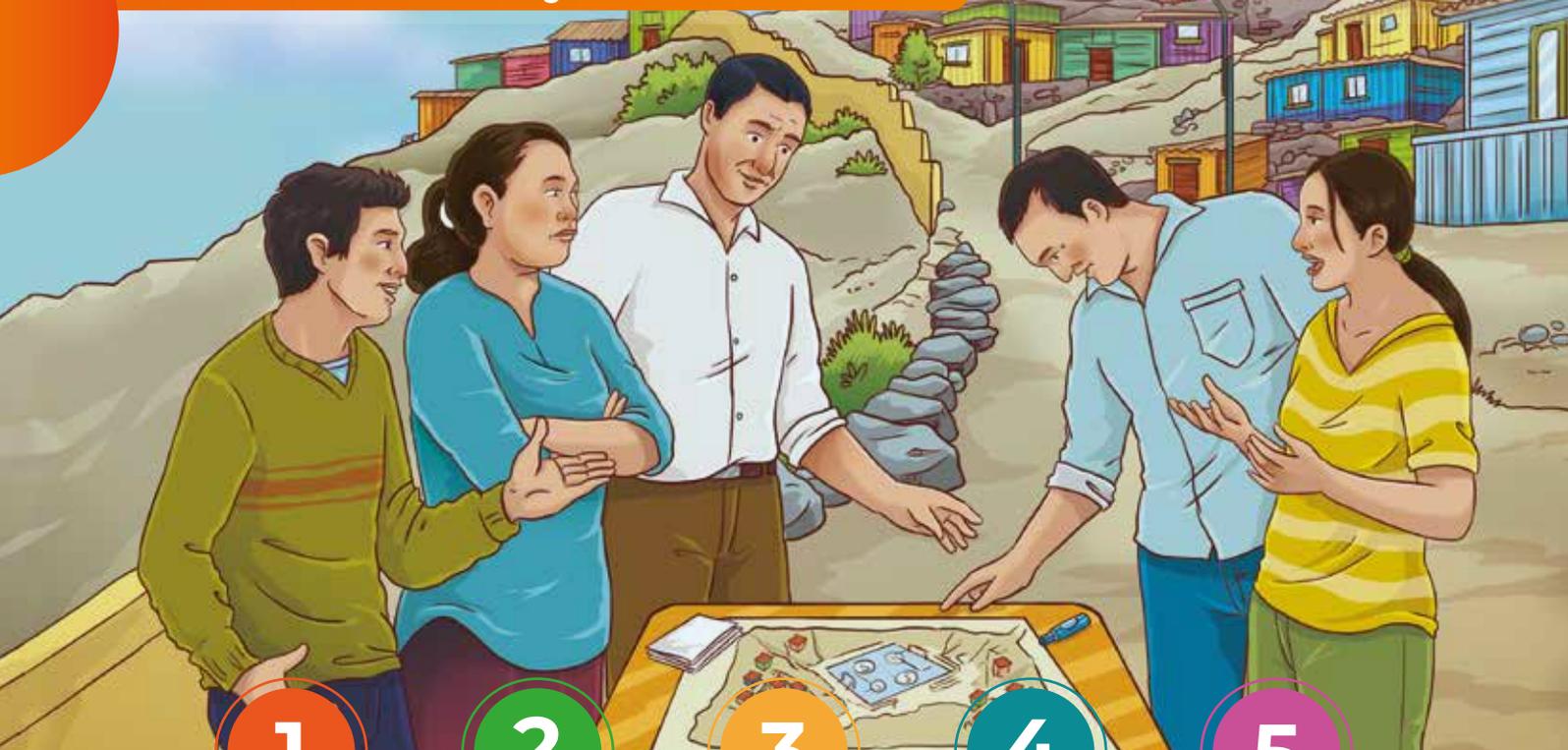


5

Acciones para reducir el riesgo de desastres en tu barrio

ante sismos y caída de rocas



1

Conoce el riesgo de desastres

2

Elabora tu plan familiar de emergencia

3

Aprende primeros auxilios

4

Cuida el agua y realiza buenas prácticas de limpieza

5

Reduce el riesgo de desastres en tu casa y tu barrio

Directorio de Emergencias

- > PNP: **105**
- > Bomberos: **116**
- > SAMU: **106**
- > Serenazgo Comas: **(01) 6805581**

Páginas de interés:

www.municomas.gob.pe
www.indeci.gob.pe

www.cenepred.gob.pe
www.predes.org.pe

Proyecto:

“Fortaleciendo la Gestión del Riesgo de Desastres con enfoque inclusivo en los distritos de Comas, Los Olivos y Puente Piedra y en la Mancomunidad Municipal de Lima Norte”

Cartilla elaborada por le equipo técnico de Predes

Segunda impresión: Julio 2023

Encuentra esta cartilla en la página: www.predes.org.pe

“La elaboración de este documento es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través a la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos”.

Acción

1

Conociendo nuestro riesgo de desastres:



¿Cuál es el riesgo en el distrito de Comas?

El distrito de Comas se encuentra en riesgo por sismo y caída de rocas, y los factores condicionantes del peligro (geología, pendiente, geomorfología y suelo) y vulnerabilidad (población, viviendas, actividades económicas, etc.)



¿Qué peligros naturales pueden ocurrir en nuestro distrito?

En el distrito de Comas existe una alta probabilidad de que puedan ocurrir sismos y caída de rocas.



