

Guía informativa sobre peligros naturales, antrópicos y tecnológicos



ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção



¡Escanéame y accede
a la versión digital!

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Peligro: ¿Qué es y qué tipos hay?	5
2.1. Peligros naturales	6
2.1.1. Geológicos	6
2.1.1.1. Aludes	6
2.1.1.2. Movimientos de terreno	6
2.1.1.3. Sismos o terremotos	7
2.1.2. Fenómenos meteorológicos adversos	8
2.1.2.1. Altas temperaturas	8
2.1.2.2. Frío intenso	8
2.1.2.3. Nevadas	9
2.1.2.4. Lluvias intensas	9
2.1.2.5. Vientos fuertes	9
2.1.2.6. Tormentas y rayos	10
2.1.3. Hidrológicos	10
2.1.3.1. Inundaciones	10
2.1.3.2. Sequías	11
2.2. Peligros tecnológicos	11
2.2.1. Nuclear y radiológico	11
2.2.2. Transporte de mercancías peligrosas	12
2.2.3. Instalaciones o procesos con sustancias químicas	12
2.3 Peligros antrópicos	13
2.3.1 Incendios	13
2.3.1.1 Incendios forestales	13
2.3.1.2 Incendios urbanos	13
2.3.1.3 Incendios industriales	14
2.3.1.4 Incendios agrícolas	14
2.3.2 Incidencias asociadas al transporte	14
2.3.3 Desplome o fallos en obra civil	14
2.3.4 Biológicos	15
2.3.5 Asociados a grandes concentraciones humanas	15
2.3.6 Contaminación ambiental	16



3. Consejos de autoprotección	16
3.1. Consejos de autoprotección ante los potenciales peligros	16
3.1.1. Aludes	
3.1.2. Movimientos del terreno	16
3.1.3. Sismos o terremotos	17
3.1.4. Altas temperaturas	17
3.1.5. Frío intenso	18
3.1.6. Nevadas	19
3.1.7. Lluvias intensas	20
3.1.8. Vientos fuertes	21
3.1.9. Tormentas y rayos	21
3.1.10. Inundaciones	22
3.1.11. Sequías	23
3.1.12. Nucleares y radiológicos	24
3.1.13. Transporte de mercancías peligrosas	24
3.1.14. Instalaciones o procesos con sustancias químicas	25
3.1.15. Incendios forestales	25
3.1.16. Incendios urbanos	26
3.1.17. Incendios industriales	27
3.1.18. Incendios agrícolas	27
3.1.19. Transporte por carretera, ferrocarril y vía aérea	28
3.1.20. Desplome o fallos en obra civil	28
3.1.21. Biológicos	30
3.1.22. Grandes concentraciones humanas	31
3.1.23. Contaminación ambiental	31
3.2. Consejos generales de autoprotección	32
3.2.1 En casa	32
3.2.2 En la calle o en el campo	32
3.2.3 En la escuela	33
3.2.4 En el trabajo	34
3.2.5 En bicicleta o patín eléctrico	35
4. Glosario	36
	38



1. INTRODUCCIÓN

Esta guía informativa de peligros se enmarca dentro del programa **ProtecCyL/CIM-BSE**, en desarrollo del **Plan de promoción de la Autoprotección de Castilla y León**, promovido y realizado por la Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio, a través de la Agencia de Protección Civil y Emergencias de la Junta de Castilla y León, en colaboración con la Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela de Portugal (CIM-BSE), para la promoción de la autoprotección.

ProtecCyL/CIM-BSE, potencia la sensibilización y desarrolla las habilidades que permiten a la ciudadanía de nuestros territorios prevenir los peligros y tomar las decisiones más adecuadas en caso de verse afectada por una emergencia. Su objetivo es acercar la cultura de la autoprotección a las poblaciones de la Comunidad de Castilla y León y de la Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela, para empoderar a las personas y así reducir su vulnerabilidad.

Esta guía informativa de peligros es un documento unificado de información sobre los diferentes tipos de peligros existentes y está dirigida a todos los públicos. En ella se recogen y clasifican los principales peligros que afectan a ambas comunidades, y se recopilan las pautas de actuación idóneas para prevenir y afrontar cada peligro.

Esta guía es uno de los recursos de **ProtecCyL/CIM-BSE**. Descubre los demás medios del programa en la web **www.proteccyl.com**.



2. PELIGRO: ¿QUÉ ES Y QUÉ TIPOS HAY?

Los peligros están presentes en muchas de las acciones y actividades que hacemos. Es importante conocer cuáles son y saber diferenciarlos. También es importante conocer y aplicar en nuestra vida cotidiana el conjunto de acciones adecuadas para evitar ciertos peligros o responder correctamente en caso de emergencia. Llamamos **autoprotección** a estas medidas.

Dentro del ámbito de Protección Civil, hay dos conceptos que debemos diferenciar: peligro y riesgo.

- **Un peligro es la situación o acto con potencial de ocasionar un daño en determinadas situaciones a personas, bienes o al medio ambiente.**
- **Un riesgo es la posibilidad o probabilidad de que esa amenaza llegue a afectar a personas, a bienes o al medio ambiente.**

En muchos casos, la población no percibe el peligro potencial de cada circunstancia, por la escasa frecuencia con la que se produce o por falta de información. Y precisamente lo más peligroso de esas situaciones de emergencia es el factor sorpresa, porque un



contexto de riesgo puede sobrevenir en cualquier sitio: en la tranquilidad del hogar, en la calle o durante una excursión.

Además, no todos los peligros son iguales. Algunos son producidos por la propia naturaleza y otros por las diferentes actividades que desarrolla el ser humano.

Por eso, los peligros se clasifican en tres grandes grupos: naturales, tecnológicos y antrópicos. En esta guía conocerás los más comunes en Castilla y León y CIM-BSE.

