



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Programa: "Reducción del riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia, provincia Lima"

4

Acciones para reducir el riesgo de desastres en tu barrio

Ante lluvias intensas y sismos

1

Conoce el Riesgo de Desastres

2

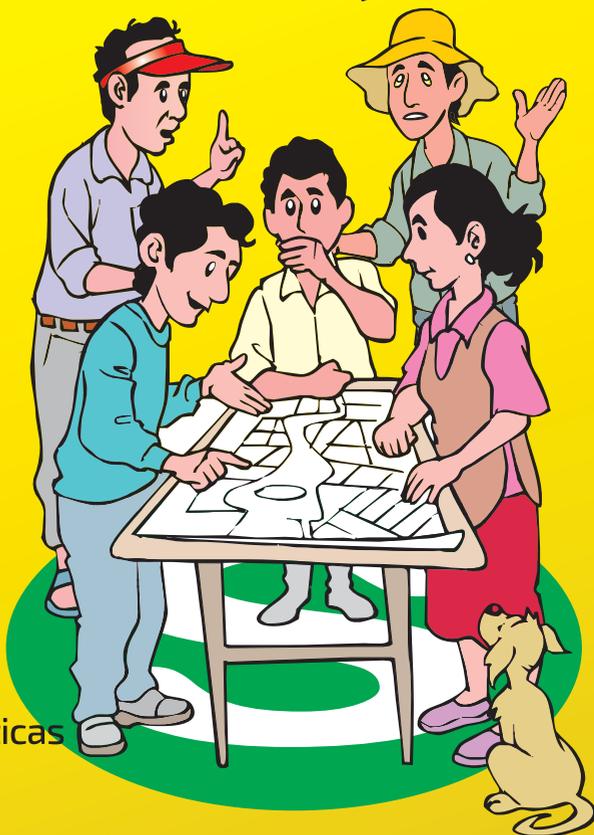
Elabora tu Plan Familiar de Emergencia

3

Aprende Primeros Auxilios

4

Cuida el Agua y realiza buenas prácticas de limpieza y aseo



Cartilla práctica



Páginas de interés:

www.muniindependencia.gob.pe

www.indeci.gob.pe

www.cenepred.gob.pe

www.predes.org.pe

Programa:

"Reducción del riesgo en áreas vulnerables del distrito de Independencia, provincia Lima"