Sismos:

Un sismo produce fuertes movimientos del suelo, que ocasionan daños graves a las viviendas. **Según estudios del IGP, en la ciudad de Lima se espera un sismo de magnitud 8.8 Mw.**



Inundaciones:

La inundación es la ocupación por parte del agua de zonas que habitualmente están libres de esta, por desbordamiento de ríos, torrentes o por lluvias torrenciales, entre otros.

Fuente: Diccionario de la Lengua Española 2015



Caída de rocas:

Se puede originar por el sismo o por acción humana (al momento de hacer cortes en ladera para construir las viviendas).



Riesgo de Desastres:

Es la probabilidad de que la población y sus medios de vida sufran daños y pérdidas a consecuencia de su condición de vulnerabilidad y el impacto de un peligro.

Fuente: Centro Nacional de Estimación, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres - CENEPRED.





¿Cuáles son nuestras condiciones de vulnerabilidad?

La vulnerabilidad depende de las características físicas, sociales, económicas y ambientales de los asentamientos humanos y urbanizaciones que presentan las siguientes características:



1

Viviendas ubicadas en laderas de fuerte pendiente.



5

Carencia de servicios básicos (agua, desagüe y electricidad).



2

Las viviendas están construidas sobre pircas y muros de llantas.



6

Existen pocas obras para estabilizar el terreno en zonas de ladera.



3

Poca participación de los vecinos en charlas sobre GRD.



7

Problemas sociales (delincuencia, drogadicción, etc.)



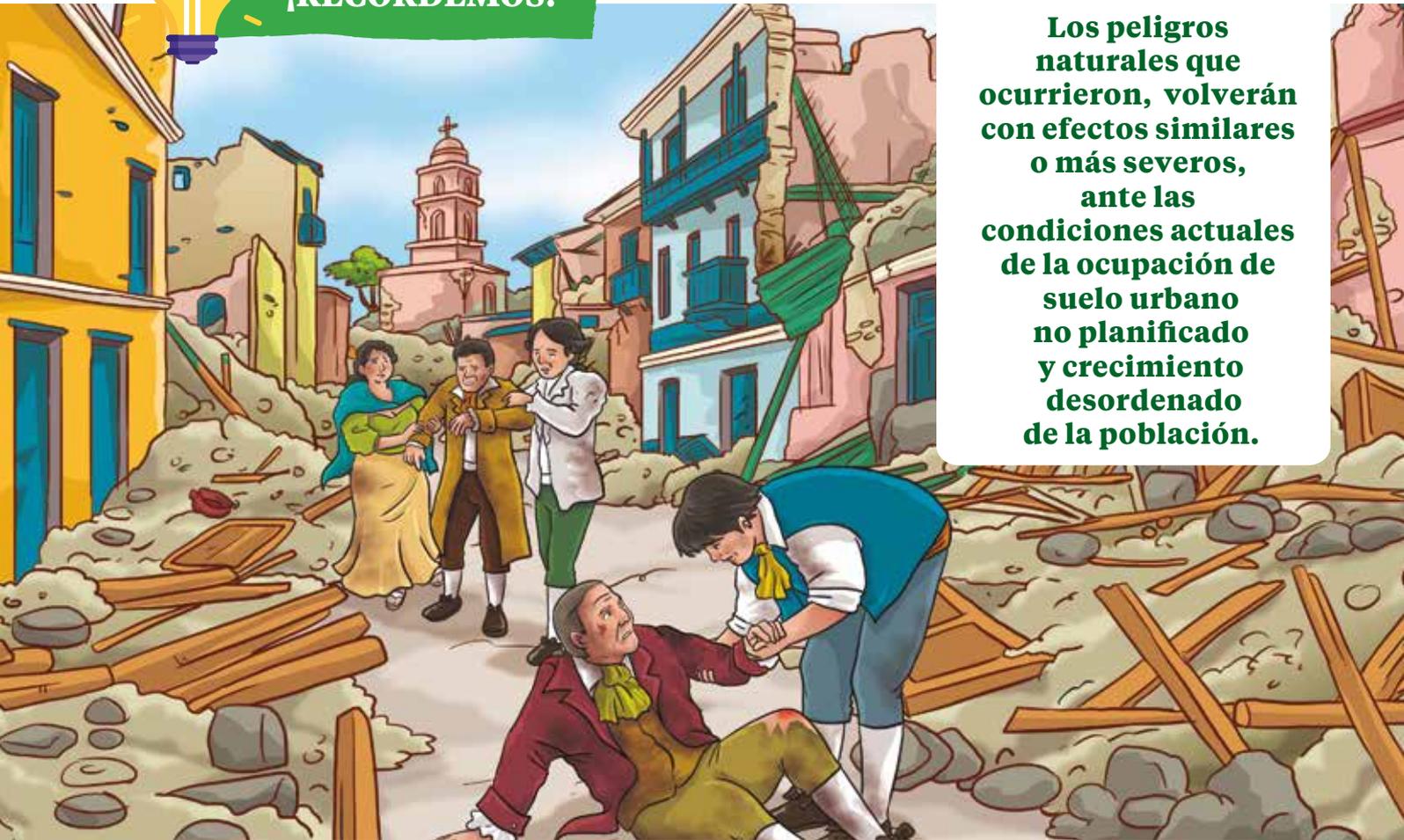
4

Construcción de viviendas sin asesoría técnica (cortan y rellenan el terreno desestabilizando las laderas y utilizan mala calidad de los materiales de construcción).