2.1. Peligros naturales

No se desencadenan por la presencia o actividad humana, sino por factores geológicos y climáticos y las consecuencias que provocan son múltiples y variadas.

En Castilla y León y CIM-BSE los potenciales peligros naturales son:

2.1.1. Geológicos

2.1.1.1. Aludes

Un alud o avalancha es el desplazamiento ladera abajo de una importante masa de nieve.

2.1.1.2. Movimientos de terreno

Cuando la tierra de una ladera no está estable se pueden originar desprendimientos de rocas o tierra que suponen un peligro para las personas y las infraestructuras. Pueden ser originados por el exceso de agua, las actividades humanas o las vibraciones del terreno.

Por ejemplo en carreteras de montaña, si llueve mucho, es probable encontrar rocas y tierra en la calzada.



Los principales tipos son:

- Movimientos de ladera:
- Deslizamientos: movimientos de masas de suelo o roca que deslizan en conjunto.
- Flujos o coladas: movimientos de masas o bloques donde el material está disgregado y se comporta como un “fluido”. El agua es el principal desencadenante.
- Desprendimientos: caídas libres repentinas de rocas por planos de discontinuidad preexistentes. Son frecuentes en paredes rocosas, como laderas de montañas escarpadas y acantilados.
- Avalanchas rocosas: procesos muy rápidos de caída de rocas que se desprenden de laderas escarpadas y pueden ir acompañadas de hielo y nieve.
- Movimientos de componente vertical:
- Hundimientos: que pueden ser de cavidades subterráneas o superficiales.
- Subsidiencias o hundimientos lentos.



2.1.1.3. Sismos o terremotos

Los terremotos son temblores de la corteza terrestre producidos de forma violenta y repentina. Su magnitud se mide según la escala de Richter, que va de 0 a 9, de forma que cuanto mayor es el número más fuerte es el temblor. Aunque Castilla y León es una Comunidad en la que no se han registrado grandes terremotos, hay algunas zonas como



Salamanca y el noroeste de Zamora que tienen mayor peligro debido a su cercanía con fallas activas en Extremadura y Portugal.

¿Sabías que...?

Por el conjunto de municipios portugueses transcurre la falla sísmica de Manteigas-Vilariça-Bragança que ha producido multitud de seísmos a lo largo de los años.

2.1.2. Fenómenos meteorológicos adversos

2.1.2.1. Altas temperaturas

Cuando hace mucho calor durante varios días seguidos, y las temperaturas alcanzan niveles muy altos, estamos experimentando una ola de calor.



2.1.2.2. Frío intenso

Este concepto hace referencia a la temperatura extremadamente baja.

Se llama ola de frío al enfriamiento importante del aire o invasión de aire muy frío sobre una zona extensa en episodios de, al menos, tres días consecutivos.



¿Sabías que...?

Se han llegado a registrar -35,8 en el municipio leonés de Posada de Valdeón en el paraje de la Vega de Liordes.

2.1.2.3. Nevadas

Es un fenómeno meteorológico que consiste en la precipitación de agua en estado sólido, principalmente en forma de copos, denominada nieve.

2.1.2.4. Lluvias intensas

Lluvia es la precipitación de partículas líquidas de agua. Se mide en milímetros o litros por metro cuadrado. Estas gotas pueden caer con diferentes intensidades, que se clasifican como lluvias suaves, fuertes, muy fuertes o torrenciales. Cuando la lluvia es muy intensa, el agua puede acumularse rápidamente en zonas bajas, creando embalsamientos y potenciales peligros de inundación.

¿Sabías que...?

En el conjunto de la comunidad autónoma llueve una media de 120 días al año.

2.1.2.5. Vientos fuertes

Viento es el movimiento del aire con respecto a la superficie de la Tierra. Los vientos fuertes son peligrosos porque infraestructuras, árboles, mobiliario urbano y otros objetos pueden ser arrancados, caerse o salir volando, provocando graves accidentes y daños.



2.1.2.6. Tormentas y rayos

Tormenta es una tempestad de escala local, producida por un cumulonimbo y acompañada de rayos. A menudo va acompañada también de fuertes rachas de viento, precipitación intensa e incluso granizo.



Es fundamental tomar precauciones especiales durante los días de tormenta, especialmente en relación a los rayos, los cuales causan numerosas muertes al año y pueden provocar incendios forestales.

2.1.3. Hidrológicos

2.1.3.1. Inundaciones

Inundación es el desbordamiento de agua de los confines normales de una corriente u otro cuerpo de agua. También es la acumulación de agua de drenaje sobre áreas que normalmente no están sumergidas. Pueden tener gran impacto y provocar grandes pérdidas socioeconómicas y naturales.



En ocasiones puede producirse por rotura o funcionamiento incorrecto de presas, diques, balsas y azudes.

¿Sabías que...?

El 4 de febrero de 1636, Valladolid sufrió su mayor inundación, cuando el Pisuerga y el Esgueva abandonaron su cauce y anegaron la ciudad, lo que causó 150 muertes en la ciudad.

2.1.3.2. Sequías

Periodo de tiempo con valores de las precipitaciones inferiores a los normales en el área. La sequía puede generar problemas de abastecimiento de agua y afectar al desarrollo socioeconómico y la salud pública.



2.2. Peligros tecnológicos

Son peligros antrópicos que derivan del desarrollo tecnológico y la aplicación y uso significativo de las tecnologías.