Cartilla elaborada por el equipo técnico de Predes

Diseño y diagramación: Héctor Chambi

Número de ejemplares: 5,000 unidades

Abril 2016

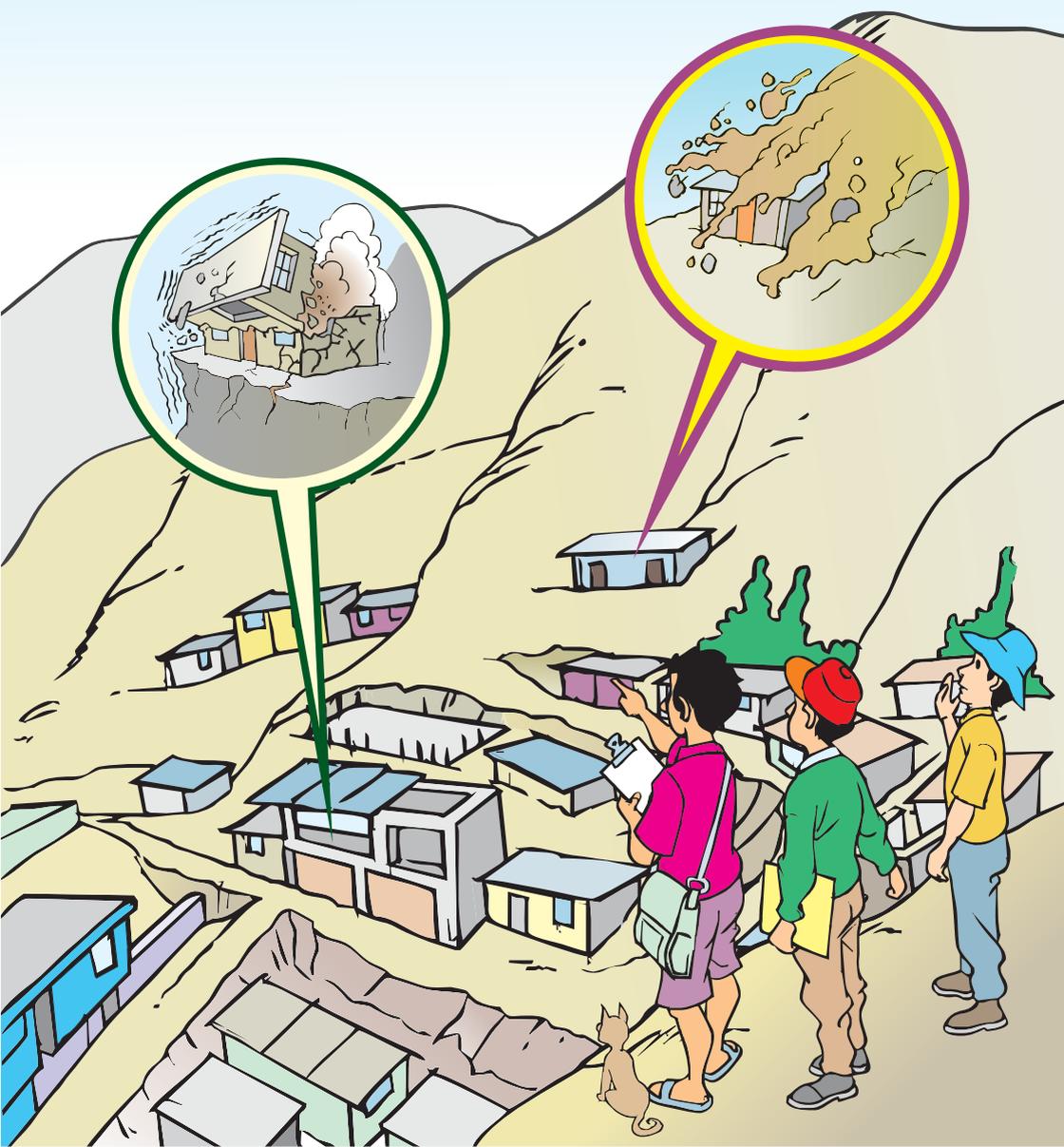
Encuentra esta cartilla en la página: www.predes.org.pe

"La elaboración de este documento es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de 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



¿Porqué estamos en riesgo de desastres en Independencia?

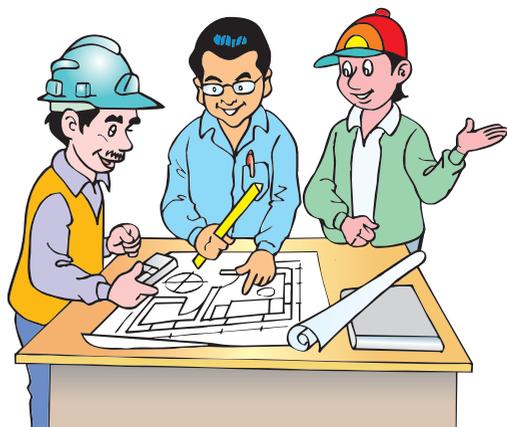
El distrito de Independencia como en la mayoría de distritos de Lima Metropolitana, se encuentran en riesgo de desastres, principalmente, por dos factores:

a. La probable ocurrencia de sismos fuertes y lluvias intensas

- Sismos de magnitud 7 a más.
- Lluvias de más de 5 litros por metro cuadrado.

b. La situación económica y social de barrios, asentamientos humanos y urbanizaciones, que tienen las siguientes características:

- Ubicación de viviendas y locales en laderas de fuerte pendiente y quebradas.
- Construcción de viviendas y locales, sin asesoría técnica profesional, que:
 - Cortan y rellenan el terreno, desestabilizando las laderas.
 - Utilizan materiales de construcción de mala calidad.
 - No consideran el drenaje de la lluvia.