¡RECORDEMOS!

Los peligros naturales que ocurrieron, volverán con efectos similares o más severos, ante las condiciones actuales de la ocupación de suelo urbano no planificado y crecimiento desordenado de la población.



El 28 de octubre de 1746 a las 10:30 pm, en Lima ocurrió un terremoto de magnitud 9.0 Mw, seguido de un tsunami que destruyó Lima y Callao. De 60 mil habitantes en Lima, el 10% perdieron la vida, y el 75% de viviendas fueron destruidas.

Fuente: Instituto Geofísico del Perú



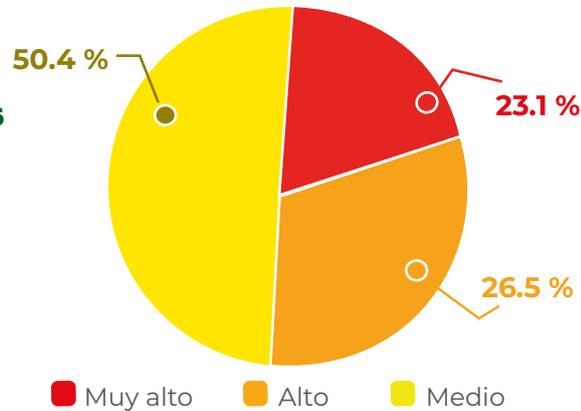
Riesgo en el Distrito de Comas al 2022

El Riesgo en el Distrito de Comas esta dado por la presencia de peligros naturales y por la ubicación de las viviendas en zonas de laderas con fuerte pendiente, precariedad de la construcción de viviendas y carencia de servicios básicos, falta de preparación para la respuesta por parte de la población, etc.

- ✓ El 23.1 % de la población (120,058 habitantes aproximadamente) se encuentra en un nivel de RIESGO **MUY ALTO**; el 26.5% de la población (138,132 habitantes aproximadamente) se encuentra en un nivel de **RIESGO ALTO**.
- ✓ 94 instituciones educativas, 22 Centros de Salud, 03 comisarías, 06 mercados están en nivel de Riesgo **MUY ALTO**; y 132 centros educativos, 30 Centros de Salud y 20 mercados están en nivel de **RIESGO ALTO**



