

# 4 Acciones para reducir el riesgo de desastres

## Ante Huaicos e inundaciones

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 y aseo





# Chosica

Directorio de Emergencias Distrito de Chosica	
Municipalidad:	<u>360-3075</u>
Serenazgo:	<u>360-3171</u>
PNP:	<u>105</u>
Bomberos:	<u>116</u>
SAMU:	<u>106</u>
Salud:	<u>361-0416 (231)</u>



# Chaclacayo

Directorio de Emergencias Distrito de Chaclacayo	
Municipalidad:	<u>497-1033</u>
Serenazgo:	<u>358-2415</u>
PNP:	<u>105</u>
Bomberos:	<u>116</u>
SAMU:	<u>106</u>
Salud:	<u>201-1340</u>

### Páginas de interés:

[www.munichosica.gob.pe](http://www.munichosica.gob.pe)  
[www.munichaclacayo.gob.pe](http://www.munichaclacayo.gob.pe)  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)  
[www.cenepred.gob.pe](http://www.cenepred.gob.pe)  
[www.predes.org.pe](http://www.predes.org.pe)

Proyecto:

"Ayuda Humanitaria para Chaclacayo - Chosica"

Editado por:

Fondo Editorial Predes

Calle Martín de Porres 161 - San Isidro - Lima

Teléfonos, 2210251 - 4423410, postmast@predes.org.pe - [www.predes.org.pe](http://www.predes.org.pe)

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2016 - 05085

Diseño y diagramación: Héctor Chambi, Belén Falla

Revisión de contenidos: Juvenal Medina

Número de ejemplares: 1,000 unidades

Primera impresión: Abril 2016

Tercera impresión (con adaptación de contenidos), Mayo 2017

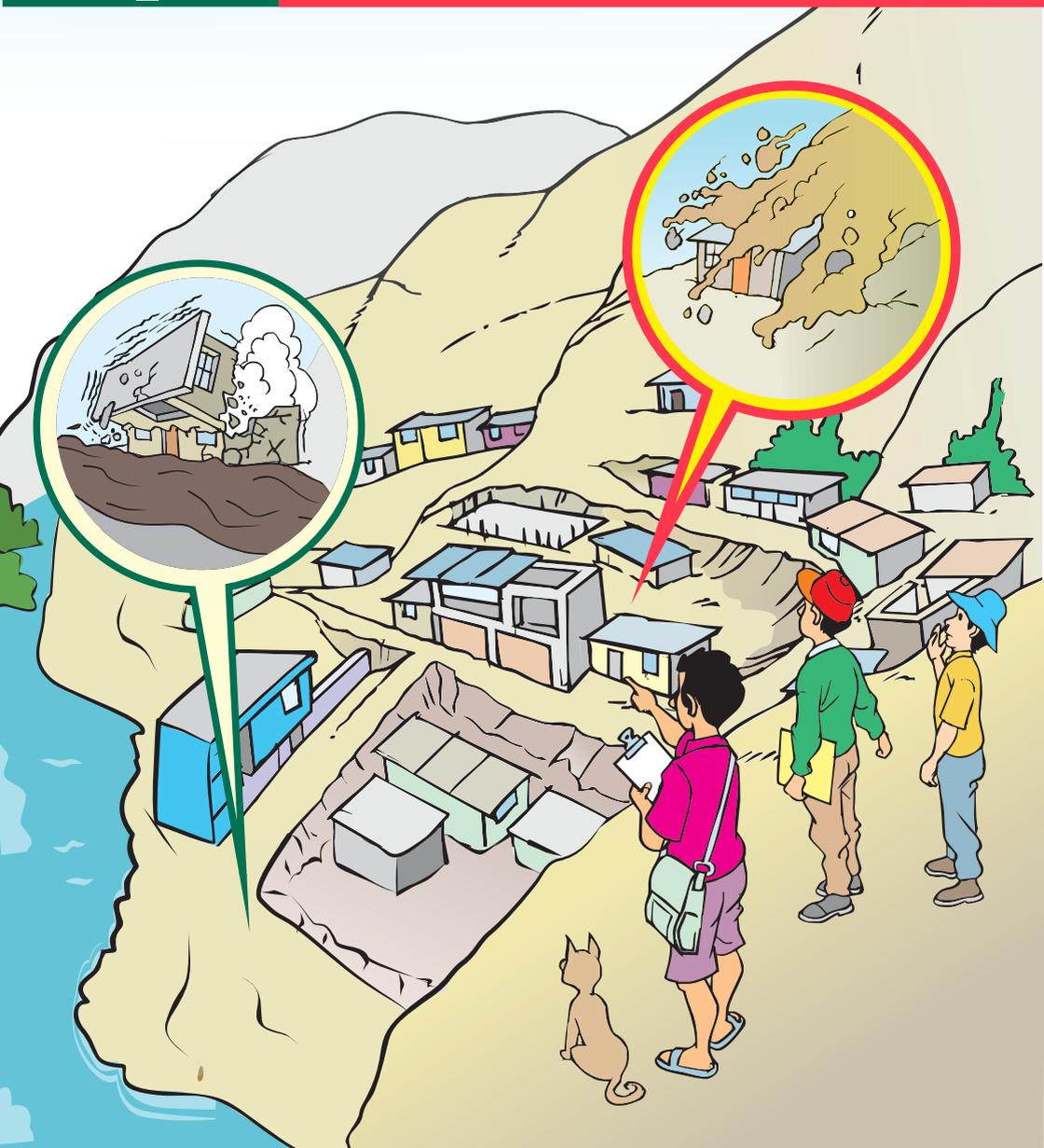
Encuentra esta cartilla en la página: [www.predes.org.pe](http://www.predes.org.pe)

