

CÓMO CREAR UNA CULTURA DE PREPARACIÓN

Medidas de Acción de Cascadia

Es Hora de Prepararnos

G. Hyde, L. Black, P. Corcoran, L. Kraemer y C. Sánchez-Frank

SERVICIO DE EXTENSION DE OREGON STATE UNIVERSITY

Foto: Benjamin Balazd/ CC BY-NC-SA 2.0

Practicar una perspectiva positiva puede prepararlo para mantener la calma y para ser resiliente después de un terremoto o tsunami.

Introducción

Las Medidas de Acción de Cascadia explican cómo los residentes y visitantes de Oregón pueden prepararse para sobrevivir y reconstruir, después del esperado terremoto de Cascadia y el consecuente tsunami.

Esta lista de verificación es un suplemento a la capacitación gratuita en línea del Servicio de Extensión de Oregon State University, *Preparación para el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia*. Las sesiones (<https://beav.es/UZY>) son abiertas al público. Incluyen videos, presentaciones narradas, simulaciones de realidad virtual, mapas interactivos, artículos y otros recursos que exploran cómo serán el megaterremoto y el tsunami, y cómo las víctimas pueden gestionar la recuperación posterior.

Los científicos dicen que hay un 37 por ciento de probabilidades de que ocurra un terremoto importante a lo largo de la costa de Oregón en algún momento dentro de los próximos 50 años. Se espera que el terremoto provenga de una ruptura de la falla de 600 millas llamada Zona de Subducción de Cascadia, que se encuentra entre 70 y 100 millas de la costa del Pacífico.

La falla está acumulando presión y tiene el potencial de producir un terremoto de magnitud 8.0 a 9.0, con cinco a siete minutos de temblor, y un tsunami.

Guarde esta publicación y úsela como una lista de verificación, mientras participa en el curso en línea y hace sus preparativos. La publicación *¿Sin Energía? No hay problema, Consejos para Ayudarle a Prosperar Frente a un Desastre, tiene consejos adicionales* (EM 9278S) at <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9278s>.

Participe en las Sesiones

Las sesiones de Preparación para el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia son gratis en <https://beav.es/UZY>.

- **Módulo 1: La Evidencia**, presenta pruebas científicas y culturales de uno de los desastres naturales recurrentes más grandes del mundo, que ocurre aproximadamente cada 250 a 500 años. El último sucedió en enero 26, 1700.
- **Módulo 2: La Experiencia**, muestra qué hacer durante y después del terremoto y tsunami de Cascadia. El simulador de Cascadia presta una experiencia de realidad virtual que ayudará a su cerebro a adaptarse para vivir temblores de 5–7 minutos.
- **Módulo 3: ¡Es Hora de Alistarnos!**, proporciona información, consejos y describe los pasos a seguir para planificar, preparar, recuperar y reconstruir.

Glenda Hyde, profesora asociada de práctica y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; Lynette Black, profesora asociada y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; Patrick Corcoran, profesor asociado y especialista en difusión de riesgos para Oregon Sea Grant; y Lauren Kraemer, profesora asistente de práctica en la región de Mid-Columbia, todos de Oregon State University. Adaptado al español por Catalina Sánchez-Frank.

Medidas de Acción de Cascadia

Indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seleccione los pasos de acción que planea realizar. ▪ Planificar con otras personas puede ser ventajoso. ▪ Utilice un calendario para ayudar a organizar sus pasos. 	¿Quién es responsable? (iniciales del miembro de la familia)	¿Para cuándo debe estar listo? (escriba la fecha, ej. 10/20/21)	¿Terminado? (Cuando lo complete, ¡Márquelo!)
PLANIFICACIÓN			
Practicar Agáchese, Cúbrase y Agárrese ahora y cada 6 meses (Ver Módulo 2).			
Conseguir un extintor de incendios y aprenda a usarlo.			
Preparar un Plan Financiero para Emergencias por escrito, utilizando un kit gratuito por expertos. (Ver Módulo 3, sesión 3.1)			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explorar seguros contra terremotos. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sacar copias de documentos importantes para mi Kit de Emergencia. 			
Mantener al menos medio tanque de combustible en mi vehículo en todo momento.			
Hacer copias escritas de mi Plan Familiar de Comunicaciones para cada miembro de la familia (Ver Módulo3).			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecer un lugar de encuentro en mi vecindario. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecer un lugar de encuentro por fuera de mi vecindario. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegurar una persona de contacto por fuera del área. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anotar los números de emergencia y haga una copia para cada miembro de la familia. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buscar un lugar alternativo para alojarse. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explorar los planes de emergencia de la escuela o guardería. 			
Revisar, actualizar y practicar mi plan cada 6 meses.			
Periódicamente explorar y recorrer las rutas de evacuación de tsunamis cuando esté en la costa (Ver Módulos 1 y 2).			
Otros:			
KITS DE EMERGENCIA			
Guardar 1 galón de agua diario, necesario por persona, durante 2-4 semanas.			
Preparar un sistema de purificación del agua.			
Armar un botiquín de primeros auxilios.			
Pedir al médico prescripciones adicionales por 1-3 meses.			
Aprovisionar alimentos para durar de 2-4 semanas.			
Preparar un sistema de saneamiento para el manejo de residuos humanos.			
Equipar una caja de herramientas básica.			
Conseguir una radio meteorológica NOAA.			
Considerar la posibilidad de mantener una línea de teléfono fijo.			
Mantener el teléfono celular cargado.			

Indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seleccione los pasos de acción que planea realizar. ▪ Planificar con otras personas puede ser ventajoso. ▪ Utilice un calendario para ayudar a organizar sus pasos. 	¿Quién es responsable? (iniciales del miembro de la familia)	¿Para cuándo debe estar listo? (esciba la fecha, ej. 10/20/21)	¿Terminado? (Cuando lo complete, ¡Márquelo!)
Explorar fuentes de energía solar o cargadores portátiles.			
Sacar duplicados de las llaves.			
Guardar dinero en efectivo (billetes de baja denominación).			
Preparar el Kit de Emergencias para el Hogar “Listo para 2 a 4 Semanas.”			
Preparar el Kit de Emergencias Listo-para-Llevar.			
Preparar el Kit de Emergencias para el Carro o de 72-horas.			
Preparar el Kit de Emergencias para el Trabajo/Escuela.			
Preparar el/los Kit de Emergencias para Tranquilizar a los Niños.			
Preparar el/los Kit de Emergencias para Mascotas.			
Revisar y actualizar los kits cada 6 meses.			
Otros:			
IDENTIFICAR LOS PELIGROS Y REDUCIR LOS RIESGOS			
Sujetar muebles pesados a la pared para evitar que se caigan.			
Sujetar las decoraciones pesadas a la pared.			
Sujetar el calentador de agua para evitar que se ladee.			
Sujetar la estufa de leña para evitar que se ladee.			
Sujetar el tanque de propano para evitar que se ladee.			
Anclar la casa a los cimientos.			
Instalar refuerzos en las bases de las paredes de la casa.			
Reforzar la chimenea.			
Otros:			
RESPUESTA EMOCIONAL			
Practicar una perspectiva positiva para estar tranquilo y ser resiliente.			
Encontrar maneras que me ayuden a manejar el estrés.			
Establecer rutinas saludables (de sueño, ejercicio, alimentación sana).			
Aumentar la paciencia conmigo mismo y con los demás.			
Conectar con los demás para tener fuerza y esperanza.			
Practicar vivir de mis víveres para desastres durante un fin de semana para identificar lo que haga falta en mis preparativos.			
Otros:			
APOYE SU VECINDARIO O COMUNIDAD			
Conectar con mis vecinos para compartir habilidades y recursos.			
Tomar una clase de primeros auxilios de salud mental.			
Tomar una clase de primeros auxilios en el desierto.			
Tomar una clase de RCP.			
Ser parte de equipo de respuesta a emergencias de la comunidad (CERT).			
Participar en el Great Oregon Shakeout en octubre.			
Otros:			

Para mayor información

2 Weeks Ready (Listos en dos semanas), Oregon Office of Emergency Management:
<https://www.ready.gov/es/haga-un-plan>

Capacitación básica del CERT, Manual del Participante. 2019. Federal Emergency Management Agency:
https://www.ready.gov/sites/default/files/2019-CERT_Basic_PM_FINAL_508c.pdf

¿Ha sido usted o un miembro de su familia afectado por una catástrofe natural o causada por un ser humano?: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Recovery after Disaster: The Family Financial Toolkit, University of Minnesota Extension:
<https://extension.umn.edu/financial-recovery/recovery-after-disaster-family-financial-toolkit>

Vídeos-Recuperación Financiera después de un desastre, University of Minnesota Extension. En inglés con subtítulos disponibles en español.
<https://extension.umn.edu/financial-recovery/financial-recovery-after-disaster-video-series>

Primeros Auxilios de Salud Mental USA, National Council for Behavioral Health (curso): <https://www.mentalhealthfirstaid.org/toma-un-curso>

Prepárese! Una Guía de Recursos. Cruz Roja Americana Región de las Cascadas. 2019: https://www.redcross.org/content/dam/redcross/local/news-articles/oregon/prepare_guide_2019_spanish.pdf

Oficina Local de la Cruz Roja Americana
<https://www.redcross.org/local/oregon.html>

Listo.gov, Federal Emergency Management Agency (FEMA): <https://www.listo.gov/es>

Goldfinger, C., C.H. Nelson, A. Morey, J.E. Johnson, J. Gutierrez-Pastor, A.T. Eriksson, E. Karabanov, J. Patton, E. Gracia, R. Enkin, A. Dallimore, G. Dunhill, y T. Vallier. 2012. Turbidite Event History: Methods and Implications for Holocene Paleoseismicity of the Cascadia Subduction Zone. U.S. Geological Survey, p. 184. <http://pubs.usgs.gov/pp/pp1661f/>

Proyecto apoyado por el Programa de Subvenciones Competitivas para Necesidades Especiales Smith Lever del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (Premio 2018-05409).

El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales sobre la base de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, condición familiar / parental, ingresos derivados por asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado veterano, represalia o retaliación por la actividad de derechos civiles pasados. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas).

Septiembre 2021