

Se trata de reconocer y listar los eventos o fenómenos que pueden causar daño en la comunidad. Estos pueden ser naturales o provocados por actividades humanas.

Ejemplos comunes de amenazas:

- Fenómenos naturales: lluvias intensas, inundaciones, terremotos, incendios forestales.
- Factores humanos: incendios en casas, accidentes, violencia social.
- Este primer paso es crucial para saber qué riesgos son más probables y qué tipo de daños pueden ocurrir.



6.2. Evaluación de vulnerabilidades.

Consiste en detectar cuáles son las condiciones o características que hacen a la comunidad más susceptible a sufrir daños ante las amenazas identificadas.

Algunos ejemplos de vulnerabilidades a evaluar:

- Grupos especialmente vulnerables: niños, adultos mayores, personas con discapacidad.
- Condiciones de las viviendas: casas precarias, construidas con materiales poco resistentes.
- Falta de infraestructura adecuada: caminos difíciles, falta de servicios básicos.
- Bajo nivel de información o preparación ante emergencias.
- Este análisis permite priorizar acciones y recursos para proteger a quienes están en mayor riesgo.

6.3. Mapeo comunitario participativo.

Esta es una actividad en la que los miembros de la comunidad dibujan un mapa del territorio, señalando elementos clave para la gestión del riesgo.

En el mapa se deben identificar:

- Zonas de peligro: áreas propensas a inundaciones, deslizamientos, incendios, o donde ocurrieron desastres anteriormente.
- Rutas de evacuación: caminos seguros y accesibles que la comunidad puede usar para salir rápidamente en caso de emergencia.
- Recursos locales: lugares importantes que pueden servir en la emergencia, como escuelas, iglesias, centros de salud, puntos de reunión o albergues temporales.
- Este ejercicio promueve la organización y el conocimiento colectivo, facilitando una respuesta más rápida y coordinada en caso de desastre.
- ¿Por qué hacer un análisis de riesgo comunitario?
- Permite conocer con detalle los peligros reales y las condiciones de la comunidad.
- Facilita la planificación de acciones de prevención, preparación y respuesta.
- Fomenta la participación activa y el trabajo en equipo.
- Ayuda a diseñar estrategias de protección específicas para los grupos más vulnerables.
- Fortalece la capacidad local para enfrentar situaciones de emergencia.



7. PLANES DE EMERGENCIA.

Un Plan Comunitario de Emergencia es una herramienta clave para organizar y coordinar la respuesta de la comunidad ante un desastre o situación de riesgo. Su propósito es minimizar daños, proteger vidas y facilitar una recuperación rápida y ordenada.

Este plan debe ser elaborado con la participación de los vecinos y adaptado a las características y necesidades locales.

Elementos esenciales de un Plan Comunitario de Emergencia:

7.1. Comité de gestión del riesgo

Se debe conformar un comité encargado de coordinar todas las acciones relacionadas con la gestión de riesgos y emergencias. Este comité debe tener funciones y responsabilidades claras, como:

- Coordinar la elaboración y actualización del plan.
- Organizar y dirigir simulacros y capacitaciones.
- Mantener comunicación con autoridades y servicios de emergencia.
- Supervisar el estado de recursos y centros de refugio.

7.2. Mapa de riesgos y rutas de evacuación

El plan debe contar con un mapa actualizado que señale:

- Las zonas de peligro detectadas en el análisis comunitario.
- Las rutas seguras para evacuar rápidamente en caso de emergencia.
- Puntos de encuentro y centros de refugio temporal.
- Este mapa debe estar disponible para toda la comunidad y ser conocido por todos los vecinos.

7.3. Centros de refugio temporal

Se deben identificar y acondicionar lugares seguros que puedan funcionar como centros de refugio temporal, como:

- Iglesias.
- Escuelas.
- Locales comunales u otros espacios comunitarios.
- Estos centros deben contar con recursos básicos y estar organizados para recibir a las personas que necesiten protegerse durante una emergencia.

7.4. Roles asignados

Para que la respuesta sea rápida y eficiente, es fundamental asignar roles específicos a los miembros de la comunidad, por ejemplo:

- Primeros auxilios: personas capacitadas para atender lesiones o emergencias médicas.
- Comunicación: encargados de informar a la comunidad y coordinar con autoridades.
- Logística: responsables de administrar recursos y suministros.
- Apoyo psicosocial: quienes brindan acompañamiento emocional y apoyo psicológico a afectados.

7.5. Cronograma de simulacros y reuniones

Para asegurar que el plan funcione en la práctica, se debe elaborar un calendario para:

- Realizar simulacros periódicos que preparen a la comunidad para una evacuación o respuesta rápida.
- Programar reuniones regulares del comité para revisar y actualizar el plan, compartir aprendizajes y coordinar acciones.

