



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA



Programa Educativo: Licenciatura Enfermería

**UNIDAD DE  
APRENDIZAJE DE:  
Enfermería en  
urgencias y Desastres**

**Unidad III. ACCIONES DE ENFERMERÍA EN URGENCIAS Y SITUACIONES DE DESASTRE  
“Mochila de Emergencia, ante el riesgo de Desastre”**

Carácter de la Unidad de Aprendizaje: Obligatoria

Créditos: 5

Núcleo de formación: Sustantivo

DIPOSITIVAS. Solo Visión Proyectable.

Por

**DRA. MIRIAM GÓMEZ ORTEGA**

[orcid.org/0000-0002-1320-2168](https://orcid.org/0000-0002-1320-2168)

Octubre 2017

# Licenciatura en Enfermería

## Unidad Temática III: Acciones de Enfermería en Urgencias y situaciones de Desastre

**Objetivos del área curricular o disciplinaria:** Identificará las acciones de Enfermería a desarrollar en situaciones de urgencias y desastres mediante la aplicación de los primeros auxilios de manera inmediata y oportuna.

**Objetivo Particular:** Analizar e identificar e implementar acciones de enfermería ante situación de desastres.

# GUIÓN EXPLICATIVO

## *Solo Visión Proyectable Diapositivas*

**Unidad Temática III:** Acciones de Enfermería en Urgencias y situaciones de Desastre

**Objetivo Particular:** Analizar e identificar e implementar acciones de enfermería ante situación de desastres, a través de la mochila de Emergencia, en caso de riesgo de desastre.

Con la finalidad de dar cumplimiento al desarrollo de la unidad de competencia, se realiza el siguiente Guion.

- 1) Se realiza un encuadre general de la Unidad de Aprendizaje; créditos, carácter de la unidad de aprendizaje, núcleo de formación, propósitos, competencias genéricas, lineamientos, referencias bibliográficas, etc.
- 2) Se da a conocer la Unidad de competencia
- 3) Se realiza un diagnóstico general de la unidad de competencia a través de preguntas a los alumnos.
- 4) Se inicia la exposición a través de las diapositivas; donde presenta la evolución de los desastres, naturales y provocados por el hombre a través de los daños a nivel nacional e internacional hasta nuestros tiempos.
- 5) Se realiza una introducción, a través de imágenes, se pide la participación del alumno, para identificar los fenómenos perturbadores que originan desastres.
- 6) Se describe, que haces en caso de salir de casa: con la finalidad de que analice e identifique con a través de lluvia de ideas.
- 7) Se explica los conceptos de Mochila de Emergencia se pide a los alumnos participen y enuncien cada una de ellas, posteriormente se muestra la imagen de esta diapositiva. Para relacionar estos elementos entre sí, para discutir en pequeños grupos la investigación.
- 8) Se dan a conocer todos los objetos esenciales, explicando la importancia de cada uno de ellos, así como las necesidades vitales de integrantes
- 9) Se realizan ejemplos para discriminar la importancia, de acuerdo a elementos vitales por grupos de edad e integrantes con necesidades específicas.
- 10) Se Muestran varios ejemplos de Mochilas de emergencia, así como la caja de supervivencia para 2 o 3 días, con elementos básicos.
- 11) Se concluye, a través de preguntas al azar a los alumnos, para identificar dudas sobre finalidad de Mochila de Emergencia.



Universidad Autónoma del Estado de México  
Facultad de Enfermería y Obstetricia



# Mochila de Emergencia, ante el riesgo de desastre.

Dra. Miriam Gómez Ortega





# Tras los fenómenos naturales

Es necesario pensar en estrategias que nos permitan estar preparados ante posibles eventualidades (Protección Civil, 2017, 1).