La reimpresión de esta cartilla con adaptación de contenidos a la realidad de Chaclacayo y Chosica se realiza gracias al apoyo del Fondo Canadiense para Iniciativas Locales. Este material se elaboró en el marco del Programa "Reducción de riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia: provincia Lima", financiado por USAID. Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Fondo Canadiense.

Acción

1

# Conociendo nuestro riesgo de desastres



## ¿Por qué estamos en riesgo de desastres en Chosica y Chaclacayo?

Los distritos de Lurigancho Chosica y Chaclacayo son la puerta de entrada a Lima y se encuentran ubicados en la parte baja de la **cuenca del río Rimac**.

Su territorio presenta un **relieve accidentado** conformado por el valle del Río Rimac y quebradas marcadas por cerros y laderas de fuertes pendientes.



*Chaclacayo y Chosica están situados en el valle del río Rimac y entre las quebradas de la cuenca.*

Estos distritos presentan riesgos de desastres variados debido a los siguientes factores: **Naturales y Sociales**

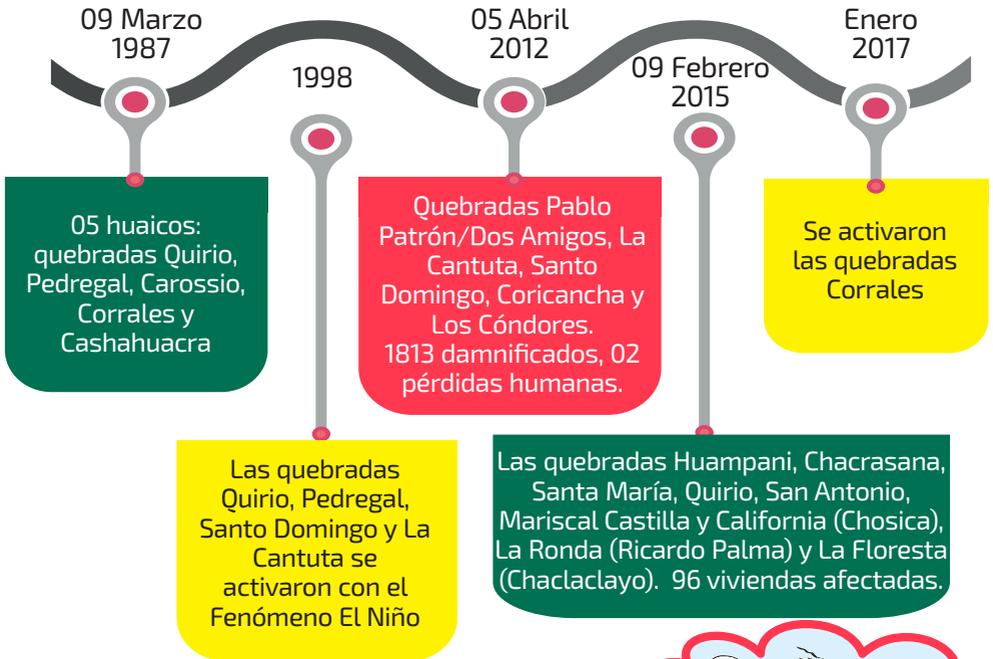
### a. Factores Naturales

- Las fuertes lluvias que ocurren entre los meses de diciembre a abril, activan las quebradas secas a modo de **huaicos**.
- El caudal del río Rimac se incrementa con las lluvias y huaicos hasta llegar a **desbordarse e inundar** los terrenos cercanos al cauce.