Población en riesgo por sismos

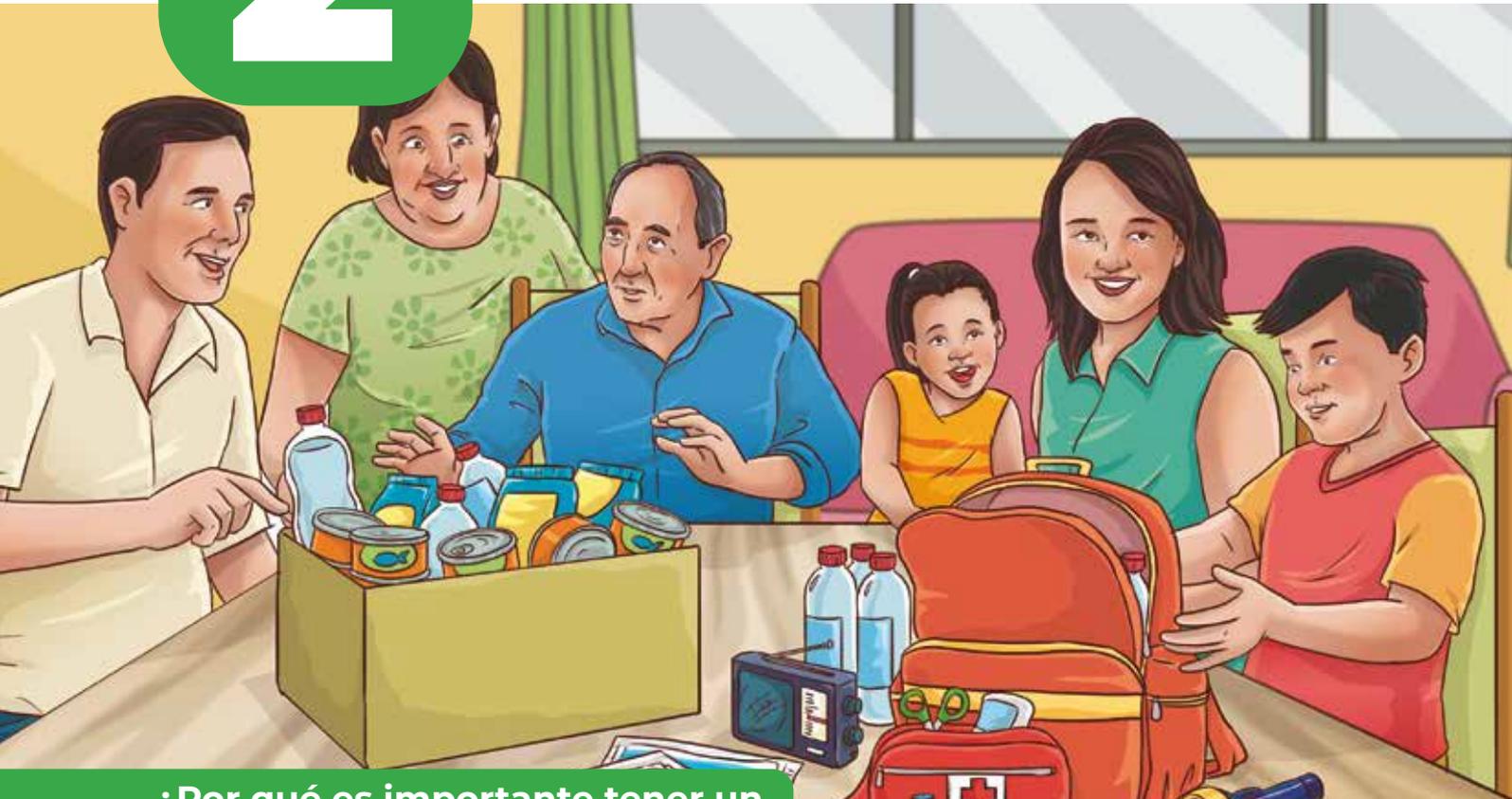


Fuente: Escenario de Riesgos - Comas 2022

Acción

2

Plan familiar de emergencia



¿Por qué es importante tener un Plan Familiar de Emergencia?

- Porque reduce los riesgos de las familias y de las comunidades, ante los peligros.
- Porque permite asignar tareas y responsabilidades a cada miembro de las familias.
- Porque de manera planificada aumenta las posibilidades de salvar vidas.

Pasos para elaborar tu plan familiar de emergencia

Paso 01

Determina con tus vecinos y autoridades el riesgo de desastres de tu barrio



¿Qué peligros amenazan las viviendas de tu barrio?



✓ Terremotos

✓ Huaicos

✓ Inundaciones

✓ Derrumbes

✓ Caída de rocas

¿Por qué?

- › Construidas sin asesoría técnica.
- › Materiales de mala calidad.
- › Sin columnas o tienen los fierros expuestos y “cangrejas”.
- › Falta de drenaje.
- › Ubicados en el cauce de quebradas y ríos.



Paso 02

Dibuja el plano de evacuación de tu barrio, con tus vecinos y autoridades

- Identifica los fenómenos naturales que puedan afectar al barrio: deslizamientos de rocas, huaicos, inundaciones, sismos, etc.
- Identifica las rutas de evacuación y zonas seguras del barrio, determinadas por el área de Gestión del Riesgo de Desastres de tu distrito.
- Identifica los establecimientos de bomberos, postas médicas, policía, etc.



Modelo de plan de evacuación



Tome en cuenta estas señales

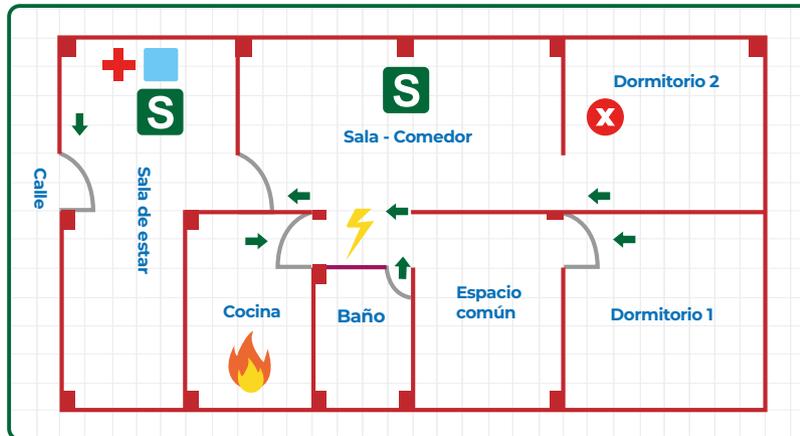
- Punto de encuentro (fuera de casa)
- Establecimiento de Salud
- Zona Segura
- Ruta de Evacuación
- Policía
- Bomberos
- Mi Casa

Tareas

- › Dibujar el plano de tu vivienda.
- › Determinar quien se hace cargo de los niños, gestantes, adultos mayores y familiares con discapacidad.
- › Determinar el punto de encuentro, en el barrio o en el distrito, en caso de encontrarse los familiares fuera de casa.
- › Determinar el establecimiento de salud al que se dirigirán en caso de emergencia.

Paso 03

Dibuja el plano de seguridad de tu vivienda



Señales de Seguridad

X Lugares de peligro dentro de mi vivienda

Balón de Gas

Ubicación de la mochila de emergencias

Botiquín de primeros auxilios

S Lugar seguro provisional (durante los primeros 5 minutos de evacuación)

Ruta de Evacuación

Electricidad

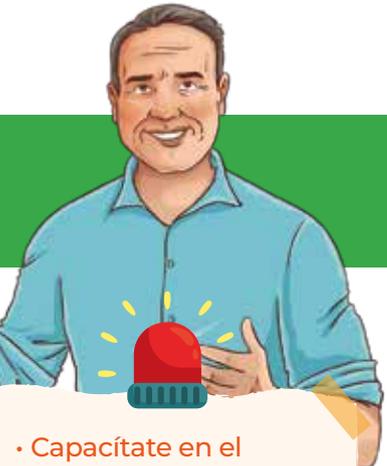
Anote



Punto de encuentro (fuera de casa)



Establecimiento de Salud



- Capacítate en el manejo de extintores, primeros auxilios, tratamiento del agua y residuos sólidos.
- Participa en los simulacros.
- Participa en las reuniones del barrio.

