

Cartilla Educativa

# Aprendiendo a Prepararnos para Reducir los Riesgos de Desastres en la Comunidad



## Reducción de Riesgos ante Desastres en Comunidades Urbanas

La presente cartilla ha sido elaborada con la ayuda financiera de la Comisión Europea. Su contenido no puede ser entendido de ninguna forma, como opinión oficial de la Comisión Europea.



Diseño y diagramación  
Jesús Pérez

Impresión:  
Impresos Mayobanex

# Presentación

La cartilla educativa “Aprendiendo a Prepararnos para Reducir los Riesgos de Desastres en las Comunidades” se elabora en el marco del proyecto “Preparación comunitaria para la reducción de la vulnerabilidad en el sector de los Tres Brazos, Santo Domingo Este, República Dominicana” ejecutado por Intermón Oxfam y su contraparte Instituto Dominicano de Desarrollo Integral (IDDI), con el financiamiento de la Comisión Europea, a través de la Dirección General de Ayuda Humanitaria (DG-ECHO). Esta cartilla es fruto del trabajo realizado con comunidades urbanas expuestas a riesgos por desastres en la ciudad de Santo Domingo en República Dominicana.

Intermón Oxfam y el IDDI, trabajan en el fortalecimiento de capacidades locales, interviniendo en situaciones de emergencia y promoviendo procesos de preparación, mitigación (a pequeña escala) del riesgo de desastres, e incidencia política (advocacy humanitario), teniendo como principio fundamental fomentar la participación activa de las comunidades y de los actores sociales, así como fortalecer las capacidades técnicas de las instituciones.

La presente cartilla tiene como objetivo proporcionar una serie de orientaciones, dirigidas a las familias que habitan en comunidades con altos grados de vulnerabilidad, y están expuestas a sufrir desastres, de tal forma que puedan responder con mayor efectividad y eficacia antes, durante y después de eventos que pueden generar daños en la población, fortaleciendo la capacidad de respuesta de las mismas.

Este material educativo está a disposición de personas e instituciones que trabajan en gestión de riesgos, como un aporte a la mejora de las condiciones de vida de las personas más vulnerables.

# Instituciones Participantes del Proceso



**El Instituto Dominicano de Desarrollo Integral (IDDI)** es una institución sin fines de lucro creada en 1984 con la finalidad de contribuir a la superación de los efectos de la pobreza en las zonas rurales y urbanas.

Está formada por hombres y mujeres que trabajan junto a las comunidades donde hay personas y organizaciones locales interesadas en asumir la responsabilidad de mejorar sus condiciones de vida y la de sus vecinos.

El IDDI define su rol como facilitador de procesos promoviendo que la comunidad participe en la solución de los problemas que le afectan respetando las ideas políticas y religiosas de cada uno.



COMISION EUROPEA



Ayuda Humanitaria



Intermón Oxfam es una Organización No Gubernamental (ONG) española que lucha con y para las poblaciones desfavorecidas y como parte de un amplio movimiento global, con el objetivo de erradicar la injusticia y la pobreza, para lograr que todos los seres humanos puedan ejercer plenamente sus derechos y disfrutar de una vida digna.

Apoya técnica y económicamente proyectos para la reducción de la vulnerabilidad, trabajando con organizaciones locales como contra parte para el desarrollo de las comunidades, a través de iniciativas que promueven la reducción del riesgo y el fortalecimiento de las capacidades locales e institucionales.

En República Dominicana Intermón Oxfam es la Agencia Gestora de los Programas de Oxfam Internacional.

La Comisión Europea a través de la oficina de Ayuda Humanitaria (ECHO), aporta los recursos económicos de los ciudadanos y ciudadanas Europeos para disminuir la Vulnerabilidad en las Zonas de alto Riesgo en la República Dominicana. En Santo Domingo Este ; apoya a las comunidades de Los Cocos, Los Guineos, Las Lilas y el barco priorizados por su alto Riesgo principalmente a inundaciones y deslizamientos de Tierra.

