



**JÓVENES
Y DESARROLLO**
ONGD SALESIANA

MANUAL DE SEGURIDAD

PARA PERSONAL EXPATRIADO JyD

Enero de 2015

RECUERDA:
EL PRIMER RESPONSABLE DE TU SEGURIDAD,
ERES TÚ😊!



“Más vale prevenir que curar”!

Índice

Introducción

Conceptos básicos. Análisis del contexto. Revisión de los incidentes

Manual de seguridad JyD:

- 1.- Procedimientos operativos estándar. (Medidas Preventivas)
 - 1.1.- Medidas de prevención y normas básicas de autoprotección
 - 1.2.- Medidas de seguridad de las personas y los bienes
 - 1.2.1. Personas sospechosas.
 - 1.2.2. Vehículos sospechosos.
 - 1.2.3. Seguridad domiciliaria: inmuebles e instalaciones.
 - 1.2.4. Seguridad en los desplazamientos a pie.
 - 1.2.5. Seguridad en los desplazamientos en vehículo.
 - 1.2.6. Seguridad en transporte público.
 - 1.2.7. Seguridad sanitaria.
 - 1.2.8. Estrés y gestión del estrés.
 - 1.2.9. Recomendaciones finales y otras normas básicas
- 2.- Plan de contingencia. (Respuesta ante incidentes)
 - 2.1.- Ante incidentes de seguridad
 - 2.1.1. Incendios.
 - 2.1.2. Confrontación, asalto y robo.
 - 2.1.3. Detención, arresto y toma forzada
 - 2.1.4. Toma de rehenes y secuestro.
 - 2.1.5. Tiroteo y atentados con explosivos
 - 2.1.6. Agresión sexual.
 - 2.1.7. Multitudes, muchedumbres, saqueo.
 - 2.2.- Ante incidentes provocados por desastres naturales
 - 2.2.1. Inundaciones.
 - 2.2.2. Huracanes.
 - 2.2.3. Tsunamis.
 - 2.2.4. Terremotos.
- 3.- Seguimiento de los incidentes de seguridad. Niveles de alerta.

Cuaderno de Seguridad de JyD en el país de destino.

Anexos:

- Anexo I: Cuestionario de salud previo al viaje.
- Anexo II: Cuestionario de salud al regreso.
- Anexo III: Prevención del paludismo (malaria).
- Anexo IV: Prevención de VIH/Sida.
- Anexo V: Higiene mental y estrés
- Anexo VI: Modelo de Cuaderno de Seguridad: Matriz de riesgos, Libro de registro de incidentes, Medidas de protección y protocolo de evacuación.

INTRODUCCIÓN

Este Manual de Seguridad pretende facilitar la gestión de la seguridad del personal expatriado de JyD en los países en los que coopera. Integra procedimientos y estrategias de seguridad para que voluntarios y cooperantes puedan llevar a cabo sus tareas de Cooperación al Desarrollo de la manera más segura posible.

El Manual de Seguridad que se presenta es útil para todos los contextos y zonas de intervención de la organización, independientemente de su naturaleza; sin embargo, será necesario poner énfasis en normas y procedimientos de seguridad específicos de acorde a las particularidades de cada país de destino, según el entorno de intervención y de los riesgos asociados a él. Por este motivo, la estrategia de Seguridad de JyD requiere 2 fases:

- Una primera fase de **formación** previa al envío, donde se explica al personal expatriado este Manual de Seguridad que incluye medidas a tener en cuenta ante todas las circunstancias o incidentes posibles en los países en desarrollo, sean en zonas rurales o urbano-marginales.
- Una segunda fase, en el país de destino, de **adaptación de este Manual de Seguridad** a la realidad del país. Esto se irá realizando a partir de la experiencia del personal expatriado en ese país. Para ello será requerido identificar los riesgos que son más patentes en el contexto en el que se desarrollará la acción del voluntario o cooperante y a partir del registro de incidentes (registro propio de JyD, de su Socio Local, de otras ONGs en el país y de documentos editados en el propio país o por entidades especializadas en el país).

Al ser JyD una ONG en la que normalmente nuestro personal expatriado trabaja en terreno en los espacios y ambientes del Socio Local Salesiano, las amenazas y vulnerabilidades quedarán en parte amortiguadas por la protección de trabajar al interno de las instalaciones del Socio Local. En todo caso, se pueden dar circunstancias externas que vayan más allá del entorno del Socio Local y que puedan afectar a toda la población, tanto local como expatriada. Por eso es importante que para minimizar los riesgos, todo el personal expatriado de JyD conozca este Manual de Seguridad y lo aplique durante su experiencia de cooperación en el terreno.

En todo caso, el Manual de Seguridad es una herramienta fundamental para la gestión de la seguridad que no garantiza que los riesgos desaparezcan, pero ayuda a que la exposición a éstos sea menor.

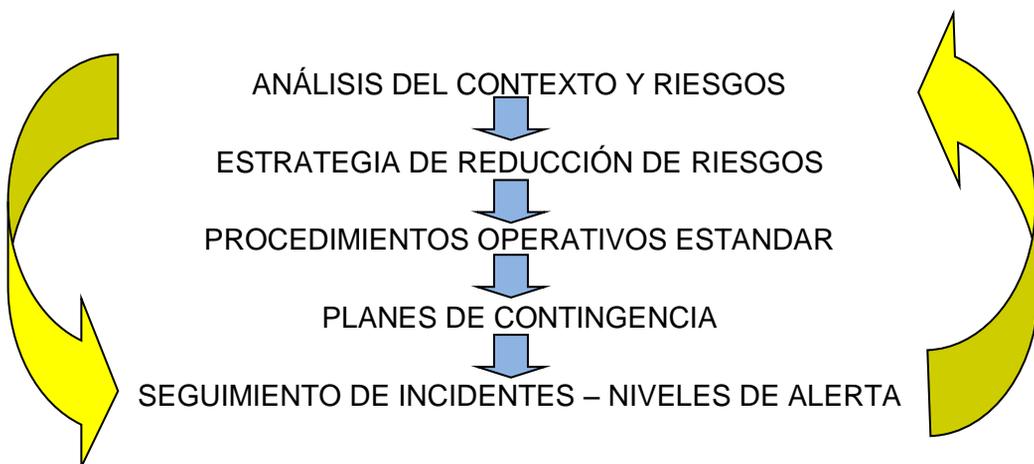
CONCEPTOS BÁSICOS - PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

La planificación de la seguridad sigue un proceso que podemos resumir en las siguientes 3 etapas:

- Analizar el **contexto** y los **riesgos**:
 - o Conocer y definir las **amenazas** existentes (externas)
 - o Conocer y definir las **vulnerabilidades** (internas)
 - o Ver dónde coinciden las amenazas y vulnerabilidades para determinar los **riesgos**.

- Definir las **estrategias** para **disminuir las amenazas y vulnerabilidades (estrategias activas y estrategias pasivas)** que se concretan en el **MANUAL DE SEGURIDAD** que incluye **normas y procedimientos** para minimizar las consecuencias de la materialización de los riesgos potenciales derivados del entorno de intervención. El Manual de Seguridad de JyD incluye:
 - 1.- Procedimientos operativos estándar (medidas preventivas)
 - 1.1.- Medidas de prevención y normas básicas de autoprotección
 - 1.2.- Medidas de seguridad de las personas y los bienes
 - 2.- Plan de contingencia: En el que se da consejos de cómo actuar ante:
 - 2.1.- Incidentes de seguridad
 - 2.2.- Incidentes provocados por desastres naturales

- **Seguimiento** de los incidentes de seguridad. Niveles de alerta.



Análisis del Contexto y de los riesgos (amenazas + vulnerabilidades):

Una buena gestión de la seguridad requiere de una comprensión del contexto. En el contexto de intervención existe un conjunto de **dinámicas sociopolíticas, económicas y culturales** que son **fundamentales conocer**. Ello supone que el análisis debe incorporar un conocimiento de los orígenes del estado y su historia, sus relaciones con los vecinos clave y estados poderosos, la situación política interna general o la manera en que la población interactúa con el gobierno.

Algunos factores clave a tener en cuenta son:

- **Disputas entre grupos o regiones** por los recursos, el territorio o el control del gobierno;
- **Factores medioambientales e infraestructuras:** Descripción y análisis de las infraestructuras que favorecen o reducen los daños medioambientales, así como la naturaleza del terreno y los riesgos físicos del entorno (por ejemplo, enfermedades infecciosas, cambio climático, etc.).
- **Factores históricos:** como reivindicaciones históricas, disputas de poder, conflicto o agravios históricos por discriminación o exclusión.
- **Religión e ideología:** principales creencias, símbolos y aspectos de sensibilidad y respeto.
- **Normas y códigos sociales:** cómo determinan el comportamiento público, la forma de vestir y la relación entre hombres y mujeres.
- **Actores de poder:** identificar los grupos que tienen una posición de poder debido a la acumulación de fuerzas políticas, económicas y/o militares. Igualmente es importante la dimensión externa, tanto regional como global, que influye en las dinámicas socio-políticas y la perpetuación de situaciones.
- **Estructuras sociales tradicionales:** mecanismos y estructuras para gestionar los conflictos y conservar las normas que estén vigentes y tengan influencia.
- **Poblaciones afectadas:** individuos pertenecientes a grupos amenazados y que están directamente afectados por determinadas amenazas.
- **Criminalidad:** factores que inciden en los niveles de criminalidad, conductas, naturaleza, etc.
- **Grupos de identidad:** principalmente basados en la religión, casta, clase o etnia, y su utilización.

Ejemplo

Análisis de contexto general

Antecedentes históricos

- Momentos importantes en la historia del país, región o zona.
- Eventos que precipitaron tensiones.

Dinámicas políticas actuales

- Actores clave y descripción.
- Actores excluidos de procesos políticos.
- Intentos de golpe de estado, revueltas populares, etc.
- Corrupción.
- Percepción de los actores internacionales.

Tensiones sociales, étnicas y religiosas

- Descripción de los diferentes grupos.
- Tensiones entre ellos y consecuencias de la tensión.

Inestabilidad económica

- Dinámicas económicas nacionales.
- Tensiones alrededor de ciertos recursos económicos.
- Impacto económico de la ayuda internacional.
- Impacto internacionales en las dinámicas de los grupos.
- Apoyo popular.

Infraestructuras y servicios

- Protección civil, bomberos, policía.
- Estado de las vías de comunicación.
- Transporte público.

Salud

- Patologías más extendidas/graves.
- Red de salud
- Servicios de referencia.

Factores medioambientales

- Impacto del clima
- Desastres naturales

Costumbres sociales

- Importancia social del género, edad, educación, etc.
- Prácticas comunes (vestimenta, saludos, comidas, etc.)
- Percepción de las organizaciones internacionales

Ejemplo

Análisis de la criminalidad

Naturaleza de la actividad criminal

- Oportunista y/o organizada.
- Sanciones sociales.

Tipología del crimen

- Narcotráfico, contrabando, bandas (maras o similar), etc.
- Robo común, robo en casas, robo de vehículos, secuestro, violencia sexual, extorsión, sicariato.

Frecuencia y patrones de la criminalidad

- Áreas más expuestas al crimen (área, región y/o del país).
- Patrones de la criminalidad.
- Ubicación temporal: día y hora,, lugar, etc.
- Objetivo de la acción criminal: grupos, individuos, mujeres, hombres, etc.
- ¿Son las organizaciones internacionales objetivos de la actividad criminal?.

Impacto del crimen

- Uso de violencia: niveles, frecuencia, tipo, etc.
- Uso de armas.

El **análisis de contexto** es una herramienta muy útil que nos ayuda a determinar las **amenazas** y los **riesgos**; mientras que el **análisis de la organización** y sus capacidades nos ayuda a determinar las **vulnerabilidades**.

- **Amenaza:** Es aquel o aquellos **factores externos** o **peligros** que **están presentes en nuestro entorno de intervención de los cuales se puede derivar daño o perjuicios** para el personal, bienes y material e imagen de la organización.
- **Vulnerabilidad:** Hace referencia a los **factores internos** de la **propia organización** que hace que esté o pueda estar expuesta a ciertas amenazas.

Las personas se enfrentarán diferentes **amenazas** y niveles de riesgo dependiendo de su procedencia, sean hombres o mujeres, según sus diferentes afiliaciones políticas o sus creencias religiosas, entre otros factores. Por tanto, las situaciones afectan de manera distinta, y en especial a mujeres y hombres.

No todas las organizaciones tienen la misma vulnerabilidad, no obstante todas ellas, de una manera u otra son vulnerables. Por consiguiente, podemos determinar que las **vulnerabilidades** dan como resultado estar más expuestos a las amenazas, o en otros términos, hace que sea más probable que estas sucedan.

Los factores más comunes suelen ser:

- Falta de personal con experiencia y formación.
- Elevada visibilidad en áreas de alta criminalidad y conflicto.
- Afectan de manera distinta a mujeres y hombres.
- Poca o nula comunicación interna y flujo de información interna.
- Poseer y hacer ostentación de bienes valiosos.
- Falta de apoyo y comunicación con las autoridades, población local y líderes comunales.

“Debemos:

- a.- Conocer y entender el contexto, pues ayuda a prevenir las amenazas
- b.- Entender los factores y elementos que nos hacen vulnerables, nos permite reforzar las capacidades internas para reducir la vulnerabilidades de la organización, y por consiguiente, aumentar su nivel de seguridad”.

Es importante que tengamos en cuenta que el **riesgo es un concepto dinámico** que muta según las variaciones de las amenazas y las vulnerabilidades. Este dinamismo hace que debemos evaluar periódicamente los riesgos, especialmente en contextos frágiles y rápidamente cambiantes. Lo que es válido hoy no necesariamente lo es mañana.

$$\text{RIESGO} = \frac{\text{AMENAZA} \times \text{VULNERABILIDAD}}{\text{CAPACIDADES}}$$

Por ese motivo damos un Manual de Seguridad genérico, pero habrá que poner énfasis en cada lugar en determinados aspectos según los riesgos.

Estrategias de seguridad:

En cooperación internacional se habla de 3 tipos de estrategias de seguridad: estrategias de **aceptación**, de **protección** y de **disuasión**;

- **Aceptación (seguridad activa):** Consiste en **intentar rebajar la posibilidad de las amenazas por medio de aceptar** la presencia de la organización. Ello implica que el **personal de la organización** crea vínculos con los diferentes actores y con la comunidad. Por eso también es llamado enfoque de “acercamiento comunitario”.
- **Protección (seguridad pasiva):** Este enfoque supone la aplicación estricta y directa de medidas de seguridad. Esta estrategia supone una serie de **acciones encaminadas a rebajar la exposición a la amenaza haciendo hincapié en la vulnerabilidad**
- **Disuasión:** La disuasión consiste en utilizar una contra-amenaza de manera que los que llevan o pretendan llevar a cabo una determinada acción desistan de actuar por las posibles consecuencias que ello podría traerles. Es más propio de los Cascos Azules que de las ONGs.

Dado que el personal expatriado de JyD trabaja en las instalaciones de nuestros Socios Locales Salesianos y en contacto directo con las comunidades locales, es evidente que la estrategia de seguridad en nuestra organización va a tener un porcentaje alto de **estrategia de aceptación** (o de acercamiento comunitario).

La **aceptación** es la **principal estrategia de seguridad de las organizaciones** que utilizan un enfoque de seguridad basado en el **acercamiento comunitario**. No obstante, la efectividad de esta estrategia vendrá determinada por el contexto específico de intervención. En intervenciones de emergencia compleja, contextos de conflicto o entornos de elevada criminalidad y violencia, la estrategia de aceptación puede quedar eclipsada por las características específicas del contexto.

Por tanto en JyD será más común las **estrategias de aceptación** pero acompañado de **estrategias de protección**; sobre todo en entornos donde hay un registro de incidencias elevado. El paso de una estrategia a otra vendrá también condicionado con los **niveles de riesgo** (tal y como se indica en el apartado incluido al final del Manual de Seguridad sobre “Niveles de aleta”).

Procedimientos operativos estándar: (Medidas Preventivas)

El plan de seguridad incluye procedimientos de seguridad genéricos y otros en relación al entorno específico de intervención. Estos procedimientos son conocidos con el nombre de **procedimientos operativos estándar de seguridad, diseñados para garantizar, al máximo posible, la seguridad por medio de la prevención**. Estos abarcan una amplia variedad de temas como la seguridad personal, leyes y costumbres locales o la salud personal.