2.2.1. Nuclear y radiológico

Las centrales nucleares son instalaciones que utilizan el uranio como combustible para obtener energía eléctrica. Tienen anexas otras instalaciones para la fabricación de combustible nuclear y el almacenamiento de residuos nucleares y radiactivos. Además, sectores como la medicina y algunas industrias utilizan



materiales radiactivos. Tanto las centrales nucleares como estas instalaciones disponen de rigurosos sistemas de seguridad, pero la población a su alrededor debe estar preparada para actuar correctamente en caso de accidente.

2.2.2. Transporte de mercancías peligrosas:

Diariamente se produce un gran movimiento de mercancías peligrosas, ya sea por ferrocarril, por carretera, oleoductos y gasoductos. Entre los productos más transportados por carretera figuran los líquidos inflamables (gasóleos y gasolinas principalmente) y los hidrocarburos gaseosos licuados.



La principal causa de las emergencias ocasionadas por este peligro son los accidentes de tráfico en los que se ven afectados vehículos dedicados a este transporte.

2.2.3. Instalaciones o procesos con sustancias químicas

Muchos de los objetos, materiales y productos que utilizamos en nuestra vida diaria necesitan para su elaboración del empleo y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas. Los procesos industriales para su obtención disponen de numerosas medidas de seguridad, pero entrañan ciertos peligros, como incendios, explosiones o fugas accidentales que pueden provocar graves daños a las personas, a los bienes y al medio ambiente.



2.3. Peligros antrópicos

Son aquellos provocados o derivados de las acciones o actividades humanas.

2.3.1. Incendios

2.3.1.1. Incendios forestales

Un incendio forestal es un fuego que se extiende sin control por terreno forestal.

Es un grave problema, ya que puede causar daños a las personas, los bienes y los ecosistemas forestales. En la mayoría de los casos, son causados por actividades humanas, ya sea de forma intencionada, por accidente o negligencia.



2.3.1.2. Incendios urbanos

Los incendios urbanos son aquellos que se producen en viviendas, edificios, locales o en instalaciones públicas, pudiendo ocasionar situaciones de peligro para las personas, los bienes y el medio ambiente por posible desplome de estructuras, explosiones y deflagraciones.

El origen de estos incendios puede ser múltiple, desde instalaciones eléctricas y de gas defectuosas, o descuidos o imprudencias en nuestras actividades cotidianas.



2.3.1.3. Incendios industriales

La posibilidad de incendios en instalaciones y establecimientos industriales representa un peligro constante, ya que pueden ocasionar daños a personas y bienes tanto en el lugar como en su alrededor. Las consecuencias de estos siniestros pueden ser muy graves y generar grandes pérdidas.

2.3.1.4. Incendios agrícolas

Los incendios agrícolas son una preocupación importante debido a que se originan con frecuencia durante actividades relacionadas con la agricultura, como la quema de vegetación o la cosecha. Si no se toman las medidas preventivas adecuadas, el peligro de que estos fuegos se descontroren y provoquen incendios de graves consecuencias es elevado.

2.3.2. Incidencias asociadas al transporte

El transporte por carretera, por ferrocarril o por vías aéreas es imprescindible para el desarrollo de la actividad socioeconómica actual. Pero este transporte tanto de personas como de materiales, productos o bienes no está exento de peligros, como accidentes o atropellos. Y sus consecuencias son de diversa consideración y pueden afectar a seres humanos, bienes y medio ambiente.



2.3.3. Desplome o fallos en obra civil

Otro peligro de origen antrópico es el desplome o fallos en obra civil, como en edificios, infraestructuras o presas que pueden afectar a las personas, a los bienes y al medio ambiente.



2.3.4. Biológicos

El peligro biológico se debe a la exposición no controlada a agentes biológicos que provocan enfermedades de tipo infeccioso o parasitario. Entre ellos se encuentran bacterias, virus u hongos.

Son agentes nocivos que pueden estar presentes en el aire, el agua, suelo, alimentos o en otros seres vivos.



El peligro, riesgo biológico o biorriesgo es el relativo a la presencia de un organismo o sustancia derivada del mismo que plantea una amenaza para la salud.

2.3.5. Asociados a grandes concentraciones humanas

Son los peligros asociados a la acumulación de personas en momentos y lugares puntuales, como por ejemplo en conciertos, fiestas, eventos deportivos, etc.

Estas aglomeraciones conllevan peligros de diversa índole, como aplastamientos, pérdida de menores, dificultades de auxilio a personas o de evacuación a un lugar seguro, tumultos o destrucciones materiales.



2.3.6. Contaminación ambiental

La contaminación ambiental es la presencia en el medio ambiente de sustancias que resultan nocivas para los seres vivos, incluidas las personas. Está originada por la actividad humana, como emisiones y vertidos industriales, nubes tóxicas procedentes de incendios o accidentes, fugas...



3. CONSEJOS DE AUTOPROTECCIÓN

3.1. Consejos de autoprotección ante los potenciales peligros

3.1.1. Aludes

Durante épocas de nevadas, hacer una excursión a la montaña requiere de mucha más preparación y precauciones que esa misma excursión en otra época del año.

Por ello, es importante que tengas en cuenta estas precauciones para evitar el peligro de quedar atrapado por un alud:



- Antes de salir de casa consulta la predicción meteorológica y el boletín de peligros de aludes de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET). Suspender la actividad si el peligro de aludes es de nivel 3 o superior en la escala europea.
- Lleva siempre el móvil cargado, y un Detector de Víctimas de Avalanchas (DVA). Actívalo si quedas atrapado por un alud.
- Además de ropa de abrigo, lleva una pala y un bastón sonda.
- En la montaña, evita pendientes de gran inclinación y circula por zonas seguras, como zonas onduladas y con vegetación.