Las organizaciones comunitarias tales como juntas de vecinos, iglesias, comités de amas de casa, clubes deportivos, escuelas, etc., que hacen vida en las comunidades para ejecutar y desarrollar distintas actividades que son parte del proyecto

Estas organizaciones garantizan la buena implementación de los distintos proyectos de preparativos comunitarios que se ejecutan en los sectores ubicados en las áreas más vulnerables.

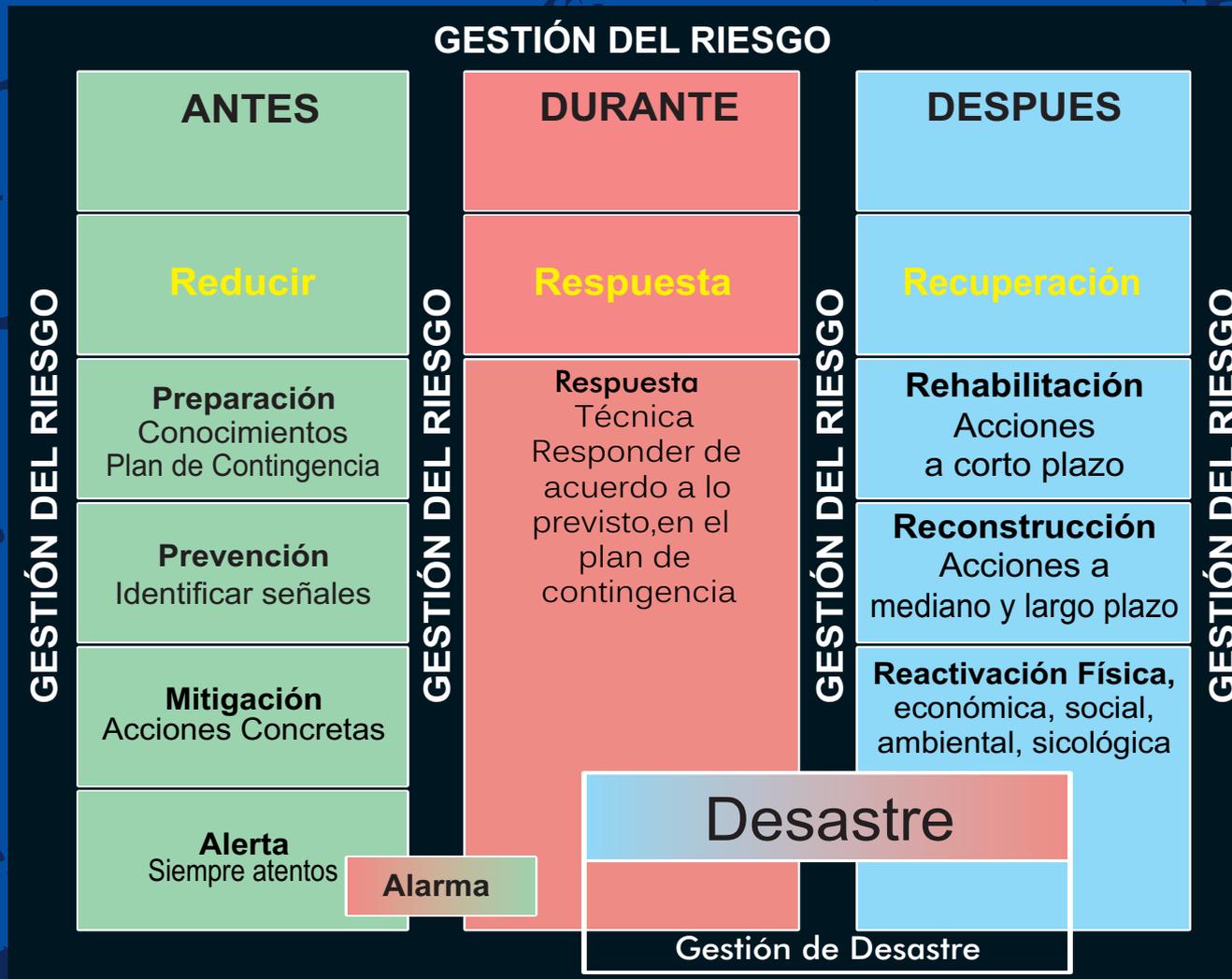
## MARCO TEÓRICO

$$A \times \frac{V}{C} = R$$



# Gestión de riesgos

## Elementos



# Amenaza

- **Factor externo.**
- **General Mente no Modificable.**
- **Siempre esta presente.**
- **No depende de nosotros.**

Una amenaza es un peligro latente asociado con un fenómeno físico de origen natural, de origen tecnológico o provocado por el hombre que puede manifestarse en un sitio específico y en un tiempo determinado produciendo efectos adversos en las personas, los bienes, servicios y el medio ambiente<sup>1</sup>.