# Salir de Casa

Al momento de presentarse una emergencia puede que necesitemos salir de casa hacia un lugar que represente un menor riesgo, en complemento al plan familiar de protección civil, es recomendable preparar una “mochila de emergencia” en la que se lleve aquello que pudieras llegar a necesitar si el regreso a casa se tarda o se complica (SEGOB, 2015, 1) y se tenga que permanecer en algún albergue.

# Mochila de Emergencia

Combo de la Supervivencia”, que consiste en una mochila y una caja de reserva, que toda familia debe tener a la mano en caso ocurra un fuerte sismo así también se determinarán las áreas seguras de supervivencia en caso de sismo.

La denominada mochila salvadora debe tener elementos básicos para afrontar el primer día o hasta 72 horas en una crisis en una emergencia tras un **terremoto**.





# Las características que se deben de tomar en cuenta son:

Debe de ser cómoda, amplia e impermeable.

Su peso no debe exceder los 7- 8 kilos ya que nos impediría movilizarnos con la facilidad y rapidez que el caso requiera.



La mochila de emergencias considerada como herramienta de sobrevivencia deberá portar artículos básicos para uso de la familia.

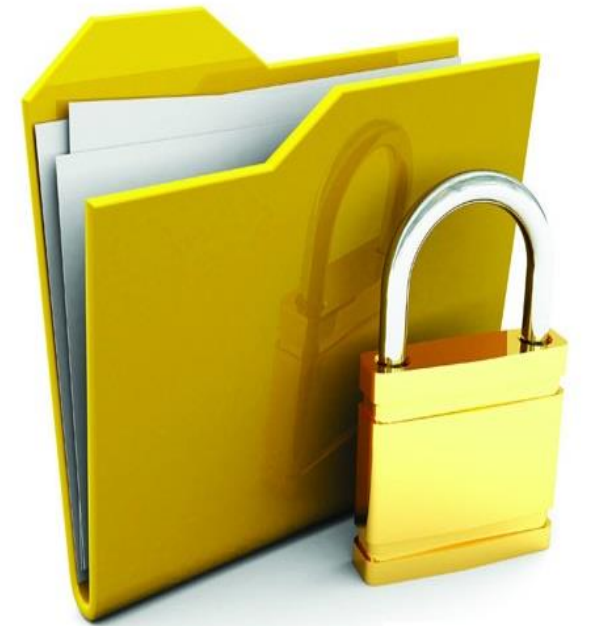
Se debe incluir artículos para ser autosuficiente los primeros días en caso de emergencias o desastres.



Objetos indispensables

# 1. Documentos importantes personales

Fotocopia de todos tus documentos importantes o guardados en un USB, se recomienda portar una identificación y resguardar los documentos en bolsa de plástico para evitar que se mojen.



## 2. Directorio

De familiares,  
escuelas,  
servicios de  
emergencia y  
Protección Civil



### 3. Alimentos no perecederos:

La comida enlatada, alimentos livianos, de tamaño personal, fácil de abrir y que aporten energía, paquetes de galletas y unidades de chocolate en barra, se sugieren dulces o barras con alto aporte energético.

Agua: utiliza botellas de agua envasada, de preferencia sin gas se recomienda llevar pastillas para clorar el agua o gotas para desinfectar agua.



# 4. Botiquin de Primeros Auxilios

Tener preparado un Botiquín de primeros auxilios con material básico para cualquier emergencia



## 5. Artículos de higiene

Artículos de higiene como un gel antibacterial, papel higiénico toallas de mano y cara, toallitas húmedas.





## 6.- Herramientas

Herramientas para  
reparaciones de  
emergencia



## 7. Radio y linterna con pilas



**Linterna:** es posible que con el movimiento del sismo se dañen las instalaciones de luz por eso es importante contar con una linterna con pilas ya sean linternas de mano o de cabeza.

**Radio con pilas o manual:** este aparato nos permitirá mantenernos informados y atentos a cualquier alerta así como a recomendaciones que difundan las autoridades.