- Movimientos sísmicos (sacudidas del suelo) que generan **desprendimientos** de rocas desde las laderas, que destruyen viviendas.

### b. Factores Sociales

- Muchas casas y locales se encuentran en laderas de fuerte pendiente, en las quebradas o en zonas inundables, todas zonas de alto riesgo.
- La construcción de viviendas se hace con materiales no adecuados y son orientación técnica.
- No se recuerda la historia de desastres ocurridos en el pasado, no se toma en serio a los posibles desastres en el futuro.
- Hay pocas obras de control de huaicos y protección a la población.

## Recordemos que...



## El Riesgo de Desastres en Chosica y Chaclacayo al 2017

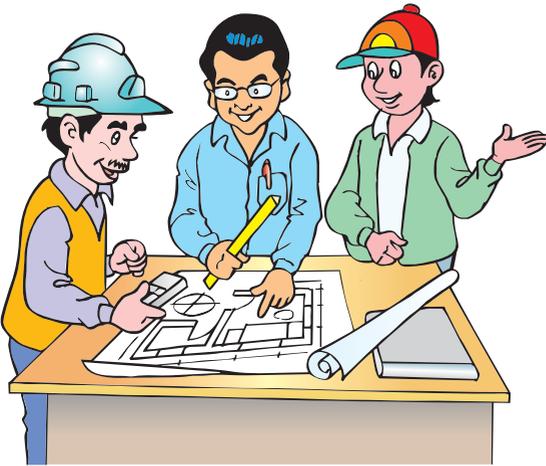
El riesgo de desastres en el territorio de ambos distritos es alto, debido a que existen muchos factores condicionantes que tienen a las lluvias y sismos fuertes como desencadenantes. Numerosos estudios realizados por INGEMMET, PREDES y otros, así lo confirman.

- Existen numerosas zonas críticas en el distrito, entre ellas el Sector Yanacoto-Buenos Aires, y las quebradas La Ronda, Santo Domingo, La Cantuta, California, Santa María, Quirio, Pedregal, Los Condores y La Floresta.
- Estas zonas tienen una **alta susceptibilidad** a que se generen procesos geológicos como erosión fluvial, inundación, huaicos y caídas de rocas.
- El **80% de la población** de ambos distritos habita en zonas susceptibles a huaicos, inundaciones, desprendimientos de rocas y otros peligros.