Esta amenaza puede ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos en la salud, al igual que daños a la propiedad, pérdida de medios de sustento y de servicios, trastornos sociales y económicos, o daños ambientales



$$A \times \frac{V}{C} = R$$

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

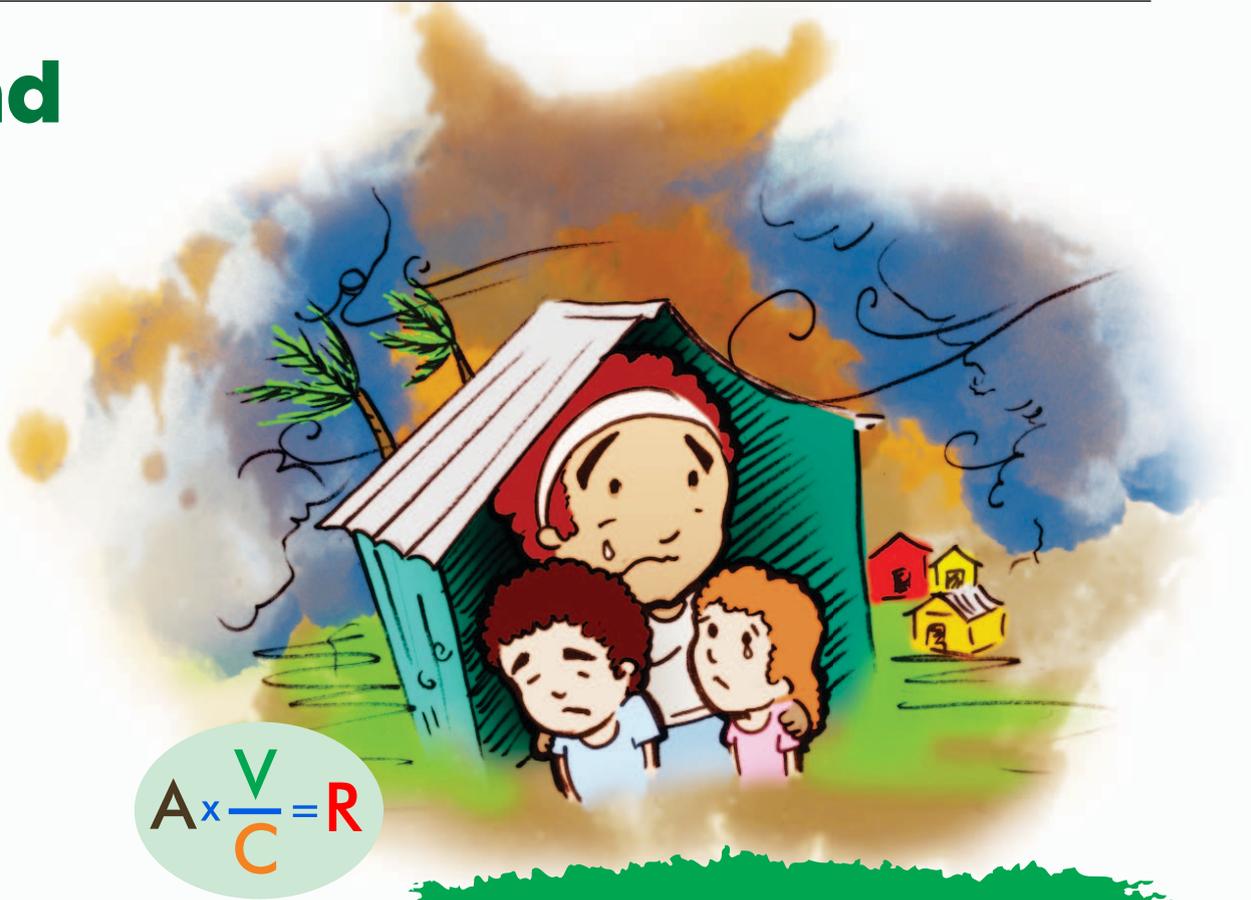
1. Ley 147 -02 Sobre Gestión de Riesgo. República Dominicana.