3.1.2. Movimientos del terreno

Si la tierra de una ladera no es estable, puede ocurrir un desprendimiento. Frente a los movimientos del terreno, presta especial atención:

- En lugares señalizados con peligro de desprendimiento.
- Si transitas, ya sea andando o en vehículo, por bases de montañas o colinas con laderas de fuerte pendiente
- En días con predicción de fuertes lluvias.

3.1.3. Sismos o terremotos

Cuando suceden terremotos o sismos es importante seguir varios consejos de autoprotección, sea cual sea la magnitud del terremoto. Estos serían algunos de ellos:





- Mantén la calma y sigue las instrucciones de las autoridades competentes.
- Si te encuentras dentro de una casa, busca refugio debajo de los dinteles de las puertas o junto a un mueble sólido o pilar, y mantente alejado de ventanas, objetos frágiles y cosas que puedan caerte encima.
- Si estás al aire libre, dirígete a un espacio abierto y evita los edificios, ya que pueden estar dañados. Si estás conduciendo, quédate en el coche.

3.1.4. Altas temperaturas

Para prevenir síntomas como la deshidratación o golpes de calor, debes seguir estos consejos de autoprotección:

- No salgas durante las horas más calurosas del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde) y evita hacer ejercicio físico.
- Bebe mucha agua y líquidos para mantener una correcta hidratación.



- Viste ropa ligera, holgada y de tejidos naturales en tonos claros, y usa un sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Permanece en lugares frescos y bien ventilados en casa.
- En la calle, busca sombra y evita exponerte directamente al sol.

Es importante protegerse de las altas temperaturas, especialmente las personas con enfermedades, menores, mujeres embarazadas y personas mayores, ya que la exposición al calor puede provocar calambres, agotamiento, dolores de cabeza, deshidratación o golpes de calor.

3.1.5. Frío intenso

En caso de presentarse una ola de frío o nevadas intensas:

- Presta atención a las emisoras de radio y TV para conocer la evolución de la previsión meteorológica.
- Si vas a salir, lleva varias prendas superpuestas mejor que una sola de tejido grueso. Protéjete rostro, cabeza y manos.
- Evita salidas o desplazamientos en caso de ventisca: combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos que reducen la visibilidad. Las personas de avanzada edad y los niños no es conveniente que salgan a la calle en ningún caso.
- Asegúrate de disponer de pilas suficientes para la radio y la linterna, por si falla el suministro eléctrico. Si vives en un lugar recóndito, también conviene almacenar alimentos y combustible.
- Si usas braseros, estufas, carbón o gas en lugares cerrados, toma precauciones para evitar el envenenamiento, como ventilar con frecuencia. También conviene tener a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.



- Ante heladas intensas, mantén un grifo ligeramente abierto para evitar la rotura de tuberías por congelación del agua.

Si planeas hacer actividades al aire libre en un día de frío intenso:

- Lleva un teléfono móvil con batería completa, un mapa y una brújula.
- Usa el equipo adecuado para la actividad que estás realizando y asegúrate de no ir solo.
- Avisa a alguien de confianza de tu ruta y tu horario de regreso.
- Lo más recomendable sería hacerlo durante las horas de luz solar.

3.1.6. Nevadas

Cuando haya nevado si es posible, evita viajar en coche, pero si debes hacerlo, asegúrate de autoprotegerte:

- Revisar el vehículo antes de salir y llevar cadenas o neumáticos de invierno.
- Lleva el depósito lleno.
- Conduce con precaución y a una velocidad reducida.
- Si te quedas atrapado en la nieve mientras conduces, no salgas del vehículo y asegúrate de mantener el tubo de escape libre de nieve. Enciende la calefacción y renueva el aire interior de vez en cuando para evitar la acumulación de gases tóxicos.



3.1.7. Lluvias intensas

En días de lluvias intensas, se deben adoptar las siguientes medidas de autoprotección:



- Evita atravesar tramos inundados tanto a pie como en vehículo, ya que la corriente del agua puede ser peligrosa y arrastrarte. En lugar de eso, trata de localizar las zonas más altas del área en caso de que necesites dirigirte a un lugar seguro.
- No estaciones el vehículo en la orilla del río, torrentes o zonas bajas de ladera para evitar ser sorprendido por la crecida del agua.
- En tu hogar, es importante retirar del exterior todos los objetos que puedan ser arrastrados por el agua, para evitar daños materiales y potenciales peligros.

3.1.8. Vientos fuertes

Para evitar sufrir daños derivados de fuertes vientos, es importante adoptar ciertas medidas de autoprotección:

- En tu hogar, asegúrate de cerrar todas las ventanas y bajar las persianas. Retira las macetas y cualquier otro objeto que pueda caerse y recoge los toldos.
- En la calle, evita transitar bajo cornisas, árboles, andamios, grúas o muros que puedan desprenderse.



- Si es posible, evita viajar por carretera. Si es imprescindible, extrema las precauciones: modera la velocidad, sujeta firmemente el volante y aumenta la distancia de seguridad con el vehículo que te precede. Presta especial atención en los adelantamientos.

3.1.9. Tormentas y rayos

Para protegerte, sigue estas recomendaciones:

- Si te encuentras en una zona abierta, como el campo o la montaña, evita permanecer en lo alto de colinas o montes, y no te resguardes bajo los árboles, sobre todo si están aislados. Recuerda que es crucial no sentarse ni tumbarse en el suelo. Busca refugio en un coche o edificación.
- Mantente lejos de las verjas, alambradas y cualquier tipo de objetos metálicos, ya que son conductores de electricidad y pueden atraer los rayos.
- No te acerques a canales, riachuelos, estanques, piscinas o pequeños lagos, y evita nadar o bañarte durante la tormenta.
- En tu hogar, cierra puertas y ventanas para evitar que el viento y la lluvia entren en casa, y desconecta los aparatos eléctricos y electrónicos para evitar daños en caso de una descarga eléctrica.
- Si estás conduciendo durante la tormenta, busca un lugar seguro para detenerte y espera a que pase. Si no es posible parar, mantén una velocidad moderada y evita los lugares abiertos y elevados. Si los rayos te sorprenden dentro del



vehículo, quédate dentro y no salgas hasta que haya pasado la tormenta.