Paso 04

Implementa tu mochila de emergencia y botiquín de primeros auxilios

Debe contener artículos básicos para las primeras 24 horas ocurrida la emergencia.



- Considera medicamentos necesarios para el tratamiento de enfermedades de familiares con receta médica.
- La mochila de emergencia, de preferencia es personal y por tanto su peso deber estar de acuerdo al usuario.



Paso 05

Respetas las normas de conducta para situaciones de emergencias

- › Sigue las rutas de evacuación hacia las zonas seguras, previamente identificadas.
- › Aléjate de las ventanas, repisas o de cualquier artefacto u objeto que puedan caer o rodar.
- › Participa activamente en las brigadas de voluntarios en emergencia y rehabilitación de tu barrio.
- › De manera organizada, ayuda a atender a los heridos y damnificados, evitando poner en riesgo tu vida y tu salud.
- › Enciende el radio y atiende a las recomendaciones de las autoridades y oficinas de Gestión del Riesgo de Desastres.
- › Cumplir los protocolos de bioseguridad.

Acción

3

Primeros auxilios básicos



¿Qué son los Primeros Auxilios?

Es la atención inmediata que se da en el mismo lugar en donde se ha producido la emergencia o accidente, por parte de personas capacitadas, hasta la llegada de personal especializado.

Acciones iniciales para aplicar los primeros auxilios

1

Verificar que no exista peligro tanto para la persona que presta la ayuda ni para la persona herida.

2

Evaluación Primaria, consiste en determinar lo más pronto posible los signos vitales del herido:

a) Estado de conciencia:

Verificar si el herido esta conciente, sacudiéndole levemente de los hombros y preguntándole ¿se encuentra bien? Debemos estar atentos a movimientos del cuerpo del herido (ojos, manos, etc.).



b) Evaluar la respiración:

Acercar nuestra mejilla a la boca y nariz de la víctima para oír y sentir la respiración, mientras que a la vez miramos el pecho y abdomen del herido para ver si hay movimiento.



c) Verificar el pulso:

Utilizar 2 dedos (nunca el pulgar) de la mano, presionando al costado de “la manzana de Adán”, para sentir las pulsaciones.



3

Evaluación secundaria:

a) Verificar si la víctima presenta hemorragias o fracturas:



Antes de iniciar con la evaluación, no olvide usar guantes y mascarilla



Evitar contacto con sangre, secreciones, fluidos del herido.
Use guantes quirúrgicos.



Técnicas importantes de primeros auxilios



➤ Maniobra de Heimlich

Consiste en presionar el abdomen para casos de asfixia por atragantamiento.

Hacer puño que se coloca encima del ombligo, presionando con la otra mano hacia adentro y hacia arriba.



➤ Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

Se aplica a las personas en estado de inconciencia y sin signos vitales (evaluación primaria), cuya piel se pone de color morado.

Se abre la vía respiratoria (frente - mentón). Se aplica 2 soplidos y 30 compresiones, las veces que se requiera.



➤ Ante hemorragias



Las hemorragias son de dos clases:

- **Arteriales:** la sangre es roja brillante y fluye a borbotones.
- **Venosas:** la sangre es roja oscura y fluye lentamente.

La pérdida de sangre superior a 1 litro puede causar la muerte del herido.

➤ Ante fracturas

- 1 Evitar movimientos de la zona afectada.
- 2 No tratar de acomodar el hueso.
- 3 Quitar la ropa y elementos que ajusten la zona afectada.
- 4 Inmovilizar la fractura con tablillas o vendas.



Ante quemaduras

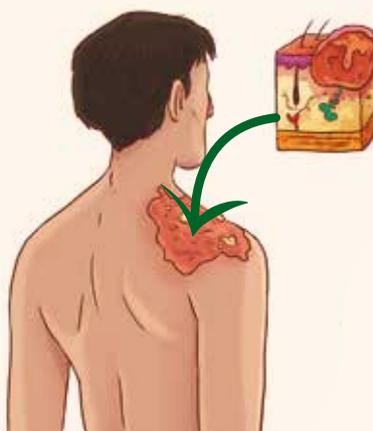
- 1 Retirar la ropa quemada sin arrancarla, recortarla. Retirar joyas y otros.
- 2 Enfriar el área quemada con suero o agua fría de 20 a 30 minutos. No usar agua helada, ni hielo, ni aplicar pomada.
- 3 Cubrir el área quemada con gasa estéril húmeda en suero o agua fría y un vendaje suave.
- 4 No romper ampollas.

Las quemaduras se clasifican en:



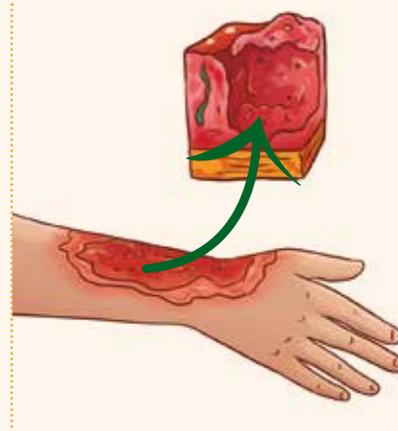
1er grado

Superficial, la piel se enrojece.



2do grado

Presencia de ampollas.



3er grado

La piel se carboniza.

Acción

4

Agua, saneamiento e higiene



Las personas afectadas por desastres están más expuestas a contraer enfermedades, debido al colapso de los servicios de agua y desagüe y malas prácticas de higiene.