7.6. Lista de personas vulnerables

El plan debe incluir un registro actualizado de personas que requieren atención especial durante una emergencia, como:

- Niños y niñas.
- Personas con discapacidad.
- Mujeres embarazadas.
- Adultos mayores.
- Este registro facilita una respuesta adecuada y rápida para proteger a quienes más lo necesitan.
- Importancia del Plan Comunitario de Emergencia
- Contar con un plan bien estructurado y conocido por toda la comunidad permite:
- Actuar con rapidez y orden ante cualquier evento peligroso.
- Reducir el pánico y la confusión.
- Proteger vidas y bienes.
- Fortalecer la solidaridad y la cooperación entre vecinos.
- Mejorar la comunicación con servicios de emergencia y autoridades.



9. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

La preparación personal y familiar es fundamental para enfrentar situaciones de emergencia con mayor seguridad y confianza. Cada hogar debe tomar medidas concretas para proteger a sus miembros y responder adecuadamente ante cualquier evento peligroso.

9.1. Mochila de emergencia

Es indispensable que cada familia tenga una mochila o kit de emergencia preparado y listo para usarse en caso de evacuación o desastre. Esta mochila debe contener:

- Agua potable suficiente para al menos 3 días (aproximadamente 3 litros por persona).
- Alimentos no perecibles, como conservas, barras energéticas, galletas.
- Linterna y pilas de repuesto para iluminar en la oscuridad.
- Radio a pilas para recibir información y alertas oficiales.
- Botiquín básico con medicamentos, vendas, analgésicos y artículos de primeros auxilios.
- Documentos personales importantes: identificación, certificados, pólizas de seguro, copias de documentos legales.
- Ropa cómoda y abrigadora suficiente para varios días.
- Silbato para pedir ayuda en caso de estar atrapado o en peligro.
- Dinero en efectivo, ya que en emergencias los sistemas electrónicos pueden no funcionar.

La mochila debe revisarse periódicamente para mantener los alimentos y medicinas en buen estado y asegurarse de que todo esté completo.

9.2. Plan familiar de emergencia.

Además de la mochila, es fundamental que cada familia tenga un plan de emergencia claro y conocido por todos sus miembros. Este plan debe incluir:

- Punto de encuentro: un lugar seguro dentro o fuera del hogar donde todos se reúnan en caso de evacuación o desastre.
- Roles dentro del hogar: asignar tareas específicas para cada persona (quién apaga la luz y gas, quién ayuda a los niños o personas mayores, quién recoge la mochila).
- Teléfonos de emergencia: lista actualizada de números importantes como bomberos, policía, hospitales, familiares cercanos.
- Conocimiento de rutas de evacuación: asegurarse que todos sepan cómo salir rápidamente del hogar y llegar al punto de encuentro utilizando rutas seguras.



¿Por qué es importante esta preparación?

- Permite actuar rápido y con calma ante una emergencia.
- Reduce la posibilidad de perder bienes o documentos importantes.
- Facilita la coordinación y seguridad familiar durante la crisis.
- Aumenta la probabilidad de supervivencia y recuperación rápida.



10. MANEJO Y USO DE HERRAMIENTAS Y EXTINTORES

10.1. Manejo, control y extinción de incendios.

El uso de herramientas especializadas para combatir incendios nos sirve para controlar, extinguir y prevenir incendios de manera segura y eficaz. Estas herramientas están diseñadas para enfrentar los distintos tipos de fuego (estructurales, forestales, eléctricos, químicos, entre otros)

Palas forestales: Se utiliza para extraer o sacar el terreno quemado y además lanza tierra para poder sofocar el fuego.

Azadones: Sirve para cavar, roturar la tierra, abrir surcos, cortar raíces y desmalezar. También se utiliza para sofocar el fuego presionando hacia abajo, cavando y realizando una zanja en B.

Rastrillos: Sirve para raspar, remover, efectuar líneas de defensa y limpiar terrenos. también sirve para desplazar el combustible.



¿Cómo utilizar herramientas especializadas?

- Antes de utilizar cualquier tipo de herramientas es muy importante contar con un equipo adecuado de protección, en este caso son los guantes para que protejan nuestras manos.
- Nunca debemos perder el contacto con la persona o el grupo que está trabajando en la misma zona.
- El transporte de las herramientas es el centro de gravedad, no se deben transportar al hombro, ni a la altura de nuestra cara.

¿Cómo se debe realizar un cortafuegos?

Un cortafuego es una franja de terreno despejada de vegetación y materiales combustibles, creada con el propósito de detener o ralentizar el avance de un incendio.

El método utilizado es el progresivo, donde primeramente se escaba, posteriormente se desplaza y se finaliza con una expansión de toda la tierra. De esta forma se va generando una línea cortafuego, que se puede definir en 4 pasos:

Corta, remoción, extracción del combustible y raspado del suelo.

El ancho del cortafuego es variable y va a depender de la cantidad de combustible que haya en nuestro territorio.



10.2. Como Utilizar Un Extintor

Usar un extintor correctamente puede ser la clave para apagar un incendio pequeño, antes de que se salga de control.