## 8. Ropa abrigadora:

Ropa, y zapatos extras para cambiarse por si se mojan, se considera que debe llevarse manta polares y juegos de pantuflas de preferencia que la ropa sea térmica.



## 9.-Encendedor o cerillos

- se sugiere portar velas.

## 10.- Silbato.

Generalmente es para solicitar ayuda en caso de quedar atrapado

## 11.- Copia de las llaves

De la Casa y auto: Puede que con las prisas y los nervios al salir de tu casa pierdas las llaves por eso te recomendamos contar con una copia.



# Dentro de los artículos básicos

- Dulces
- Barras energéticas altas en calorías e hidratos de carbono (amaranto, cereal, avena, cacahuete)
- Bolsa de plástico resistente.
- Como navaja multipropósito.
- Alguna cuerda o lazo.
- Cinta adhesiva.
- Guantes de trabajo (dieléctricos, de látex y de hule)
- Mascarilla N95 o con filtro.
- Tapete
- Toallas sanitarias o tampones (mochila de mujer)



# Mochilas de Emergencias en casos específicos

Cabe destacar que los objetos van a variar según las necesidades de la familia. Al preparar la mochila de emergencia se debe identificar las necesidades específicas de cada integrante de la familia así mismo, identificar las diferentes edades e integrantes de la familia (mascotas).

# Adultos mayores



- En caso de que se encuentren personas con un tratamiento médico o personas adultas mayores, se deberán incluir medicinas específicas (según la patología), pañales geriátricos, lentes, etc.

# Bebés

- Si en una familia hay bebés se deberán incluir artículos específicos como:
- Latas de leche, deben incluirse algunos productos específicos como biberones, papillas y pañales de bebé.
- 



# Mascota

La mochila de emergencias para mascotas (perro/gato), comida y agua para la mascota y su recipiente de tamaño considerado, una correa, juguete/pelota





# FAMILIA

Es importante organizarse con la familia para armar este equipaje, mismo que debe incluirse en el auto, hogar, trabajo, y lugares donde esté al alcance, toda vez que nunca se sabe cuándo se presentará una urgencia (Olgúin, 2017,1).



# Importante

**Mantener** siempre lista y a la mano **Mochila de Emergencia** ubicarla cerca de la puerta de salida o un lugar de fácil acceso para evacuar la estructura.

De igual manera según los riesgos que se encuentren en la localidad que se habita se tendrá que equipar la mochila de emergencias y adaptarla a lo que se esté expuesto.

Todos los artículos deberán ser renovados según fecha de caducidad, mientras permanezcan almacenados.

## HIGIENE

Gel antibacterial

Papel higiénico

Toalla de mano y cara

Paquete de paños húmedos

## BOTIQUÍN

Botiquín de Primeros Auxilios

## BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES

Comida enlatada

Barra de cereal

Agua en botella sin gas (1/2litro)

Chocolates

## ABRIGO

Manta polar

Pantunflas o sandalias

## DINERO

En efectivo S/.

## COMUNICACIÓN

Linterna y pilas

Radio portátil

Pilas de repuesto

Silbato

Agenda con teléfonos  
de emergencias

Útiles para escribir

## DIVERSOS

Bolsas de plástico resistente

Cuchilla multipropósito

Guantes de trabajo

Cuerdas de poliéster

Encendedor

Plástico para piso o techo

Cinta adhesiva multiusos

Tapete (alfombra para piso)

Mascarillas

## Características (Referenciales)

TIPO DE MOCHILA: Con bolsillos internos, laterales y frontales según disponibilidad.

PESO TOTAL APROX: 8 Kg.