- Mal estado de conservación de viviendas y locales.
- Carencia de servicios básicos adecuados o mal mantenidos.
- Pocas obras para estabilizar laderas y controlar la caída de rocas o derrumbes.
- Débil control urbano (invasiones).
- Organizaciones sociales débiles.
- Escasa participación de vecinos en asambleas y capacitaciones.
- Bajo nivel educativo, enfermedades, empleos precarios, delincuencia, etc.

Recordemos

El 28 de octubre de 1746, en Lima, ocurrió un terremoto de magnitud 9, seguido de tsunami que destruyó Lima y Callao. Un sismo igual provocaría daños o el colapso de 200,000 viviendas en Lima.

El 12 de marzo de 1925 en Lima "En la madrugada del martes, a eso de las dos de la mañana, comenzó a caer sobre Lima un terrible aguacero..." Llovió 12 litros por metro cuadrado.

El 15 de enero de 1970 en Lima, durante las 5 horas que duró el "diluvio", más de 2,000 viviendas colapsaron. Llovió 17 litros por metro cuadrado.



*En Lima llueve 10 litros por metro cuadrado en todo el año.

El Riesgo de Desastres en Independencia al 2015

El riesgo de desastres ante sismos fuertes y lluvias intensas en el distrito está dado por la ubicación de viviendas y locales en laderas de fuerte pendiente, por inadecuados sistemas constructivos, el bajo nivel de accesibilidad, la ausencia de servicios básicos, el arrojado de residuos sólidos, etc.

- El 43.8% de la población aproximadamente 90,416 habitantes se encuentran en áreas de Riesgo Alto.
- 128 asentamientos humanos se localizan en laderas de fuerte pendiente.
 - 68 asentamientos formalizados por COFOPRI.
 - 60 asentamientos con planos visados por la municipalidad distrital de Independencia.
- 18,000 viviendas en riesgo de desastres.



Ejes zonales	AA. HH. en riesgo	
	Título COFOPRI	Plano Visado
Túpac Amaru	30	23
Tahuantinsuyo	20	12
Independencia	2	13
Ermitaño	8	10
Unificada	8	2
Total	68	60

¿Qué debemos hacer para reducir el riesgo de desastres en Independencia?

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

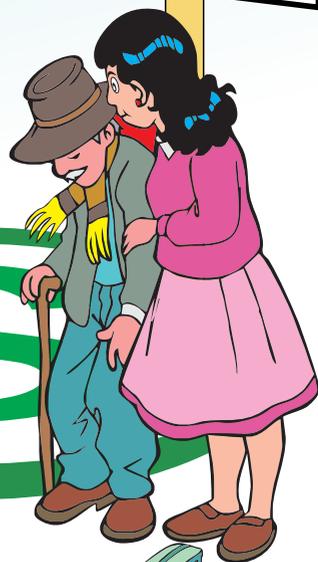
1. No permitir más **invasiones** en las partes altas de las laderas.
 2. Forestar para estabilizar las laderas y evitar la caída de rocas y derrumbes.
 3. Construir o mejorar la construcción de viviendas con asesoría técnica profesional.
 4. Utilizar materiales de construcción de buena calidad.
-
5. 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.
- Ubicados muy cerca al mar.

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 la 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



