



# Mochila de Emergencia

Compilación y edición:

**DrC. María del Carmen Rivero González**

**MSc. Arellys Borrell Saburit**

**MSc. Consuelo Tarragó Montalvo**

**Lic. Gleydis Hurtado Cumba**

**Lic. Raisa Alayo Morales**

## Contenido

Mochila de emergencia .....	3
¿Por qué es importante tener una mochila de emergencia?.....	4
¿Qué características debe tener una mochila de emergencia? .....	4
¿Qué artículos deben incluirse en una mochila de emergencia?.....	4
Consejos para preparar una mochila de emergencia .....	5
¿Qué hacer en caso de emergencia?.....	5
Crear un plan de emergencia familiar .....	5
Paso 1: Identificar los riesgos y peligros.....	5
Paso 2: Establecer un plan de comunicación .....	6
Paso 3: Crear un plan de evacuación.....	6
Paso 4: Preparar la mochila de emergencia .....	6
Paso 5: Establecer un plan de respuesta .....	6
Paso 6: Revisar y actualizar el plan.....	7
Integrar la mochila de emergencia en el plan de emergencia familiar .....	7
Mochila de emergencia para bibliotecarios y bibliotecas .....	7
Paso 1: Identificar los riesgos y peligros.....	7
Paso 2: Establecer un plan de emergencia .....	7
Paso 3: Preparar la mochila de emergencia .....	8
Paso 4: Incluir artículos específicos para bibliotecarios .....	8
Paso 5: Revisar y actualizar la mochila .....	8
Recomendaciones adicionales .....	9
Estrategias de comunicación y coordinación efectivas .....	9
1. Establecer un plan de emergencia .....	9
2. Comunicar el plan de emergencia .....	9
3. Capacitación y entrenamiento .....	9
4. Integrar la mochila de emergencia.....	10
5. Comunicación en caso de emergencia .....	10
6. Coordinación con otros departamentos.....	10
7. Revisión y actualización del plan .....	10
Estrategias de comunicación .....	10
Integrar la mochila de emergencia en el proceso .....	11
Bibliografía.....	12

## Mochila de emergencia



La prevención es muy importante cuando se trata de desastres naturales. Es muy importante contar con una mochila de emergencias de salud. Algunos de los elementos que contenga pueden ayudar para la atención básica en salud y de supervivencia, hasta que llegue la ayuda profesional.

Es recomendable tener preparado una mochila con artículos indispensables. Se trata de una mochila con artículos básicos que pueden mantenernos a salvo.

Recuerda que una de las cosas más importantes es que la mochila debe de

ser cómoda y grande, además, el peso de mochila no puede pasar los 20 kilos, pues no podría ser de gran ayuda. Lo ideal es un máximo de 12 a 15 kilos.

La mochila de emergencia es un componente vital en la preparación ante situaciones imprevistas, donde la rapidez y eficiencia en la respuesta pueden marcar la diferencia entre el bienestar y las dificultades extremas. Prepararla de manera correcta no solo brinda tranquilidad, sino que también aumenta nuestras probabilidades de supervivencia frente a desastres de diversa índole.

Cuando prepares tu mochila de emergencia ten presente que los artículos que incluyas en ella deben ser suficientes para las primeras 72 horas después del desastre. Ejemplo:

- Agua y alimentos
- Encendedor o fósforos
- Artículos personales de higiene
- Dos o tres cambios de ropa
- Medicinas

- Radio portátil y lámpara con pilas de repuesto
- Identificación y documentos importantes
- Equipo de comunicación

Si tuviera que elegir un solo elemento en una situación extrema, asegúrese de llevar consigo los documentos importantes y una botella de agua, ya que estos son artículos indispensables y vitales respectivamente.

### ¿Por qué es importante tener una mochila de emergencia?

- La mochila de emergencia te permite tener acceso a artículos básicos que pueden mantener tu salud y seguridad en situaciones de emergencia.
- La rapidez y eficiencia en la respuesta pueden marcar la diferencia entre el bienestar y las dificultades extremas.
- Preparar una mochila de emergencia te brinda tranquilidad y aumenta tus probabilidades de supervivencia frente a desastres de diversa índole.

### ¿Qué características debe tener una mochila de emergencia?

- Debe ser cómoda y grande para que puedas llevarla fácilmente.
- El peso de la mochila no debe pasar los 20 kilos, ya que esto podría hacer que sea difícil de transportar.
- Lo ideal es que la mochila tenga un peso máximo de 12 a 15 kilos.