Antes de usarlo verifica que sea seguro intervenir el fuego, si es muy grande sal del lugar y llama a emergencias.

Asegúrate de tener una salida libre detrás de ti.

Identifica el tipo de fuego (eléctrico, grasa, papel o químico)



10.3. Tetraedro Del Fuego.

1. Combustible: Es la materia que puede arder, como madera, papel, gasolina, etc.
2. Oxígeno: Es el gas que alimenta la combustión, normalmente el oxígeno del aire.
3. Calor o energía de activación: Es la fuente que inicia la combustión, como una chispa, una llama o una alta temperatura.
4. Reacción en cadena: Es el proceso químico que mantiene el fuego activo, donde el calor liberado sigue produciendo más combustión.

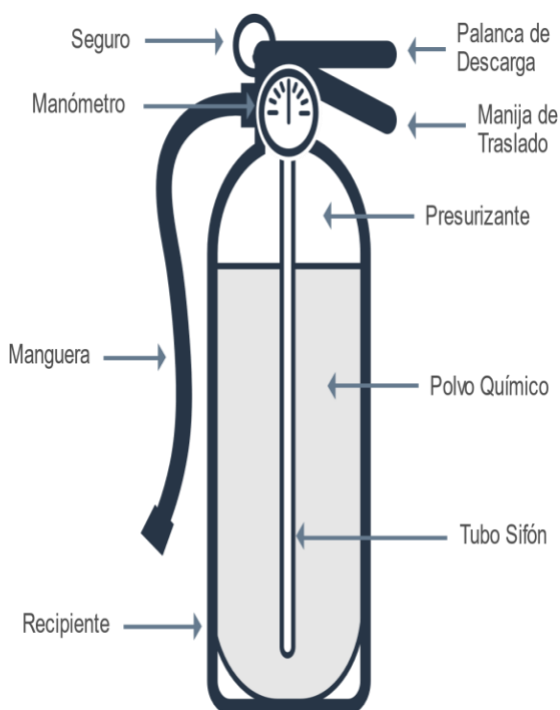


Métodos de extinción del fuego

- **Enfriamiento:** El fuego necesita temperaturas altas para poder mantenerse. Si bajamos esa temperatura por debajo del punto de ignición, el fuego se apaga.
- **Segregación del combustible:** Significa retirar o aislar el material inflamable para que el fuego no tenga alimento y se apague o no se propague.
- **Sofocación:** El fuego necesita oxígeno para poder arder. Si lo eliminamos o reducimos, el fuego se apaga por asfixia.
- **Interrupción de la reacción en cadena:** El fuego se mantiene por una reacción química continua. Algunos agentes químicos pueden romper esa reacción, sodio, potasio y aluminio)

10.4. Extintores polvo químico seco

Se recomienda usar el extintor solo cuando sea seguro intervenir, se debe apuntar bien desde el inicio para aprovechar cada segundo y lleva a recargar el extintor, aunque no lo hayas vaciado



11. PRIMEROS AUXILIOS Y RCP EN EMERGENCIAS

Los objetivos del módulo es conocer las habilidades y herramientas adecuadas para manejar situaciones de emergencia y saber cómo actuar cuando la integridad o la vida este en riesgo.

El primer respondiente en salud es la primera persona entrenada que brinda atención medica básica y estabilizadora a una víctima en una emergencia, antes de la llegada del personal más avanzado. Están capacitados para actuar rápidamente en situaciones de emergencia como: accidentes, paro cardiorrespiratorio, traumatismos y emergencias médicas súbitas.

Entre las funciones claves del primer respondiente está evaluar la escena y garantizar la seguridad, activar el sistema de emergencias (SAMU, Bomberos, ambulancia, entre otros), aplicar primeros auxilios RCP y control de hemorragias, mantener la calma del paciente y de los presentes y relevar información al personal médico que llega (lo que vio, lo que hizo y la evolución)

11.1. Primeros auxilios

Las técnicas de primeros auxilios son intervenciones inmediatas, básicas y temporales que una persona capacitada aplica a una víctima de accidente o enfermedad repentina antes que llegue ayuda médica profesional.

Los objetivos de los primeros auxilios son: Evitar la muerte, aliviar el sufrimiento, disminuir agravamiento y contribuir a la recuperación de la persona

¿QUÉ ES EL P.A.S EN PRIMEROS AUXILIOS?

Es un protocolo de acción rápida que indica como actuar de forma segura y ordenada ante cualquier emergencia.

- P- PROTEGER: El objetivo es evitar más accidentes y garantizar la seguridad de la víctima, del socorrista y de otras personas.
- A-ALERTAR: Llamar a los servicios de emergencia lo más rápido posible, donde debemos indicar con claridad donde estas, que ocurrió, cuantos heridos hay, el estado de la o las víctimas y tu nombre y número de contacto
- S-SOCORRER: El objetivo es dar los primeros auxilios básicos, mientras llega la ayuda profesional, evaluando el estado de la víctima, aplicando las técnicas adecuadas y principalmente manteniendo la calma.