Los Procedimientos operativos estándar de seguridad están influenciados por factores externos e internos, pudiendo destacar los siguientes

Factores Internos	Factores Externos
<ul style="list-style-type: none">• Valores, principios y mandato de la organización• Programa y actividades• Política institucional de seguridad• Otros procedimientos y políticas institucionales• Recursos de la organización• Formación	<ul style="list-style-type: none">• Contexto político y de seguridad del entorno de intervención• Infraestructuras y condiciones• Geografía y climatología• Imagen y percepción de la organización y otras agencias internacionales

Los **procedimientos operativos estándar** básicamente **establecen lo que se DEBE y NO SE DEBE** hacer. Por tanto, son parámetros de acción que ayudan a prevenir o minimizar riesgos de seguridad. Estos cubren una gran variedad de temas que incluimos en las siguientes páginas dentro del **Manual de Seguridad de JyD** que incluye:

1.- Procedimientos operativos estándar

1.1.- Medidas de prevención y normas básicas de autoprotección

1.2.- Medidas de seguridad de las personas y los bienes

- 1.2.1. Personas sospechosas.
- 1.2.2. Vehículos sospechosos.
- 1.2.3. Seguridad domiciliaria: inmuebles e instalaciones.
- 1.2.4. Seguridad en los desplazamientos a pie.
- 1.2.5. Seguridad en los desplazamientos en vehículo.
- 1.2.6. Seguridad en transporte público.
- 1.2.7. Seguridad sanitaria.
- 1.2.8. Estrés y gestión del estrés
- 1.2.9. Recomendaciones finales y normas básicas

Recordemos que estos procedimientos variarán de acuerdo al entorno de intervención y su evolución. No obstante, los **procedimientos operativos estándar son genéricos a la organización, pudiendo sufrir variaciones** o nuevas inclusiones de acorde al análisis de riesgo y el conocimiento del contexto específico de intervención y los cambios que en él se produzcan.

Planes de contingencia: (Respuesta ante incidentes)

Ya hemos visto que los procedimientos operativos estándar de seguridad están diseñados para ayudar a prevenir incidentes de seguridad; no obstante, no hay una garantía absoluta de que estos no sucedan. Por ello, es importante **estar preparado para reaccionar apropiadamente** y así garantizar, en la medida de lo posible, la seguridad del personal y de la organización.

Los **planes de contingencia son un conjunto de procedimientos y directrices preestablecidas que tienen como objetivo coordinar la respuesta a un incidente**. Es decir, **son herramientas prácticas y eficaces que ayudan a confrontar situaciones de riesgo específicas**. Responder de manera responsable y adecuada a incidentes de seguridad requiere de preparación e información. De ahí la importancia de contar con planes de contingencia. A más y mejores planes tengamos, mejor preparados/as estaremos para poder dar respuesta a posibles incidentes de seguridad.

Generalmente, cuando nos enfrentamos ante una situación de riesgo, reaccionamos instintivamente y a tenor de un juicio de valor que se hace en el momento. Ello en ocasiones puede ser muy peligroso y ponernos aún en mayor riesgo. **Si estamos preparados/as reaccionaremos con mayor eficacia y reduciremos el peligro**.

Incluso si los planes no se implementan exactamente como está previsto, éstos son de ayuda para poder responder de forma más rápida y eficaz, ya que nos proporcionan pautas de comportamiento para confrontar estas situaciones. En el Manual de Seguridad de JyD incluimos:

2.- Plan de contingencia o respuesta:

2.1.- Ante incidentes de seguridad: Incendios; confrontación, asalto y robo, detención, arresto, toma de rehenes y secuestro, tiroteo y atentados con explosivos, agresión sexual, incidentes en situaciones de multitudes, muchedumbres y saqueo.

2.2.- Ante incidentes provocados por desastres naturales: Inundaciones, huracanes, tsunamis y terremotos.

MANUAL DE SEGURIDAD JyD

1.- PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS ESTANDAR:

1.1.- MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y NORMAS BÁSICAS DE AUTOPROTECCIÓN.

Aunque el contenido de este manual pretende establecer una normativa práctica de prevención y defensa contra delincuencia general, de una manera más específica está dirigido a contemplar una serie de medidas o acciones, materializadas en forma de **amenazas**: Asaltos domiciliarios, atentados en desplazamientos a pie, en vehículo propio o transporte público, etc., cometidos por individuos aislados, bandas armadas u organizaciones varias.

El objetivo primordial de la seguridad es la **protección de las personas**. Por ello este documento pretende proporcionar normas de comportamiento y consejos prácticos para potenciar la seguridad personal.

La seguridad es aquella situación en la que no hay riesgo de algo o alguien. Por tanto, seguridad supone la inexistencia de cualquier peligro que pueda causar mal o daño.

No obstante, debemos ser conscientes que:

- No existe la seguridad total.
- No hay soluciones mágicas.
- La seguridad es protección y la protección es seguridad.
- El conocimiento de nuestras vulnerabilidades hará posible la reducción de las mismas.
- El posible agresor necesita información sobre hábitos y costumbres de sus víctimas.
- Aunque hay zonas y épocas más sensibles a la agresión, la autoprotección obliga a todos permanentemente.
- Todos los miembros de la organización estamos obligados a incrementar los niveles de protección.

La seguridad es más que pensar en vigilantes, guardias y policías, es un estado de ánimo que debe ocupar un lugar importante en nuestras actividades diarias, tanto en el trabajo como en la calle o en casa. Los peligrosos, aunque no se puedan evitar totalmente, siempre se podrán reducir tomando las debidas precauciones.

Hay que tener siempre presentes los DOS aspectos fundamentales de la Autoprotección:

- **Observar el entorno cercano** para detectar posibles cambios en el mismo.
- **Romper la rutina diaria**, no hacer siempre las mismas cosas y huir de las costumbres fijas. De lo contrario, nos podemos convertir en una presa fácil que, con sólo unos días de observación, quedará “fijada” y “determinada”. Por el contrario, si se lleva una vida irregular, su información se hará más dificultosa y laboriosa, hasta el punto de que, en el momento de la agresión, puedan llegar a cometer errores o a desistir de la misma si aparecen riesgos que no estén dispuestos a asumir.

No hay que olvidar que los agresores suelen apostar sobre seguro, no quieren riesgos, son jugadores de “ventaja” y aunque para la consumación de la acción a veces tienen que superar grandes dificultades, lo hacen siempre con las máximas garantías de seguridad. De ahí la importancia de **de no dar facilidades y ventajas.**

La protección no implica temor, tiene que ser un estado de ánimo. Tenemos que tomar conciencia de la necesidad de autoprotegerse. Debemos extremar las medidas de autoprotección no facilitando la obtención de información al agresor.

Es primordial entender que **la seguridad es:**

- Un **instrumento** y no un fin en sí misma, constituyéndose **un medio para alcanzar un fin determinado**. Se centra primordialmente en **facilitar y hacer posible que se pueda entregar la asistencia y desarrollar los programas y actividades.**
- Su gestión supone de igual forma **proteger y preservar la seguridad y el bienestar del personal, los bienes materiales de la organización, sus programas y reputación.**
- **Los roles y responsabilidades están claramente establecidos**, y el **personal respeta y se adhiere a las decisiones tomadas** por los responsables de acuerdo a la estructura organizacional y jerárquica de la institución.

Ello permite la permanencia de la organización en contextos inseguros y frágiles, siempre y cuando los niveles de riesgos puedan ser asumidos y gestionados correctamente por la organización. La seguridad no definirá nuestras prioridades, sino que deberá ser transversal a todos los niveles de la organización. Por tanto, la seguridad se obtiene cuando el personal y los bienes de la organización están a salvo,

El objetivo es proteger al personal, los bienes y equipos de la organización, y su reputación, al tiempo que garantizar que la asistencia llega a las poblaciones más necesitadas.

La seguridad es una responsabilidad colectiva pero también individual.

La gestión responsable de la seguridad es esencial desde un punto de vista operacional, moral y jurídico, estableciendo unas garantías mínimas que salvaguarden la integridad física de trabajadores, trabajadoras y voluntariado de la organización, así como sus bienes y materiales y su reputación.

Todo el personal de la organización debería ser responsable de mantener, respetar y cumplir las normas y principios de seguridad establecidos en las políticas, protocolos y procedimientos de la institución.

La seguridad debe estar presente en todo momento y lugar.

- La organización y su personal son responsables de conocer y monitorear el entorno donde trabaja y vive para así ser capaces de poder anticipar acontecimientos y mitigar sus efectos.
- Parte importante de la gestión de la seguridad reside en saber juzgar las situaciones en las que uno se encuentra y gestionarlas de manera responsable.

1.2.- SEGURIDAD DE LAS PERSONAS Y LOS BIENES.

1.2.1. PERSONAS SOSPECHOSAS.

El asaltante suele ser joven y varón, estableciéndose su edad entre los 18 y los 32 años. En los últimos tiempos, la mujer viene desempeñando con frecuencia la misión de vigilancia e incluso interviene en los asaltos.

En las observaciones y vigilancias suelen vestir de “sport”, siendo la prenda más común el pantalón vaquero, chandall o similar. En el momento de la acción pueden utilizar cualquier tipo de vestimenta (trajes, uniformes, etc.) caracterizándose a menudo para desfigurar su aspecto y sus facciones; pueden utilizar peluca, barba o bigote postizos, teñirse el pelo e incluso usar gafas aparentemente graduadas, tratando así de evitar ser identificados fácilmente en los archivos policiales.

Muy a tener en cuenta será la ropa que lleve puesta; si es verano y viste jersey o cazadora, es muy posible que oculte armas; si no usa estas prendas de vestir y sólo viste pantalón y camisa, es fácil comprobar que va desarmado. En invierno suelen utilizar cazadoras de tipo militar o policial ocultado debajo las armas. Debe tenerse muy en cuenta el uso de bolsas de deporte, pues frecuentemente en ella se pueden ocultar armas.

En general, suelen utilizar calzado deportivo que les permite huir a la carrera sin tropezos o resbalones.

Para mantener las apariencias, suelen utilizar documentaciones falsas de policía, carnés de periodista o de estudiante universitario y documentos de identidad y pasaportes falsos. En la calle suelen ir armados y normalmente circulan en parejas.

1.2.2. VEHÍCULOS SOSPECHOSOS.

Suele tratarse de vehículos de tipo medio, sin característica especial alguna:

Turismos: Marcas y modelos de uso generalizado, que no llamen la atención por ostentidad y color.

Furgonetas: Normalmente tienen el interior oculto mediante cristales ahumados o de chapa.

Motocicletas y ciclomotores: De cualquier marca o modelo, aunque generalmente ocupadas por DOS personas.

Detalles que pueden inducir a sospecha.

Placas de matrícula.

- Comprobar la correspondencia entre la antigüedad de la marca y la matrícula y, sobre todo, la concordancia entre el modelo específico de esta marca y la placa correspondiente.
- Estar las placas sujetas con tornillos y no remachadas.

Adornos, pegatinas o adhesivos.

- Pueden usarse para disimular bocas de fuego y estar situados a la altura de puertas o maleteros.

Antenas.

- Antenas de cualquier tipo desplegadas y en posición casi vertical, poniendo especial atención a las de tipo telescopio.

Carga del vehículo.

- Peso excesivo, maletero caído, suspensión baja.
- Paquetes cubiertos con lona, plástico, cartón, etc. en la baka del vehículo, o en su interior.

Lugar.

- Próximo a semáforos.
- Lugares en los que sea obligado reducir la velocidad.
- Próximos a establecimientos, viviendas, etc.. de posibles objetivos.

Posición.

- Aparcado en doble fila, simulando avería, cambio de neumático, capó del motor abierto, inclinación anormal, gato colocado, cambios anormales de posición, etc.
- Especial atención a los que llevan varios días aparcados en el mismo lugar.

Conducta a seguir ante vehículo sospechoso.

- No acercarse.
- Inspeccionar los alrededores, ya que en un radio de no más de 100 metros puede estar personas en actitud de espera y vigilancia, tanto a pie como en vehículo, con visión directa sobre el vehículo sospechoso.
- Informar, proporcionando los datos relativos al vehículo sospechoso.

1.2.3. SEGURIDAD DOMICILIARIA: INMUEBLES E INSTALACIONES.

Seguridad en los inmuebles

Puertas de acceso.

- La puerta de acceso a la vivienda debe tener plenas garantías de seguridad; debe ser sólida y con cierres fiables. Debe estar dotada de una mirilla de gran angular que permita dominar visualmente un área suficientemente amplia.

- Si hubiera puerta de servicio, ésta ha de reunir las mismas características, procurando que ésta solo esté abierta el tiempo imprescindible.

- Todas las puertas deberán tener la posibilidad de poder ser cerradas con seguridad y sus goznes deberán estar montados de manera que no puedan quitarse los pernos.

- Si la vivienda ha sido anteriormente habitada, es conveniente cambiar todas las cerraduras. También se cambiarán todas las cerraduras cuando perdamos las llaves, llaves cuya copia solo deberán tener los miembros de la familia o de la comunidad.

- Las cerraduras deberán ser de tipo antipalanqueta, de cilindro o pasantes, y la puerta deberá tener cerrojos auxiliares de tipo cadena o deslizante.

- Las puertas que no se usen deberán estar permanentemente y firmemente cerradas.

Antes de franquear el paso.

- No se deberá abrir nunca a extraños o desconocidos.

- Es imprescindible mirar siempre a través del visor antes de abrir la puerta. Desconfiar de vendedores y personas que llamen a horas con poca luz. Antes de dejar pasar a la persona que llama hay que cerciorarse de está perfectamente identificada.

- Muchos edificios tienen intercomunicador, lo que permite que el portero del edificio nos pueda prevenir de visitas antes de que éstas lleguen a su puerta de casa. En todo caso conviene aleccionar al portero, en este sentido, si observamos que no presta la vigilancia debida.

Llaves.

- Por seguridad, nunca se deben duplicar las llaves, no se deben tener en casa llaves de repuesto, debiendo mantenerse las cerraduras en buen estado de funcionamiento.
- No se debe poner el nombre y dirección en el llavero.
- Las llaves deben llevarse siempre consigo y no dejarlas sobre los escritorios, en los vehículos o en chaquetas o bolsas que queden fuera de la atención necesaria.
- Las llaves no se deben dejar bajo el felpudo ni en el buzón. Son los primeros sitios en los que el ladrón buscaría las llaves.
- Al acercarse al domicilio deberán llevarse las llaves a punto antes de llegar a la puerta: el tiempo que tardemos en rebuscar en el bolsillo o en el bolso es justo el que necesita el posible atacante para acercarse sigilosamente por detrás.
- Cualquier pérdida de llaves debe ser notificada inmediatamente.

Ventanas.

- Las ventanas deberán poder trabarse cuando estén parcialmente abiertas y permanecer siempre cubiertas con cortinas sobre todo las que sean de fácil vigilancia. Durante la noche se deberán correr las cortinas y visillos y bajarse las persianas.
- Las ventanas de plantas bajas, sótanos y próximas a las escaleras de incendios tendrán la protección de enrejado, barras metálicas o cristal antirrobo. Las que no se utilicen estarán firmes y permanentemente cerradas.

Teléfono.

- Si dudamos de la identidad del interlocutor o de la legitimidad de la llamada no nos identificaremos y nunca proporcionaremos datos innecesarios por teléfono. Insistir que la persona que llame se identifique y establecer el propósito de la llamada. Nuestra familia deberá hacer lo mismo.
- Dar la menor información posible y tratar de obtener la mayor información posible del que llama.
- A través del teléfono deberemos ser discretos en las conversaciones, no comentando horas de salida o regreso al domicilio.

- Nunca diremos al interlocutor que estamos solos en casa o cuando vamos a salir.
- Pedir un número al cual podamos devolver la llamada.
- Conviene tener a mano una lista de teléfonos de urgencia.
- En cualquier lugar que usemos el teléfono, vigilemos que no haya ninguna persona cercana que muestre interés por aquello que estamos comentando en la conversación.
- Cualquier llamada sospechosa la notificaremos al supervisor de seguridad.

Correspondencia.

Referente a la correspondencia (cartas o paquetes) veamos aquellas características que deben hacernos sospechar:

- Inexactitud en el nombre o dirección del destinatario.
- Franqueo excesivo. Exceso de cuerdas y precintos.
- Nombre o dirección incorrectos. Falta de remitente, desconocido o no esperado.
- Exceso de franqueo o que carezca de matasellos.
- Palabras como: “Urgente”, “Confidencial”, “abrir personalmente”. etc.
- Abultado tamaño o grosor superior a la correspondencia normal.
- Contenido repartido de forma irregular. Peso mal distribuido o descompensado.
- Contenido con reparto irregular, sensible al tacto.
- Rigidez o tensiones en los bordes.
- Manchas, exudado o señales de grasa en el exterior.
- Perforaciones, orificios y extremos que sobresalgan en la envoltura exterior.
- Elementos extraños.
- Provocar sonidos o ruidos metálicos al moverlo.
- Detección de elementos distintos en el interior, sensibles al tacto.
- Despide olor a almendras o parecido al mazapán.
- Si se sospecha del envío, no tocarlo y avisar los servicios especializados.

Familia y vecinos.

- Es conveniente saber en todo momento donde están los miembros de la familia. Se debe intentar controlar salidas y llegadas. Hay que animar a los hijos a que vayan en pequeños grupos o, como mínimo, emparejados.