### ¿Qué artículos deben incluirse en una mochila de emergencia?

- **Agua y alimentos:** Es importante incluir suficiente agua y alimentos no perecederos para las primeras 72 horas.
- **Encendedor o fósforos:** Un encendedor o fósforos pueden ser útiles para encender fuego y calentar alimentos.
- **Artículos personales de higiene:** Incluye artículos como jabón, toallas, cepillo de dientes, etc.
- **Dos o tres cambios de ropa:** Incluye ropa cómoda y adecuada para el clima.
- **Medicinas:** Incluye cualquier medicina que necesites, así como un botiquín de primeros auxilios.
- **Radio portátil y lámpara con pilas de repuesto:** Un radio portátil y una lámpara pueden ser útiles para mantenerse informado y tener luz en caso de que la electricidad esté cortada.

- **Identificación y documentos importantes:** Incluye documentos como tu identificación, seguro médico, etc.
- **Equipo de comunicación:** Incluye un teléfono móvil, una radio de dos vías, etc.

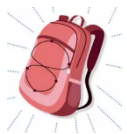


## Consejos para preparar una mochila de emergencia

- Asegúrate de revisar y actualizar la mochila regularmente para asegurarte de que todos los artículos estén en buen estado y sean adecuados para tus necesidades.
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos los miembros de la familia sepan dónde está.
- Asegúrate de que la mochila esté preparada para las primeras 72 horas después de un desastre.

### ¿Qué hacer en caso de emergencia?

- En caso de emergencia, asegúrate de llevar contigo la mochila de emergencia y cualquier otro artículo que sea esencial para tu supervivencia.
- Asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades y de mantenerse informado sobre la situación.
- Asegúrate de tener un plan de evacuación y de conocer las rutas de evacuación más seguras.



## Crear un plan de emergencia familiar

Crear un plan de emergencia familiar es fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar de todos los miembros de la familia en caso de un desastre o emergencia. A continuación, te presento los pasos para crear un plan de emergencia familiar y cómo integrar la mochila de emergencia en él:

### Paso 1: Identificar los riesgos y peligros

- Identifica los riesgos y peligros que pueden afectar a tu familia, como terremotos, huracanes, incendios, inundaciones, etc.
- Considera la ubicación geográfica de tu hogar y la probabilidad de que ocurran desastres naturales en tu área.

## Paso 2: Establecer un plan de comunicación

- Establece un plan de comunicación para que todos los miembros de la familia sepan cómo contactarse en caso de emergencia.
- Designa un punto de reunión fuera del hogar donde todos puedan encontrarse en caso de que no puedan comunicarse.
- Asegúrate de que todos los miembros de la familia tengan un teléfono móvil o una forma de comunicarse con el exterior.

## Paso 3: Crear un plan de evacuación

- Identifica las rutas de evacuación más seguras desde tu hogar y hacia un lugar seguro.
- Establece un plan para evacuar a todos los miembros de la familia, incluyendo a los niños, ancianos y personas con discapacidad.
- Asegúrate de que todos los miembros de la familia sepan cómo llegar al punto de reunión designado.

## Paso 4: Preparar la mochila de emergencia

- Prepara una mochila de emergencia con artículos básicos como agua, alimentos, medicinas, ropa, etc. (ver lista anterior).
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos los miembros de la familia sepan dónde está.
- Revisa y actualiza la mochila regularmente para asegurarte de que todos los artículos estén en buen estado y sean adecuados para tus necesidades.

## Paso 5: Establecer un plan de respuesta

- Establece un plan de respuesta para diferentes tipos de emergencias, como incendios, terremotos, inundaciones, etc.
- Asegúrate de que todos los miembros de la familia sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.
- Practica el plan de respuesta con todos los miembros de la familia para asegurarte de que todos estén preparados.

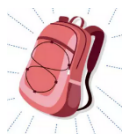
## Paso 6: Revisar y actualizar el plan

- Revisa y actualiza el plan de emergencia familiar regularmente para asegurarte de que todos los miembros de la familia estén preparados y que el plan sea efectivo.
- Asegúrate de que todos los miembros de la familia sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.

## Integrar la mochila de emergencia en el plan de emergencia familiar

- La mochila de emergencia debe ser parte integral del plan de emergencia familiar.
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos los miembros de la familia sepan dónde está.
- Incluye la mochila de emergencia en el plan de evacuación y asegúrate de que todos los miembros de la familia sepan cómo llevarla consigo en caso de emergencia.

Al seguir estos pasos, podrás crear un plan de emergencia familiar efectivo que incluya la mochila de emergencia y te permita garantizar la seguridad y el bienestar de todos los miembros de la familia en caso de un desastre o emergencia.