11.2. Signos Vitales

Los signos vitales son las señales básicas que indican que una persona está viva y permiten conocer su estado de salud en general. Se utiliza para evaluar rápidamente a una persona en situaciones de emergencia.

Respiración: Debemos evaluar la frecuencia respiratoria, es decir el número de respiraciones (inhalar y exhalar por minuto). Los valores normales en adultos son de 12 a 20 respiraciones por minuto.

Pulso: El pulso normal en adultos que estén en reposo es entre 60 y 100 latidos por minuto y existen factores que pueden hacerlo variar, por ejemplo, el estrés, el miedo, hacer ejercicio físico, entre otros.

Saturación de oxígeno: Es el porcentaje de oxígeno que transporta la sangre a través de la hemoglobina. Se mide con un dispositivo llamado oxímetro de pulso, que se coloca comúnmente en el dedo. Los rangos normales son entre 95- 100. Si nos encontramos con un rango entre 90- 94 se encuentra levemente baja y menor a 90 nos indica una baja saturación.

Presión arterial: Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late. Se expresa con dos números; la presión sistólica (alta) cuando el corazón se contrae y bombea sangre y presión diastólica (baja) cuando el corazón está en reposo entre latidos. Los valores normales de la presión sistólica son entre 90-120 y diastólica 60-80

11.3. Heridas.

Podemos distinguir entre una herida simple y una herida complicada; la herida simple es una lesión superficial de la piel que afecta únicamente las capas externas, sin comprometer estructuras profundas como músculos, tendones, vasos importantes o huesos. La herida simple es poco profunda, tiene bordes limpios, no presenta sangrado abundante, es fácil de tratar y limpiar, generalmente no necesita sutura y es de bajo riesgo.

Una herida complicada, también llamada grave o compleja es aquella que afecta más que solo la piel superficial y representa un riesgo mayor de infección, hemorragias o daño a estructuras internas. Generalmente es una lesión que atraviesa varias partes de tejido, puede dañar músculos, tendones, vasos sanguíneos, nervios o huesos, tiene un mayor riesgo de infección, hemorragias o cicatrización anormal y requiere de una atención médica profesional de manera inmediata.

Una herida con un objeto incrustado un tipo específico de herida complicada, donde un cuerpo extraño (clavo, vidrio, metal o cualquier objeto) queda dentro del tejido. Este tipo de herida requiere atención médica urgente y cuidadosa para evitar daños mayores. Se caracteriza por la presencia visible o palpable del objeto en la herida, la persona tiene un dolor intenso y una posible hinchazón, sangrado y existe riesgo de daño a estructuras internas si se mueve o extrae incorrectamente.



11.4. Hemorragias

La hemorragia es la Pérdida de sangre que ocurre cuando un vaso sanguíneo rompe o lesiona, haciendo que la sangre salga. La hemorragia externa es cuando la sangre sale del cuerpo se caracteriza por un sangrado visible, hay dolor en la zona afectada, palidez y sudoración, mareo, debilidad o pérdida de conciencia. Si nos enfrentamos ante una hemorragia externa debemos primero mantener la calma, presionar firmemente la herida con una gasa o tela limpia para detener el sangrado, eleva la zona afectada si es posible, no retires objetos incrustados y vigila los signos vitales.

La hemorragia interna es la pérdida de sangre que corre dentro del cuerpo, es decir la sangre se acumula en las cavidades o tejidos sin salir, porque el vaso sanguíneo se rompe en el interior. Es peligrosa, ya que no es visible a simple vista, por lo que puede pasar desapercibida, puede ocasionar daño a órganos vitales, puede llevar a una pérdida significativa de sangre y requiere atención médica de manera inmediata, generalmente intervención hospitalaria.

11.5. Quemaduras

Las quemaduras son lesiones muy comunes y pueden variar desde leves hasta potencialmente mortales. Se clasifican por:

- Quemadura de primer grado: Es superficial y afecta la epidermis que es la capa externa de la piel.
- Quemadura de segundo grado: Afecta la epidermis y parte de la dermis.
- Quemadura de tercer grado: Afecta a todas las capas de la piel e incluso los tejidos más profundos (grasa, músculo y hueso)

11.6. Fracturas

Las fracturas son lesiones comunes, pero complicadas. La fractura es una ruptura total o parcial de un hueso, causada generalmente por un golpe fuerte, caída, accidente o enfermedades como la osteoporosis.

Fractura expuesta: Es un tipo de fractura grave y peligrosa en la que el hueso atraviesa la piel o se ve en la herida. Hay un alto riesgo de infección porque el hueso queda expuesto al ambiente, también puede ir acompañada de abundante sangrado y un dolor extremo.