- Hay que instruir a la familia para que no den información sobre la profesión, lugar de trabajo, etc.. de los miembros de la unidad familiar. Este extremo es importante insistirlo particularmente con los niños pequeños. A los niños pequeños también hay que mentalizarlos de que no acepten regalos, paquetes o cartas etc., y no acompañen a pie o en vehículo a desconocidos.

- Sin atemorizarlos, hay que concienciar a los familiares de la ineludible necesidad de autoprotección.

- Procuraremos conocer la conducta, actividades y circunstancias de interés de los vecinos, Debemos establecer con ellos una estrategia común de seguridad: instalación de sistemas de seguridad, portero automático, alarmas, etc., en la mentalidad de que la seguridad compartida es más eficaz. También deberemos verificar y detectar personas o actividades

extrañas o sospechosas: intercambiar información sobre vehículos raros, individuos que merodean, si hay pisos vacíos, si están ocupados por desconocidos, etc.

-Procuraremos no vernos envueltos en discusiones con los vecinos y con la gente del lugar.

Otras precauciones.

- No poner en la puerta ni en el cajetín del cartero nombres ni apellidos, ni dejar notas, pues con ello estamos significando donde vivimos o que no estamos en casa.

- Se debe evitar, en lo posible, que nuestro nombre figure en la guía telefónica.

- Debemos instruir al portero del inmueble para que no de ningún tipo de información sobre nosotros o nuestra familia.

- Si el inmueble dispone de portero automático, nunca facilitaremos el acceso a extraños, aun cuando pregunten por otros inquilinos.

- Si subimos en el ascensor con una persona desconocida, procuraremos situarnos junto a los mandos del ascensor y adelantarnos a su acción, preguntándole por la planta a la que se dirige.

- No proporcionar información a encuestadores sin suficiente identificación.

- No dejar nunca las puertas sin cerrar con llave ni abiertas: bastan unos segundos para que entre un posible ladrón.

Seguridad en las instalaciones

Un entorno estable y seguro es esencial. Es importante sentirse protegido y seguro, por tanto adecuar **un lugar seguro requiere de un cuidadoso análisis y planificación, procedimientos y medidas de seguridad.**

El emplazamiento escogido y las medidas de seguridad tomadas pueden afectar la imagen de la organización y por tanto impactar en su capacidad operativa. Siempre debe buscarse un balance que permita operar con relativa facilidad, medidas que garanticen la seguridad del personal y las operaciones y proyectar una imagen positiva y de aceptación en el entorno y sus actores.

Emplazamiento de las instalaciones

A la hora de decidir dónde ubicar las oficinas, residencias y/o almacenes es muy importante **evaluar el barrio, la accesibilidad, las infraestructuras y servicios con que cuenta el área, el espacio físico del recinto y la potencial exposición a situaciones de peligro y/o desastres naturales o tecnológicos.** Cada contexto específico determinará la selección del emplazamiento, el tipo de estructuras y las normas y procedimientos de seguridad a implementar. Por tanto tengamos siempre presentes algunos puntos a la hora de escoger el emplazamiento de las instalaciones de la organización:

- Evitar lugares cercanos a vegetación espesa, bosques o maleza naturaleza espesa ya que facilitan que alguien se pueda acercar disimuladamente y sin ser visto.
- Riesgo derivado de desastres naturales, condiciones climáticas extremas o desastres tecnológicos.
- Conocer el vecindario (por ejemplo, ¿Quién habita en él?; ¿Hay mucho tránsito?; ¿Servicios médicos y de seguridad próximos?; ¿Dónde viven las autoridades tradicionales y locales?; ¿Niveles de violencia?, etc.).
- Vulnerabilidades del barrio y de la zona, tales como la existencia cercana de instalaciones militares o edificios gubernamentales o división entre grupos.
- Conocer a la persona propietaria o a la comunidad de propietarios. Igualmente es importante tener información sobre su procedencia, relaciones y vínculos con esa persona o grupo.

- Perímetro exterior: Es muy importante evaluar el entorno y adecuar la protección de la instalación según convenga (por ejemplo, si requiere o no de muros protegidos altos, y con alambre de espino, etc). Igualmente es conveniente disponer de un espacio interior suficientemente grande para estacionar vehículos y material (si fuese necesario).
- Perímetro interior: asegurarse de que todos los puntos de acceso están correctos, son seguros y funcionan, así como de la existencia de salidas alternativas en caso de necesidad de evacuación del recinto.
- Puertas y ventanas deben ser seguras y cerrar adecuadamente.
- Las instalaciones deben tener un límite bien definido, con muros perimetrales de seguridad, según corresponda.

La seguridad del recinto es responsabilidad de todos. Todos debemos permanecer atentos y notificar cualquier cosa sospechosa o fuera de lo común, así como infracciones de los procedimientos de seguridad (dejar las llaves tiradas en cualquier lugar, dejar las puertas y ventanas abiertas). Hay que tratar de cultivar buenas relaciones con los vecinos sin ser demasiado intrusivos. Es más probable que la gente actúe al ver algo sospechoso si se ha establecido una relación básica y los vecinos conocen, al menos, un poco de nosotros.

1.2.4. SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS A PIE.

Observar antes de salir del inmueble, los alrededores del mismo, para intentar localizar la posible presencia de personas o vehículos sospechosos.

Irregularidad en horarios, itinerarios y hábitos. Es fundamental romper la rutina de los horarios, de los itinerarios, huir de lugares habituales, utilizar diferentes medios de transporte alternado el coche particular con el de algún compañero o vecino y con los transportes públicos. Todo ello de una forma aleatoria.

Si se hacen planes para días festivos, es preferible que sea a última hora de la víspera y, en caso contrario, impedir que la familia o compañeros de piso puedan divulgarlo.

Observación constante sobre personas, vehículos y objetos sospechosos. Las salidas de nuestra vivienda, el entorno urbano que la rodea y los posibles observatorios que nuestro eventual enemigo pueda utilizar debemos tenerlos perfectamente estudiados.

Desde la ventana y antes de salir del portal debemos observar el entorno desde la perspectiva de detección de posible vigilancia hacia nosotros.

Conviene pasar revista a los automóviles que estén aparcados en las inmediaciones de nuestra vivienda y observar a las personas que caminan despreocupadas detrás de nosotros.

Desconfiar de las personas que, en cualquier momento o sin venir a cuento, tratan de iniciar conversación, evitando entrar en el tema y no contestar a preguntas que evidencian el deseo de establecer conversación.

Nunca debemos acercarnos a vehículos desde los que nos hagan señas.

Si el atacante porta arma de fuego, se tendrá que acercar demasiado y tendrá que ir provisto de ella en la mano desde uno cinco metros antes de llegar a nuestra posición. Desde que saca el arma hasta que la dispara transcurren unos segundos, segundos que pueden ser suficientes para buscar una estrategia de evasión: meternos en un portal, parapetarnos en algún vehículo o lanzarnos al suelo. Cualquier movimiento brusco que hagamos mermará la impunidad del atacante, le pondrá nervioso, no llegando a consumar la acción como la tenía prevista y planeada. Nuestra pronta reacción puede salvarnos la vida. Si se porta como autodefensa, ésta ha de estar en todo momento en disposición de ser utilizada: Arma limpia y munición no caducada.

Tener preparado plan de reacción ante posibles ataques. En el peor de los casos, es útil tener conocimiento del enclave exacto de alguna clínica, por si somos heridos y debemos ser trasladados urgentemente, indicando a la persona más próxima que nos traslade.

1.2.5. SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULO.

Uso y desplazamiento en vehículos - Seguridad en las ciudades

Durante los desplazamientos en vehículos es necesario tener en cuenta una serie de normas que aumentan el grado de seguridad ante la posibilidad de sufrir un atentado o agresión. Las normas más importantes son:

- No tener horario fijo, variar los recorridos para ir y volver al trabajo o hacer gestiones frecuentes y evitar viajar solo.
- Hay que tener especial precaución con vehículos que emprenden la marcha inmediatamente detrás del nuestro.
- Desconfiar de las motocicletas con dos ocupantes, que se emparejen con nuestro vehículo o traten de cortar o aminorar nuestra marcha.

- Llevar puesto en todo momento el cinturón de seguridad, mantener un bajo nivel de ruido dentro del coche y el cristal subido hasta unos centímetros del final. Todas las puertas del vehículo deben ir cerradas con los seguros.
- No llevar pegatinas que llamen la atención.
- No recoger nunca a personas desconocidas o que hacen autoestop, y desconfiar de las personas que solicitan ayuda por avería.
- Circular por calles o avenidas que no tengan atascos frecuentes y por el carril más próximo al centro de la calzada para evitar quedar encerrado.
- Evitar vías con aparcamiento en ambos lados y de un solo carril.
- Evitar vías poco transitadas o mal iluminadas y prestar especial atención a pasos o estacionamientos obligados.
- Permanecer alerta y tener previstos siempre itinerarios de huida. Hay que tener información de lo que sucede en las dos o tres manzanas que están delante y sospechar de cambios repentinos en la vecindad, zonas comerciales, etc.
- En detenciones obligadas y/o en caso de parar en atascos dejar distancia con el vehículo de delante y poner la primera velocidad para, en caso necesario, poder efectuar una maniobra rápida de huida.
- En paradas en semáforos, poner también la primera velocidad para poder arrancar de inmediato.
- Conocer el lugar y acceso a zonas que puedan servir de refugio, como estaciones de servicio, comisarías, cuarteles, etc.

Cuando se va a utilizar el coche, antes de subir hay que hacer una revisión del mismo para cerciorarse de que no existen objetos extraños debajo o junto a él. Si encontramos la puerta abierta y, aunque pueda tratarse de un descuido propio, es obligado hacer una revisión exhaustiva.

Los momentos más críticos son las salidas de garajes y los metros próximos a las primeras esquinas o bocacalles. Han de ser, por tanto, tenidos en cuenta y estudiados perfectamente en el sentido de la reacción que deberemos llevar a cabo. La vigilancia ha de ser completa, empleando para ello los espejos retrovisores.

Igualmente críticos son, el momento de subir al vehículo, ponerlo en marcha y recorrer los primeros metros. Se deben tomar las mismas precauciones que las indicadas al salir del garaje.

Si el ataque ó la agresión se produce cuando se está arrancando el vehículo y se ve llegar a los asaltantes empuñando armas; solo queda una solución: intentar huir con las puertas y ventanas cerradas agachando la cabeza hacia el volante y haciendo sonar de forma insistente el claxon o sirena. Todo dependerá de la capacidad de reacción que se tenga. El agresor actúa siempre por sorpresa y tarda escasos segundos en realizar su acción. Si somos capaces de ganar esos segundos, el atacante se sentirá desconcertado y de esta forma rápida y decidida podemos salvar la integridad personal.

Ante la sospecha de que nos están siguiendo, no dudar en pasar los semáforos en ámbar o en rojo. Si se tiene certeza del seguimiento, no hay que vacilar en cometer una infracción ante algún agente de la autoridad, procurando tomar contacto con el mismo.

Los atacantes utilizan normalmente puntos de intersección de varias calles con el fin de facilitar su huida. En cualquier caso, hay que tratar de evadirse de los atacantes virando de un lado a otro para que no puedan cortarnos el paso. Utilizando esta ventaja, hay que procurar perdernos en la intensidad del tráfico y evitar que nos sigan. Si no se consigue esquivarlos hay que dirigirse a una zona muy poblada, comisaría de policía o acuartelamiento cercano. Es importante tener en cuenta que no debemos conducir hacia la acera, pues esta maniobra podría inmovilizar nuestro vehículo. Nunca se debe salir del coche ni huir a pie.

Uso y desplazamiento en vehículos - Seguridad en las carreteras

Los accidentes automovilísticos, el asalto y robo de vehículos, la criminalidad y otros ataques relativos a la posesión de vehículos son de lejos las causas más comunes de muertes y lesiones entre los trabajadores humanitarios.

En muchos países los mayores riesgos para el personal ocurren durante los viajes. Los accidentes de tráfico son la primera causa de daño y muerte del personal de las organizaciones internacionales. Los accidentes de tráfico pueden ser, entre otras razones, como consecuencia de conductores inexpertos, del no respeto de las normas de tráfico y/o de las normas internas de la organización, de un mal mantenimiento de los vehículos o de unas malas condiciones de las carreteras.

Accidentes de tráfico, emboscadas, robos y asaltos o ataques relacionados con la posesión y utilización de vehículos son las causas más comunes de lesiones y muerte. A veces, los accidentes de tráfico se convierten en situaciones violentas y de alto riesgo. Simulación de accidentes de tráfico es utilizada para cometer actos criminales.

Antes de cualquier desplazamiento, bien sea de personal o de material, equipo y bienes es importante una buena **preparación** y **planificación**. Esta es una responsabilidad compartida, es decir, de la organización, pero también de la persona. Su cumplimiento es de suma importancia para gestionar los riesgos del entorno y así mitigarlos adecuadamente.

Preparación institucional del viaje

Garantizar un viaje lo más seguro requiere de una serie de medidas y predisposiciones de la organización que ayudan a gestionar la seguridad y de esta manera mitigar los posibles efectos de accidentes o incidentes de seguridad.

- El Socio Local debe disponer de una política institucional sobre la utilización de vehículos.
- Tener una política sobre pasajeros, su transporte y las responsabilidades.
- Una cuidada elección de los vehículos de acorde a las necesidades y el entorno específico de intervención (topografía, criminalidad, tipo, etc.)
- Buen mantenimiento de los vehículos, estableciendo un protocolo y procedimientos claros.
- Conducción segura con conductores con experiencia y disciplina, que conozcan el terreno por donde transitan y respeten los procedimientos de seguridad establecidos. Igualmente proveerles de una descripción clara y detallada de sus responsabilidades.
- Disponer de sistema de seguimiento de vehículos.

Antes de iniciar un desplazamiento en vehículo es importante que nos aseguremos que el vehículo está en condiciones óptimas para el viaje y que las condiciones climatológicas son las adecuadas. Igualmente será necesario conocer el tipo de carretera por la que nos desplazamos y los riesgos que en ella podamos encontrarnos: robos, no respeto de las normas de tráfico por otros vehículos, puntos de control o posibles deslizamientos de tierra, entre otros. Igualmente, si nos adentramos en determinados barrios de una determinada ciudad donde existen altos niveles de criminalidad y violencia, sin tener conocimiento de ello, sin saber los códigos que reinan y sin ni una buena red de contactos, estaremos expuestos a acciones de robo, agresión y violencia.

Elección de vehículos

La elección del vehículo puede repercutir sobre la seguridad. Los vehículos nuevos de tracción a cuatro ruedas son muy populares entre las organizaciones de ayuda, pero también son atractivos para los señores de la guerra o grupos armados y los asaltantes de vehículos.

Un vehículo seguro

Un vehículo seguro depende en parte de si el vehículo está en buenas condiciones: se han verificado los niveles de agua, aceite y combustible, los neumáticos están en buenas condiciones, tiene cinturones de seguridad y se usan, y si tiene las herramientas esenciales (gato, ruedas de repuesto, botiquín de primeros auxilios, etc.). Asegurar que los conductores examinan sus vehículos diariamente, que antes de un viaje largo se compruebe nuevamente el estado del vehículo, que los mecánicos sean buenos y que el responsable o gestor de la logística mantenga un calendario de servicio y mantenimiento. Los que utilizan los vehículos deben recibir instrucción para hacer reparaciones de emergencia básicas.

Conducción segura

La conducción segura requiere dominio del vehículo, el terreno y el tráfico. El dominio del vehículo significa saber cómo funciona correctamente un vehículo de tracción a las cuatro ruedas, conocer las capacidades del motor en varias circunstancias (aceleración, subidas empinadas, etc.) y ser consciente de la estabilidad del vehículo en distintas superficies. Dominar el terreno significa poder conducir de manera segura y competente en caminos o vías arenosas o cubiertas de hielo, o caminos montañosos, o poder cruzar el lecho de un río. Dominar el tráfico significa reconocer que otros usuarios de la vía pública pueden no respetar las reglas de tráfico o pueden conducir de manera indisciplinada. Será importante conducir de manera anticipatoria y defensiva. Saber cómo conducir de manera segura es especialmente importante para el personal internacional. El personal que no sabe conducir (o que sólo puede conducir un cierto tipo de vehículos, como de transmisión automática) deben aprender antes de desplazarse a terreno, y deben tener la oportunidad de practicar durante su tiempo en la misión o lugar de destino.

- Velocidad

Siempre se debe respetar los límites de velocidad impuestos por las leyes nacionales dondequiera que existan estas leyes. La velocidad excesiva siempre aumenta el riesgo de accidentes y no congraciara a los culpables frente a los habitantes locales. Sólo en circunstancias excepcionales, por

ejemplo donde hay riesgo de francotiradores, se puede justificar una velocidad elevada.

- Cinturones de seguridad

Siempre se deben de llevar puesto los cinturones de seguridad. Su uso sólo puede dispensarse en aquellas circunstancias en que se tenga que salir rápido del vehículo, por ejemplo, durante un ataque aéreo o un robo armado.