3.1.10. Inundaciones

Cuando sucede una inundación es importante adoptar ciertas medidas de seguridad.

Si esto ocurre mientras estás en casa debes:

- Retira los objetos del exterior que puedan ser arrastrados por el agua y desconecta los aparatos eléctricos. No te refugies en los subterráneos o sótanos.
- Abandona la vivienda si consideras que está en peligro o si así lo indican las autoridades competentes.
- Si se te está inundando la casa, cierra el interruptor general de la electricidad.



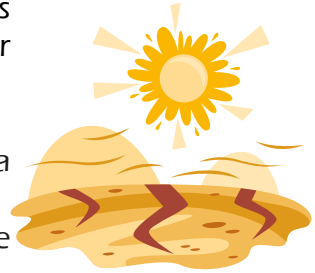
Si ocurre cuando estás haciendo un desplazamiento por carretera:

- Circula preferiblemente por carreteras principales y autopistas y reduce la velocidad. No estaciones a la orilla de ríos, barrancos o puentes.
- Abandona el vehículo si el agua comienza a subir en la carretera, si el vehículo se atasca o si el agua supera la altura del eje de la rueda o te llega por encima de la rodilla al cruzar una corriente.



3.1.11. Sequías

Cuando hay escasez de precipitaciones en un lugar, debes ahorrar agua y seguir estas medidas de autoprotección:



- Utiliza dispositivos de ahorro de agua en los grifos o inodoros.
- No dejes los grifos abiertos cuando te laves las manos o los dientes.
- Dúchate en lugar de bañarte y cierra el grifo mientras te enjabonas.
- Usa la lavadora o lavavajillas solo cuando estén llenos.
- Evita regar las plantas y jardines.
- Almacena agua y pastillas potabilizadoras en caso de escasez.

3.1.12. Nucleares y radiológicos

En caso de emergencia, mantén la calma, y:

- Enciértrate en casa si estás cerca, o en otro edificio si no puedes llegar a casa rápidamente.
- No te quedes dentro del coche, los vehículos no son espacios seguros para refugiarse en ellos. Confinate en el edificio más cercano.
- Cierra todas las puertas, las ventanas, los aparatos de ventilación y cualquier entrada de aire.
- Escucha la radio u otros medios disponibles para seguir la evolución de la emergencia y las indicaciones de las autoridades competentes.



3.1.13. Transporte de mercancías peligrosas

La principal causa de las emergencias ocasionadas por este riesgo son los accidentes de tráfico en los que se ven afectados vehículos dedicados a este transporte. Por ello, ten en cuenta estas medidas de autoprotección si...

...circulas por detrás de un transporte de mercancías peligrosas:

- Aumenta la distancia de seguridad y extrema las precauciones en caso de adelantamiento.
- Avisa al conductor si observas alguna fuga en el vehículo que transporta mercancías peligrosas.

...hay un accidente de estos vehículos:

- Ante fugas o incendios, aléjate del lugar y evita situarte en la dirección del viento.
- No fumes en las inmediaciones.
- Avisa al teléfono 1-1-2. Indica con precisión el lugar del accidente y el número de el panel naranja del vehículo.

...si estás en casa:

- Cierra puertas y ventanas, baja las persianas y apaga los aparatos de climatización.

3.1.14. Instalaciones o procesos con sustancias químicas

Si durante una instalación o proceso ocurre algún accidente de esta naturaleza, es de vital importancia seguir los siguientes consejos de autoprotección:

- Respeta las indicaciones de las autoridades competentes y sigue con atención las noticias de medios oficiales.
- En el interior de la vivienda o establecimiento, cierra las



puertas y ventanas, baja las persianas y protege los cristales con cinta adhesiva en cruz para evitar que salgan proyectados en caso de explosión. Aléjate todo lo posible de puertas y ventanas.

- No utilices aparatos de ventilación y, si es posible, evita las zonas más bajas de los edificios como sótanos o garajes.
- Si estás en la calle, protégete las vías respiratorias con una mascarilla, pañuelo o trapo húmedo y busca refugio.
- No te quedes dentro del coche, los vehículos no son espacios seguros para refugiarse en ellos. Confináte en el edificio más cercano.

3.1.15. Incendios forestales

Los incendios de este tipo pueden causar grandes daños tanto a los ecosistemas forestales como a personas y bienes. Por eso, se deben extremar las precauciones y tratar de evitarlos. Estos son algunos de los consejos que debes seguir:

- En el campo, deposita la basura que generes en el contenedor correspondiente. Si no hay contenedores, llévate contigo los desperdicios hasta que encuentres uno.
 - Evita hacer barbacoas en días de mucho calor o viento. No quemes hojas u otros restos vegetales.
 - Apaga bien las cerillas y cigarrillos y no los tires al suelo.
 - Si vives en el campo, mantén los tejados limpios de hojas, ramas y otros materiales combustibles.
- En épocas de peligro alto de



incendios, pide permiso para usar máquinas que puedan generar chispas, como sopletes o radiales.