## Mochila de emergencia para bibliotecarios y bibliotecas

**Preparar una mochila de emergencia para bibliotecarios y bibliotecas es fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados y usuarios en caso de un desastre o emergencia. A continuación, te presento algunos pasos y recomendaciones para preparar una mochila de emergencia para bibliotecarios y bibliotecas:**

### Paso 1: Identificar los riesgos y peligros

- Identifica los riesgos y peligros que pueden afectar a la biblioteca, como incendios, inundaciones, terremotos, etc.
- Considera la ubicación geográfica de la biblioteca y la probabilidad de que ocurran desastres naturales en la zona.

### Paso 2: Establecer un plan de emergencia

- Establece un plan de emergencia para la biblioteca que incluya procedimientos para evacuar el edificio, comunicarse con los empleados y usuarios, y proteger los recursos y colecciones.

- Asegúrate de que todos los empleados sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.

### Paso 3: Preparar la mochila de emergencia

- Prepara una mochila de emergencia con artículos básicos como:
- Agua y alimentos no perecederos
- Primeros auxilios y medicinas
- Linterna y baterías
- Radio y teléfono móvil
- Documentos importantes (como seguros, identificaciones, etc.)
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Ropa y calzado cómodos
- Herramientas básicas (como alicate, cinta adhesiva, etc.)
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos los empleados sepan dónde está.

### Paso 4: Incluir artículos específicos para bibliotecarios

- Incluye artículos específicos para bibliotecarios, como:
- Gafas de lectura y lentes de contacto
- Medicinas y suministros médicos para empleados con necesidades especiales
- Teléfono móvil y cargador
- Laptop y cargador (si es necesario)
- Documentos importantes relacionados con la biblioteca (como catálogos, inventarios, etc.)

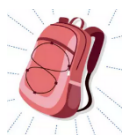
### Paso 5: Revisar y actualizar la mochila

- Revisa y actualiza la mochila de emergencia regularmente para asegurarte de que todos los artículos estén en buen estado y sean adecuados para tus necesidades.
- Asegúrate de que todos los empleados sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.

## Recomendaciones adicionales

- Asegúrate de que la biblioteca tenga un plan de emergencia que incluya procedimientos para proteger los recursos y colecciones.
- Considera la posibilidad de tener un sistema de respaldo para los datos y sistemas de la biblioteca.
- Asegúrate de que todos los empleados sepan cómo utilizar los equipos de emergencia, como extintores de incendios y sistemas de alarma.
- Considera la posibilidad de ofrecer capacitación en primeros auxilios y respuesta a emergencias para los empleados.

Al seguir estos pasos y recomendaciones, podrás preparar una mochila de emergencia efectiva para bibliotecarios y bibliotecas que te permita garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados y usuarios en caso de un desastre o emergencia.



## Estrategias de comunicación y coordinación efectivas

**Implementar estrategias de comunicación y coordinación efectivas es fundamental para asegurarte de que los bibliotecarios y el personal de la biblioteca estén preparados y sepan qué hacer en caso de una emergencia. A continuación, te presento algunas estrategias que puedes implementar:**

### 1. Establecer un plan de emergencia

- Desarrolla un plan de emergencia que incluya procedimientos para diferentes tipos de emergencias, como incendios, inundaciones, terremotos, etc.
- Asegúrate de que el plan sea claro, conciso y fácil de entender.

### 2. Comunicar el plan de emergencia

- Comunica el plan de emergencia a todos los bibliotecarios y personal de la biblioteca.
- Asegúrate de que todos sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.

### 3. Capacitación y entrenamiento

- Ofrece capacitación y entrenamiento regularmente para que los bibliotecarios y personal de la biblioteca sepan cómo responder en caso de emergencia.

- Incluye simulacros de emergencia y ejercicios de práctica para asegurarte de que todos estén preparados.

#### 4. Integrar la mochila de emergencia

- Incluye la mochila de emergencia en el plan de emergencia y asegúrate de que todos sepan dónde está y cómo utilizarla.
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos sepan cómo llevarla consigo en caso de emergencia.

#### 5. Comunicación en caso de emergencia

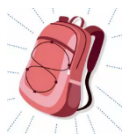
- Establece un sistema de comunicación en caso de emergencia, como un teléfono móvil o un sistema de mensajería instantánea.
- Asegúrate de que todos sepan cómo comunicarse en caso de emergencia y cómo recibir instrucciones.

#### 6. Coordinación con otros departamentos

- Coordinar con otros departamentos de la institución, como seguridad, mantenimiento y servicios de emergencia, para asegurarte de que todos estén preparados y sepan qué hacer en caso de emergencia.

#### 7. Revisión y actualización del plan

- Revisa y actualiza el plan de emergencia regularmente para asegurarte de que todos estén preparados y que el plan sea efectivo.
- Asegúrate de que todos sepan qué hacer en caso de emergencia y cómo responder.