- Chóferes.

- El reclutamiento:

El reclutamiento de chóferes es un asunto crítico de la gestión, por lo menos por tres razones:

- Los chóferes deben ser técnicamente competentes y seguros.
- Viajando mucho, y pudiendo influir en las decisiones en momentos críticos, significa que los chóferes tienen una importante función que desempeñar en la gestión de la seguridad.
- En vista que entran en contacto con un gran número de personas, los chóferes representan informalmente a la organización y por tanto afectan la imagen que la gente se forma de ella.

Los chóferes deben tener:

- Conocimiento de idiomas.
- Buena visión.
- Experiencia y buen historial de conducción.
- Competencia técnica en mantenimiento y reparaciones.
- Habilidad para conducir en terrenos difíciles y en tráfico indisciplinados.
- Fiabilidad. Establecer las credenciales de la persona y sus posibles redes o conexiones. Las referencias sociales o personales son un buen medio para establecer la fiabilidad.

En los entornos inseguros pueden entrar en juego otros factores, como la identidad étnica, la edad, el temperamento, habilidades analíticas y de observación y conocimientos de la zona de operación.

- Capacitación, iniciación y supervisión:

Los chóferes necesitan capacitación y supervisión. En vista que informalmente representan a la organización necesitan poder dar una descripción breve pero exacta de lo que ésta es y hace. También necesitan capacitación en seguridad, y se deben concertar reuniones regulares con el responsable o gestor de la logística y el responsable o gestor de la seguridad.

- **Actitud ante accidentes**

Deben establecerse directrices sobre cómo reaccionar en caso de accidente, especialmente si causa lesiones o la muerte de una persona local. En ciertos países el consejo podría ser detenerse y ayudar a la víctima; en otros podría ser no detenerse sino continuar hacia el cuartel de policía más cercano o la oficina de la organización, si es posible que los transeúntes ataquen al chofer y su vehículo, fuere o no el accidente culpa del chofer. Si este es el caso, la organización, la persona que la representa, tal vez con policías locales, necesitan ir al lugar del accidente para arreglar este asunto. No se debe dejar disputas sin resolver.

Dispositivos de protección

- **Protección contra robo**

Una serie de dispositivos ayudan a proteger a los vehículos de robo, incluyendo tapas con llave del tanque de gasolina, tuercas de seguridad y dispositivo antirrobo en el volante (para impedir el giro del volante y las ruedas). Las ventanas y otras partes removibles pueden grabarse con el nombre de la organización para disuadir su robo o ayudar en la recuperación de las mismas. Un dispositivo electrónico para inmovilizar el vehículo puede necesitar la ayuda de un especialista. Un interruptor escondido que corta el paso de combustible puede impedir que los ladrones lleguen muy lejos; evitar dispositivos de corte automático ya que los ladrones se pueden enojar o frustrar si el vehículo no puede arrancar.

- **Radios**

Las radios permiten que otros monitoreen los movimientos del vehículo y permite que los chóferes notifiquen los problemas y llamen para pedir ayuda. No obstante, conducir con una antena muy grande en el vehículo va en contra de cualquier intento de guardar discreción y puede marcar el vehículo como un objetivo valioso para las milicias o los criminales. Los móviles son una herramienta más útil, con teléfonos satélites como reserva. Siempre hay que apagar la radio antes de conectar, sacar o tocar la antena, para evitar quemaduras de la radiofrecuencia.

- **Sistemas de seguimiento de vehículos**

Un sistema de seguimiento sigue la pista de un vehículo y puede indicar su ubicación en los mapas guardados en el ordenador de la estación de control. Se puede programar también para enviar una señal de advertencia cuando el vehículo se acerca a una zona de exclusión. Por ejemplo, ello

puede tener una función preventiva señalando a los ocupantes del vehículo que están entrando a una zona de alto riesgo o cruzando una frontera. Se requieren buenos mapas con coordenadas geográficas precisas. Localizar un vehículo siguiendo una llamada de auxilio es útil, pero en sí no dice nada sobre el problema y no mejora la capacidad de respuesta. Los dispositivos de seguimiento pueden ser útiles para seguir y localizar los vehículos en los contextos de alta criminalidad donde son frecuentes los asaltos y robos de vehículos.

- Luces intermitentes

En zonas donde los ataques aéreos son un riesgo, las organizaciones han instalado un dispositivo de luces intermitentes de color naranja o azul sobre el techo de sus vehículos para aumentar la visibilidad y facilitar su identificación. No obstante, si otros copian tal práctica, ésta pierde su factor protector. Si se aplica esta estrategia, consultar y comunicarse con las partes en conflicto que están utilizando el bombardeo como acción militar. En tales casos, se deben considerar los procedimientos de viajes coordinados o recomendaciones de viaje.

- Documentos esenciales

Guardar una lista de:

- El número del motor y del chasis de todos los vehículos (considerar tomar fotos de los vehículos para ayudar en la identificación si se pierde o lo roban, y registrar las marcas de identificación, como adhesivos o combinación de colores.
- Los documentos de las pólizas de seguro y detalles de los contactos.
- Detalle de los dueños de los vehículos.
- Contrato de alquiler.
- Acuerdo sobre el suministro de combustible y mantenimiento.

Planificación del viaje

Es importante dedicarle tiempo a la planificación del viaje antes de la partida, esto toma tiempo, pero ésta no es una razón para no hacerla. Si las condiciones de seguridad son precarias hay que tener siempre presente lo siguiente:

- Guardar de modo confidencial el plan del viaje si hay riesgo de ser objeto de ataque.

- Estudiar la ruta y todos los posibles puntos sensibles y más problemáticos (naturales, como espacios inundados o nevados, y hechos por el hombre, como los puestos de control y las zonas idóneas para emboscadas). Identificar los peligros potenciales y dónde resguardarse seguro en caso de necesidad.

- Estimar la hora de llegada en vez de la distancia, y planificar el viaje de manera de llegar mucho antes de que anochezca o del toque de queda. Programar tiempo para hacer averiguaciones locales, por ejemplo, respecto de riesgos de minas. Anticipar los posibles retrasos. Una vez hecho esto se puede indicar la hora estimada de partida, de llegada y de regreso.

- Evitar rutinas y estudiar opciones de emergencia: horarios y rutas alternativas, o lugares a los cuales poder acudir para conseguir ayuda o refugio.

- Establecer un sistema de monitoreo: horas para llamadas por radio, desde dónde y a qué intervalos; ¿quién decide sobre los desvíos del trayecto planeado? Si es necesario definir palabras en clave o frases codificadas (ver Capítulo

- Inspeccionar y preparar los vehículos con antelación: ¿se les ha hecho una revisión/ servicio y están listos? ¿Se tiene todo el equipo necesario? ¿Saben los chóferes y los pasajeros cómo utilizar el equipo? ¿Se tiene toda la documentación necesaria para los vehículos y los pasajeros? ¿Hay copias de todos los documentos importantes en la base?

- Establecer los tiempos máximos de conducción y los descansos necesarios para los conductores.

Accidentes de tráfico.

Los accidentes de tráfico siempre suponen un riesgo, no sólo para las víctimas, sino que en ciertos contextos es un riesgo elevado para los ocupantes del vehículo que ha causado el incidente. En ocasiones es aconsejable detenerse si se ha tenido un accidente de tráfico y resolver el incidente. En otros casos lo más aconsejable es continuar hacia el puesto más cercano de policía o la oficina de la organización para evitar posibles represalias contra el conductor del vehículo y/o sus ocupantes.

Efectivamente, **un accidente de tráfico mal gestionado puede desembocar en un riesgo de seguridad elevado**, pudiendo resultar en consecuencias irreversibles.

Actitud ante un accidente de tráfico:

- No abandonar el lugar del accidente a menos que la propia seguridad se vea comprometida. Si se abandona el lugar del accidente conviene acercarse al puesto de policía más cercano.
- Advertir lo antes posible sobre las actitudes de las personas que están cerca del lugar del accidente para asegurar que no corren riesgo.
- Dar atención y asistencia a las personas accidentadas, según sea pertinente.
- Comunicarse inmediatamente con las autoridades locales y con la propia oficina lo antes posible.
- Cuando nos aproximemos al lugar de un accidente que involucre a otros vehículos, hay que tener presente la seguridad procurando no involucrarnos en segundo accidente.

Desplazamiento en convoy

Viajar en grupo con otros vehículos puede aumentar la seguridad en zonas con altos niveles de criminalidad o por las especiales condiciones del terreno. **No obstante, en ocasiones, como por ejemplo en zonas de conflicto, un convoy largo puede ser mal interpretado y no necesariamente aporta seguridad.** Por tanto, es esencial para la seguridad **certificarse de aquello que supone un riesgo extra** para la organización y su personal. Viajar en convoy supone una logística más compleja, más tiempo, y por tanto una jornada más larga y una mayor exposición, por lo que hay que organizarlo de manera adecuada.

Los **desplazamientos en convoy exigen igualmente que todos los integrantes del mismo tengan conocimiento de los procedimientos establecidos y se adhieran estrictamente a ellos sin ninguna excepción.** Los conductores desempeñan un rol capital en este sentido; de ahí que sea imprescindible que reciban la adecuada formación e información para asegurarse del buen conocimiento y cumplimiento de los procedimientos de seguridad.

Seguridad de Convoy

Viajar en un convoy de dos o más vehículos casi siempre es la forma más segura de viajar en zonas de conflicto o alto nivel de delincuencia. Teniendo

más de un vehículo se puede impedir un ataque o se puede proporcionar asistencia en caso de avería.

Tal vez sea posible coordinar el viaje con otras organizaciones de ayuda en el área para formar convoyes o acompañar convoyes del cuerpo de seguridad ya programados. Cada Oficina de País debe examinar los procedimientos de seguridad de transporte para determinar si es recomendable viajar en convoyes en su contexto.

Veamos a continuación algunas consideraciones y procedimientos a la hora de organizar un Convoy:

- Durante todo el trayecto, desde la salida hasta la llegada, habrá una persona responsable de cada vehículo así como un jefe de todo el convoy a quienes deberá obedecerse en todos los asuntos de seguridad.
- Antes de la partida asegurarse de que toda la documentación del convoy está en regla y de que se tienen las correspondientes autorizaciones.
- Evaluar el estado de las carreteras, el tiempo y la seguridad en el trayecto.
- Asegurarse de que todo el personal conoce los planes de contingencia. Repasarlos antes de salir.
- Dejar en la oficina una descripción de la ruta que se piensa tomar y la ruta alternativa así como el tiempo estimado de llegada.
- Tomar una ruta planeada de antemano, tener una ruta alternativa, y preguntar a las autoridades locales sobre la viabilidad de esas rutas.
- Respetar los horarios establecidos según los procedimientos de seguridad.
- Los conductores deben recibir toda la información necesaria sobre los procedimientos específicos del convoy.
- El Jefe del convoy irá en el vehículo frontal encabezando el convoy.
- Enumerar y determinar el orden de cada vehículo dentro del convoy.
- Los vehículos deben mantener una distancia de unos 100 metros entre ellos y no perder, del radio de visión, el vehículo frontal.
- Mantener la comunicación entre vehículos, de preferencia por radio, particularmente entre el primer vehículo y los vehículos posteriores.

- Ponerse de acuerdo en las señales manuales que harán si se producen averías en el radio.
- No transmitir los nombres de los lugares de destino y las rutas del convoy cuando se establezca comunicación por radio; usar palabras en clave.
- Mantener la velocidad convenida, dentro de los límites legales y de los procedimientos de seguridad establecidos. El Jefe del convoy determinará dicha velocidad.
- Mantenerse en el carril del vehículo delantero, pero conservando una distancia equivalente al largo de dos a tres autos. El vehículo posterior siempre debe estar a la vista.
- Las paradas durante el trayecto serán determinadas antes de la partida y el jefe del convoy informará al resto de los integrantes cada vez que se pare.
- El jefe del convoy debe ser informado inmediatamente si un vehículo se detiene. Inmediatamente debe detenerse el convoy.
- En los puntos de control, antes de reiniciarse la marcha, el Jefe del convoy deberá comprobar que todos los vehículos están preparados para proseguir la marcha según lo estipulado en el plan inicial.
- Asegurarse que haya alojamiento a lo largo del camino en caso de retraso.
- Cuando sea necesario, se informará a las autoridades locales sobre sus movimientos para acallar las sospechas.
- Si se tiene que regresar, comenzar con el último vehículo, y manejar en reversa hasta que todos los vehículos puedan dar la vuelta sin problemas.
- A la llegada al punto de destino se comunicará a la oficina de partida la llegada a destino.

Puntos de Control

Los puntos de control pueden ser críticos para la seguridad. No es lo mismo un punto de control comandado por un grupo armado irregular, sin una estructura de mando clara y con objetivos difusos, que un punto de control de la policía. A pesar de ello, esto no implica que unos sean siempre menos peligrosos que otros. No es inusual que el personal de la policía y otras fuerzas de seguridad estén bajo los efectos del alcohol o las drogas, mal pagados o en desacuerdo con sus superiores, representando un riesgo considerable. Recordemos que cada contexto tiene sus particularidades; de ahí que haya que ser muy cautos. En cualquier momento se pueden

producir situaciones de tensión y de gran riesgo. Cómo la organización es percibida y la interrelación del personal con las personas que están al mando del punto de control influye de manera sustancial.

Igualmente es importante tener presente que no hay un único tipo o modelo de punto de control, sino que éstos varían mucho yendo desde una barrera oficial, a un trozo de cuerda, una rama o unas piedras sobre el camino o la carretera. Antes de emprender un viaje hay que informarse bien y saber reconocer las posibles diferentes formas de los puntos de control en su zona de intervención. Por lo tanto, al llegar a un lugar nuevo infórmese sobre donde están los puestos de control, cómo son y cómo suelen ser los comportamientos de las personas.

Seguridad en puntos de control.

Los puntos de control son atendidos por personal con diferentes grados de experiencia, educación o capacitación. Actuar con cautela en todos los puntos de control, especialmente en la noche. Todo el personal debe recibir capacitación específica en lo que respecta a identificar y pasar por los diferentes puntos de control encontrados en un área determinada.

Veamos seguidamente una serie de recomendaciones generales de comportamiento ante un punto de control.

- Evitar los puntos de control siempre que sea posible.
- Cuando se aproxime a un punto de control o una zona de amenaza, disminuya la velocidad y deténgase unos pocos metros antes del punto de control y abra ligeramente las ventanas. Si es posible, dejar que otros autos crucen la zona y observar desde una distancia segura.
- Si hay más de un vehículo mantener una distancia razonable.
- Siempre mantener el motor encendido salvo que se indique lo contrario.
- Al aproximarse al punto de control, y a una distancia prudencial sin llegar a ser vistos, informar a la oficina.
- Bajar el volumen de la radio o la música. Hacer lo mismo con la ventanilla del vehículo.
- No utilizar ningún tipo de equipo de comunicación cuando se está cerca del punto de control y se esté en riesgo de ser vistos.
- Si se llevan gafas de sol, éstas se deberán quitar antes de llegar y parar.

- Si es de noche, utilizar los faros bajos y encender la luz interior para que todos los pasajeros sean claramente visibles.
- Estar listo para detenerse rápidamente, pero hacerlo sólo si se lo piden.
- Mantener las manos en un lugar visible en todo momento. No hacer movimientos bruscos y repentinos, o intentos de esconder o mover las cosas que están dentro del vehículo. Los artículos que más se roban, tales como los radios, las cámaras y las computadoras, siempre se deben guardar en estuches sin ninguna característica distintiva o se deben mantener fuera de la vista.
- Mostrar la identificación si es necesario, pero no la entregar a menos que insistan. Enfatizar la imparcialidad y/o la naturaleza humanitaria del trabajo de la organización, según corresponda.
- Si se va en convoy, el Jefe del mismo es quien hablará.
- Si hablara el conductor u otro interlocutor, asegurarse de que se transmitre el mensaje correctamente.
- Conviene ser amable, cooperador y mantener la alerta.
- Salir del vehículo sólo si se lo piden. Si juzga que el personal del punto de control no intenta robar el vehículo, apáguelo y saque las llaves. Permanecer cerca del vehículo si es posible.
- Cumplir siempre con las solicitudes de registro del vehículo, sin resistirse a ello. Acompañar a la persona encargada del registro para asegurarse de que no coloquen o roben nada.
- Utilizar un buen tono para protestar si sacan artículos del vehículo. No resistirse agresivamente si se le llevan algo. Solicitar la documentación si es posible.
- Si llegan a amenazar, cumplir con calma las instrucciones evitando alterarse.
- No ofrecer cosas a cambio de que le dejen pasar. Así puede fomentar este tipo de conducta, haciendo las cosas más difíciles para los futuros viajeros.
- Una vez superado el punto de control, no mirar hacia atrás. Si están observando esto puede levantar sospechas.
- Cuando se esté fuera de la mira del punto de control y si es un procedimiento acordado, informar a la oficina del paso por él.

- Informar de cualquier cosa inusual, nuevos procedimientos, nuevo Jefe de control, nueva ubicación, nuevos puntos de control, etc.

Cualquier miembro del equipo puede ser interrogado. Por tanto, es necesario que todos sepan cuál es la carga que lleva el vehículo, y tener la misma historia sobre lo que la organización hace cuál es el propósito del viaje. Los pasajeros deben tener también identificación en el idioma local aparte de sus pasaportes, éstos no deben entregarse en ningún caso. Si se pide entrar en una caseta o cuarto de guardia, tratar de evitar dejar el vehículo solo. Si uno de los ocupantes del vehículo es considerado vulnerable o en riesgo, se le debe acompañar si se le llama fuera del vehículo para interrogarle o para inspección de sus documentos.

1.2.6. SEGURIDAD EN TRANSPORTE PÚBLICO.

- Nunca hacer autostop o aceptar que le lleven extraños.
- Evitar viajar solo.
- Tener a mano las fichas o monedas indicadas cuando se acerque a la máquina expendedora de billetes.
- Tener presente la posible existencia de carteristas y ladrones cuando se está esperando la llegada del autobús o el tren.
- Conviene controlar las puertas de acceso y salida de pasajeros.
- Observar a las personas que suben detrás de nosotros.
- Situarse en un lugar donde podamos ejercer mayor control sobre el entorno.
- Durante las horas de menor afluencia, esperar el autobús o el tren en un lugar designado, bien iluminado.
- En las zonas donde los delitos son comunes en las unidades de transporte público, especialmente de noche, considerar la posibilidad de tomar un taxi. En ciertos lugares, tomar un taxi también puede ser peligroso, pero es más seguro que esperar el autobús o el tren.
- Si es inevitable viajar en autobús por la noche, conviene sentarse cerca del chofer. Evitar viajar en trenes o autobuses vacíos.

- Si es inevitable tener que viajar en tren por la noche, elegir un vagón intermedio que no esté vacío y tratar de sentarnos al lado de una ventana. Esto le permitirá salir con rapidez en caso se produjera un accidente. Otra posibilidad es elegir un compartimiento que se pueda cerrar.
- Bajar de cualquier de transporte público que sea incómodo o amenazador. Después de bajarse, asegurarse de que nadie nos está siguiendo.
- Tener en cuenta que existe más posibilidad de ataque en las paradas.

1.2.7. SEGURIDAD SANITARIA.

Estar bien preparado física y mentalmente antes de emprender una misión, y haber tomado todas las precauciones necesarias es muy importante. En muchos países, **enfermedades como la malaria, la disentería o el dengue son comunes y representan un riesgo para la persona, pudiendo ser hasta mortales.** Conocer cuáles son los riesgos y cómo evitarlos es clave para mantenerse sano y saludable. Cuando un miembro del personal está enfermo tiene repercusiones para el grupo, la organización y el programa.

Por otro lado, **salud y estrés están estrechamente ligados a la seguridad.** Estados de ansiedad y cansancio, estados de ánimo cambiantes o poco apetito son signos de que algo no va bien.

Por tanto, cuidar de la salud antes, durante y después de un viaje o misión es de vital importancia. Veamos a continuación algunas pautas a tener en cuenta para un buen cuidado de su salud:

Antes de salir de misión

Antes de viajar es importante tener en cuenta:

- Un chequeo médico aportando la certificación médica y las vacunas necesarias que se requieren para la zona de viaje.
- Conozca los riesgos de salud más frecuentes en la zona a donde va. La organización es responsable de informarle adecuadamente.
- Conozca su grupo sanguíneo y llévelo siempre con usted.
- Si está bajo tratamiento médico, asegúrese de llevar la medicación necesaria.

Durante la misión

Cada país y entorno conlleva riesgos para la salud. No todos son los mismos, por lo que tenga siempre presente lo siguiente para mantener un buen estado de salud:

- Tome las precauciones necesarias durante su misión.
- Si trabaja en una zona con malaria, protéjase y siga las precauciones necesarias según indicación médica.
- Asegúrese de tener las vacunas necesarias al día según lo indicado.
- Asegúrese siempre de consumir agua de fuentes seguras y limpias. Intente siempre beber agua embotellada. Use los filtros de agua, si es necesario.
- Mantenga un estilo de vida saludable con horarios de trabajo no demasiado largos, una dieta equilibrada, consumo limitado de alcohol y tabaco. Descanse lo suficiente e intente hacer ejercicio físico.
- Si se encuentra enfermo o indispuesto, informe lo antes posible a sus colegas de trabajo y/o responsable inmediato.
- Lleve siempre consigo los contactos de emergencia y esté familiarizado con los servicios de atención médica de su entorno.
- Conozca y sepa usar los procedimientos y protocolos de emergencia médica de la organización.

Después de misión

- Pase un reconocimiento médico a su vuelta de misión o viaje. Si ha estado en países tropicales acuda a un centro especializado para un chequeo ordinario.
- Siga tomando su medicación anti-malaria según la indicación médica.

Todas las personas que planifican un viaje con estancias más o menos largas en países en vías de desarrollo, deben estar informadas de los posibles riesgos existentes en los países donde van a viajar.

La planificación previa incluye unas adecuadas medidas de prevención, y la adopción de precauciones que se han demostrado eficaces para reducir el riesgo de consecuencias adversas para la salud.

FACTORES MÁS IMPORTANTES QUE DETERMINAN LOS RIESGOS DE UN VIAJERO

- Destino del viaje (País, Área Rural o Urbana).
- Duración y Estación en la que se realiza.
- Finalidad del viaje, (riesgo mayor en actividades de asistencia sanitaria, catástrofes, y zonas de epidemia) .
- Historial de Vacunación previa.
- Salud previa del viajero (Enfermedades Conocidas o Patologías Subyacentes) .
- Tipo de alojamiento e higiene de los alimentos.
- Conducta y estilo de vida del viajero.

CONSULTAS MÉDICAS ANTES DEL VIAJE.

Existen estudios que determinan que los viajeros que solicitan consejo sanitario antes del viaje, registran una tasa de enfermedad relacionada con la estancia en un país en vías de desarrollo, mucho más baja que aquellos que no lo han hecho.

Preferentemente se deben iniciar estas consultas en un plazo superior a las 10 semanas previas al desplazamiento, de esta manera se podrán realizar las exploraciones necesarias y completar los programas de vacunación necesarios.

VISITA PREVIA AL MÉDICO GENERAL

Se aconseja la visita previa al Médico General, solicitando un Chequeo Médico Completo: (Ver Anexo I)

VIAJEROS ASINTOMÁTICOS.

Antecedentes médicos personales y familiares. Examen físico. Test analíticos de sangre y orina. Radiografía de tórax. Estudio cardiológico (Electrocardiograma).

En caso de viajes prolongados o a zonas remotas es recomendable una revisión dental, en el caso de mujeres revisión ginecológica y la realización de una ecografía abdominal.

En cualquier caso se pedirá un informe que recoja los datos más significativos del examen realizado.

VIAJEROS CON ENFERMEDADES CRONICAS PREEXISTENTES.

Las más frecuentes son (Diabetes, Enfermedad Cardiovascular, Enfermedad Pulmonar Crónica, Insuficiencia Renal, Litiasis Biliar, Hepatitis Crónica, Enfermedades Inflamatorias Intestinales, Trastornos Mentales, Alergias etc.).

Estos pacientes precisan además del chequeo sistemático, un informe del Médico Especialista que refleje la situación actual de la enfermedad que padecen, y el tratamiento específico recomendado.

Es necesario llevar consigo los medicamentos fundamentales para cubrir en exceso las necesidades durante todo el período de estancia, y acompañarse siempre del informe médico a ser posible traducido también al inglés.

CONSULTA CON EL MEDICO ESPECIALISTA EN ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y MEDICINA TROPICAL.

En esta consulta el Médico Especialista indagará sobre las inmunizaciones previas del viajero, estado general actual, actividad profesional etc., y atendiendo a las condiciones medioambientales y a las enfermedades endémicas en el país de destino:

MARCARÁ UNA PAUTA Y CALENDARIO INDIVIDUAL DE VACUNAS EN CADA VIAJERO.

Vacunas obligatorias.

Contra la Fiebre Amarilla, es obligatoria para la entrada en diferentes países, y exigen un Certificado Internacional que sólo se administra en Centros de Vacunación Internacional autorizados y aprobados por la O.M.S.

Vacunas Recomendadas.

Difteria, Tétanos, Fiebre Tifoidea. Hepatitis A, Hepatitis B, etc.

Vacunas Aconsejables en situaciones especiales.

Cólera, Rabia, Poliomieltis, Gripe, Sarampión etc.

La pauta de vacunación es “un traje a la medida del viajero”, de acuerdo con el destino del viaje, duración del viaje, enfermedades y vacunaciones previas etc.

Para tener constancia y recordar las vacunas administradas, así como las dosis y las fechas de administración, lo más recomendable es disponer de un **Carné de Vacunación**.

PREVENCIÓN DEL PALUDISMO (Ver Anexo III)

El Paludismo o Malaria es una enfermedad muy extendida a nivel mundial, afecta prácticamente a todos los países tropicales, y como en la actualidad no se dispone de una vacuna eficaz el médico informará sobre las medidas de profilaxis de esta enfermedad:

Prevención Primaria. Evitar la picadura del mosquito.

Uso de repelentes y de insecticidas residuales en las partes descubiertas y en la ropa. En las habitaciones se recomienda pulverizar insecticidas (aerosol, o vaporizadores eléctricos). Utilizar Mosquiteros para dormir, preferentemente impregnados con insecticidas de larga duración.

Prevención Secundaria. Quimioprofilaxis adecuada.

Quimioprofilaxis, con los fármacos antipalúdicos adecuados a dosis preventivas, antes, durante y después de la estancia en una zona palúdica. Hay pocos estudios de quimioprofilaxis durante períodos largos (más de 6 meses), y siempre es necesario vigilancia médica de los posibles efectos secundarios.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS SANITARIOS GENERALES PREVIOS

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR EL AGUA Y LOS ALIMENTOS.

El agua de bebida y los alimentos es el principal problema sanitario para los que viajan a un país tropical, el consumo de alimentos y bebidas contaminadas originan un gran número de enfermedades infecciosas. Es esencial también una extrema higiene de las manos lavándolas cuidadosamente después de cualquier actividad y siempre antes de comer.

La Diarrea del Viajero es la enfermedad más frecuente y puede afectar

hasta al 80% de los viajeros, es producida por microorganismos patógenos y toxinas, en general es una enfermedad autolimitada (2 a 7 días) y se corrige con tratamiento adecuado .

Otras enfermedades infecciosas de mayor gravedad pueden transmitirse a través del agua y los alimentos como: Fiebre Tifoidea, Cólera, Hepatitis A, Brucelosis, Disentería Amebiana etc.

Las aguas y bebidas deben ser tomadas con garantías de su potabilidad, y los alimentos deben seleccionarse de manera cuidadosa evitando la ingesta de cualquier alimento crudo o mal cocinado.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ARTRÓPODOS.

Mosquitos, garrapatas, chinches, moscas etc., actúan como vectores y pueden transmitir con su picadura enfermedades como Fiebre Amarilla, Paludismo, Dengue, Enfermedad del sueño, Enfermedad de Chagas etc., algunas de estas enfermedades disponen de una vacuna preventiva otras carecen de ella .

Las medidas de protección que se deben adoptar son comunes, (Repelentes de insectos, vaporizadores de insecticidas ambientales, redes mosquiteras impregnadas con insecticidas y ropa adecuada).

PREVENCIÓN DE MORDEDURAS DE ANIMALES.

Las zoonosis incluyen un número importante de infecciones que pueden ser transmitidas a humanos por mordeduras de animales, la más frecuente es la Rabia que es una enfermedad relativamente frecuente en los países tropicales.

Se recomienda evitar el contacto con animales domésticos en áreas endémicas sin programas de vacunación animal, y con todos los animales salvajes o cautivos.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMITIDAS POR VÍA HEMÁTICA.

Se transmiten por contacto directo con sangre u otros fluidos corporales infectados, ejemplo de enfermedades transmitidas por vía hemática son la Hepatitis B y C, VIH/SIDA etc.

Las medidas de protección exigen el uso de agujas y jeringuillas siempre desechables para la administración de medicamentos, y evitar los

procedimientos médicos o cosméticos que penetran en la piel (Acupuntura, piercing y tatuajes).

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL.

Las enfermedades de transmisión sexual se contagian de persona a persona a través de prácticas sexuales inseguras.

A las enfermedades más conocidas desde antiguo (Gonorrea, Sífilis, Herpes Genital etc.), se añaden actualmente la posibilidad de contagio del virus VIH/SIDA y Hepatitis B.

Para evitar el contagio de las enfermedades de transmisión sexual, (Hepatitis B, VIH, sífilis etc.), deben observarse las misma pautas preventivas que en origen, que consisten fundamentalmente en la abstinencia y la utilización correcta de métodos de barrera. (Ver Anexo IV)

PRECAUCIONES DURANTE EL VIAJE

Los viajeros pueden obtener una gran información y consejos de los profesionales para ayudarles a prevenir problemas sanitarios mientras se encuentren en el extranjero, sin embargo el viajero tiene que aceptar que en gran medida su salud depende de su comportamiento antes, durante y después del viaje.

Por ello es necesario que asuma como principales responsabilidades:

Buscar consejo médico con tiempo suficiente (preferentemente 8-10 semanas antes del viaje. Ya se ha resaltado la gran importancia de la realización de un chequeo Médico completo, y la consulta con el Especialista en Medicina Tropical.

Cumplir las vacunaciones recomendadas, con las fechas de administración de las dosis correspondientes. Es importante tener en cuenta que las vacunas no tienen un efecto inmediato, sino que requieren de un tiempo variable para obtener los niveles protectores deseables (Carné de Vacunación).

En los países donde el Paludismo es endémico, deben de tomar los medicamentos preventivos contra el Paludismo de acuerdo con las pautas y dosis recomendadas por los expertos.

Acompañarse siempre del informe médico que refleje su estado previo de salud. Especialmente importante en aquellos viajeros con problemas médicos previos, que además deberán de proveerse de todas las recetas

necesarias correspondientes a los medicamentos, que deben tomar de una manera continuada durante su estancia.

Adoptar todas las precauciones, recomendaciones y medidas sanitarias para prevenir las enfermedades infecciosas más frecuentes en los países de destino, siendo especialmente cuidadosos con las comidas, bebidas, y con la protección contra las picaduras de mosquitos y otros artrópodos.

Contratar un seguro de viaje con la cobertura Médica adecuada.

Una vez en el país de destino, es conveniente procurar entrar en contacto con el Sistema Sanitario de ese país, para tener un Centro Médico o un Médico de referencia en caso de necesidad.

Una medida recomendable es contactar con las Representaciones Diplomáticas y Consulares de España, que podrán aportarnos información útil sobre el estado de la Sanidad en el país.

Buscar Consejo Médico urgente ante la presencia de síntomas:

A/ Fiebre alta, con sudoración o/y escalofríos. (Riesgo de Paludismo aunque esté tomando Profilaxis Antipalúdica.) .

B/ Diarrea persistente, con/sin vómitos. (Rehidratación).

C/ Otros Síntomas digestivos (Dolor Abdominal severo, Distensión Abdominal, Estreñimiento etc.

D/ Ictericia de piel y mucosas (Conjuntiva Ocular).

E/ Trastornos cardiorrespiratorios. Respiratorios severos.

F/ Trastornos Urinarios.

G/ Enfermedad Cutánea o Genital.

H/ Exposición imprevista a una enfermedad infecciosa grave (Pinchazo con agujas contaminadas con sangre de pacientes HIV +, o con virus de Hepatitis B etc.).

CONSEJOS DESPUES DEL VIAJE

Después de la estancia más o menos larga en un país en vías de desarrollo, lo habitual es que si se han cumplido las recomendaciones para la profilaxis y prevención de enfermedades, el viaje haya sido una experiencia positiva y el regreso se produzca en condiciones favorables de salud.

Se debe recordar no obstante:

La necesidad de continuar la profilaxis antipalúdica durante 1-4 semanas después del regreso (Dependiendo del fármaco utilizado), para asegurar su efectividad.

Hay que tener en cuenta que algunas enfermedades tropicales pueden manifestarse algún tiempo después del regreso, por ello es preciso mantenerse en alerta por la posible aparición de síntomas en las semanas posteriores, (Fiebre, síntomas digestivos, respiratorios etc.).

Los viajeros que se encuentren indispuestos con alguno de estos síntomas, especialmente si presenta fiebre elevada, deben acudir con urgencia al Servicio de Enfermedades Infecciosas y Medicina Tropical que haya consultado antes del viaje.

Si la estancia ha durado más de 3 meses, aunque el viajero no presente ningún síntoma a su regreso, resulta conveniente someterse a un Examen Médico para detectar alguna enfermedad tropical silente, preferentemente en el mismo Servicio de enfermedades Infecciosas y Medicina Tropical. (Ver Anexo II)

Si el viajero padecía una Enfermedad Crónica (Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes etc.), es recomendable una revisión de su enfermedad por el especialista correspondiente, aunque no presente ninguna alteración importante al regreso.