# Vulnerabilidad

- **Factor interno.**
- **Totalmente modificable.**
- **Temporal.**
- **Depende de nosotros.**

Vulnerabilidad es un factor de riesgo interno de un sujeto o sistema expuesto a una amenaza, correspondiente a su predisposición intrínseca a ser afectado o de ser susceptible a sufrir daño. Corresponde a la predisposición o susceptibilidad física, económica, política o social que tiene una comunidad de ser afectada o de sufrir daños en caso de que un fenómeno desestabilizador se presente, sea de origen natural, o provocado por el hombre.

Una comunidad o personas son vulnerables cuando no están preparadas para resistir la embestida de un fenómeno amenazante y sus posibilidades de ser afectadas son altas.



$$A \times \frac{V}{C} = R$$

Notas:

---



---



---



---



---



---



---



---

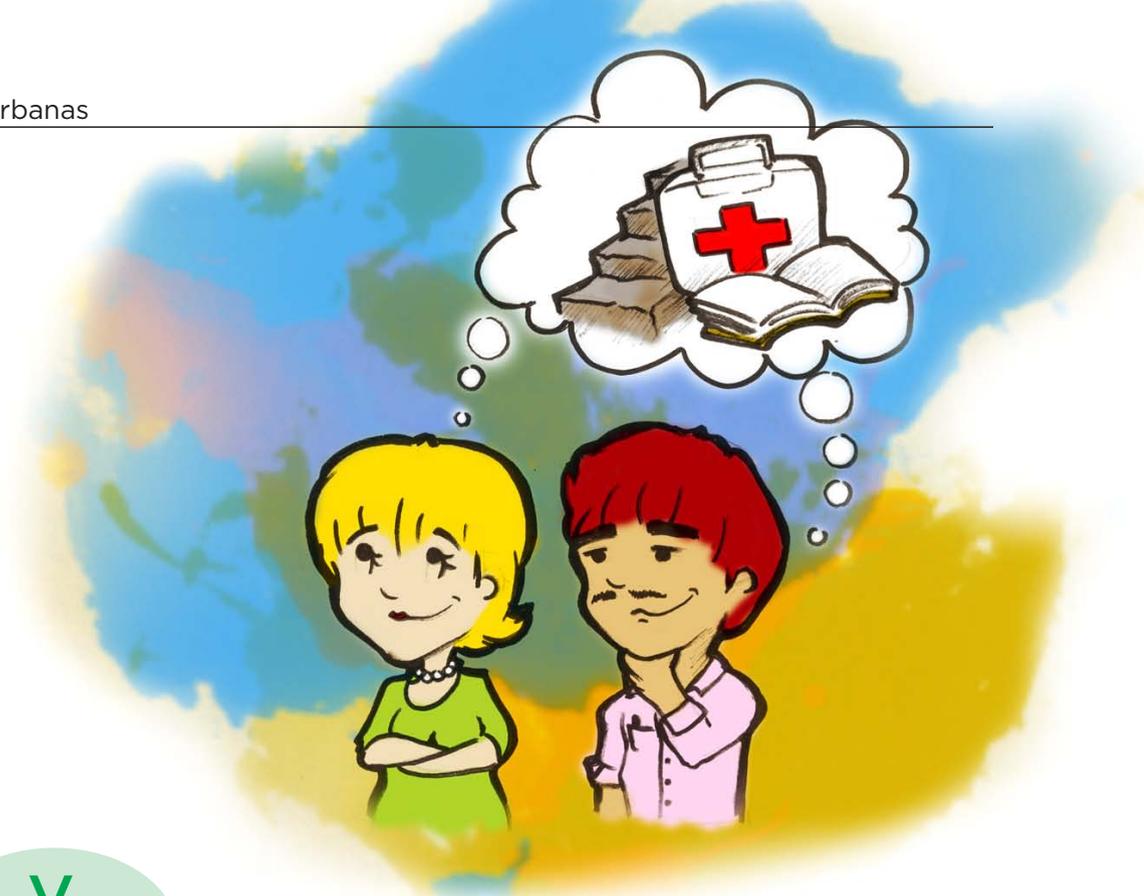
# Capacidad

- **Factor interno.**
- **Totalmente modificable.**
- **Temporal.**
- **Depende de nosotros.**
- **Se relaciona con la adquisición fortalecimiento y mejora de los conocimientos.**
- **Desarrollo de habilidades y destrezas.**

Capacidad es la combinación de todas las fortalezas, los atributos y los recursos disponibles dentro de una comunidad, sociedad u organización que pueden utilizarse para la consecución de los objetivos acordados.

Se relaciona con la adquisición, fortalecimiento y mejoramiento de los conocimientos, destrezas y habilidades.

$$A \times \frac{V}{C} = R$$



Notas:


# Riesgo

- Probabilidad de que algo ocurra.
- Producto entre la interacción de una o varias amenazas con una o varias personas con escasas o ninguna capacidad, para enfrentar los efectos de los riesgos identificados en la comunidad.

Riesgo es la probabilidad de que se presenten unas desfavorables consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un tiempo determinado. Se obtiene de relacionar la amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos<sup>3</sup>.