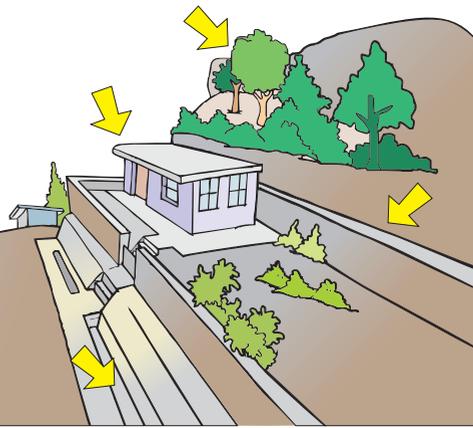
## ¿Qué debemos hacer para reducir el riesgo de desastres en Chosica y Chaclacayo?

En principio, se requiere que la población, sus dirigentes, funcionarios y autoridades entiendan que los **Desastres No son Naturales**, y que se deben realizar acciones conjuntas en el corto, mediano y largo plazo.



### Acciones

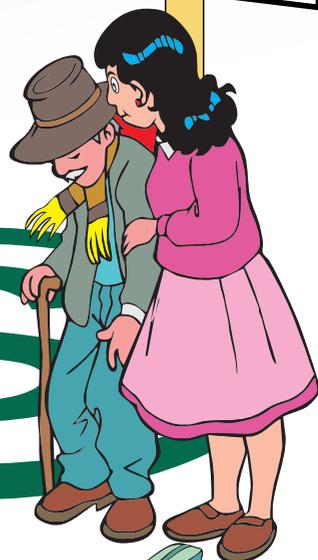
1. No permitir más **invasiones** cerca al río y a las laderas. ¡Es muy peligroso!
2. Forestar para estabilizar las laderas y evitar la caída de rocas y derrumbes.
3. Construir o mejorar la construcción de viviendas con asesoría técnica profesional.
4. Utilizar materiales de construcción de buena calidad.
5. Realizar el mantenimiento periódico de las viviendas y locales.
6. Construir sistemas de drenaje para lluvias, en los barrios y las viviendas.
7. Construir muros de contención con sus bases ancladas en la roca.
8. Mejorar los servicios de agua y desagüe.
9. Participar en capacitaciones y estudios para conocer el riesgo de desastres de nuestro barrio.
10. Organizarnos en la familia y en el barrio para actuar en situaciones de emergencia.
11. Participar en las asambleas y reuniones del barrio.



Acción

# 2

# Plan Familiar de Emergencia



¿Por qué debemos tener un Plan Familiar de Emergencia?

- Porque la mejor ayuda, oportuna y adecuada, es la que surge de la misma persona y la comunidad afectada.
- Porque permite asignar tareas y responsabilidades a cada miembro de la familia.
- Porque mejora las posibilidades de salvar la vida de nuestros seres queridos y los bienes familiares.