1.2.8. ESTRÉS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS.

¿QUES ES EL ESTRES? (Ver Anexo V)

El estrés es un fenómeno psicológico normal y no una enfermedad. Es la respuesta del cuerpo a un desequilibrio percibido entre las demandas que nos imponen y nuestra capacidad para hacer frente a esas demandas. Estas tensiones pueden ser un factor emocional, físico, social, económico o de otro tipo que requiere una respuesta o un cambio.

Una dosis óptima de estrés nos permite centrar nuestra atención y movilizar nuestra energía. Nos ayuda a enfrentar un desafío, prepararnos para una tarea o un plan de acción determinado, cumplir las metas de la vida diaria, y alcanzar un rendimiento máximo. Una dosis muy pequeña de estrés puede traer como resultado aburrimiento, falta de motivación y fatiga; una dosis muy grande de estrés puede afectar la personalidad, la salud y el rendimiento. Pero la dosis 'óptima' de estrés para una persona puede

abrumar a otra. La tolerancia de cada persona, los factores que provocan el estrés, y el grado de exposición pueden tener impacto en nuestra respuesta a éste.

El estrés es una reacción natural, y puede ser positiva y estimulante. No todo estrés debilita. Hay diferentes tipos de estrés, tanto saludable como insano. El estrés saludable ayuda a las personas a concentrarse en la tarea o situación que tienen en mano, moviliza energía y las prepara para la acción. Por ejemplo, tener una fecha límite puede causar estrés, pero también puede ayudar a completar el trabajo.

La mayoría de las personas experimentan estrés básico. Los factores de estrés son muy diversos, yendo desde la adaptación a un nuevo entorno de vida y trabajo lejos de la familia y amigos, a una nueva cultura, idioma y alimentación hasta la prolongación excesiva de las jornadas de trabajo bajo condiciones difíciles. Igualmente, **situaciones extremas como ver su vida o la de sus colegas amenazada, ser testigo de actos de violencia o de un desastre natural, pueden producir estrés traumático.** No debe sentir vergüenza de tener estrés. Reconocer el estrés, y tomar medidas para gestionarlo es lo principal.

Si el **estrés llega a niveles inaceptables, crea desarmonía dentro de los equipos y afecta a los programas y a su salud.** Cómo enfrentarse al estrés dependerá de las personas, su cultura y naturaleza. Es esencial reconocer que cualquier persona puede ser sufrir por estrés. **Nadie está libre de estrés.**

Cuando el estrés ocurre demasiado a menudo, sin embargo, o es demasiado intenso o dura por mucho tiempo, se va de positivo a negativo. Todo estrés usa energía. Una serie inacabada y muy ajustada de fechas límites de finalización de tareas o el exponerse continuamente a situaciones de alto riesgo pueden mermar o agotar las reservas de energía.

El estrés insano o disfuncional se presenta de dos formas: el estrés acumulativo o traumático. Menos fácil de reconocer o de admitir y sin embargo muy presente entre muchos profesionales, incluyendo los trabajadores humanitarios, es el estrés acumulativo. Este prolongado estrés a la larga lleva al agotamiento físico y emocional o a consumirse. El estrés traumático resulta de experimentar directamente, o haber estado expuesto de forma cercana a sucesos traumáticos o incidentes que amenazan la vida o son fatales, y que suponen una pérdida física y emocional. Los expertos en salud mental distinguen también entre trastornos por estrés agudo, que ocurre pocas horas o días después del a suceso, y el trastorno por estrés

postraumático, que puede ocurrir varios meses o incluso años después del suceso.

Todo el mundo es susceptible al estrés, pero no todas las personas estarán estresadas por las mismas cosas o estresadas de manera similar en el mismo entorno. El estrés es el resultado de una combinación de exigencias externas, (factores estresantes), y los recursos individuales. Diferentes individuos manifiestan estrés de diferentes maneras.

TOLERANCIA DEL ESTRÉS

Que una determinada situación sea considerada estresante o no dependerá de cómo la percibamos y de cuán capaces nos sintamos para sobrellevar el estrés. Esta tolerancia del estrés se ve afectada por nuestros:

- rasgos de personalidad.
- habilidades para sobrellevar los problemas.
- salud física y emocional.
- experiencia previa.
- percepción del peligro.
- solidez de la red de apoyo social.
- características socioeconómicas y demográficas.

FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS

Los factores que pueden evocar una respuesta de estrés pueden ser positivos o negativos; internos o externos; reales o imaginados. El trabajo de una persona puede generar gran número de factores de estrés. Estos incluyen:

- descontento con el trabajo.
- volumen de trabajo (mucho o poco).
- ritmo o variedad del trabajo.
- autonomía o control de tareas específicas.
- exigencias de trabajo contradictorias.
- varios jefes inmediatos.
- falta de claridad respecto a las responsabilidades o las expectativas.
- grado de responsabilidad.
- seguridad en el puesto de trabajo.

Es poco probable que haya una distinción significativa entre el estrés asociado al trabajo y el estrés en la casa. Debido a los factores de estrés que se encuentra en el trabajo, una persona puede estar irritable en casa. Además de estos factores 'comunes', hay otros asuntos específicamente relacionados con el trabajo que puede causar estrés. El personal puede encontrarse con estos asuntos en el curso normal de su trabajo; algunos de

ellos son propios de la respuesta en casos de emergencia, inseguridad o crisis.

Comodidad personal. Los largos y agotadores viajes de la casa al trabajo y viceversa; las largas horas de trabajo; la necesidad de mudarse a una nueva vivienda (especialmente si es una vivienda comunitaria), los cortes de energía eléctrica, la necesidad de crear uno mismo elementos básicos para el descanso y la comodidad personal; así como la alimentación monótona imponen mayores exigencias al personal.

Cambios de vida importantes:

- matrimonio.
- separación o divorcio.
- cambio de trabajo.
- enfermedad de un familiar.
- nacimiento de un hijo.
- muerte de un ser querido.

Cambios menores o situaciones que empeoran día a día:

- problemas en las relaciones conyugales/con la pareja.
- presión de la familia o los colegas.
- preocupaciones financieras.

Relacionados con la personalidad:

- impaciencia.
- incapacidad para establecer metas realistas y dar prioridad.
- malos hábitos de salud.
- inflexibilidad.
- sobredependencia.
- poca capacidad de comunicación.
- pocas habilidades interpersonales.

Físicos o ambientales:

- ruido excesivo o continuo.
- sobrecarga de información.
- aislamiento social.

SINTOMAS O SIGNOS DE ESTRÉS NEGATIVO

Los posibles síntomas del estrés negativo son muy variados, y cada persona puede presentar síntomas diferentes.

- Los síntomas físicos más comunes incluyen fatiga continuada y una sensación de intenso cansancio, aunque tales síntomas pueden también

deberse a una hiperactividad y demasiado trabajo, o dificultad para dormir. Dormir en exceso o de forma continuada, en ocasiones acompañado de síntomas como el resfrío puede ocurrir tras un incidente crítico o pueden ser señales de agotamiento general; otros síntomas incluyen dolor de cabeza, dolor de espalda o trastornos gastrointestinales. Sudores fríos y/o temblor, presión arterial elevada y frecuencia cardíaca más alta, un temblor general y náusea al punto de vomitar pueden suceder en situaciones de trastorno de estrés agudo.

- En cuanto a los efectos intelectuales, los individuos pueden experimentar: poca concentración, pérdida de objetividad, dificultades con la memoria, problemas para tomar decisiones, problemas de razonamiento y expresión verbal, dificultad para identificar objetos familiares o personas, etc.

- Los síntomas de cambio de comportamiento incluyen evitar el contacto social y relaciones genuinas, abuso de sustancias, sobre todo cafeína, alcohol, cigarrillos y quizás drogas, relaciones sentimentales cortas y ocasionales o sexo sin protección, y conducir de manera arriesgada y arriesgarse en general. También: trabajo excesivo, incapacidad de delegar, bajo rendimiento, falta de concentración, indecisión, inconsistencia, absentismo laboral, auto abandono (aparición e higiene), agresividad, mala comunicación con colegas y familiares.

- En cuanto los efectos emocionales, los individuos pueden experimentar: moral baja, pesimismo y cinismo, junto con sensación de ansiedad y angustia, culpa y depresión. No obstante, la excitación y una sensación de poder y de invulnerabilidad pueden igualmente ser síntomas de excesivo estrés. Otra expresión de emociones puede ser el identificarse demasiado con los beneficiarios y excesiva empatía, que conduce a una pérdida de perspectiva. También: Actitud negativa, sentimientos de culpabilidad, ira e irritabilidad, pesadillas, escenas retrospectivas de vivencias anteriores o emociones intensas que rodean cualquier cosa que evoque un incidente crítico.

Puede que usted no sienta estos síntomas pero los puede notar en los demás al igual que otras personas pueden observarlo en usted. **Si esto ocurre, reconozca el hecho, busque apoyo para usted y sus colegas.**

Encontrar tiempo para relajarse, descansar, socializar o hacer ejercicio es fundamental para su bienestar personal. Pero no todas las actividades que normalmente realiza para su bienestar pueden desarrollarse en su nuevo entorno. Las condiciones de vida y trabajo en su nuevo destino pueden ser muy diferentes a las que estamos

acostumbrados. No siempre hay instalaciones o no están accesibles. Igualmente, las costumbres locales y culturales pueden afectar a las actividades de bienestar que usted normalmente realiza.

No obstante ello no debe limitarle, y es importante que encuentre cualquier tipo de actividad para su tiempo libre y lúdico. **Un equilibrio entre el trabajo y su tiempo para el bienestar es fundamental para la gestión del estrés y del cansancio.** Busque alternativas individuales y colectivas.

PREVENCION DEL ESTRES

La prevención del estrés es muy importante para su bienestar personal, por ello es muy importante que tenga presente:

- Siempre que sea posible, mantenga un horario laboral regular y evite jornadas de trabajo excesivamente largas.
- Evite trabajar los fines de semana.
- Dedique suficiente tiempo a descansar y relajarse.
- Cultive y mantenga relaciones sociales con sus compañeros/as y su entorno.
- Mantenga una dieta balanceada y coma en horarios regulares.
- Evite el consumo excesivo de cafeína, alcohol y tabaco.
- Haga ejercicio físico.
- Mantenga contacto regular con familiares y amigos cercanos.
- Evite hablar de trabajo en sus horas de descanso.
- Haga uso de sus vacaciones con regularidad.
- Dedique tiempo a hacer aquello que le gusta.

COMO SOBRELLEVAR EL ESTRES

Las siguientes tácticas pueden ayudar a sobrellevar el estrés.

- Reconocer sus propias limitaciones, hacia uno mismo y hacia su personal. Admitir que uno tampoco es inmune al estrés no necesariamente debilita la autoridad de uno, si se lleva la gestión conforme a los principios y argumentos que son defendibles. Invitar a todos a compartir una cuota de la responsabilidad.

- Desarrollar una buena relación con su responsable inmediato, ya sea a nivel regional o de la sede. Pedirle que venga y experimente de cerca las realidades que uno está enfrentando, y pedirle protección y apoyo ante presiones innecesarias de la sede.
- Delegar o compartir tareas con un responsable adjunto, un director de oficina, un oficial senior de programas o el referente contacto de la seguridad. Esto será de gran ayuda, si las personas en estos puestos tienen experiencia y aptitudes y no se encuentran en el duro proceso de aprendizaje. A la hora de llenar el puesto vacante, insistir en nombrar a una persona con excelentes cualidades.
- Tratar de crear un equipo directivo que compartan la responsabilidad, aunque uno siga siendo quien ostenta la toma final de decisiones.
- Buscar una 'caja de resonancia' o posiblemente un camarada en uno de los compañeros en otra organización.
- Gestionar los niveles de estrés personal de la misma forma que uno recomienda al personal que gestione los suyos.

RESPUESTAS DE ESTRES

Después de ver lo que es el estrés y los desencadenantes del mismo; a pesar de haber visto los síntomas, analizar la forma de prevenirlo, incluso como sobrellevarlo, a veces el estrés se manifiesta y el cuerpo responde al mismo con un patrón que consta de tres etapas, pero no todo problema de estrés produce una respuesta. Son los aspectos percibidos del estrés, más que los absolutos, los que determinan su impacto.

1- Etapa de alerta o alarma: El cuerpo recurre a sus mecanismos de defensa para reaccionar con rapidez y preparar a una persona para que enfrente un desafío o una amenaza. Los síntomas que se manifiestan son predominantemente físicos. Una vez que se ha enfrentado la situación estresante y la amenaza ha pasado, el estado psicológico pasa generalmente a la siguiente etapa.

2- Etapa de adaptación o resistencia: Durante la exposición continua y prolongada al estrés, el cuerpo puede presentar uno o varios de los síntomas que se presentan en las siguientes páginas. La presencia de varios de estos síntomas puede significar que la capacidad de una persona para sobrellevar el estrés está disminuyendo y que su desempeño en el trabajo se está viendo afectado. El número y la intensidad de los síntomas

que presenta una persona en cualquier situación varía, dependiendo del nivel de estrés experimentado, las experiencias emocionales previas, y la personalidad de la persona.

3- Etapa de agotamiento o extenuación: Los mecanismos del cuerpo para sobrellevar el estrés ya no son apropiados para adaptarse a los factores de estrés y los síntomas pueden volverse crónicos. Los síntomas progresivos de extenuación son:

- *agotamiento físico, mental y emocional.*
- *incapacidad para hacer cualquier cosa que sirva para relajarse; pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras.*
- *sentir que cuanto se trabaja, peores son los resultados.*
- *incapacidad para negarse a recibir mayor carga de trabajo.*
- *incapacidad para organizar el trabajo propio de manera coherente.*
- *sentimientos de culpa y vergüenza por no 'funcionar' como es debido.*
- *dudas sobre uno mismo.*
- *temor de que sus colegas le desprecien.*
- *cinismo y amargura.*
- *culpar y criticar a los demás.*
- *los demás evitan su compañía.*
- *pérdida de la autoestima.*
- *sentimientos de fracaso e impotencia para cambiar la situación*
- *reacción exagerada, ya sea enojándose o llorando.*
- *desconfianza, inclusive paranoia.*
- *incapacidad de establecer sus prioridades.*
- *depresión.*

GESTION Y MANEJO DEL ESTRES

La gestión del estrés debe aplicarse a los diferentes niveles de la organización. Cualquier persona puede verse afectada por el estrés, pero la medida en que le afecta depende en buena parte del estilo de vida y, por lo tanto, es manejable. Ya sea que tengamos control de la situación que está causando estrés o no, podemos tener control de nuestra respuesta a la situación. En otras palabras, **podemos controlar qué tan estrados estamos**. Con técnicas preventivas y una buena gestión del estrés, se puede trabajar en circunstancias difíciles mientras se experimenta niveles de estrés relativamente bajos.

Gestión personal del estrés.

El manejo del estrés es un proceso personal. No existe un conjunto de técnicas que sea el mejor. Para que la gestión del estrés sea efectiva, tiene

que ser constante y tiene que incluir las técnicas que surtan mejores resultados para la persona.

- **Es importante reconocer que es imposible cuidar de los demás si uno no se cuida a sí mismo.** Recuerde, el momento de actuar es antes de quedar extenuado, no después.

- **Infórmese sobre el estrés.** El primer paso en el manejo del estrés es reconocer que es posible que uno pueda estresarse. El segundo paso es estar atento a los signos y síntomas del estrés.

- **Conózcase.** Aprenda a percibir sus sentimientos y actitudes antes de tratar de controlar su conducta.

- *¿Cómo hace frente a las horas de trabajo irregulares? ¿a los periodos forzosos de inactividad?*

- *¿Cómo maneja su irritación, su enojo o sus conflictos con los demás?*

- *¿Cómo maneja la falta de reconocimiento o apoyo por parte de su jefe inmediato? ¿por parte de sus colegas?*

- *¿Cuánta privacidad o 'tiempo a solas' necesita?*

- *¿Cómo se adapta a condiciones climatológicas extremas?*

- **Mantenga una buena salud física.** Establezca un programa de ejercicios regulares y cúmplalo. Entre los ejercicios beneficiosos para la disminución del estrés figuran los ejercicios de relajación muscular y respiración profunda. Esté atento a su dieta alimenticia y coma con regularidad.

- **Asegúrese de descansar y relajarse.** Duerma lo suficiente y con regularidad. Mantenga sus rutinas normales de relajación, como los pasatiempos, la lectura, etc.

- **Conserve el sentido del humor y la perspectiva.** Trate de tener contacto con otras personas fuera del ambiente de trabajo.

- **Infórmese.** Conocer la situación y el ambiente de trabajo es una forma efectiva de verificar si los rumores son ciertos o falsos y enfrentar de inmediato las preocupaciones.

- **Cambie el ambiente estresante en la medida de lo posible.** Rehúse a considerarse una víctima indefensa de las circunstancias. Cuando enfrente una situación difícil, identifique el problema, piense en las alternativas, evalúe las alternativas, y finalmente elija y aplique la mejor alternativa.

- **Evite los pensamientos negativos.** El diálogo interno puede aumentar el estrés si es muy negativo y autocrítico. En lugar de pensar, "No sirvo para esto" o "Nunca lo haré", diga cosas positivas y útiles como "No tengo ganas de hacer este trabajo ahora, pero ya lo he hecho antes, así que puedo

volver a hacerlo". Antes de comenzar una nueva misión, infórmese lo más posible sobre el contexto de la misión: el clima y la geografía de la región, las condiciones de vida, la alimentación, las condiciones de trabajo y el ambiente de trabajo, el contexto político y sociocultural del país anfitrión. Entonces podrá evaluar de antemano el grado de estrés al que podría estar sometido y, por lo tanto, prepararse psicológicamente.

- **Expresa las emociones que siente.** Compartir un problema con los demás puede ayudarle a encontrar una solución y hará que se sienta menos aislado. Esta técnica de manejo del estrés puede ser útil para los hombres y las mujeres. Aprenda a aceptar la intensidad de sus emociones como algo normal en una situación anormal. Esto es especialmente importante si la emoción que está sintiendo es el temor – una respuesta natural al peligro. Si no puede hablar de sus emociones con otras personas, lleve un diario o escriba cartas.
- **Aplice un sistema de creencias.** Mantenga una salud espiritual acorde a sus creencias personales.

Gestión del estrés a nivel de Jefe inmediato.

Se debe monitorear el ambiente de trabajo para prevenir el aumento excepcional de estrés, el cual puede perjudicar rápidamente la salud y seguridad del personal y reducir la efectividad de la programación. Los jefes inmediatos pueden ayudar a prevenir el aumento del estrés en su personal por medio de:

- **Charlas y orientación antes de partir.** Cada persona debe ser bien informada antes de su asignación para disminuir la incertidumbre. Asegurar que todos conocen los riesgos de salud y seguridad que existen en el área y cómo protegerse de los mismos. En zonas de inseguridad, llevar a cabo charlas informativas con la frecuencia que sea necesaria para permitir que los empleados expresen sus preocupaciones o ideas respecto a la seguridad y la prevención.
- **Reconocimiento de los esfuerzos de cada empleado.** Expresar agradecimiento con regularidad. Las personas trabajan mejor en situaciones difíciles cuando sienten que otras personas se preocupan por ellas. Dé retroalimentación constructiva para que el personal adquiriera confianza en sí mismo cuando aborde áreas problemáticas.
- **Dar permiso a todo el personal con regularidad.** Cuando hay una fuerte carga de trabajo o en tiempos de crisis, es común que el personal intente trabajar todo el día, todos los días. Esto puede causar extenuación. Muchos empleados necesitan que se les dé permiso para cuidar de sí mismos. Dé una tarde libre a un empleado que muestra señales claras de estrés – y que,

por consiguiente, no rinde en el trabajo – puede mejorar la productividad a largo plazo. En situaciones de respuesta a emergencias, la rotación del personal fuera del área cada tres a cuatro semanas puede ayudar a prevenir que el estrés aumente hasta alcanzar proporciones excesivas.

- **Buenos ejemplos.** Demuestre que sabe manejar el estrés comiendo adecuadamente, descansando y tomando tiempo libre.
- **El ‘sistema de amigos’.** Los empleados pueden ponerse de acuerdo de antemano para vigilar las reacciones de unos y otros con el fin de identificar signos de estrés o fatiga en niveles excesivos.
- **Apoyo local.** La Sede Nacional debe brindar a los empleados diferentes servicios de apoyo psicológico. Durante la orientación, se debe informar, verbalmente y por escrito, al personal de los servicios de apoyo psicológico que están a su disposición y cómo acceder a ellos. Considerar la posibilidad de dar asesoramiento local culturalmente apropiado, apoyo por medio del teléfono si no se cuenta con servicios locales, y servicios de apoyo para los familiares. Todos los servicios brindados deben ser estrictamente confidenciales. El personal destinado al extranjero debe recibir charlas informativas antes de viajar y orientación adicional después de llegar al país de destino. Deben esforzarse para saber cuál es la situación en su área de operaciones con el fin de estar mejor preparados para posibles causas de estrés.

Gestión del estrés traumático

Las buenas prácticas de manejo del estrés siempre son útiles, pero otras intervenciones pueden reducir considerablemente la intensidad y la duración de una respuesta de estrés traumático. La **desactivación** es un proceso que conduce personal entrenado a las pocas horas de haberse producido el incidente. Este proceso permite que las personas expuestas a un incidente crítico describan qué ocurrió, hablen sobre sus reacciones, hagan preguntas, y reciban información sobre las respuestas potenciales que deben esperar. En muchos casos, la desactivación por sí sola no es suficiente y debe recurrirse a un **interrogatorio psicológico formal** con un profesional de salud mental.

Si no le dan sesiones de desactivación y/o interrogatorio psicológico inmediatamente después de haberse expuesto a un incidente potencialmente traumático, pídalas. Cuando sea posible, es importante que la persona exprese lo que pensó y sintió durante el incidente así como el impacto del incidente en ella. También es importante mencionar las preguntas que el incidente hizo que se planteara, tales como “¿Por qué yo?” o “¿Debí haber hecho las cosas de otro modo?” Estas son preguntas normales. El interrogatorio psicológico también es importante para las

personas que sufren un trauma vicario o fatiga por compasión. Insista en que le den tiempo para descansar y procesar lo que le ocurrió. Esté dispuesto a pedir ayuda o apoyo adicional en forma de asesoramiento de crisis o psicoterapia corta o prolongada si desea recibirla o si la necesita. No se sienta avergonzado de preocuparse por usted. No es extraño requerir apoyo adicional cuando se experimenta estrés traumático.

1.2.9. RECOMENDACIONES FINALES Y NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD.

- Alterar los horarios. Cambiar los itinerarios con regularidad.
- Mantener observación permanente sobre personas, grupos o vehículos extraños.
- Si se sospecha que nos siguen, es conveniente dirigirse a un lugar seguro y, en todo caso, comunicarlo.
- Estar siempre en actitud de alerta, observando lo que ocurre en la vía pública. Quien está delante, a los lados o detrás y a la máxima distancia posible.
- Evitar en lo posible las vías poco transitadas y los desplazamientos nocturnos.
- Atención a las motocicletas, especialmente si van dos personas.
- Llevar el vehículo, dentro de lo posible, cercano o próximo a la línea divisoria de la calzada.
- Sospechar de cualquier vehículo que parezca sigue al nuestro.
- Deberán considerarse momentos críticos: la salida y llegada al domicilio, las paradas en los semáforos y el momento de entrar o salir de los vehículos por la dificultad de reacción.
- Reconocer el vehículo antes de utilizarlo. Si se encuentra estacionado en lugar público, asegurarse de que no existen paquetes ni objetos sospechosos adosados a la carrocería, así como señales de violencia en las puertas.
- El conductor adoptará las máximas medidas de seguridad y, siempre que sea posible, mantendrá el control del vehículo.
- A veces permanecer en un coche parado es una verdadera trampa, pero

si se consuma la agresión, se deberá abrir la puerta, rodar por el suelo y, si es posible, protegerse debajo del vehículo o defenderse desde allí.

- Tener prevista una acción ofensiva ante una agresión al propio vehículo.
- Si el vehículo queda inmovilizado, éste se deberá abandonar con la máxima rapidez y en la forma estudiada previamente.
- Observar cualquier material sospechoso de contener explosivos o resultar una trampa explosiva; nunca se manipulará, debiendo informar a los equipos de especialistas
- Si se viaja en vehículo, mantener las puertas y las ventanillas cerradas.
- Esperar la agresión siempre por la espalda.
- Estar dispuesto para responder adecuadamente a cualquier agresión.
- Ante amenaza inminente de agresión, cubrirse rápidamente y lanzarse al suelo.
- Prestar especial atención a las zonas favorables en las que pueden producir atentados.
- Extremar todas las medidas de seguridad en las zonas de paso o estacionamiento obligado.
- En la vivienda, identificar a los desconocidos sin franquearles la entrada.
- No salir al exterior de la vivienda sin tomar precauciones.
- No abrir paquetes o cartas sospechosas, ni admitir envíos de regalos, objetos, etc., a través de recaderos no identificados.
- Atención a los lugares de uso común, como garajes, ascensores o portales.
- Ante llamadas telefónicas que encierren posibles amenazas y especialmente las reiterativas, avisar a la policía.
- No dejar señales claras de no estar en el domicilio, como periódicos o cartas y correspondencia sin recoger del buzón.
- No divulgar innecesariamente nuestras señas.
- Llevar siempre consigo la documentación y con ella el grupo sanguíneo.

Así pues, de todas las recomendaciones anteriores reseñadas en este punto sobre la seguridad de las personas y los bienes, se deduce la importancia de las medidas preventivas de seguridad y autoprotección, considerando que su finalidad no es la de detectar la presencia de una persona individual de un grupo agresor, sino dificultar, con la máxima contundencia, su actuación y que ello le lleve a desistir de sus intenciones.

2.- PLANES DE CONTINGENCIA:

2.1- INCIDENTES DE SEGURIDAD:

2.1.1. INCENDIOS.

Los incendios representan un gran riesgo para la salud y la seguridad, especialmente en países donde se carece de infraestructura de respuesta a incendios, donde los edificios no están contruidos para reducir el peligro de incendio, y donde pocas personas han recibido capacitación en seguridad contra incendios. Los incendios en oficinas, almacenes y residencias pueden resultar catastróficos, y la amenaza de incendio debe abordarse en todas las evaluaciones de seguridad y prevención. La mayoría de los incendios comienzan pequeños y se pueden extinguir si se detectan a tiempo. El mejor método para combatir incendios es la prevención a través de inspecciones periódicas, la capacitación del personal y el buen mantenimiento del equipo contra incendios en todas las instalaciones.

ACCIÓN INMEDIATA PARA RESPONDER A UN INCENDIO

Es importante no dejarse llevar por el pánico cuando se enfrenta un incendio. Hay muchas cosas que se pueden hacer para evitar que un incendio se extienda y para reducir al mínimo los daños y la pérdida potencial de vidas.

Las medidas a tomarse son:

- Toque la alarma. Grite pidiendo auxilio, pida ayuda, active la alarma de incendio, etc. No intente combatir el incendio hasta que se haya iniciado la evacuación del edificio.
- Determine la causa del incendio y con qué se cuenta para combatirlo. Si es un incendio de origen eléctrico, es importante cortar primero la electricidad si es posible.
- Trate de combatir el incendio pero, bajo ningún concepto, se arriesgue a sufrir heridas en el proceso.
- Si lo logra, vigile las instalaciones para prevenir que se produzcan llamaradas hasta que llegue ayuda.
Si no puede combatir el incendio, desaloje rápidamente el edificio, cierre las puertas y las ventanas, si es posible, y asegúrese de que no quede nadie en el edificio.
- Proporcione información al personal de respuesta a incendios cuando llegue y coopere con ellos.

INCENDIOS ESTRUCTURALES

En los edificios, los incendios se pueden extender rápidamente, atrapando a las personas. Es importante responder inmediatamente a una alarma de incendio u orden de evacuación. No asuma que se trata de un simulacro. El personal debe prever y aprender las rutas de salida de emergencia de las residencias y oficinas. Cuando se encuentre en un hotel o de viaje, busque la ruta de evacuación sugerida y pruébela, si es necesario. Cuando evacúe un edificio recuerde lo siguiente:

- Piense de antemano cómo se verá la ruta — el humo puede impedir la visión.
- No suba a los ascensores (si hay) — utilice las escaleras.
- Cúbrase con una manta, una chaqueta u otra prenda que no sea sintética, de preferencia húmeda.
- Antes de abrir la puerta, tóquela para saber si esta caliente. Puede haber fuego al otro lado que llameará cuando la puerta se abra.
- Evite rutas expuestas a la caída de objetos.
- Agáchese y muévase lo más rápido posible. Tal vez tenga que arrastrarse para evitar el humo y el calor.
- Saltar desde más de dos pisos puede resultar fatal y debe ser sólo el último recurso. Si no puede salir de un edificio alto, diríjase al techo. Las oficinas o viviendas no deben estar ubicadas en edificios elevados que no tienen los medios de evacuación adecuados durante emergencias.

Si se encuentra en un edificio en llamas, es importante no retrasar la evacuación por ningún motivo. Quedarse en el edificio puede ser una opción sólo cuando no hay forma alguna de escapar. Si no puede salir, prepárese para quedarse en el edificio y haga lo siguiente:

- Vaya a una habitación con ventana exterior y haga señales claras para pedir ayuda. Quédese en esa habitación.
- Cierre la puerta principal y cualquier puerta interior que dé a la habitación.
- Coloque mantas y ropa en la parte inferior de las puertas para impedir que el humo entre. Si es posible, coloque ropa húmeda para que selle mejor la puerta.
- Si es posible, humedezca mantas, chaquetas u otras prendas no sintéticas en caso tenga que usarlas después.
- Quédese agachado cerca a una ventana abierta y siga haciendo señales para pedir ayuda.
- Si el fuego se extiende a la habitación, tápese con dos o más mantas o prendas, con el lado de afuera humedecido, si es posible.

Si usted o alguien cerca de usted está ardiendo, recuerde – detener, caer y rodar.

- **Detener.** No se deje llevar por el pánico y no permita que los demás corran de un lado a otro si están ardiendo. Retire la ropa en llamas, si es posible.
- **Caer.** Déjese caer rápidamente al suelo. Si alguien está ardiendo, trate de que esa persona lo haga. “Enfréntela” sólo si usted no va a prenderse.
- **Rodar.** Ruede una y otra vez (para atrás y para adelante si está en una habitación) hasta que el fuego se haya extinguido. Rodar hará que el fuego se apague y se disperse en muchos casos. Si alguien está ardiendo, haga que ruede. Puede usar agua, arena o una manta para ayudar a apagar el fuego mientras la otra persona sigue rodando. No intente apagar el fuego con las manos; por el contrario, siga rodando.
Una vez que el fuego se haya extinguido, pida ayuda e inicio los primeros auxilios.

2.1.2. CONFRONTACIÓN, ASALTO Y ROBO.

Ser víctima de violencia o de un asalto puede tener efectos a largo plazo. Debemos ser conscientes de que **todo el mundo es una víctima potencial** y de que un asalto puede producirse de múltiples y variadas formas.

La mejor protección es reducir al mínimo el riesgo siendo conscientes de la situación en su lugar de operaciones y conociendo el entorno. Respete y observe las normas diseñadas para garantizar la seguridad:

EVITE

- Moverse a solas.
- Movimientos nocturnos.
- Vestirse de forma inadecuada a la cultura y costumbres locales.
- Un consumo excesivo de alcohol.
- El consumo de algún tipo de drogas o estupefacientes.
- Las zonas de mayor criminalidad.

¿CÓMO COMPORTARSE?

- No trate de intimidar o ser agresivo. Por el contrario, mantenga una conducta educada, abierta y confiada. No muestre enojo o temor.
- Hable en voz baja y con claridad.

- Mantenga las manos en lugar visible y muévase despacio con gestos precisos.
- Responda a las demandas, pero no ofrezca más de lo que le demanden.
- Nunca corra riesgos físicos en defensa de bienes o de dinero. Cuando le exijan que entregue lo que está en su posesión no se resista.
- Si está en un grupo, no hablen entre ustedes más de lo necesario, sobre todo en un idioma que no entiendan los agresores. Sólo un interlocutor con los agresores, una persona del equipo habla en nombre de todas.
- Una vez que los agresores se hayan ido y que esto pueda hacerse sin riesgo, informe a la oficina y a autoridades locales.

2.1.3. DETENCIÓN, ARRESTO Y TOMA FORZADA

En este apartado se aborda el tema de detención, arresto y toma forzada, y en el siguiente el tema de situaciones de secuestro y toma de rehenes. Todos los términos tienen en común la característica de privar a las personas de su libertad de movimiento, pudiendo experimentar cualquier cosa, desde cortés, presión a amenazas de vida, pero la naturaleza y la motivación de los captores diferirán en cada tipo de escenario. Consecuentemente, las estrategias de respuesta de la gestión de la crisis no serán necesariamente las mismas.