3.1.16. Incendios urbanos

Estos incendios son los que pueden producirse en viviendas, por lo que para evitar que ocurra en tu hogar debes seguir los siguientes consejos:

- Las instalaciones de gas deben ser revisadas periódicamente por un servicio técnico oficial. Cúmpelas escrupulosamente.
- No sobrecargues los enchufes y regletas.
- Mantén cerillas y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Vigila las cazuelas y sartenes con las que cocinas. En caso de fuego, utiliza una manta ignífuga o una tapadera para sofocarlo.
- No coloques cerca de chimeneas o braseros cualquier material que pueda arder fácilmente, como cortinas, ropa, etc. Vigila las instalaciones con llama y, cuando no estés presente, asegúrate de apagar bien las cenizas.
- Ten cuidado con las velas. Si te vas del lugar, apágalas.
- No guardes productos fácilmente inflamables cerca de alguna fuente de calor, ni fumes cuando los estés manipulando.



3.1.17. Incendios industriales

En caso de producirse un incendio en un establecimiento



o instalación industrial, toma las siguientes medidas de autoprotección:

- Sigue las indicaciones de las autoridades competentes que intervengan en el incendio.
- Aléjate de la zona del incendio para evitar daños o intoxicaciones por inhalación de humos tóxicos.

3.1.18. Incendios agrícolas

Si realizas actividades agrícolas, es fundamental que adoptes medidas preventivas para evitar incendios:

- Mantén en buen estado la maquinaria agrícola y respeta las restricciones horarias y estacionales para cosechar o quemar vegetación.
- Asegúrate de contar con las autorizaciones necesarias para el uso del fuego en tus actividades agrícolas.
- Adopta medidas preventivas adecuadas para llevar a cabo quemas de manera segura.
- Evita realizar quemas en días de mucho viento o calor, aunque tengas permiso.
- Ten precaución al cosechar en terrenos con pendiente o terrenos rocosos en días de mucho viento o calor.

3.1.19. Transporte por carretera, ferrocarril y vía aérea

En carretera sigue estos sencillos consejos de prevención y autoprotección para evitar o minimizar el riesgo de accidente o atropello:

- Mantén el vehículo en buenas condiciones y vigila en especial el estado de neumáticos y frenos.



- Presta atención en los desplazamientos cortos, porque es donde se registra mayor número de accidentes.
- Cuida especialmente la conducción en periodos vacacionales, cuando hay desplazamientos masivos y la circulación es más densa y congestionada.
- En viajes largos, haz paradas frecuentes.
- Infórmate de las condiciones meteorológicas y del estado de las carreteras.
- Para evitar atropellos, ten especial cautela al circular por travesías de poblaciones rurales o carreteras frecuentadas por ciclistas.
- No utilices el móvil, auriculares u otros elementos que pueden distraer tu atención mientras conduces cualquier vehículo.



Si viajas en tren:

- No intentes entrar o salir de los trenes después de la señal acústica de cierre de puertas.
- Cuando hay aglomeración de personas en el andén de la estación, actúa con precaución.
- Utiliza los pasos habilitados para cambiar de andén.
- No te acerques al umbral del andén.
- No obstaculices los recorridos de evacuación, ni las salidas de emergencia.



- Cruza las vías ferroviarias por los pasos habilitados para hacerlo.

En los aeropuertos:

- Ubica las salidas de emergencia y las vías de evacuación.
- Avisa si ves algún objeto o paquete sospechoso. No lo manipules.
- Sigue las indicaciones de las señales de seguridad.
- No corras. Para evitarlo, es mejor acudir al aeropuerto con bastante antelación a la hora prevista para el vuelo.
- Infórmate de la normativa en cuanto a objetos no admitidos en el equipaje de mano.
- Colabora con los técnicos del control de seguridad y las autoridades competentes.
- Recuerda que está prohibido hacer fotografías y grabar vídeos en los controles de seguridad.

3.1.20. Desplome o fallos en obra civil

En caso de que suceda un desplome o fallo en el lugar donde te encuentras, sigue los siguientes consejos:

Si el desplome te ha atrapado entre los escombros:

- Intenta mantener la calma y pide ayuda.
- Golpea rítmicamente pilares, cañerías o el suelo para alertar a los equipos de rescate.
- Tápate las vías respiratorias para evitar respirar polvo. Puedes usar un trapo o ropa si no tienes mascarilla.
- No enciendas cerillas o mecheros ni uses mecanismos eléctricos.

Si no te ha atrapado, aléjate de las áreas inestables y de



elementos que se puedan caer.

3.1.21. Biológicos

Para evitar los peligros biológicos, es realmente importante extremar las precauciones. Sigue los siguientes consejos:

- Ante una emergencia producida por agentes biológicos, sigue las indicaciones de las autoridades competentes.
- Infórmate y toma las medidas higiénicas adecuadas de prevención y control frente al agente biológico en concreto.

3.1.22. Grandes concentraciones humanas

En grandes concentraciones humanas, sigue las siguientes medidas de autoprotección:

- Lleva la documentación encima. En el caso de niños, mayores y personas con discapacidad psíquica, prepara una ficha con sus datos y un teléfono de contacto y haz que la lleven en un lugar visible por si se pierden. También pueden llevar la pulsera identificativa.
- De forma general, adopta comportamientos cívicos.
En recintos cerrados:
 - Al entrar, fijate en los recorridos de evacuación y las salidas de emergencia. Infórmate sobre las medidas de seguridad existentes.
 - En caso de evacuación, mantén la calma y sigue las vías de evacuación señalizadas, con agilidad pero sin correr.
 - No te detengas en las zonas de paso, puertas ni pasillos de acceso.
 - Sigue las instrucciones de las autoridades competentes.



3.1.23. Contaminación ambiental

Debido a las consecuencias que tienen este tipo de sucesos, cuando la contaminación atmosférica, hídrica o del suelo ya supone una emergencia, la principal recomendación es seguir las indicaciones de las autoridades competentes.

Para minimizar esta contaminación debes mantener un correcto funcionamiento del vehículo y sistema de calefacción, cumpliendo las inspecciones periódicas obligatorias. También puedes informarte y elegir los sistemas de transporte de calefacción menos contaminantes.