# Pasos para elaborar tu Plan Familiar de Emergencia



**Paso 1:** Determina con tus vecinos y autoridades el riesgo de desastres de tu barrio

**¿Qué fenómenos naturales amenazan las construcciones del barrio?**

- ✓ Terremotos
- ✓ Lluvias intensas
- ✓ Huaicos
- ✓ Tsunamis
- ✓ Inundaciones



**¿Porqué?**

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

**Paso 2:** Dibuja el plano de evacuación de tu barrio, con tus vecinos y autoridades



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

**Tome en cuenta estas señales**

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



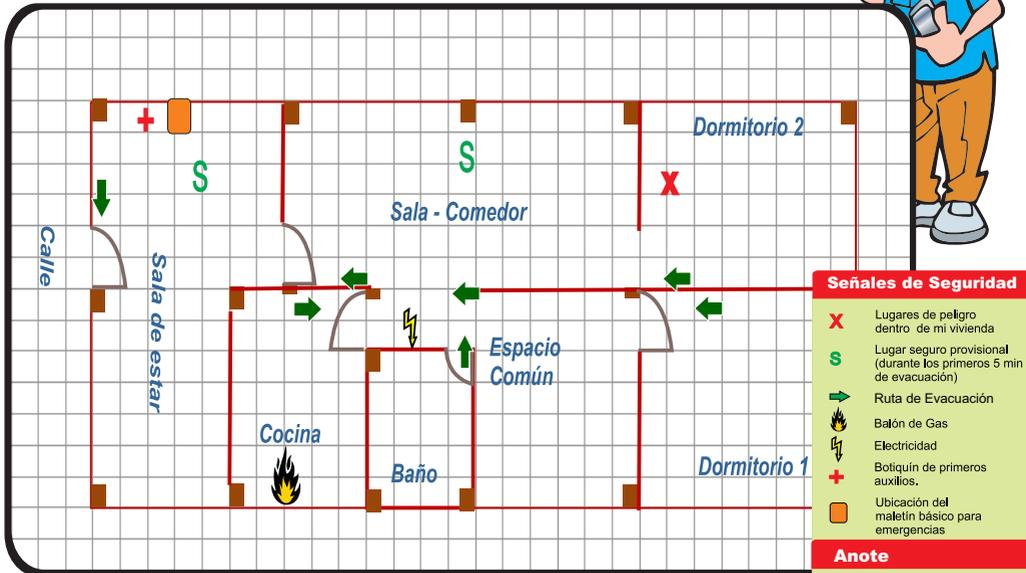
## Importante

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

## 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 3: Dibuja el plano de seguridad de tu vivienda



## Importante

- Ubica tu vivienda dentro del plano de evacuación del barrio.

## Paso 4: Implementa tu mochila de emergencia y botiquín de primeros auxilios

Deben contener artículos básicos para las primeras 24 horas de ocurrida la emergencia, cuando la ayuda humanitaria es insuficiente.



### Importante

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

## Paso 5: Respeta 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 Voluntarias de tu barrio.
- Ayuda a los lesionados, adultos mayores, niños y personas con discapacidad.
- Enciende el radio y atiende a las recomendaciones de las autoridades y de la Defensa Civil.

Acción

3

# Primeros Auxilios Básicos



## ¿Qué son los Primeros Auxilios?

Es la atención inmediata que se dan en el mismo lugar que 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 está 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.



### d) Verificar hemorragias, fracturas, quemaduras

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

## Otras acciones 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 soplos y 30 compresiones, las veces que se requiera.



### Ante hemorragias

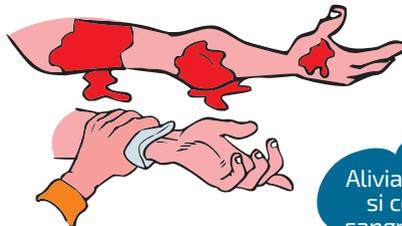
Utiliza un apósito lo más limpio posible.

Presionar un tiempo mínimo de 10 minutos.

Elevar el miembro afectado.

Aliviar la presión, si continúa el sangrado colocar otro apósito.

Trasladar a un centro de salud.



las hemorragias son de dos clases:

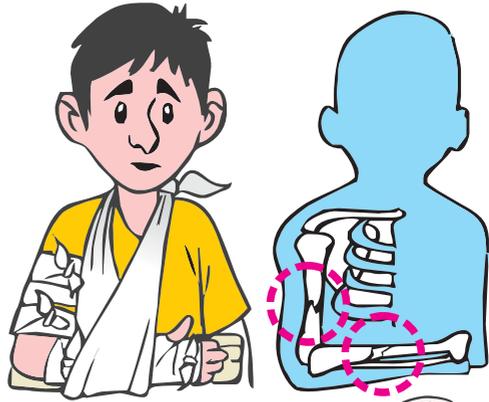
**Arteriales:** la sangre es roja brillante y fluye a borbotones.

**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

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



## Ante quemaduras

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

## El agua, el saneamiento y la 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 en el barrio

### El Agua

#### Cuidar la calidad del Agua que consumimos

- No debe tener olor ni color.
- Hervir el agua o desinfectarla usando cloro o 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 nuestro barrio limpio (libre de basura, de excremento humano, de insectos y roedores, de animales enfermos).