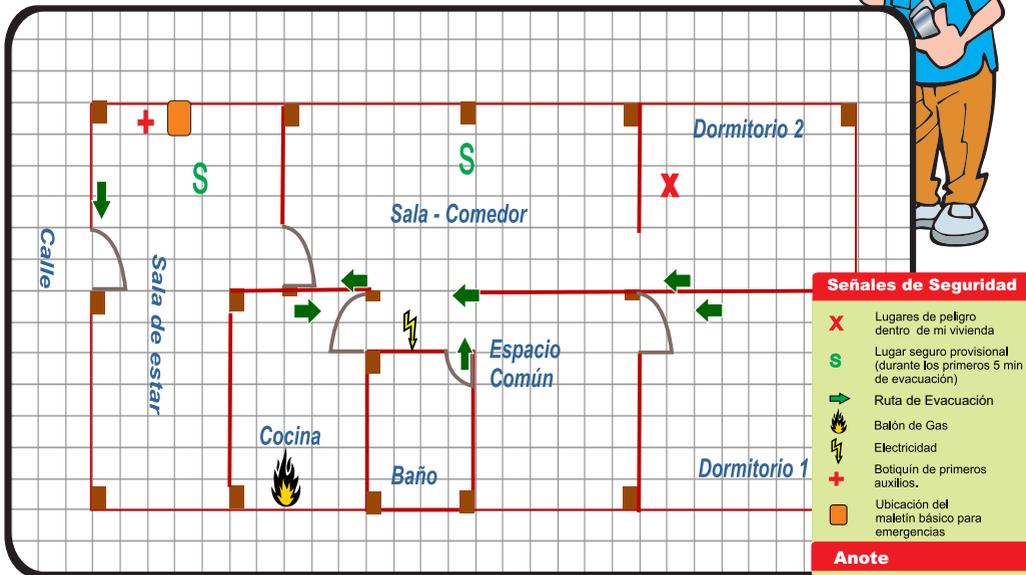
Importante

- 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 consciente, 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.



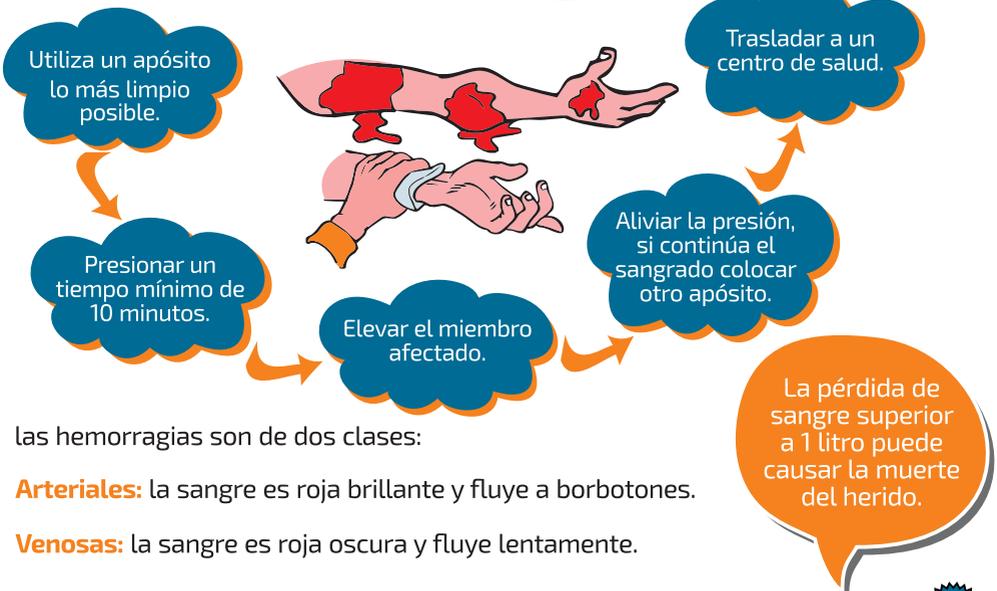
Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

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



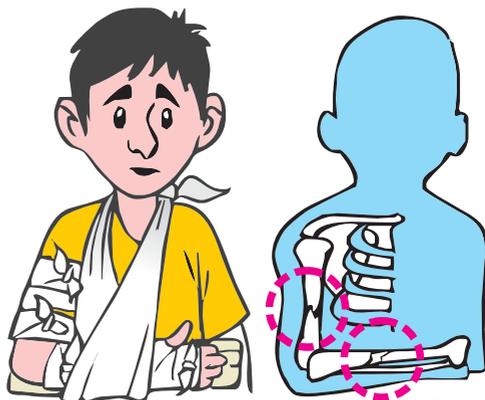
las hemorragias son de dos clases:

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

Venosas: la sangre es roja oscura y fluye lentamente.

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.



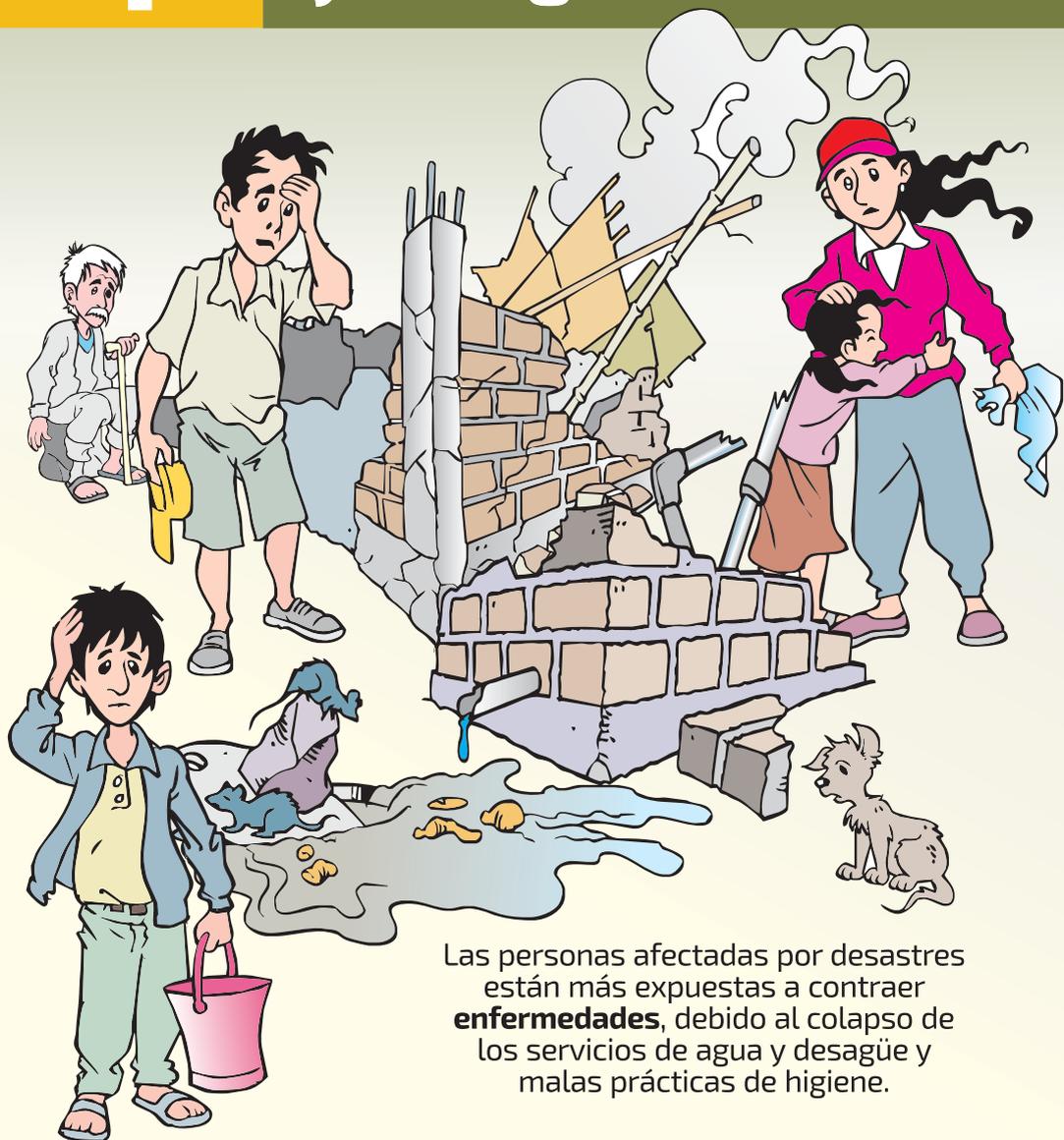
3er grado

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.