Fractura cerrada: Es cuando el hueso se rompe o fisura, pero la piel no se rompe y no hay una herida visible externa. La piel se encuentra intacta, existe un dolor intenso, inflamación y moretón, dificultad o imposibilidad para mover la extremidad y puede existir un crujido o sensación rara al moverse.



¿PORQUE ES BUENO SABER RCP?

Saber RCP es muy importante, porque puede salvar vida en situaciones críticas

- 1.- Puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte
- 2.-Protege el cerebro
- 3.-El tiempo de respuesta de los servicios de emergencias no siempre es inmediato
- 4.-Puedes salvar a alguien cercano
- 5.- Da confianza y empoderamiento

Principales causas por las que una persona puede necesitar RCP:

- Paro cardíaco súbito.
- Ataque al corazón
- Asfixia o atrapamiento
- Ahogamiento
- Sobredosis o intoxicación
- Electrocución
- Traumatismos graves
- Complicaciones medicas graves

Existen dos caminos para el RCP

Camino para personal entrenado: Este camino lo siguen las personas que han recibido formación en primeros auxilios o RCP, el cual consiste en compresiones torácicas más respiraciones de rescate. Es una secuencia de 30 compresiones por dos ventilaciones y se continua hasta que lleguen los servicios de emergencia, la persona recobre los signos vitales o el rescatador esta exhausto.

Segundo camino para personal no entrenado: Este camino es para testigos sin entrenamiento formal, pero que desean ayudar mientras llegan los servicios de emergencia. Consiste en realizar solamente compresiones torácicas, sin respiración boca a boca a un ritmo de 100- 120 compresiones por minuto, sin pausas. Se realiza inmediatamente después de llamar al servicio de emergencias.

Las compresiones se deben realizar en el centro del pecho, es una zona específica del esternón. El esternón es el hueso plano en el centro del pecho, podemos identificarlo palmando en la parte superior del abdomen, justo debajo de la caja torácica.



La posición de las manos es importante, por lo que debes colocar el talón de una mano en el centro del esternón, luego pone la otra mano encima de la primera. Debes poner los codos extendidos y mantener los brazos rectos para ejercer la fuerza directamente hacia el pecho, sin doblar los codos. Debes asegurarte de no realizar las compresiones en las costillas, ya que esto podría causar fracturas.

Se debe reevaluar después de cinco ciclos o cada dos minutos; un ciclo consiste en 30 compresiones y dos respiraciones (si estas capacitado para hacer respiraciones de rescate)
Cuando los paramédicos o el servicio de emergencia llegue debes ceder el control y permitir que ellos se encarguen de la reanimación.

Si la víctima comienza a respirar normalmente o muestra movimientos significativos, como abrir los ojos, moverse o toser; debes detener la RCP y colócala en posición lateral de seguridad para que las vías respiratorias se mantengan abiertas. Si te cansas o no puedes continuar, intenta que otra persona se turne cada dos minutos para mantener la eficacia de la RCP.



12. DIAGNÓSTICO LOCAL (PRELIMINAR)

En el sector Las Quebradas de la comuna de La Ligua, se identifican diversas problemáticas estructurales y sociales que impactan negativamente la calidad de vida de sus habitantes. A continuación, un resumen detallado de algunas consideraciones detalladas en talleres y conversaciones con vecinas y vecinos del sector:



ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES PROBLEMÁTICAS SON LAS SIGUIENTES:

1. **Alneestabilidad de taludes / desprendimientos y riesgo asociado a la cantera**

La presencia de canteras y laderas con cortes artificiales aumenta la probabilidad de caída de rocas, deslizamientos y remoción en masa en eventos de lluvia intensa o sismos. Esto es especialmente crítico en sectores con pendientes y obras de extracción.

2. **Obstrucción y deficiente drenaje de cauces (riesgo de inundación / aluvión)**

En temporadas de lluvia fuerte, cauces y sumideros obstruidos pueden producir inundaciones locales, arrastre de sedimentos y aluviones que afectan viviendas en zonas bajas y vías de acceso. El municipio informa campañas de limpieza de cauces por ese motivo.



3. Asentamientos informales / viviendas en zonas de riesgo

Expansión urbana sin control (o viviendas cercanas a laderas y quebradas) genera vulnerabilidad: personas con acceso limitado a rutas seguras y poca resiliencia ante evacuaciones. Los procesos de mejora y programas vecinales (Quiero mi Barrio) han trabajado estos sectores, lo que muestra la existencia de vulnerabilidades urbanas históricas.

4. Falta de infraestructura de respuesta local (antes, ahora en mejora)

Aunque existen iniciativas municipales (plan comunal aprobado y construcción de sede de emergencia para La Cantera), históricamente ha sido una carencia: puntos de encuentro, albergues y señalización de rutas de evacuación insuficientes. Esto mejora con proyectos recientes, pero aún es un punto crítico. (se han trabajado temas importantes y relevantes en el curso de manejo y gestión de desastres, pero es importante darle sostenibilidad y mantenimiento a lo que se trabaja).