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

- Separar los residuos que se pudren (cáscaras, restos de comida) de los residuos secos (papel, botellas, latas).
- Reciclar los residuos secos y hacer compost con los residuos que se pudren.
- Colocar la basura en depósitos con tapa, y transportarla fuera del barrio.





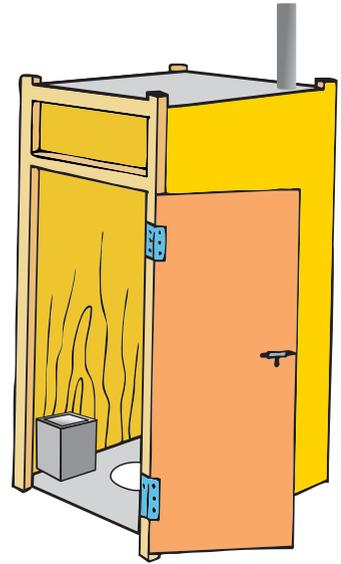
Si la basura no puede transportarse fuera, entonces debe enterrarse en hoyos previstos en cada hogar y/o a nivel del barrio. Debe cubrirse diariamente con una capa de tierra.

## b. Eliminación del excremento humano

Cuando colapsa o no se puede usar la red del desagüe entonces debemos:

- 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.

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



## La Higiene

Son las **Buenas Prácticas** de limpieza y aseo a nivel personal y del barrio.

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



## Ten presente



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

Las personas con mayor riesgo a enfermarse son:

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

## ¡Recuerda!

Cuida el agua que consumes.

Elimina, recicla y reduce la basura que produces.

Evacua de forma segura los excrementos.

Realiza buenas prácticas de limpieza y aseo.



## Chosica



### Historia

Los antecedentes del distrito de Lurigancho empieza desde la colonia junto a otros 4 distritos de Lima, su creación política se formaliza el 4 de agosto de 1821 por Don José de San Martín. La fundación de Chosica fue el 13 de octubre de 1894 por Emilio Agustín del Solar y Mendiburu (1876 - 1910), jurista y fiscal de la Corte Suprema de Lima, Cabe mencionar que Chosica es más antigua que el distrito de Lurigancho. El 9 de noviembre de 1896 Nicolás de Piérola dictó la ley 5446 nombrando a la ciudad de Chosica capital del distrito de Lurigancho y en 1899 se traslada definitivamente la municipalidad. El 4 de marzo de 1926 Augusto B. Leguía anexa Chosica Vieja y Yanacoto al distrito de Lurigancho.

### Etimología

El nombre Chosica puede proceder de la palabra aimara Chosecc, que quiere decir "cueva donde habitan lechuzas".



### Superficie

El distrito de Lurigancho Chosica cuenta con una superficie de 236.47 km<sup>2</sup>.



### Límites

Norte: Distrito de San Antonio de Chaclla  
Sur: Distritos de Chaclacayo y Ate  
Este: Distrito de Santa Eulalia  
Oeste: Distrito de San Juan de Lurigancho



### Clima

Lurigancho-Chosica posee un clima soleado la mayor parte del año aunque su cercanía a la sierra hace que reciba entre los meses de diciembre a marzo lluvias esporádicas, en algunas ocasiones suelen escucharse truenos.

## Chaclacayo

Durante la colonia (S XVII - SXVIII) funcionó en Chaclacayo el corregimiento de la Buenamuerte con sede en la actual 4ª cuadra de la avenida Los Álamos.

Es entonces que empiezan a formarse los nueve fundos que pasado el tiempo darían origen al distrito de Chaclacayo, y que son: Huascata, Morón, San Bartolomé, La Tuna, Tupacocha, San Damián, Santa Inés, El Juzgado y Buenamuerte, sede del corregimiento.

En los fundos mencionados se cultivaba algodón y los forrajes para ganado vacuno, así como frutales. Artesanalmente, se fabricaban esteras debido a la presencia de grandes cantidades de carrizos que bordeaban ambas riberas del río.