## Estrategias de comunicación

- Utiliza diferentes canales de comunicación, como correos electrónicos, mensajes de texto, teléfonos móviles y sistemas de mensajería instantánea, para asegurarte de que todos sepan qué hacer en caso de emergencia.
- Utiliza un lenguaje claro y conciso para comunicar el plan de emergencia y las instrucciones.
- Asegúrate de que todos sepan cómo comunicarse en caso de emergencia y cómo recibir instrucciones.

## Integrar la mochila de emergencia en el proceso

- Incluye la mochila de emergencia en el plan de emergencia y asegúrate de que todos sepan dónde está y cómo utilizarla.
- Asegúrate de que la mochila esté fácilmente accesible y que todos sepan cómo llevarla consigo en caso de emergencia.
- Utiliza la mochila de emergencia como un recurso para apoyar la respuesta en caso de emergencia.

Al implementar estas estrategias de comunicación y coordinación, podrás asegurarte de que los bibliotecarios y el personal de la biblioteca estén preparados y sepan qué hacer en caso de una emergencia, y podrás integrar la mochila de emergencia en este proceso de manera efectiva.

## ¿PARA QUÉ SIRVE LA MOCHILA DE EMERGENCIA?

Es una herramienta **para que estés mejor preparado ante una emergencia o desastre**; tener artículos de primera necesidad te ayudará las **primeras 72 horas**.

- 1 Documentos importantes en bolsa hermética o en una memoria USB
- 2 Agua embotellada (2 litros)
- 3 Una muda de ropa
- 4 Papel higiénico y toallas húmedas
- 5 Encendedor
- 6 Libreta y pluma
- 7 Silbato
- 8 Dinero
- 9 Linterna
- 10 Duplicado de llaves de tu casa y automóvil
- 11 Alimentos no perecederos
- 12 Radio portátil
- 13 Cobija



## Bibliografía

1. ¿Cómo preparar una mochila de emergencia? [Internet]. México: Instituto Mexicano del seguro social [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/mochila-emergencia>
2. FEMA. 10 artículos para incluir en su kit de suministros de emergencia. Estados Unidos. [Internet] 2021 [consultado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.fema.gov/es/blog/10-items-include-your-emergency-kit>
3. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Prepara tu mochila de emergencia. México [Internet]. 2022 [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/prepara-tu-mochila-de-emergencia?idiom=es>
4. Perú. Ministerio de Salud. Minsa: Conozca qué debe tener una mochila de emergencia en caso de desastres naturales [Internet]. 2016 [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14966-minsa-conozca-que-debe-tener-una-mochila-de-emergencia-en-caso-de-desastres-naturales>
5. RPP. Sismo en Lima: todo lo que debe contener una mochila de emergencia. Perú [Internet]. 2024 [Citado 10 oct 2024]. Disponible en: <https://rpp.pe/amp-stories/sismo-en-lima-todo-lo-que-debe-contener-una-mochila-de-emergencia-1034>

### Fuentes:

1. **American Red Cross:** [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
2. **FEMA (Administración de Emergencias Federales):** [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
3. **Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC):** [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
4. **Organización Mundial de la Salud (OMS):** [www.who.int](http://www.who.int)
5. **National Weather Service (NWS):** [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
6. **United States Geological Survey (USGS):** [www.usgs.gov](http://www.usgs.gov)
7. **Centro Nacional de Información sobre Desastres (NID):** [www.disasterassistance.gov](http://www.disasterassistance.gov)
8. **Instituto Nacional de Estándares y Tecnología (NIST):** [www.nist.gov](http://www.nist.gov)
9. **Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA):** [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org)
10. **Centro de Recursos para la Preparación y Respuesta a Desastres (DRRC):** [www.drcc.org](http://www.drcc.org)

### Fuentes de información sobre mochilas de emergencia específicas

1. **REI (Recreational Equipment Inc.):** [www.rei.com](http://www.rei.com)
2. **The North Face:** [www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)
3. **Patagonia:** [www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)
4. **Cabela's:** [www.cabelas.com](http://www.cabelas.com)
5. **Bass Pro Shops:** [www.basspro.com](http://www.basspro.com)

#### **Fuentes de información sobre preparación para desastres en general**

1. **Ready.gov:** [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
2. **DisasterAssistance.gov:** [www.disasterassistance.gov](http://www.disasterassistance.gov)
3. **FEMA's Emergency Management Institute:** [www.training.fema.gov](http://www.training.fema.gov)
4. **National Emergency Management Association (NEMA):** [www.nemaweb.org](http://www.nemaweb.org)
5. **International Association of Emergency Managers (IAEM):** [www.iaem.com](http://www.iaem.com)