3.2. Consejos generales de autoprotección

3.2.1. En casa

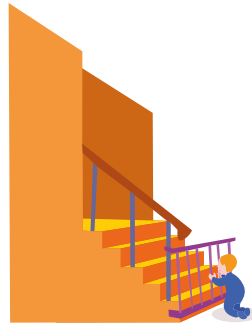
Aunque nuestra casa puede parecer el refugio más seguro, no está libre de peligros o accidentes. Por ello, hay una serie de consejos que debes seguir para autoprotegerte:

- Los más pequeños de la casa nunca deben jugar con medicamentos ni productos de limpieza o tóxicos, ya que son peligrosos y pueden envenenarse. En caso de intoxicación, debes ponerte en contacto inmediatamente con el 1-1-2. Si es posible, ten a mano el envase del producto cuando hagas la llamada: puede ser muy útil para valorar el peligro y plantear los primeros auxilios. En caso de intoxicación, lo más preciso es facilitar el código UFI (Identificador Único de Fórmula).
- Para saber si un producto es tóxico, busca en su etiqueta si está presente el pictograma que lo señala.
- También hay que tener precaución con el mobiliario de la casa. Cuidado con los taburetes o sillas, impide que



los niños se suban para asomarse por la ventana o balcones, podrían caerse y tener lesiones graves. Evita también que lancen objetos que pueden herir a las personas que pasen por la calle.

- En las zonas comunes, como los ascensores, los niños deben ir acompañados de un adulto.
- Mantén los juguetes con partes pequeñas fuera del alcance de los bebés y los niños pequeños.
- No permitas que los niños pequeños jueguen con monedas o se las pongan dentro de la boca.



3.2.2. En la calle o en el campo

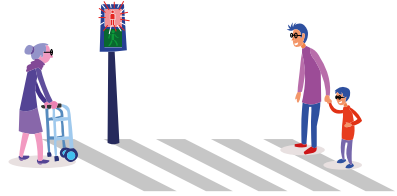
Caminar por la calle, por el campo o por lugares públicos puede acarrear diversos peligros o riesgos. De hecho, cada día se producen gran cantidad de accidentes peatonales que pueden ocasionar diferentes resultados: desde un simple rasguño, un esguince o heridas leves, hasta incluso el fallecimiento de una persona en los casos más graves.

Por ello, es importante seguir una serie de consejos para estar



protegido y proteger, especialmente, a los niños y las personas mayores.

- Circula siempre por la acera y cruza la carretera por las zonas establecidas para ello, como pasos de peatones. Respeta siempre las normas de tráfico y atiende a los semáforos.
- No utilices el teléfono móvil, tablet, etc., mientras caminas o cruzas una calle, ya que te puede distraer de tu entorno.
- No accedas a lugares que estén vallados o que tengan señales que impidan el paso a las personas. En su interior puede haber elementos peligrosos que pueden ser dañinos como vallas electrificadas, animales agresivos, materiales peligrosos...
- En el caso de los niños, supervisa que siempre jueguen en parques, jardines o zonas destinadas a ello. Mantenlos siempre lejos de las obras en construcción o edificios abandonados.
- Si estás en el campo, presta atención y cuidado a que no haya pozos abandonados o cuevas tapadas por la vegetación que haya en el suelo. Hay peligro de caer y sufrir lesiones graves.
- Si transitas por un tramo de carretera, camina siempre por el lado izquierdo de la calzada y utiliza prendas reflectantes, especialmente si vas por la noche.



3.2.3. En la escuela

La escuela tampoco es un lugar que esté libre de riesgos o peligros. Por lo general, los niños sufren accidentes a la hora del



recreo, en clase de Educación Física, cuando entran y salen de las clases, cuando juegan entre ellos...

Los más frecuentes son las caídas, golpes, heridas, cortes, esguinces, fracturas o atragantamientos al introducirse objetos pequeños en la boca.

Por ello, es importante tener en cuenta una serie de consejos para que los más pequeños estén seguros en los centros escolares. Estos consejos van dirigidos directamente a ellos:

- Evita correr dentro del aula y los pasillos del colegio.
- No empujes a los compañeros.
- Hay que tener cuidado con la fuerza en los juegos o las actividades. Evita los juegos violentos.
- No juegues con objetos que puedan cortar como tijeras.
- No subas o bajas las escaleras de dos en dos peldaños o más, puedes caerte y sufrir una lesión.
- Además, mientras subes y bajas escaleras, no vayas leyendo ni mirando el teléfono móvil.
- No abras las puertas de manera brusca, podría estar pasando una persona al otro lado y darle un golpe o causar otro accidente.



3.2.4. En el trabajo

El trabajo nos permite satisfacer muchas de nuestras necesidades pero dependiendo de las condiciones en que se realiza, puede representar un peligro para nuestra salud.



Existe la posibilidad de sufrir un determinado daño derivado del trabajo. A esto le llamamos riesgo laboral y existen numerosos reglamentos que intentan evitar los daños en la salud. Por ejemplo, sobre señalización, manejo de cargas, pantallas de visualización, agentes cancerígenos, agentes biológicos, etc. Daños derivados del trabajo: son las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Para prevenir daños en la salud derivados del trabajo, es importante la prevención. Estas medidas se adoptan en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

¡Recuerda!

Debes utilizar siempre los equipos de protección que requiera tu actividad y seguir las indicaciones de uso.

3.2.5. En bicicleta o patín eléctrico

La bicicleta y el patín eléctrico son medios de transporte que ayudan a cuidar el medio ambiente. Sin embargo, hay ciertas normas y consejos que debes seguir para desplazarte de la manera más segura posible.