Acciones para cuidar la salud en situaciones de emergencia, en la familia y el barrio

→ El Agua

¿Cómo tener una mejor calidad de agua para el consumo?



➤ No debe tener olor ni color.



➤ Hervir agua desinfectarla usando cloro lejía.



➤ Almacenarla en recipientes limpios, con tapa y caño.



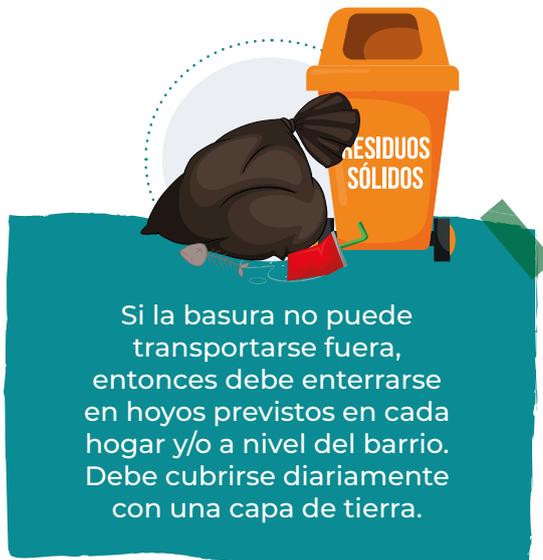
En una situación de emergencia cada persona debe tener acceso a por lo menos 15 litros de agua al día (para beber, cocinar y la higiene personal).

→ El Saneamiento

Son las acciones que nos permiten mantener nuestra vivienda y barrio limpio (libre de basura, excremento humano, insectos, roedores y animales enfermos).

a. Manejo y eliminación de la basura (residuos sólidos)

- › Separar los residuos orgánicos (cáscaras, restos de comida, etc.) de los residuos secos (papel, botella, latas, etc.).
- › Reciclar los residuos secos y hacer compost con los residuos orgánicos.
- › Colocar la basura en depósitos con tapa y transportarla a lugares pre establecidos.



Si la basura no puede transportarse fuera, entonces debe enterrarse en hoyos previstos en cada hogar y/o a nivel del barrio. Debe cubrirse diariamente con una capa de tierra.

b. Eliminación del excremento humano

¿Qué debemos hacer cuando colapsa o no se puede usar la red de desagüe?

En los excrementos viven bacterias, parásitos y virus que causan enfermedades.

- › Ubicar una zona o zonas determinadas en el barrio donde las personas deben evacuar los excrementos, cubriéndolas con tierra.
- › Instalar letrinas o baños en cantidad suficiente, que deben mantenerse muy limpios.

→ La Higiene

¿Cuáles son las buenas prácticas de limpieza y aseo a nivel personal y de barrio?

- › Lavarse las manos con agua y jabón, antes de manipular los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- › Cepillarse los dientes, bañarse y usar ropa limpia.
- › Organizar campañas periódicas de limpieza de baños, letrinas, basura y de curación de animales domésticos enfermos.



Ten presente:

¿Quiénes son las personas con mayor riesgo a enfermarse?

- › Niños y niñas menores de 5 años.
- › Mujeres embarazadas.
- › Hombres y mujeres mayores de 65 años.
- › Personas con discapacidad.
- › Personas enfermas.

Las moscas, cucarachas, zancudos, ratas, pulgas, garrapatas, transmiten enfermedades.



¡RECORDEMOS!



Cuida el agua que consumes.



Evacua de forma segura los excrementos.



Elimina, recicla y reduce la basura que produces.