## B. Artículos ESPECÍFICOS

Según lo necesario para cada persona

### PARA BEBES E INFANTES

Lata de leche en polvo/evaporada

Biberón

Papilla

Pañales descartables

Juego de cubiertos para niños

### PARA BEBES E INFANTES

Medicamentos

Ropa de cambio

Juguetes

### USO FEMENINO

Toallas higiénicas

### DEL ADULTO MAYOR

Pañales geriátricos

Ropa de cambio

Medicamentos

### DIVERSOS

Duplicado de llaves

Lentes adicionales

Fotocopia: DNI, Licencia de conducir y Pasaporte

Fotocopia: Carnés de seguros y escrituras

**NOTA:** • Los artículos se pueden adecuar según la realidad de cada zona geográfica • Renovar según fecha de caducidad, mientras permanezcan almacenados.

# 2

## CAJA DE RESERVA - para ALMACENAR

- Contiene artículos para utilizar del 2do al 4to día de la emergencia.
- Se debe almacenar en un lugar seco y protegido.
- La cantidad de artículos depende de cada familia.

### Artículos NECESARIOS

#### BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES

Agua embotellada sin  
gas de 2.5 litros

Sopa instantánea

Comida enlatada

Leche en polvo/evaporada

Barra de cereal

Caramelos

Chocolates

#### ROPA Y ABRIGO

Casaca/Chompa

Ropa interior

Medias

Manta polar

#### HIGIENE

Toallas de mano y de baño

Cepillo de dientes y pasta dental

Jabón de tocador

#### DIVERSOS

Olla

Termo

Platos, vasos y cubiertos  
descartables

Envoltura plástica transparente

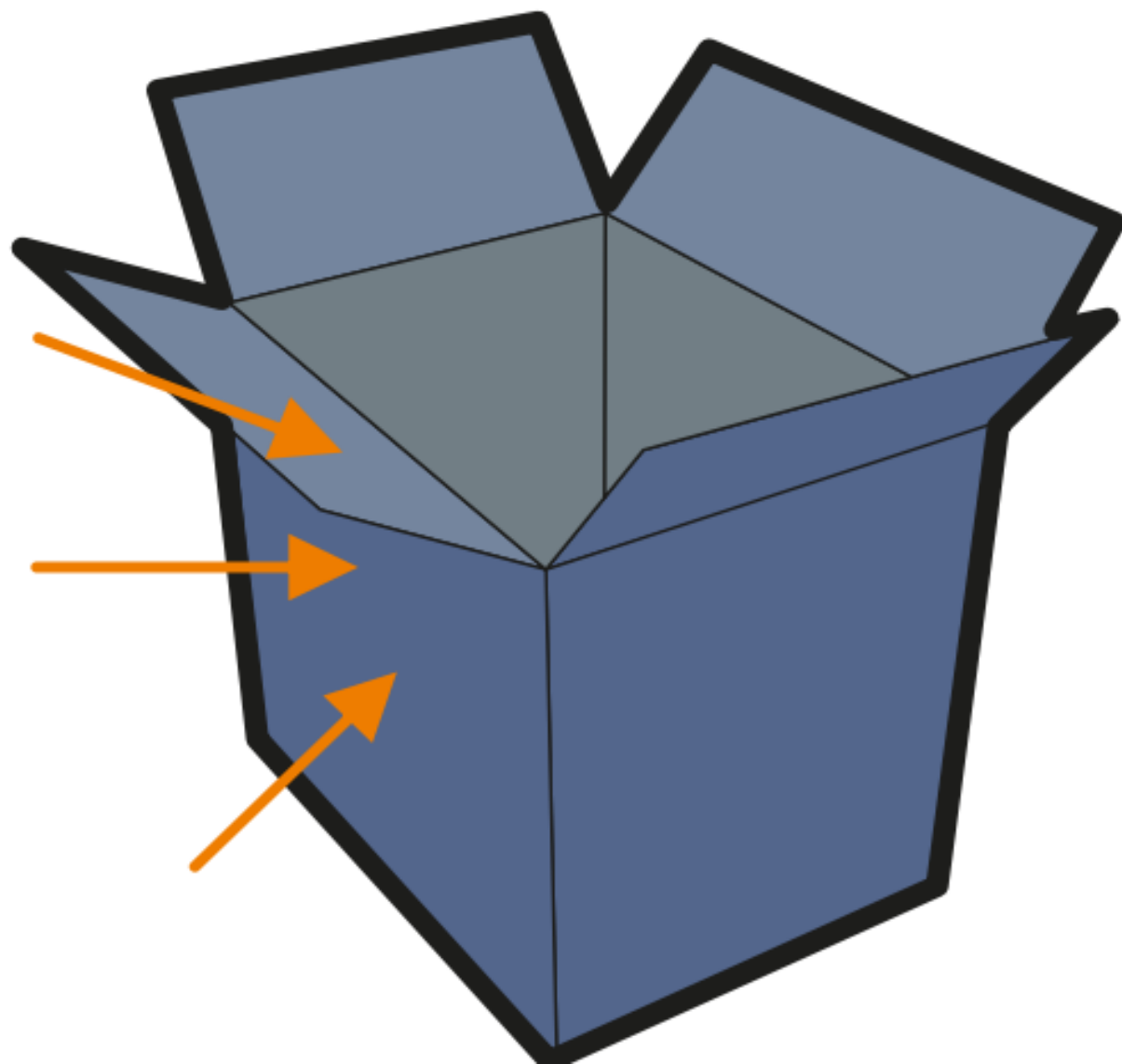
Papel periódico

Imperdibles

Plástico para piso o techo

Pilas de reserva

Paraguas





Mascarilla



Frazadas



Agua  
embotellada



Alimentos  
enlatados



Linterna  
recargable  
o con pilas



Radio  
Portátil  
con pilas



Juguete  
para niños



Ropa  
abrigada



Pañales  
para bebés y  
adultos mayores



Documentos  
Personales  
con números personales



Medicina



Botiquín  
básico



Suero  
fisiológico



Vendas  
triangulares