Estos son algunos ejemplos:

- En vías urbanas, el casco es obligatorio para los menores de 16 años y recomendable para todos los demás. Sin embargo, en carretera, es obligatorio para todos los ciclistas un casco de protección homologado, con solo tres excepciones: en subidas prolongadas, por razones médicas o con calor extremo.
- Infórmate de la normativa de tu ayuntamiento para patinetes eléctricos. Está prohibido transportar a más de una persona en el patinete y circular por travesías, vías interurbanas, autopistas y autovías; pero puede haber otras restricciones en tu localidad que debes conocer.
- Usar ropa y calzado adecuado: zapatillas que sujeten bien los pies y eviten posibles enganchones con los pedales, guantes que protejan las manos en caso de caída y ropa que facilite la libertad de movimientos.
- Tu bicicleta o patinete debe ser visibles, así que procura salir durante el día. Refuerza los medios para que te vean (reflectantes como chaleco, brazalete o ‘tiras reflectantes’ en el casco) y asegúrate de que llevas las luces reglamentarias.

¡Utiliza el sentido común!

Respetas las normas de circulación, permaneces visible y evitas dejar la bicicleta o patinetes solos. Son vehículos divertidos, pero siempre debes priorizar la seguridad.

- Respetas las señales de tráfico y las normas de seguridad.
- Buscas la ruta más segura posible.
- Revisas tu bicicleta o patinete antes de las salidas.



4. GLOSARIO

Antrópicos: sucesos causados por el ser humano.

Bienes: conjunto de propiedades, cosas materiales que tenemos en casa, en el colegio, en la calle, etc.

Desprendimiento: terreno separado de una ladera. Los fragmentos originados (tierra, rocas, etc.) pueden caer libremente, saltar o rodar.

Emergencia: situación fuera de control que se origina por un desastre ya sea natural, antrópico o tecnológico.

Escala de Richter: escala que se utiliza para determinar la magnitud de un terremoto. Se llama así en honor al sismólogo Charles Richter quien la desarrolló.

Explosivo: material o sustancia que puede explotar.

Incendio forestal: fuego que se extiende sin control en terreno forestal.

Helada: estado atmosférico en superficie en el que la temperatura del aire se encuentra a 0 °C o por debajo de este valor. Puede comportar la aparición de una capa más o menos gruesa de escarcha en superficie.

Inflamable: material que se enciende con facilidad y produce llama rápidamente.

Infraestructuras: conjunto de elementos que se consideran necesarios para la creación y funcionamiento de una organización cualquiera o para el desarrollo de una actividad.

Intoxicación: cuando una persona se envenena ya sea por haber comido, bebido o tocado alguna sustancia tóxica.

Inundación: desbordamiento de agua de los confines normales



de una corriente u otro cuerpo de agua. Acumulación de agua de drenaje sobre áreas que normalmente no están sumergidas.

Medio ambiente: espacio en el que se desarrolla la vida de los distintos organismos favoreciendo su interacción. En él se encuentran tanto seres vivos como elementos sin vida y otros creados por la mano del hombre.

Nube tóxica: liberación de gases o vapores de sustancias tóxicas.

Ola de calor: calentamiento importante del aire o invasión de aire muy caliente, sobre una zona extensa, de al menos tres días de duración.

Ola de frío: enfriamiento importante del aire, o invasión de aire muy frío, sobre una zona extensa. Durante al menos tres días consecutivos.

Peligro: situación o acto con potencial de ocasionar un daño en determinadas situaciones a personas, bienes o al medio ambiente.

Rayo: descarga o grupo de descargas eléctricas muy próximas -que a simple vista parecen una sola, pues se suceden en centésimas de segundo- producidas por las tormentas. Los rayos van acompañados de un resplandor visual (relámpago) y un estruendo (trueno).

Reflectante: materiales de alta visibilidad, por ejemplo, el chaleco reflectante, que figura entre la dotación obligatoria del vehículo de motor y que ha de utilizar quién conduzca cuando salga de este y ocupe la calzada o el arcén.

Relámpago: manifestación luminosa de una descarga repentina de electricidad atmosférica.

Riesgo: posibilidad o probabilidad de que una amenaza llegue a afectar a personas, a bienes o al medio ambiente.



Sequía: anomalía transitoria, más o menos prolongada, caracterizada por un periodo de tiempo con valores de las precipitaciones inferiores a los normales en el área. La causa inicial de toda sequía es la escasez de precipitaciones.

Tecnología: teorías y técnicas que posibilitan el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.

Tecnológico: medio que se vale de la tecnología para cumplir con un propósito.

Temperatura: magnitud física que caracteriza el movimiento aleatorio medio de las moléculas de una sustancia e informa del calor o energía térmica de la misma.

Terremoto: sacudida brusca y pasajera de la corteza terrestre.

Terreno forestal: tierra en la que viven especies arbóreas, arbustivas, de matorral o herbáceas, sea espontáneamente o procedan de siembra o plantación, siempre que no sean características del cultivo agrícola o fueren objeto del mismo.

Tormenta: tempestad de escala local, siempre producida por un cumulonimbo y acompañada de rayos. A menudo las tormentas van acompañadas también de fuertes rachas de viento, precipitación intensa e incluso granizo.

Tóxico: sustancia que puede causar trastornos graves o la muerte de un ser vivo por envenenamiento.

Trueno: ruido que puede ser seco o bien reverberante que acompaña al relámpago.

Viento: movimiento del aire con respecto a la superficie de la Tierra. Este movimiento se produce en la atmósfera debido a las diferencias de presión de un lugar a otro.

Urgencia: situación o suceso que debe resolverse de forma inmediata.





ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección
Plano de promoção da Autoproteção



Junta de
Castilla y León



Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal