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

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
Los Olivos Crece con todos
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS OLIVOS
predes Centro de Estudios y Prevención de Desastres

Directorio de Emergencias

- PNP: **105**
- Bomberos: **116**
- SAMU: **106**
- MINSA (COVID-19): **113**

Páginas de interés:

www.munilosolivos.gob.pe/muni1/
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

Febrero 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 Los Olivos?

El distrito de Los Olivos se encuentra en riesgo, principalmente por 02 factores: Por los peligros naturales y nuestra condición de vulnerabilidad (Población, viviendas, actividades económicas, etc.)

¿Qué peligros naturales pueden ocurrir en nuestro distrito?

En el distrito de Los Olivos existe la 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.**

Caída de rocas:

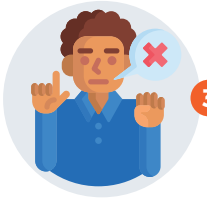
Se puede originar por el sismo o por acción humana (al momento de hacer cortes en ladera para construir las viviendas).

¿Cuáles son nuestras condiciones de vulnerabilidad?

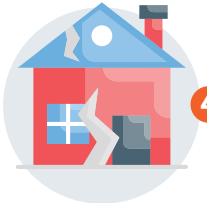
La vulnerabilidad depende de la situación física, social, económica y ambiental de los asentamientos humanos y urbanizaciones que presentan las siguientes características:

1. Viviendas ubicadas en laderas de fuerte pendiente.

2. Las viviendas están construidas sobre pircas y muros de llantas.



3. Poca participación de los vecinos en charlas sobre GRD.



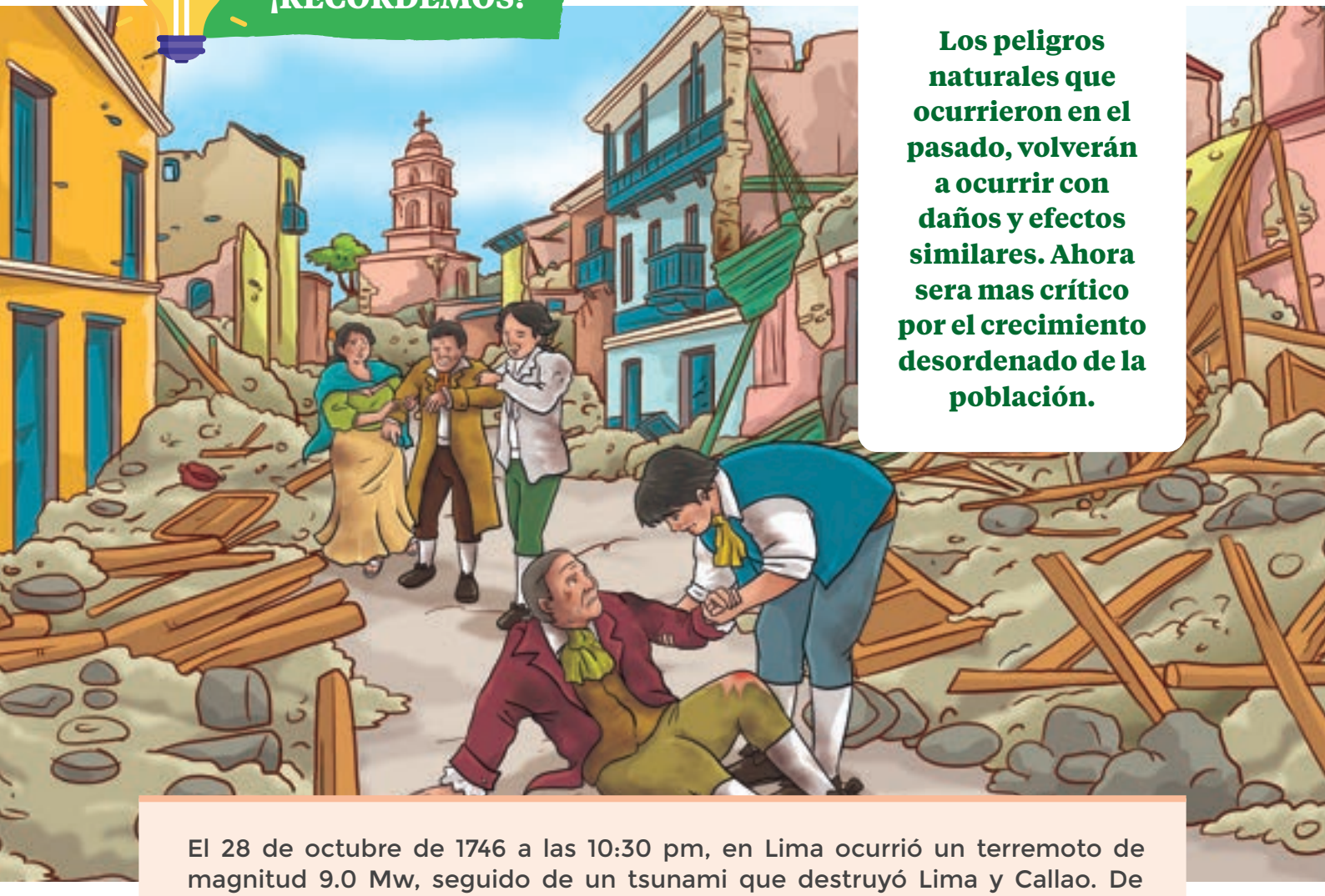
4. Construcción de viviendas sin asesoría técnica (cortan y rellenan el terreno desestabilizando las laderas y utilizan mala calidad de los materiales de construcción).

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

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

7. Problemas sociales (delincuencia, drogadicción, etc.)

¡RECORDEMOS!



Los peligros naturales que ocurrieron en el pasado, volverán a ocurrir con daños y efectos similares. Ahora sera mas crítico por el 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.

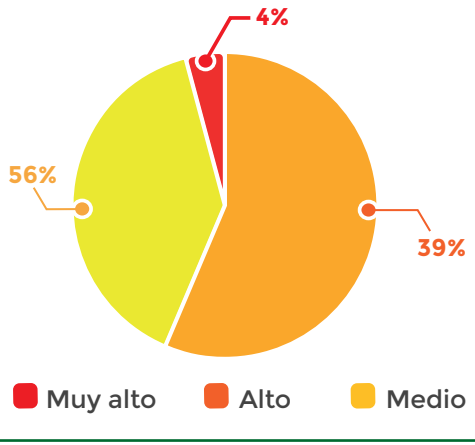
Fuente: Instituto Geofísico del Perú

Riesgo en el Distrito de Los Olivos al 2022

El Riesgo en el Distrito de Los Olivos 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, etc.

- El 4% de manzanas (12,212 habitantes aproximadamente) se encuentra en un nivel de RIESGO **MUY ALTO**; el 39% de manzanas (111,097 habitantes aproximadamente) se encuentra en un nivel de **RIESGO ALTO**.
- 10 instituciones educativas y 1 mercado están en nivel de Riesgo**MUY ALTO;** 149 centros educativos, 14 centros de salud, 5 comisarías, 13 mercados y 14 agencias bancarias están en nivel de **RIESGO ALTO.**

Población en riesgo por sismos



Fuente: Escenario de Riesgos - Los Olivos 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 "cangrejeras".
- 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.

Ubica tu vivienda dentro del plano de evacuación del barrio.

Modelo de plan de evacuación

Tome en cuenta estas señales

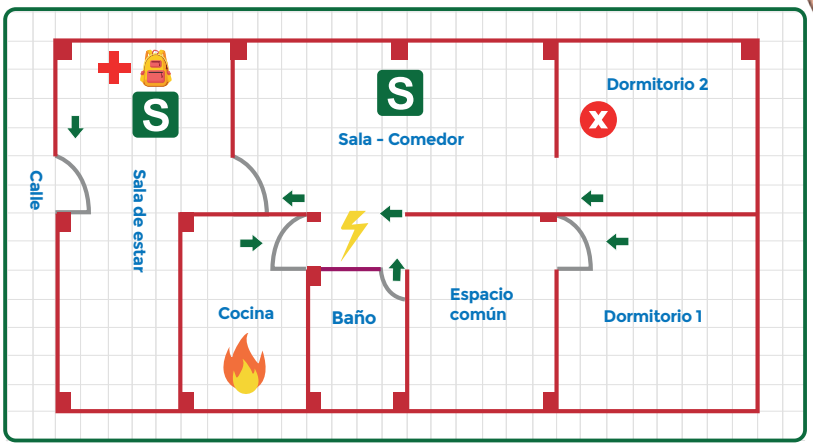
- Punto de encuentro (fuera de casa)
- Establecimiento de Salud
- Zona Segura
- Ruta de Evacuación
- Policía
- Bomberos
- Mi Casa

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



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

Señales de Seguridad

- Lugares de peligro dentro de mi vivienda
- Balón de Gas
- Ubicación de la mochila de emergencias
- Botiquín de primeros auxilios
- Lugar seguro provisional (durante los primeros 5 minutos de evacuación)
- Ruta de Evacuación
- Electricidad

Anote

- Punto de encuentro (fuera de casa)
- Establecimiento de Salud

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

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 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 defensa civil.
- 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

1. Utiliza un apósito lo más limpio posible.
2. Presionar un tiempo mínimo de 10 minutos.
3. Aliviar la presión, si continúa el sangrado colocar otro apósito.
4. Elevar el miembro afectado.
5. 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

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.

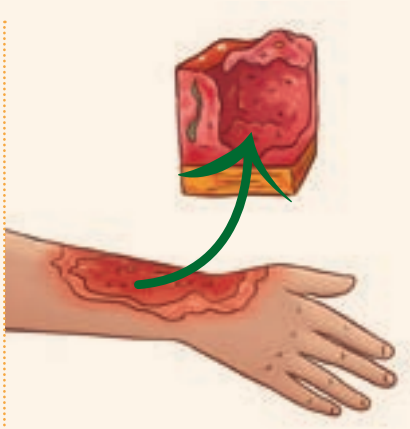
Las quemaduras se clasifican en:

1er grado

Superficial, la piel se enrojece.

2do grado

Presencia de ampollas.



3er grado

La piel se carboniza.

Acción

4

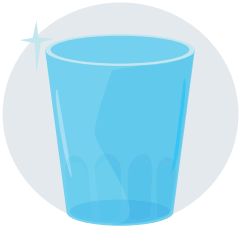
Agua, saneamiento e higiene

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

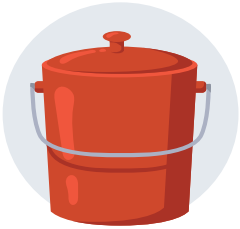
El Agua

¿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.

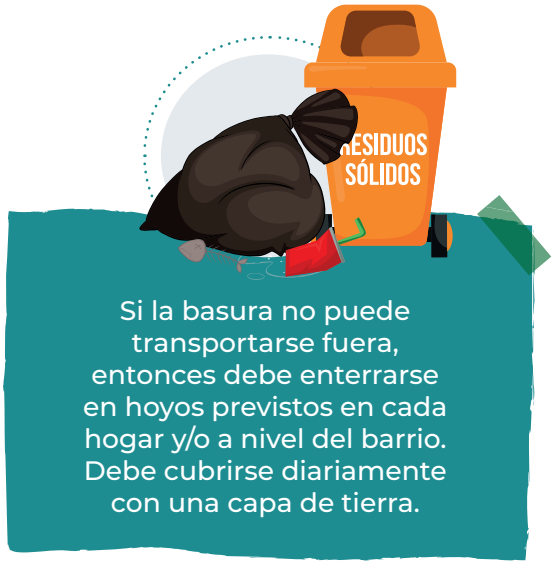
En una situación de emergencia cada persona debe tener acceso a por lo menos 15 litros de agua al día (para beber, cocinar y la higiene personal).

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.**
- **Elimina, recicla y reduce la basura que produces.**
- **Evacua de forma segura los excrementos.**
- **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.

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

7.

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

Conociendo nuestro distrito de Los Olivos

Historia

Periodo Colonial

Los Olivos tenía extensas zonas agrícolas y sistemas hidráulicos que fueron construidos por los antiguos pobladores; esto facilitó el nacimiento de importantes haciendas como Marques, Oquendo, Pro, Naranjal, Chavarría, etc. En las haciendas Garagay, Naranjal, Chuquitanta y Pro se fabricaba aceite de oliva, el cual era muy requerido no sólo por ser un ingrediente para cocinar, sino también como combustible para el alumbrado de casas y templos. De esta época resalta el regalo de dos campanas a la hacienda Pro en 1763 por el Virrey Amat y Juniet. Actualmente sólo una de ellas queda como reliquia.

Periodo Republicano

La llegada de inmigrantes chinos y japoneses junto a los esclavos liberados por Ramón Castilla en 1854 constituyeron la nueva fuerza laboral de las haciendas. Hacia 1870, con la inauguración del ferrocarril Lima-Ancón, se fortaleció la actividad agrícola. Ya en el siglo XX, la demanda del mercado internacional propició el renacimiento del sistema productivo de las haciendas mediante el comercio del algodón y la caña de azúcar. El progreso de las ciudades costeras y el centralismo administrativo y comercial del país generó a mediados del siglo XX, una corriente migratoria de miles de provincianos, que incrementó la necesidad de vivienda en una Lima tugurizada.

Los Olivos en la actualidad

El distrito de Los Olivos en la actualidad es un eje socioeconómico de Lima Norte basado en una comunidad saludable cuya identidad se fortalece con valores y calidad educativa. Con el objetivo de garantizar las actividades realizadas en el distrito (educativas, culturales, recreativas, empresariales entre otros), las cuales están integradas en el territorio, promoviendo un ambiente saludable y sostenible, que proteja la integridad de las personas en el presente y futuro.

Creación

El distrito de Los Olivos ubicado en la provincia y región de Lima fue creado el día 04 de abril de 1989, por decreto de Ley N° 25017, promulgado en aquel entonces por el presidente de la República, Alan García Pérez, lo que lo convierte en el distrito de más reciente creación de la provincia de Lima.

Población y organización geográfica

Según el censo del INEI del 2017, el distrito de Los Olivos tiene una población de 325,884 habitantes, donde 156,847 son varones (48%) y 169,037 son mujeres (52%) de la población total y se organiza administrativamente en 28 sectores urbanos.

Límites

NORTE: Puente Piedra
SUR: San Martín de Porres
ESTE: Comas e Independencia
OESTE: San Martin de Porres

Viviendas

Según el Censo del INEI del 2017, existen 90 242 viviendas en el distrito de Los Olivos