5. Riesgo sísmico y efectos secundarios (licuefacción, derrumbes)

Como toda la zona central de Chile, el riesgo sísmico es real y potencia derrumbes, caída de rocas e interrupción de accesos. Los movimientos sísmicos agravan inestabilidades en canteras y laderas.

6. Incendios y riesgo de propagación en sectores periurbanos

Pastizales secos y vegetación en laderas o lotes abandonados pueden generar incendios que amenacen viviendas cercanas, especialmente en temporadas cálidas. (Riesgo generalizado en zonas mixtas urbano-rurales).

MEDIDAS DEL PROGRAMA QUIERO MI BARRIO EN LAS QUEBRADAS, LA LIGUA, TRABAJADAS Y POR TRABAJAR

El Programa Quiero Mi Barrio (MINVU) busca recuperar barrios vulnerables con alta fragmentación urbana y deterioro social. En el caso de Las Quebradas (Poblaciones La Gruta, Rodríguez y La Cantera), se inició en octubre de 2022.

Principales intervenciones contempladas:

Recuperación de espacios públicos:

- Plazas, áreas verdes y zonas de encuentro comunitario con mejor iluminación, mobiliario urbano y accesibilidad universal.
- Inclusión de juegos infantiles, máquinas de ejercicio, senderos y paisajismo.



Infraestructura comunitaria:

- Mejoramiento de la sede social del sector, incluyendo espacios multiusos y equipamiento básico.
- Construcción o mejora de espacios de reunión vecinal.

Conectividad y seguridad:

- Mejoramiento de calles, pasajes y veredas deterioradas.
- Instalación de iluminación pública LED para aumentar la seguridad en sectores oscuros o conflictivos.

Identidad barrial y participación:

- Talleres de participación ciudadana para definir prioridades junto a vecinos.
- Actividades culturales y de fortalecimiento organizacional.
- Diagnóstico participativo con enfoque territorial y de género.

ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO PARA LAS QUEBRADAS

Reforestación y vegetación nativa

- Plantación de especies nativas resistentes a la sequía (quillay, espino, litre) en zonas erosionadas.
- Creación de micro bosques comunitarios para sombra, biodiversidad y retención de humedad.

Infraestructura resiliente

- Diseño y mejoramiento de viviendas con aislación térmica y techos reflectantes.
- Evaluación de zonas de riesgo por aluviones en quebradas tapadas o alteradas por loteos.

Preparación ante emergencias

- Creación de una Brigada de Emergencia Comunitaria, capacitada en incendios, primeros auxilios y evacuación.
- Implementación de rutas seguras de evacuación y simulacros periódicos con los vecinos.
- Mapa comunitario de riesgos actualizado (con zonas de quebradas, puntos de acopio, APR, etc.).





Educación y cultura ambiental

- Talleres de sensibilización sobre cambio climático, cuidado del agua, energía y residuos.
- Programas en escuelas y juntas vecinales para promover hábitos sustentables.
- Creación de eco-puntos comunitarios para reciclaje de vidrio, plástico, latas y aceite.



PROPUESTA DE BRIGADA COMUNITARIA Y PLAN DE EMERGENCIA

Barrio Las Quebradas – Comuna de La Ligua

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la capacidad de respuesta, organización y prevención comunitaria frente a riesgos naturales y antrópicos en el Barrio Las Quebradas, mediante la conformación de una Brigada Comunitaria de Emergencia y la implementación de un Plan Local de Emergencia Participativo.

Principales amenazas identificadas en Las Quebradas

Riesgo	Descripción
Incendios forestales y urbanos	Zonas con vegetación seca y escaso control en uso de fuego; viviendas cercanas.
Aluviones o remociones en masa	Quebradas tapadas por loteos o escombros sin control; riesgo con lluvias intensas.
Escasez hídrica y colapso APR	Débil acceso a agua potable rural; dependencia de camiones aljibe.
Déficit de servicios básicos	Falta de iluminación, señalética, vías de evacuación y puntos de encuentro seguros.
Débil acceso a salud o rescate	Aislación parcial en emergencias; tiempo de respuesta lento de bomberos u ONEMI.

CONFORMACIÓN DE BRIGADA COMUNITARIA

- a) Nombre propuesto: Brigada Comunitaria “Quebradas Preparadas”
b) Perfil de los brigadistas:

- Vecinas y vecinos mayores de 18 años.
- Idealmente con disposición a capacitarse en:
 - Primeros auxilios.
 - Uso de extintores.
 - Prevención de incendios.
 - Apoyo psicosocial básico.
 - Coordinación con autoridades.



c) Roles dentro de la brigada:

Rol	Función
Coordinador/a General	Articula con municipio, vecinos y servicios de emergencia.
Encargado/a de alerta	Vigila eventos climáticos o señales de emergencia.
Encargado/a de evacuación	Diseña y guía rutas seguras en caso de evacuación.
Encargado/a de salud	Atiende primeros auxilios y coordina traslados.
Encargado/a de comunicaciones	Maneja radio, celular y redes sociales para alertas.
Encargado/a de albergue	Organiza recepción de vecinos en puntos seguros o centros de acopio.