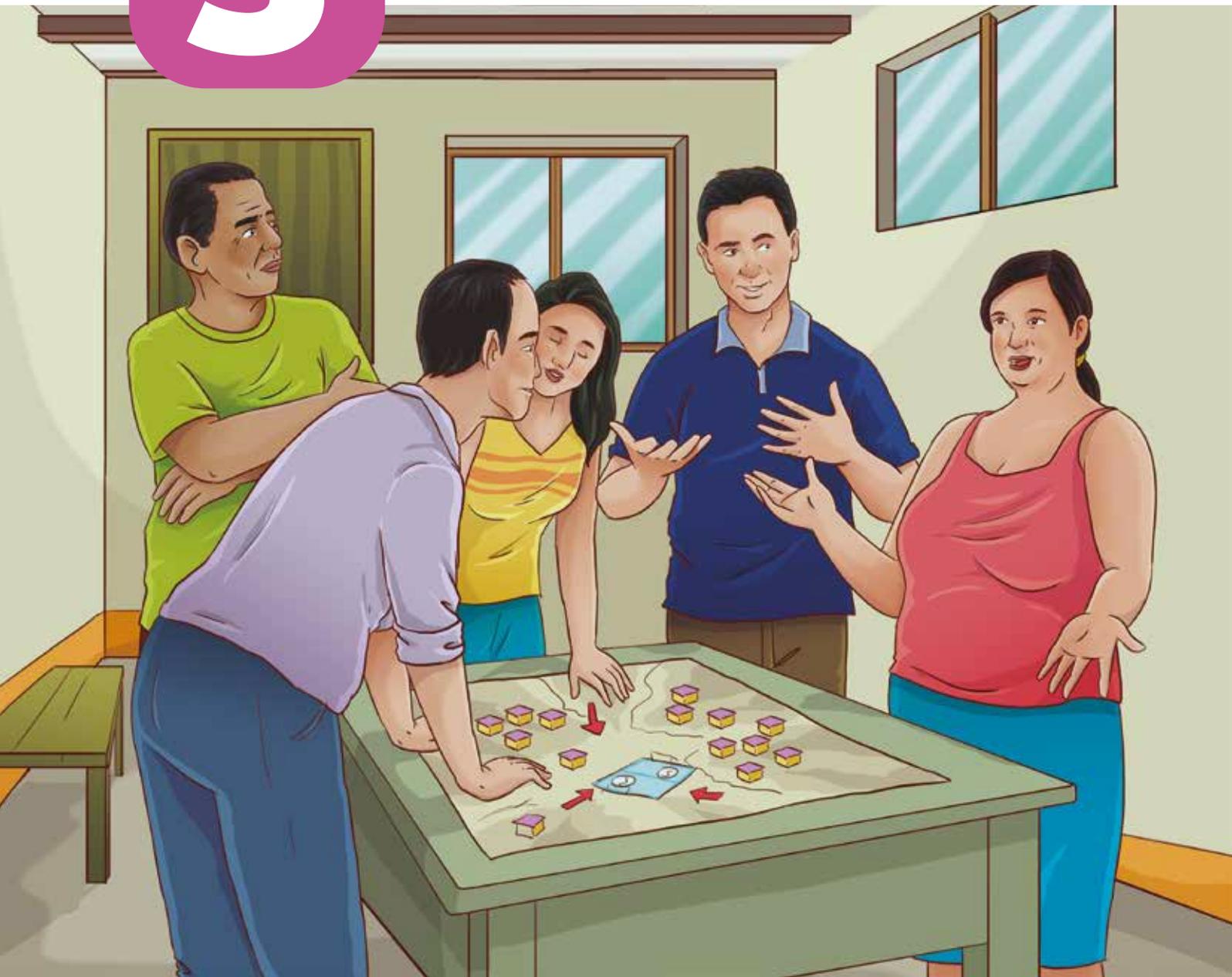


Realiza buenas prácticas de limpieza y aseo.

Acción

5

Acciones para la reducción del riesgo de desastres en tu barrio



1.

Infórmate sobre cómo construir tu vivienda de manera segura o cómo reforzarla.

2.

Busca ayuda profesional para contar con modelos de vivienda segura en laderas.

3.

Mejora las vías de acceso (escaleras, pasajes, calles, etc.)



4.

Siembra en las partes altas de las laderas árboles y arbustos que requieran muy poca agua.

7.

No permitas nuevas invasiones en las partes altas de las laderas ni ocupaciones en espacios públicos.

5.

Prepara tu Plan Familiar de Emergencia y acondiciona tus rutas de evacuación a zonas seguras.

6.

Da un adecuado mantenimiento a las instalaciones de tu vivienda



Conociendo nuestro distrito de Comas

Historia

◉ Periodo Colonial

Comas en tiempos de la colonia incluía los territorios de las haciendas de Collique, Comas y parte de la hacienda Pro. La hacienda Comas fue la más importante para la constitución de lo que hoy es el Distrito de Comas. El convento La Merced cedió la hacienda a 15 arrendatarios entre los años de 1672 y 1791 y tenían la mejor producción de trigo del valle. Años después, la contracción del área agrícola es causada por la reducción de la mano de obra, cambiando la economía, de agrario a pecuario.

◉ Periodo Republicano

Años después de la independencia del Perú, El Libertador Simón Bolívar crea el primer distrito del Perú con sede en Carabayllo, abarcando desde la portada de Guía hasta el caserío de Puente Piedra, incluyendo Carabayllo Alto, Bajo y el Valle de Bocanegra, Comas y Collique. En 1956 Comas ya tenía 351 habitantes a la altura del km.11 en lo que es hoy las Pampas de Comas. En 1958 las familias asentadas corrieron la voz por Lima para realizar una invasión masiva en las Pampas de Comas. Miles de Chozas de esteras, banderas rojiblancas se observaban en las cercanías a las faldas de los cerros puestas por la población que buscaba vivienda.

◉ Comas en la actualidad

Comas en la actualidad es un distrito democrático, comercial y centro de producción de Lima Norte. Consolidado en base a la participación y colaboración de su gente y las empresas que la conforman con compromiso y responsabilidad; que se encuentra en la búsqueda de una alta calidad de vida; con identidad local, donde niños, jóvenes y mujeres tengan mayores oportunidades, en condiciones de seguridad y ambiente saludable.

Creación

El distrito de Comas ubicado en la provincia y región de Lima fue creado el día 11 de diciembre de 1961, por decreto Ley N° 13757, promulgado en aquel entonces por el presidente de la República, Manuel Prado Ugarteche, siendo antes una de las primeras invasiones organizadas que poblaron la periferia de Lima Norte.

Población y organización geográfica

Según el censo del INEI del 2017, el distrito de Comas tiene una población de 520,450 habitantes, donde 254,512 son varones (48,9%) y 268,900 son mujeres (51,1%) de la población total y se organiza administrativamente en 14 zonales.



Límites

NORTE: Carabayllo

SUR: Independencia

ESTE: San Juan de Lurigancho

OESTE: Los Olivos y Puente Piedra



Viviendas

Según el Censo del INEI del 2017, existen 132 726 viviendas en el distrito de Comas



Clima

El distrito de Comas tiene un clima semi cálido, desértico, con deficiencia de lluvia en todas las estaciones, pero con humedad relativa, según SENAMHI. Este tipo de clima es representativo de la zona costera del Perú



Superficie

Tiene una superficie total de 48.72 km² que representa el 5% de la extensión del territorio de Lima Norte y el 1.7% de la superficie de Lima Metropolitana.