$$A \times \frac{V}{C} = R$$

Notas:

---



---



---



---



---



---



---



---

3. Ley 147 -02 Sobre Gestión de Riesgo. República Dominicana.



# Cómo ocurren los desastres

Si eventos naturales como...

- Huracanes
- Tormentas tropicales
- Terremotos
- Tornados

Interactúan con las personas, sus bienes y su ambiente...

Se presentan grandes o pequeños escenarios de acuerdo a cómo hemos reducido los riesgos durante la etapa de preparación. Estos grandes o pequeños escenarios se denominan

# DESASTRES

## Inundaciones

Es uno de los principales riesgos al que están expuestos los barrios de Santo Domingo Este y especialmente los sectores de Los Guineos, Los Cocos, Las Lilas y El Barco, ya que están ubicados en la llanura de inundación del Río Ozama.

En estos sectores periódicamente se presentan lluvias fuertes, las mismas que ocasionan inundaciones.

Históricamente en estos barrios se presentan inundaciones lentas, que pueden ser advertidas permitiendo iniciar procesos de evacuación si conocemos cómo hacerlo.

### ¿Qué podemos hacer para reducir los efectos de las inundaciones?

- Participar en actividades que promuevan la disminución de la vulnerabilidad y la disminución del riesgo ante lluvias fuertes e inundaciones.
- Participar en actividades que permitan fortalecer la capacidad de respuesta comunitaria (charlas, talleres, cursos, video foros, teatros de provocación).
- Conocer e identificar los periodos de lluvias, comprendidos entre el 1ero de junio y el 30 de noviembre.
- Identificar las áreas de mayor riesgo a inundaciones en cada uno de los barrios.
- Preparar e integrar comités barriales y sectoriales de emergencia.
- Elaborar y difundir planes de evacuación.
- Conocer e identificar las vías de evacuación de los barrios, más cercanas a su vivienda.
- Identificar albergues temporales en casa de un familiar o vecino que viva en una zona segura o de menor riesgo y que estén dispuestos a recibirnos.



Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

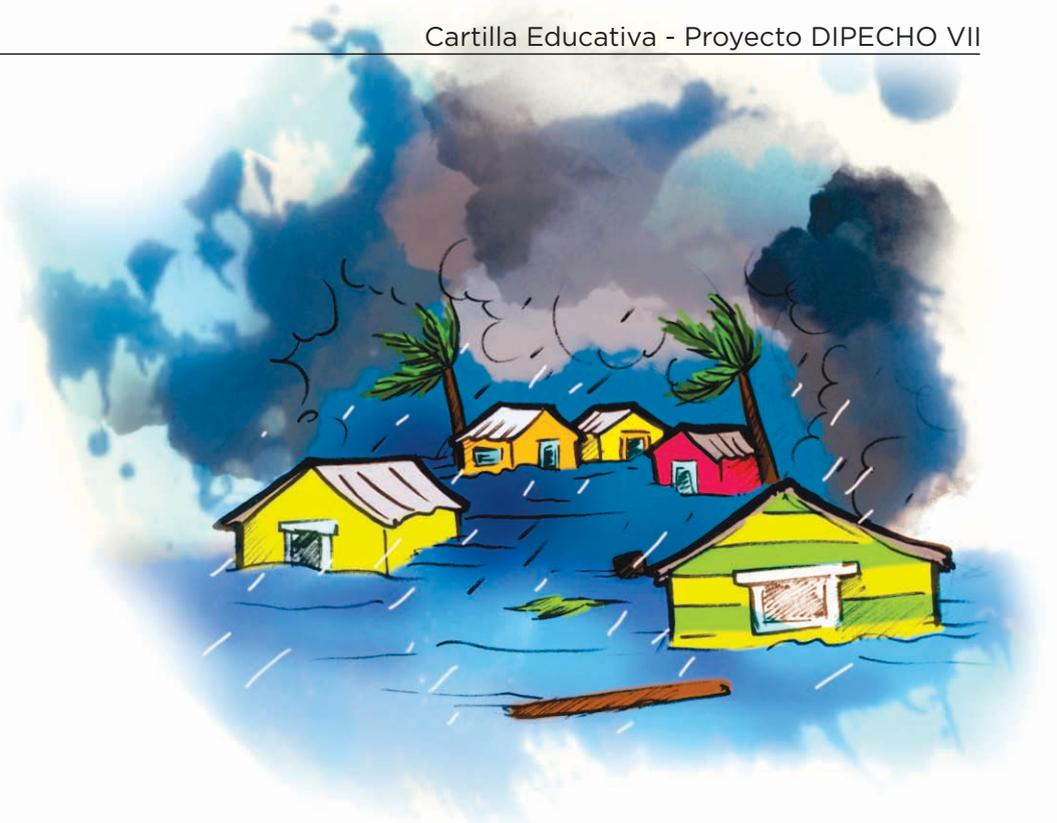
- Identificar albergues temporales comunitarios.
- Conocer e identificar las señales de prevención que advierten sobre posibles o inminentes inundaciones.
- Conocer e inventariar los recursos en cada uno de los barrios, tales como herramientas, sogas, focos, botiquines, camillas, vehículos, etc.
- Limpiar las vías de acceso.

### ¿Qué hacer durante una inundación?

- Mantenerse informado de las previsiones emitidas por los organismos oficiales sobre la situación de los barrios durante la emergencia.
- Poner en práctica el Plan de Evacuación desde el momento en el que se observe que el agua está subiendo.
- Ubicar a las personas de las áreas vulnerables en casas de amigos y familiares, y si el caso lo amerita en albergues.

### ¿Qué hacer después de la inundación?

- Evaluar daños una vez haya pasado la emergencia.
- Rehabilitar y reconstruir las zonas dañadas.
- Limpieza del hogar y retiro de escombros antes de ocupar las viviendas de nuevo, para evitar enfermedades. Realizar apoyo emocional a los afectados por la inundación.



Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---



### ¿Qué hacer DURANTE el huracán?

- No salga a la calle.
- Aléjese de árboles, cables de alta tensión y de zonas que se encuentren inundadas.
- Use el teléfono solo en emergencias.
- Mantenga encendido la radio para saber el desarrollo del huracán.
- En caso de que pase el ojo del huracán, habrá calma de una hora aproximadamente, sin embargo, no salga de casa.
- Use lámparas de pilas, no encienda velas.
- Conserve la calma y tranquilice a su familia
- Desconecte todos los aparatos y el interruptor de energía eléctrica.