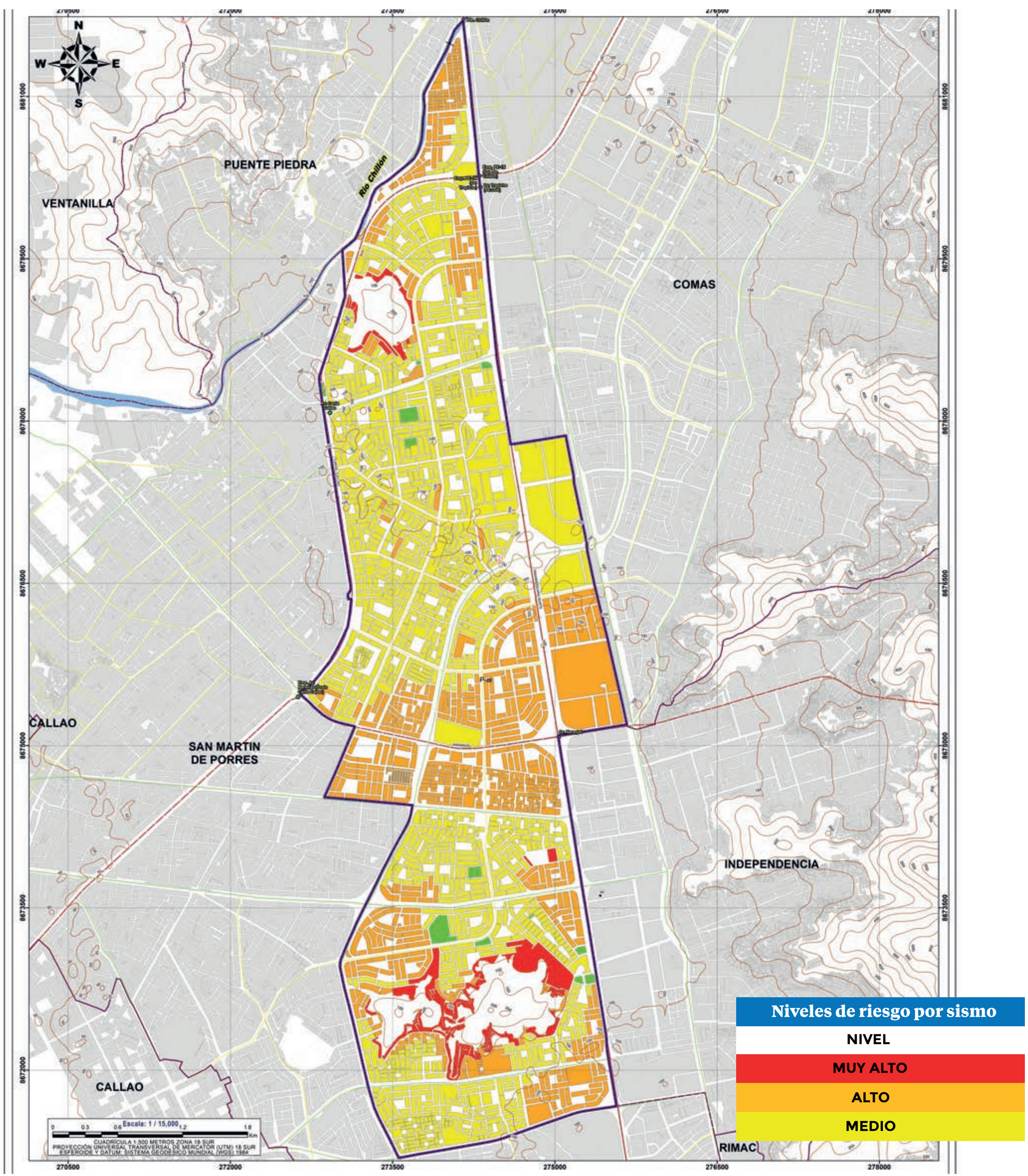
Clima

El distrito de Los Olivos 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 18.25 km2 que representa el 2.3 % de la extensión del territorio de Lima Norte y el 0.7 % de la superficie de Lima Metropolitana.

El mapa de riesgo por sismos del distrito de Los Olivos muestra que las zonas de laderas (Cerro Mulería y Cerro Pro); zona centro del distrito y áreas cercanas al rio Chillón, serían las zonas más afectadas por un sismo de magnitud 8.8 Mw


N
W
E
S
PUENTE PIEDRA
VENTANILLA
Río Chillón
COMAS
CALLAO
SAN MARTIN
DE PORRES
INDEPENDENCIA
CALLAO
RIMAC
Escala: 1 / 15,000
0
0.3
0.6
1.2
1.8
Km
CUADRICULA 1 500 METROS ZONA 18 SUR
PROYECCIÓN UNIVERSAL TRANSVERSAL DE MERCATOR (UTM) 18 SUR
ESFEROIDE Y DATUM: SISTEMA GEODÉSICO MUNDIAL (WGS) 1984
270500
272000
273500
275000
276500
278000
8681000
8679500
8678000
8675500
8673500
8672000
Niveles de riesgo por sismo
NIVEL
MUY ALTO
ALTO
MEDIO

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Los Olivos
Crece con todos

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS OLIVOS

predes
Centro de Estudios y Prevención de Desastres