El mapa de riesgo por sismos del distrito de Comas muestra que las zonas de laderas y áreas cercanas al río Chillón, serían las zonas más afectadas por un sismo de magnitud 8.8 Mw.

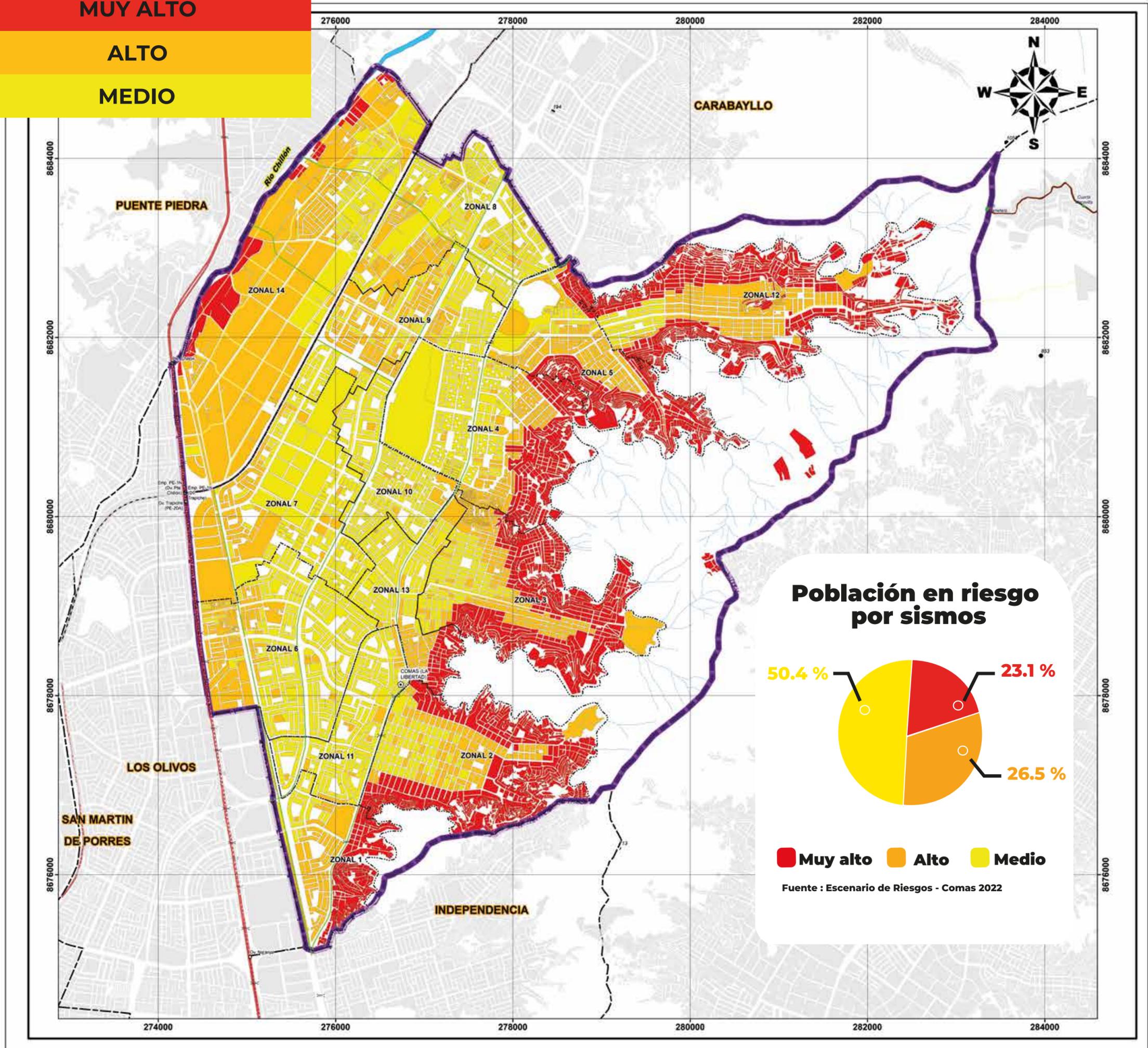
Mapa de riesgos por sismos

Niveles de riesgo por sismo

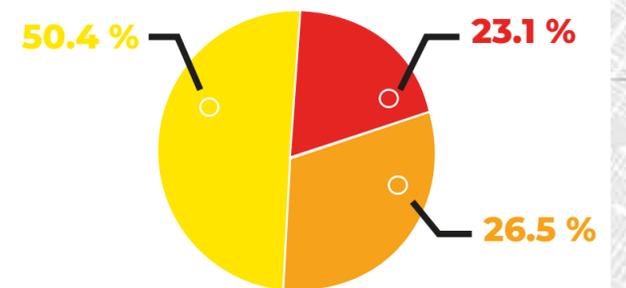
MUY ALTO

ALTO

MEDIO



Población en riesgo por sismos



Muy alto **Alto** **Medio**

Fuente : Escenario de Riesgos - Comas 2022



COMAS
*Construyendo
Futuros*



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



preDES
Centro de Estudios y
Prevención de Desastres