### ¿Qué hacer DESPUÉS del huracán?

- Manténgase alejado de las zonas de desastre.
- Aléjese de los cables de luz dañados para evitar descargas eléctricas.
- No mueva a los heridos y avise a las autoridades.
- Mantenga su radio encendido para escuchar las instrucciones de las autoridades.
- Cuide que sus alimentos estén limpios.
- Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.
- Revise cuidadosamente su casa para asegurarse que no hay peligro.
- 

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Qué son los Tornados?

Los tornados son parecidos a los huracanes porque son ráfagas de viento en rotación, de gran violencia que giran sobre la tierra. Van acompañados de lluvias intensas, granizo, relámpagos y rayos. Los tornados se forman muy rápidamente y se mueven con mucha velocidad (desde 65 y hasta 505 km/h). Pueden aparecer de repente, sin previa advertencia, y ser invisibles hasta que recogen polvo y escombros o hasta que aparece una nube en forma de embudo.

### ¿Qué podemos hacer para reducir los efectos de los tornados?

- Asegurar techos, puertas, ventanas y todo potencial peligro que ponga en riesgo a las familias o vecinos: árboles, postes de luz con posibilidad de caer, herramientas o materiales que puedan volar por la fuerza de los vientos.

### ¿Qué hacer durante un tornado?

- Refugiarse en sótanos.
- Alejarse de las ventanas.
- Mantener abiertas algunas ventanas de la vivienda, del lado opuesto de donde viene el viento.
- En campo abierto arrojarse a lo largo de una zanja u hondonada hasta que pase el peligro.
- No permanecer dentro del vehículo.
- Si no hay ningún lugar donde refugiarse, acuéstese en el suelo en una zanja u otra depresión. No se refugie debajo de una vía elevada o un puente. Estará más seguro en un lugar bajo y plano.
- Planee quedarse en el refugio hasta que el peligro haya pasado.



Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---



### ¿Qué hacer después del tornado?

- Evaluar daños una vez haya pasado la emergencia.
- Rehabilitar y reconstruir las zonas dañadas.
- Limpieza del hogar y retiro de escombros.
- Realizar apoyo emocional a los afectados.

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Qué son los Terremotos?

También llamado seísmo, sismo o temblor de tierra, es una sacudida del terreno que se produce por choque de las placas tectónicas y por la liberación de energía en el curso de una reorganización brusca de materiales de la corteza terrestre al superar el estado de equilibrio mecánico.

### ¿Qué hacer antes de un terremoto?

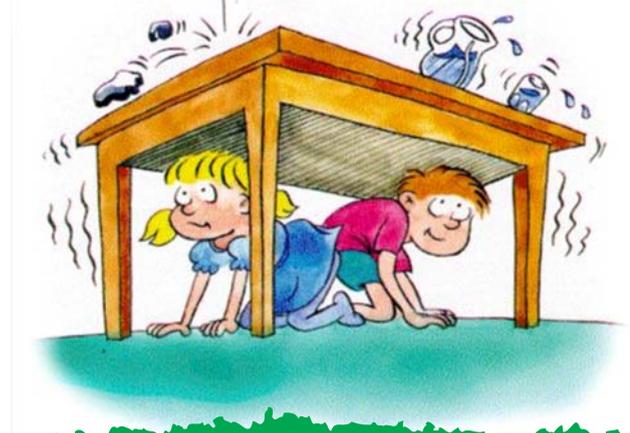
- Determine qué cosas en su casa serían peligrosas durante un terremoto:
  - Ponga los objetos pesados en el suelo o en los anaqueles inferiores.
  - Refuerce o sujete a la pared el mobiliario y los objetos inestables.
- Celebre sesiones con su familia para practicar lo que deben hacer en caso de un terremoto. Enseñe a los miembros de la familia a cortar la electricidad, el gas y el agua.
- Asegúrese de tener un botiquín.
- Mantenga a mano una radio con pilas en buenas condiciones.

### ¿Qué hacer durante de un terremoto?

- Concéntrese en permanecer calmado.
- Recuerde que solo durará más o menos un minuto.
- Apague las estufas y calentadores.
- Colóquese en una entrada abierta, o métase debajo de una mesa o escritorio.
- Aléjese de las ventanas, espejos y chimeneas.
- No salga afuera donde le puedan golpear las tejas que caen del techo, las fachadas del edificio, etc.
- Si está afuera, no se acerque a las calles angostas, paredes, postes eléctricos, etc. Trate de llegar a una zona abierta.
- Evite los ascensores.