# Un elemento que siempre hay que tener a la mano

La importancia de la mochila de emergencia radica, además de los elementos que contiene, en ubicarse en un lugar de rápido y fácil acceso para que acompañe a las personas durante la evacuación de su vivienda.



# La mochila de emergencia

Debe estar puesta en un lugar de fácil acceso. Se recomienda tener una en la casa y otra en el auto.

Se lleva durante la evacuación, por eso debe pesar máximo 8 kilos.

Tiene que ser espaciosa, con bolsillos laterales y frontales.

Contiene artículos para 24 horas.



## ¿Qué debe contener?



Bebidas y alimentos no perecibles



Artículos de higiene



Ropa y abrigo



Botiquín



Comunicación



Otros

## Caja de reserva



Se deben considerar las necesidades de cada familia y agregar lo siguiente en cada caso:

Bebés e infantes: leche en polvo, biberón, papilla y pañales.

Uso femenino: toallas higiénicas.

Adulto mayor: pañales geriátricos y medicamentos.

Mascota: comida, plato y correa.



## ¿Qué cosas se conservan en la caja?



Bebidas y alimentos no perecibles



Ropa y abrigo



Artículos de higiene



Otros



# Referencias

- Gómez, O. M., Dimas, B., & Sánchez, A. G. (2015). Enfermería en la prevención de desastres a nivel hospitalario. *Enfermería del Trabajo*, 5(1), 14-17.
- Cenapred; Arellano, (2016) ¡Sácate un 10! Artículos que no deben faltar en la mochila de emergencia: Disponible en: [http://www.cenapred.unam.mx/es/index/noticias/04052016\\_1/](http://www.cenapred.unam.mx/es/index/noticias/04052016_1/)
- SEGOB. (2014). Ley General de Protección Civil. 2 de febrero de 2015, de Diario Oficial de la Federación. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5344324&fecha=13/05/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5344324&fecha=13/05/2014)
- Muñoz, Silva (2006) Asistencia a Múltiples víctimas Catástrofes. Edit. Mad, S.L. 1ª Edición, Sevilla España.

Gracias