PLAN DE EMERGENCIA COMUNITARIO

COMPONENTES ESENCIALES

Mapa de riesgos y recurso

- Identificación de quebradas, zonas de riesgo de aluvión, incendios o falta de acceso.
- Señalización de puntos de encuentro, rutas de evacuación, sede comunitaria, APR, etc.

Sistema de alerta temprana local

- Uso de sirenas, campanas, silbatos o megáfonos.
- Comunicación con bomberos, municipio y Carabineros.

Plan de evacuación

- Diseño de rutas seguras considerando calles, pendientes y sectores aislados.
- Capacitación y simulacros periódicos por tipo de amenaza (incendios, aluviones, etc.).

Centro de acopio comunitario

- Ubicación de un punto seguro (sede social o iglesia) con:
 - Agua embotellada.
 - Botiquín.
 - Linternas.
 - Alimentos no perecibles.
 - Mantas y herramientas.

Registro de personas vulnerables

- Censo de adultos mayores, personas postradas, niños pequeños o con movilidad reducida.

Capacitación comunitaria continua

- Talleres con bomberos, Cruz Roja, SENAPRED (ex ONEMI) y municipio.
- Participación de escolares y juntas de vecinos.
- Uso del Plan "Familia Preparada 8 pasos" y ejecución de talleres del Programa "Quiero Mi Barrio" enfocado en la gestión de Riesgos y Desastres.



CRONOGRAMA SUGERIDO

Mes	Actividad
Septiembre	Convocatoria abierta a brigadistas y mapeo participativo
Octubre	Formación inicial y diseño del Plan de Emergencia
Noviembre	Implementación de señalética y adquisición de equipamiento básico
Diciembre	Primer simulacro y retroalimentación

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS

Elemento	Cantidad estimada (según tamaño del sector)
Chalecos reflectantes	15
Botiquín comunitario	2 grandes
Extintores PQS	5 (ubicados en puntos clave del barrio)
Radios portátiles	4
Linternas	10
Señalética de evacuación	20 carteles
Silbatos y megáfonos	10 – 2
Carpeta impresa del plan	5 copias (una por junta de vecinos y sedes)



12. CONCLUSIONES

Los cursos y talleres sobre gestión del riesgo y desastres en comunidades no son solo actividades formativas, sino una estrategia clave para fortalecer la resiliencia, reducir la vulnerabilidad y salvar vidas. En contextos donde muchas personas viven expuestas a amenazas naturales (como terremotos, inundaciones o incendios) o riesgos antrópicos (como accidentes o violencia), el conocimiento y la organización comunitaria marcan la diferencia entre una catástrofe incontrolable y una situación que puede ser enfrentada de forma ordenada y solidaria.

Estos espacios de formación permiten que las comunidades reconozcan su entorno, identifiquen las amenazas locales, analicen sus vulnerabilidades y descubran sus propias capacidades para actuar de manera preventiva. Además, los talleres fomentan la participación activa de los vecinos, fortalecen los lazos sociales, y crean redes de apoyo fundamentales en momentos críticos. La educación en gestión de riesgos promueve valores como la solidaridad, el cuidado mutuo, la organización y la preparación, transformando a los ciudadanos en protagonistas de su propia seguridad.

En zonas donde el acceso a servicios de emergencia puede ser limitado o lento, contar con una comunidad organizada, con mapas de riesgo, planes de evacuación y comités activos, puede evitar tragedias y facilitar la recuperación. Por eso, estos talleres no deben verse como una actividad puntual, sino como parte de un proceso continuo de fortalecimiento comunitario, especialmente importante en contextos de pobreza, marginación o desinformación. Invertir tiempo en formación sobre gestión de riesgos es, en realidad, una inversión en vidas humanas, en dignidad y en bienestar colectivo.

En el caso de los primeros auxilios son una herramienta esencial para toda comunidad, ya que permiten brindar atención inmediata y eficaz ante accidentes, lesiones o emergencias médicas mientras se espera ayuda profesional. En muchos casos, las primeras acciones que se toman en los primeros minutos de una emergencia son las que salvan vidas o evitan daños mayores. Por ello, es fundamental que cada familia y cada comunidad cuente con personas capacitadas en primeros auxilios básicos.

Cuando ocurre un accidente, un sismo, una caída, un corte, una quemadura o una descompensación, actuar correctamente en los primeros minutos puede marcar una gran diferencia. Saber cómo detener una hemorragia, inmovilizar una fractura, hacer una reanimación cardiopulmonar (RCP), o incluso simplemente cómo calmar y acompañar a una persona herida, puede salvar vidas y reducir el sufrimiento.