### ¿Qué hacer después de un terremoto?

- Averigüe si hay lesionados e incendios.
- Apresúrese a apagar los incendios.
- Averigüe si hay escapes de gas o daños eléctricos. Si es necesario, corte el gas y la electricidad.
- Consiga información de los organismos oficiales por la radio. No use el teléfono, a menos que lo exija una emergencia verdadera.
- No vaya de gira para ver lo que ocurrió.
- Prepárese para posibles sacudidas posteriores.



Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deslizamientos de tierra

Es el desplazamiento repentino o progresivo de porciones de tierra o rocas por una pendiente. Son producidos por lluvia, sismos, erosión, filtraciones, o por acciones del hombre.

En nuestras comunidades, los movimientos de tierra en masa son provocados principalmente por las siguientes causas:

- Asentamientos desorganizados de viviendas en pendientes.
- Excavaciones no técnicas que provocan inestabilidad de los terrenos.
- Aguas residuales no canalizadas y que desgastan los suelos.

### ¿Qué hacer antes de un deslizamiento de tierra?

- No construya en pendientes de terreno inestable o cerca de zonas inundables, ni debajo de las mismas.
- No construya con materiales pesados en terrenos débiles.
- Si vive en una pendiente asegúrese que su casa y construcciones superiores estén firmemente construidas.
- Conserve la vegetación en las montañas y laderas de ríos ya que mantiene firme el suelo y evitan la erosión.
- Asegúrese de que exista en su localidad un sistema de drenaje adecuado y despejado. No permita que el agua se filtre en el interior del terreno. Está alerta con el exceso de lluvia o roturas de tuberías que inundan y ablandan el terreno.



Notas:

---



---



---



---



---



---



---

- No acumule objetos, basura ni permita montañas de tierra o piedras en pendientes porque el agua los arrastra y tapan los desagües.
- Conozca las zonas vulnerables de deslizamientos de su localidad, las áreas seguras y las rutas de evacuación o escape para llegar a ellos.
- Prepare su kit de emergencia familiar y una reserva comunal de agua potable, alimentos y medicinas.

### ¿Qué hacer durante un deslizamiento de tierra?

- Conserve la calma.
- Diríjase al lugar cercano más seguro llevando si es posible su kit de emergencia. No pierda tiempo recogiendo pertenencias. No se devuelva por ningún concepto.
- Trate de evadir el material que desciende, corriendo en forma lateral.
- Aléjese de estructuras que puedan derrumbarse. No ingrese a zonas afectadas o que puedan deslizarse.
- Para rescatar a alguien use cuerdas, extensiones, palos y otras herramientas. Trabaje con otras personas.
- Si está en un vehículo vaya rápidamente a un lugar seguro, o sálgase del mismo.

### ¿Qué hacer después de un deslizamiento de tierra?

- Manténgase alejado del área. El terreno deslizado es inestable y puede continuar deslizándose.
- No pise escombros de forma indiscriminada.
- Ayude a rescatar las víctimas pero no mueva a las personas gravemente lesionadas a menos que estén en peligro.
- Revise si existen peligros en los sistemas de electricidad, gas o agua.
- No encienda fósforos, velas, etc., pueden ocasionar incendios si existen fugas de gas o combustible por ruptura de tuberías.

- Al llegar a su vivienda, límpiela y desinféctela. No derrumbe columnas o paredes que hayan quedado débiles porque pueden tumbar otras estructuras.
- Si su vivienda está inestable o en lugar inseguro, márchese con su familia lejos del peligro a casa de familiares o amigos. Si está bien, reciba a alguien que perdió su vivienda.
- Tome las medidas sanitarias recomendadas. Hierva el agua que va a tomar.
- Entierre o queme los animales muertos.
- Ayude a despejar el barro, los objetos y desechos en las calles.
- Únase con sus vecinos para recuperar y reconstruir la comunidad.

Notas:

---



---



---



---



---



---



---



---