### Etimología

El nombre de Chaclacayo se deriva de una expresión aimara producto de las voces 'chajlla' (carrizo) y 'kayo' (pie) que se traduce como al "pie de los carrizos". tutso tutso.

El distrito de Chaclacayo cuenta con una superficie de 39,5 km<sup>2</sup>.

Norte: Con el Río Rímac  
Sur: Altas cumbres de los cerros rocosos.  
Este: Distrito de Chosica  
Oeste: Distrito de Ate

La particularidad del distrito está en su clima seco y templado, siendo la contra estación del de Lima y a solo 20 kilómetros de distancia; es decir, mientras en la capital peruana hace frío, en Chaclacayo hace calor.

# Conociendo a Chosica y Chaclacayo



## Creación Política



## Población y Organización geográfica



## Viviendas

## CHOSICA

La fundación de Chosica fue el 13 de octubre de 1894 por Emilio Agustín del Solar y Mendiburu (1876 - 1910), jurista y fiscal de la Corte Suprema de Lima, Cabe mencionar que Chosica es más antigua que el distrito de Lurigancho.

De acuerdo a los establecimientos del perfil socio demográfico del INEI, Lurigancho Chosica tiene una población de 169 359 al 2007.

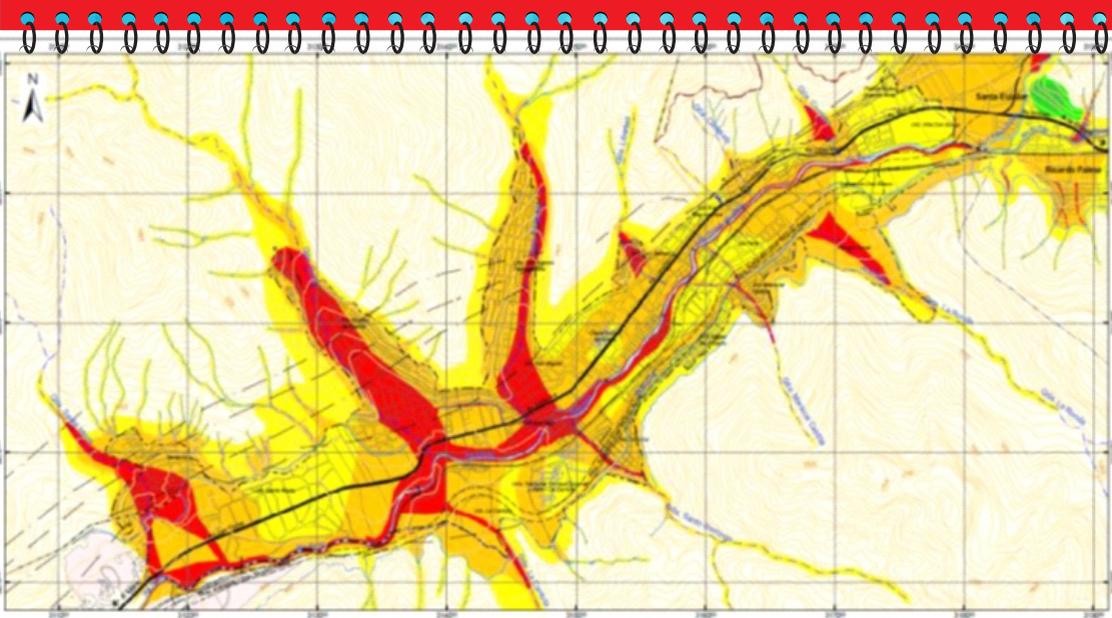
Según el censo XI Población y VI Vivienda 2007 - INEI, existen 44 779

## CHACLACAYO

Chaclacayo como distrito político fue fundado el 24 de abril de 1940 en el mandato del presidente Manuel Prado Ugarteche.

De acuerdo a este mismo documento. Se establece que la población de Chaclacayo al 2007 es de 41 110.

Según este mismo Censo se registraron 10 012 viviendas en Chaclacayo.



Mapa de Riesgos de Lurigancho - Chosica