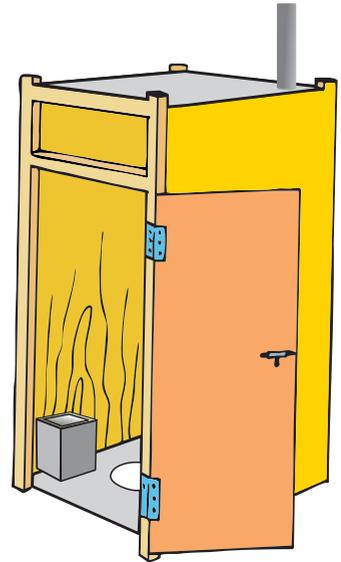
Si la basura no puede transportarse fuera, entonces debe enterrarse en hoyos previstos en cada hogar y/o a nivel del barrio. Debe cubrirse diariamente con una capa de tierra.

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.





Historia

Periodo Colonial

En el siglo XVIII, en los distritos que hoy forman parte de Lima Norte se asentaron inmensas y fértiles haciendas destinadas a la producción de trigo, maíz, caña de azúcar, etc. Las haciendas más importantes por su extensión y volumen de producción fueron Collique, Caudivilla, Punchauca, Pro, Cerro, El Naranjal, Chuquitanta, Tambo Inga e Infantas.

Periodo Republicano

A inicios de la República, Lima Norte era un conjunto de haciendas. Por la década de los sesentas del siglo XX, se iniciaron procesos de reforma agraria, la de 1969, del Gral. Velasco Alvarado, afectó a las haciendas ubicadas en la parte baja del valle del Chillón, actual Carabayllo. Finalmente se parcelaron y repartieron las tierras. A este proceso siguió una acelerada urbanización en parte por empresas constructoras, pero principalmente por las "invasiones" promovidas por asociaciones pro vivienda.

Independencia en la actualidad

Se espera que el Distrito al 2021, se constituya en el Centro Económico de Lima Norte, gracias a un desarrollo comercial e industrial competitivo que estará articulado a la mediana, pequeña y micro empresas distritales, permitiendo producción de calidad y generación de empleo.

El año 2002 fue inaugurado el CC Mega Plaza Norte, con una inversión que superó los US\$ 50 millones de dólares. En julio 2010 se inauguró el CC Plaza Norte con una inversión cercana a los S/.500 millones de soles.



Superficie

El distrito de Independencia tiene una extensión de 14.56 Km², que representan el 0.52% del área total de la provincia de Lima (2,670 Km²) y el 0.36% del departamento de Lima (39,945Km²).



Límites

Norte: Distrito de Comas
Sur: Distrito del Rímac / Distrito de San Martín de Porres
Este: Distrito de San Juan de Lurigancho
Oeste: Distrito de Los Olivos



Clima

Caracterizado por la ausencia de precipitaciones, promedio 6.9 mm (2010), presencia de altísimos niveles de humedad atmosférica (85% - 95%), y persistente cobertura nubosa, debido a la fría corriente de Humboldt y la cercanía de la cordillera de los Andes.

Según el mapa de Clasificación Climática del Perú elaborado por el Senamhi, corresponde a la costa central en donde se ubica el distrito de Independencia, el clima: árido, deficiente en lluvias en todas las estaciones, semi - cálido y húmedo.

Conociendo nuestro distrito Independencia



Creación Política

Fue creado por Ley N° 14965, el 16 de marzo de 1965, en el primer gobierno de Fernando Belaúnde Terry, quedando conformado por los pueblos de Independencia, El Ermitaño, Tahuantinsuyo, El Ángel, El Milagro y El Volante, con una población de 81,000 habitantes.



Población y Organización geográfica

De acuerdo a Estimaciones y Proyecciones de Población al 2014 el distrito de Independencia tiene una población de 216,654 habitantes, y se organiza geográficamente en 6 ejes zonales.

N°	Eje Zonal	Población por Eje
1	Túpac Amaru	46,675
2	Tahuantinsuyo	49,607
3	Independencia	34,577
4	Ermitaño	34,856
5	Unificada	27,877
6	Industrial	24,062
Total		216,654



Viviendas

Según el censo XI Población y VI Vivienda 2007 – INEI, existen 41,759 viviendas en el distrito.