Además, los conocimientos en primeros auxilios generan mayor confianza y autonomía comunitaria. Saber que hay vecinos preparados para actuar en emergencias genera tranquilidad, reduce el pánico colectivo y refuerza la capacidad de respuesta local. Esta preparación es especialmente valiosa en contextos rurales o periféricos, donde los servicios médicos pueden demorar en llegar.



Los talleres de primeros auxilios también enseñan actitudes fundamentales como la calma, la empatía, el trabajo en equipo y la responsabilidad social. Capacitar a jóvenes, líderes comunitarios, madres, docentes, y voluntarios es una forma concreta de empoderar a la comunidad frente a cualquier eventualidad.

En resumen, los primeros auxilios no son solo una técnica, sino una cultura de cuidado, prevención y solidaridad. Fomentarlos es fortalecer la vida y la salud desde lo más básico: el compromiso de cuidarnos entre todos.





13. ANEXOS.

1. PLANTILLA PLAN DE EMERGENCIA BARRIAL
2. PLANTILLA BRIGADA COMUNITARIA
3. POLIGONO DEL BARRIO "LAS QUEBRADAS"



PLAN DE EMERGENCIA BARRIAL

Nombre de la comunidad: _____

Fecha de elaboración: _____

1. DATOS GENERALES DE LA COMUNIDAD

- Ubicación geográfica: _____
- Número de habitantes: _____
- Número aproximado de viviendas: _____
- Instituciones presentes:
() Escuela () Centro de salud () Iglesia () Comedor comunitario () Otro: _____

2. COMITÉ COMUNAL DE GESTIÓN DE RIESGO

Nombre	Rol	Teléfono	Función específica
	Coordinador/a general		Dirige y coordina el plan
	Primeros auxilios		Atiende emergencias de salud
	Comunicación		Difunde información y alertas
	Logística		Administra recursos y apoyo
	Apoyo psicosocial		Apoya emocionalmente a afectados

3. AMENAZAS IDENTIFICADAS EN LA COMUNIDAD

Tipo de amenaza	Lugar específico	Frecuencia	Daños posibles



4. VULNERABILIDADES DETECTADAS

- Casas precarias en zonas de riesgo: _____
- Personas con movilidad reducida: _____
- Falta de señalización o rutas de evacuación: _____
- Otras: _____

5. MAPA COMUNITARIO DE RIESGOS

(Adjuntar o dibujar en hoja anexa)

- Zonas de peligro
- Rutas de evacuación
- Centros de refugio temporal
- Puntos de encuentro
- Recursos locales

6. CENTROS DE REFUGIO TEMPORAL

Nombre del lugar	Dirección	Capacidad	Persona encargada

7. PERSONAS EN CONDICIÓN VULNERABLE

(Listar solo si hay consentimiento)

Nombre	Condición	Dirección	Encargado/a





PLANTILLA DE BRIGADA DE EMERGENCIA BARRIAL

Nombre del barrio o comunidad: _____

Fecha de conformación: _____

Número de integrantes: _____

Responsable general de la brigada: _____

1. OBJETIVO DE LA BRIGADA

Organizar y coordinar acciones comunitarias de prevención, preparación y respuesta ante situaciones de emergencia y desastres en el barrio o comunidad.

2. FUNCIONES GENERALES DE LA BRIGADA

- Coordinar con el comité de gestión de riesgos.
- Participar en simulacros y capacitaciones.
- Activar protocolos de emergencia barrial.
- Apoyar en evacuaciones, atención de primeros auxilios y difusión de alertas.
- Mantener actualizada la información sobre personas vulnerables y recursos disponibles.

3. INTEGRANTES Y ROLES

Nombre	Rol asignado	Teléfono	Funciones específicas
	Coordinador/a general		Coordina la brigada y toma decisiones
	Primeros auxilios		Atiende a heridos y gestiona el botiquín
	Evacuación y seguridad		Guía rutas de salida y apoya a personas vulnerables
	Comunicación y enlace		Informa a la comunidad y contacta autoridades
	Logística y recursos		Organiza materiales, alimentos y albergues



4. MATERIALES Y RECURSOS DISPONIBLES

Recurso	Cantidad	Ubicación	Responsable

5. ZONAS DE RESPONSABILIDAD DENTRO DEL BARRIO

Zona o sector	Responsable	Puntos críticos

6. PLAN DE ACTIVACIÓN DE LA BRIGADA

1. Recibir alerta o aviso de emergencia.
2. Reunión rápida del equipo y distribución de tareas.
3. Activación del protocolo (evacuación, atención médica, comunicación).
4. Coordinación con autoridades externas.
5. Evaluación posterior y mejora del plan.

7. CRONOGRAMA DE REUNIONES Y CAPACITACIONES

Actividad	Fecha	Responsable
Reunión mensual de brigada		
Capacitación en primeros auxilios		
Simulacro comunitario		



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

POLÍGONO BARRIO LAS "LAS QUEBRADAS"