- **‘Detención’:** En términos legales, **‘detención’** tiene un significado específico, pero aquí nos referimos simplemente a los miembros del personal que están bajo el control de un individuo o grupo e impedidos de marcharse. Aunque no hay seria o inmediata amenaza a la vida, tampoco hay una condición previa clara para su liberación. Ser detenido puede ser una parte común del trabajo de ayuda. El personal de una organización puede ser detenido por un grupo del pueblo, una autoridad local o un grupo de soldados o milicia. Los detonantes o causas para la detención pueden incluir el descontento local con el proyecto o programa de la organización o de otra organización (la gente a menudo no diferencia entre las organizaciones), el resentimiento porque otros reciben ayuda del proyecto o frustración debido a que las autoridades no se ocupan de un grupo en particular o su participación no es satisfactoria.
- **‘Arresto’** se usa para describir la detención por las autoridades gubernamentales (normalmente la policía, pero también por el ejército) o las presuntas autoridades. Lo que lo distingue del tipo más general de detención mencionada anteriormente es la participación de las autoridades oficiales. Esto significa que, en

principio, se puede invocar la ley. La situación puede ser más difícil y más peligrosa cuando las autoridades gubernamentales arrestan a alguien sin la debida orden de arresto, o la persona arrestada ‘desaparece’. Las autoridades pueden también negar que tuviera lugar el arresto, y pueden rehusar revelar dónde se encuentra la persona arrestada.

- **‘Toma forzada’** se refiere a la captura forzada y sustracción de una persona ilegalmente, pero que no exige ningún tipo de pago de rescate. Pueden haber varios motivos para la toma forzada: para trabajo forzado, conscripción, sexo, o razones políticas.

Cuando desaparece algún miembro del personal, la primera tarea difícil que tiene que emprender el responsable o gestor en el terreno es averiguar la naturaleza exacta de la situación. Esto puede tomar horas o incluso semanas antes de que se aclare la situación. Hay que establecer la información básica y comunicarla en un informe sobre el incidente. Los elementos más importantes incluyen:

- Informar sobre el problema (alguien desapareció, fue arrestado o detenido).
- La víctima (nombre, nacionalidad, edad, sexo, posición en la oficina, afiliación, alguna condición conocida de orden médico o de otra naturaleza, familia, clan, tribu).
- Qué pasó (qué se sabe, qué es especulación, qué no se sabe).
- Dónde ocurrió, lo más preciso posible.
- Cuándo ocurrió, lo más preciso posible.
- Quién lo hizo (conocido, sospechoso, especulación, desconocido).
- Por qué ocurrió (motivo estipulado, especulación).
- Si se han identificado testigos.
- Si alguien más estaba envuelto o lesionado en el incidente.
- A quién se ha notificado/quién sabe fuera de la organización/a quién se propone notificar fuera de la organización, incluyendo si la policía, las fuerzas de seguridad o a las autoridades han sido o serán informadas sobre el incidente; si la prensa o terceros tienen conocimiento del incidente; qué sabe el resto del equipo; se ha notificado a la familia.
- Qué medidas están en marcha o propuestas.
- Monitoreo de la prensa local y nacional y los medios de comunicación para medir el impacto, si hay.

Detención

En el caso de detención lo fundamental para aquellos que están detenidos es seguir las directrices establecidas para la supervivencia en caso de ser tomados como rehenes (ver siguiente apartado). Siempre que sea apropiado, el detenido podría tratar de conseguir la

liberación de manera incondicional (ver más adelante). Para la organización, contactar a las autoridades nacionales o adoptar un enfoque riguroso o “mano dura” puede ser contraproducente, y puede aumentar más que reducir el antagonismo hacia la organización. Generalmente, el propósito de la detención es forzar a la organización u otra entidad a prestar atención y entablar una conversación seria con aquellos que están llevando a cabo la detención. Responder a esta expectativa y entablar un diálogo serio es, normalmente, suficiente para poner fin al incidente, aunque hay que tener presente que en algunas circunstancias lo que comienza como una detención puede aumentar y desembocar en un incidente más serio y prolongado.

Cuando se negocia su liberación, los detenidos deben:

- Recordar que el objetivo de la negociación debe ser asegurarse el permiso de regresar sanos y salvos, y de manera rápida a la base.
- Poner de relieve su trabajo humanitario y la naturaleza neutral, imparcial e independiente de su organización y sus actividades.
- Permanecer conciliadores; evitar actuar con antagonismo.
- Escuchar a los captores y tratar de averiguar sus motivos y qué es lo que desean o esperan obtener.
- No hacer promesas con el fin de obtener una liberación rápida, y siempre dejar claro que uno no está en posición de tomar las decisiones finales o compromisos firmes.
- Solicitar permiso para contactar a la organización o las respectivas embajadas.

Arresto

Si un miembro del personal es arrestado y se desconoce su paradero, la primera prioridad es establecer dónde está y bajo la autoridad de quién. Actuar positivamente y con seguridad y visitar todas las autoridades locales, informar a la embajada (en el caso de personal internacional) y ser muy persistente en la búsqueda de información. Hay que recordar que un miembro del personal puede ser arrestado por razones legítimas y podrá tener que rendir cuentas y hacerse responsable de sus acciones. De cualquier modo, contratar a un buen abogado local que conoce el idioma local y el sistema local, y que tiene experiencia con este tipo de situaciones y tal vez posee buenas conexiones.

Cuando está claro quién arrestó al miembro del personal y dónde está, tratar de asegurar que sus derechos están protegidos. Insistir en su derecho de ser visitado y a asistencia médica y legal, y pedir

una mejora de las condiciones en que se encuentra detenido, si éstas no son aceptables. Protestar si estas peticiones no son satisfechas. A menudo las personas son arrestadas sin cargos formales, en cuyo caso insistir que se articule o exponga la acusación dentro de un período de tiempo específico. La acusación puede estar relacionada con el individuo (por ejemplo, se le acusa de estar envuelto en un crimen), o con la organización (por ejemplo, acusada de espiar bajo el pretexto de trabajo humanitario). En cualquier escenario, la primera prioridad es trabajar en liberar sano y salvo, y rápidamente, al miembro del personal. En la mayoría de los casos, sólo se deben iniciar los esfuerzos para recuperar la integridad del nombre del individuo o de la organización una vez el miembro del personal ha sido liberado de las erróneas acusaciones.

En caso de un arresto ponerse en contacto y gestionar la situación, con los familiares del miembro del personal (ver Capítulo 14). Informarles sobre las medidas que se han tomado, mantener comunicación directa y regular con ellos, informarse de las medidas que la familia intenta tomar o ya tomadas, y advertirles en el caso de que lo que piensa hacer podría ser contraproducente.

Toma forzada

Una toma forzada puede ser una situación extremadamente difícil. El paradero de la persona tomada a la fuerza puede ser desconocido, y puede ser imposible contactar a sus captores. La organización objeto del incidente puede tratar de generar un alto nivel de publicidad acerca del mismo, pero como con cualquier actividad con los medios de comunicación, esto puede ser contraproducente si, innecesariamente, aumenta el protagonismo de la persona tomada a la fuerza e incrementa su valor. Por otra parte, esto puede ser un buen enfoque o manera de abordarlo si envía señales a las autoridades en relación a la preocupación general por la situación de la persona afectada, y que la prolongación de la toma forzada dañará la imagen de las autoridades y su capacidad de establecer o mantener el imperio de la ley. Organizaciones de Derechos Humanos y otras organizaciones que buscan incidencia política o abogan públicamente denunciando situaciones, son generalmente mejores en la creación de este tipo de publicidad que las organizaciones humanitarias, pudiendo ser posible cooperar con ellas. En otros casos puede haber poco que se pueda hacer más allá de hacer circular información y fotografías de la persona, y tratar de encontrar a alguien que pueda proveer una pista o un contacto.

2.1.4. TOMA DE REHENES Y SECUESTRO.

El secuestro se refiere a la captura y la detención forzada con el propósito explícito de obtener algo a cambio de la liberación del cautivo. El objetivo y, por ende, el motivo para el secuestro varía: a menudo es dinero, aunque los secuestradores pueden también exigir concesiones de orden político. En otros casos, lo que ostensiblemente parece ser una causa política, de hecho puede que tan solo sea poco más que un acto de extorsión.

Los términos 'toma de rehenes' y 'secuestro' se utilizan a veces de manera intercambiada, pero aquí la toma de rehenes se utiliza para describir una situación de sitio o asedio. En esencia, los agresores y sus rehenes han sido localizados y sitiados por las fuerzas de seguridad y los captores amenazan con matar a los rehenes a menos que se les dé un medio de escape. Un secuestro puede convertirse en una situación de sitio o asedio cuanto las fuerzas de seguridad encuentran la pista de los secuestradores y rodean el lugar

La mejor defensa contra un secuestro se basa en el **entendimiento profundo del contexto general y sus riesgos**, y del contexto en particular y la amenaza de secuestro específica en su zona.

La mayoría de los secuestros se producen cuando la persona se está desplazando de un punto a otro. No obstante, también se producen, aunque en menor proporción, en residencias y oficinas. Existen una serie de medidas que pueden ayudar a reducir el riesgo.

Los momentos más críticos son durante las primeras horas de la toma de rehenes o durante su liberación o rescate:

- **Mantenga la calma y evite aumentar la tensión** a los secuestradores con su comportamiento.
- Es muy importante que **sea cuidadoso/a especialmente durante los momentos tensos**; de lo contrario puede causar una percepción errónea a los captores y/o estresarlos innecesariamente.
- Debe **evitar sorprender o alarmar a sus captores**: siempre diga lo que pretende hacer y obtenga su permiso para hacerlo.
- Si es tomado como rehén o secuestrado en grupo **intente no ser separado/a del grupo. Escoger a una persona del grupo para que haga la interlocución.**

A continuación veamos brevemente unas recomendaciones genéricas en las diferentes fases de un secuestro:

EN CAUTIVIDAD

- Mantenga la calma, acepte la situación y prepárese para una larga y dura experiencia.
- Trate de mantener sus pertenencias personales. Tratar de evitar aceptar un intercambio de ropa ya que esto podría ponerle en riesgo durante un intento de rescate.
- Prepárese para ser tratado/a con rudeza y hasta violencia, a menudo con amenazas de muerte.
- Informe a los captores si toma alguna medicación especial.
- Coma y beba lo que le ofrezcan.
- Mantenga en lo posible una rutina de ejercicio físico e higiene.
- Sea escéptico con la información dada por sus captores.
- Trate de establecer una relación con sus captores, si se siente seguro/a.

NO HACER

- **NO** antagonice a sus captores, ellos le tienen en su poder.
- **NO** permita que le involucren en conversaciones sobre temas controvertidos tales como política o creencias religiosas.
- **NO** se permita estar muy deprimido/a o muy optimista.
- **NO** cometa violencia física o agresión verbal contra los captores.
- **NO** permita que le convenzan de que ha sido abandonado por su organización o su familia.
- **NO** intente escapar a no ser que vea una oportunidad única.

DURANTE LA LIBERACIÓN

Durante la liberación también puede llegar a ser arriesgado y peligroso. Cuando llegue el momento de la liberación, debe proceder con gran cuidado.

- Escuchar las órdenes dadas por sus captores y obedézcalas al pie de la letra inmediatamente.
- No hacer movimientos bruscos o inesperados.
- Mantenerse alerta. Estar preparado para actuar con rapidez si las cosas van mal.
- Estar preparado para los retrasos y decepciones.

¡RECUERDA!

- El objetivo es sobrevivir.
- La organización está haciendo todo lo posible para garantizar tu liberación.
- Un intento fallido de fuga normalmente resultará en mayor violencia y maltrato por parte de los captores.

2.1.5. TIROTEO Y ATENTADOS CON EXPLOSIVOS

Hay ocasiones y contextos donde pueden darse tiroteos, siendo **muy importante reaccionar rápido y con conocimiento**. A continuación presentamos unos ejemplos de posibles situaciones de este tipo:

TIROTEO/BOMBARDEOS

- Tírese al suelo inmediatamente, agáchese y quédese tumbado/a cubriéndose la cabeza con las manos hasta que el tiroteo termine completamente. Si hay bombardeos y se encuentra al aire libre manténgase lejos de los árboles, ya que los proyectiles podrían explotar en las ramas. Escóndase en un lugar preferiblemente con dos paredes entre usted y la dirección desde la cual disparan o tumbese en cualquier sitio profundo o en un hoyo en el suelo.
- Si está en el interior de un edificio instruya al resto del personal para que entren y estén fuera de la línea de tiro. Siempre ha de haber dos paredes entre usted y la dirección de los disparos.
- No se mueva en terrenos abiertos porque los movimientos atraen los disparos.

TIROTEO/BOMBARDEOS EN VEHÍCULOS

- Mantenga las ventanas ligeramente abiertas y la radio a un volumen bajo para dar aviso inmediato.
- Intente saber de dónde vienen los disparos. Si cree que usted es el objetivo y está suficientemente lejos, intente escapar.
- Si no sabe de dónde provienen los disparos, y cree seguro escapar, hágalo.
- Dar la vuelta y reducir la velocidad le convierte en un objetivo más fácil. Actúe rápido.
- Si los disparos provienen de la parte frontal, pero no están dirigidos al vehículo, deténgase de inmediato. Dé marcha atrás y, cuando sea posible, dé la vuelta y conduzca hasta llegar a un lugar seguro.
- Si no puedes alejarte de la zona, salga del coche y tumbese teniendo el motor entre usted y la proveniencia de los disparos si no tiene oportunidad de esconderse en otro sitio.
- Si disparan directamente al vehículo, agáchese y aléjese.

- Antes de volver al vehículo asegúrese que el tiroteo ha cesado y es seguro regresar al vehículo.
- Siempre tenga la radio y teléfono con usted. No olvide las llaves.
- Márchese del lugar una vez hayan cesado los disparos.

2.1.6. AGRESIÓN SEXUAL.

Las agresiones sexuales, requieren medidas de prevención, mitigación y gestión de crisis específicas debido a que tienen unos efectos psicológicos particularmente severos, y que en ocasiones pueden derivar en consecuencias para la salud de la persona agredida.

Aunque la agresión sexual no es exclusiva de un género, esto afecta de manera más acentuada a las mujeres. La agresión sexual está relacionada con el poder y la humillación, al igual que con el sexo. En muchos contextos la agresión sexual, particularmente la violación, ha sido utilizada como instrumento de guerra donde las mujeres han sido las grandes víctimas (aunque también los hombres lo han sido). Igualmente, la violación puede ser utilizada como un ritual de vinculación y cohesión en las bandas.

Siempre se debe **hablar y consultar con el equipo y con colegas, cualquier riesgo específico para las mujeres en su zona de operación.** Tener discusiones abiertas sobre las preocupaciones y la percepción de riesgo, en particular la percepción de las mujeres.

AGRESIÓN SEXUAL

Respuesta inmediata

No existe una sola forma para responder a una amenaza de asalto sexual. Las víctimas deben utilizar su criterio en el incidente específico. Considere las siguientes opciones de respuesta:

- *Resistencia pasiva:* Verbalmente trate de hacer cambiar de opinión al agresor o de echar por tierra su deseo de contacto sexual.
- *Resistencia activa:* Use la fuerza física para rechazar al agresor. Llore, pida ayuda a gritos, huya, o defiéndase pegándole un rodillazo en la entrepierna.
- *Rendición:* Si no hay escapatoria y cree que su vida corre peligro, su objetivo debe ser sobrevivir.

Respuesta inmediata después de una agresión sexual

- Asignar una persona (del mismo sexo) para apoyar a la víctima.
- Personal médico (preferentemente del mismo sexo) debe examinar a la víctima lo más pronto posible, en caso de que tratamiento urgente sea necesario (hacer frente a una posible infección con enfermedades de transmisión sexual o cualquier otra lesión).

- Cualquier deseo de salir de la zona de operaciones o para salir de la misión debe ser plenamente apoyado.
- Facilitar terapia y apoyo a las víctimas, a medio-largo plazo.

Definiciones y ámbito

La violación y otras formas de asalto sexual y agresión deben abordarse como una categoría específica de amenaza que requiere medidas distintivas de prevención, mitigación, gestión de crisis y cuidado después de ocurrido el incidente. La violación se entiende aquí como la penetración sexual (vaginal, anal u oral, con el pene o un objeto) sin consentimiento y contra la voluntad de la víctima. Otros tipos de asalto sexual pueden incluir el contacto físico no deseado o el sacar de forma forzada y violenta la ropa. Las violaciones y otros asaltos sexuales generalmente se llevan a cabo con el uso o amenaza de violencia.

La intimidación y el acoso sexual tienen efectos psicológicos que pueden resultar en síntomas físicos, algunas veces mucho tiempo después de haber ocurrido el incidente. La organización debe tener una política sobre el acoso sexual, y debe asegurarse que el personal la cumpla. Este capítulo, sin embargo, centra la atención específicamente en los asaltos directos sobre la integridad física de una persona. Aunque tanto los hombres como las mujeres pueden ser víctimas de asalto sexual, esto afecta a las mujeres de manera desproporcionada, por tanto mucho de lo que se escribe a continuación es desde esta perspectiva.

La agresión sexual tiene que ver con el poder y la humillación, así como con sexo. Hay varios motivos para la agresión sexual. Aquellos comunes al entorno en el que operan los trabajadores humanitarios incluyen:

- Ciertas categorías de mujeres (un grupo étnico en particular, una casta baja u 'occidental') se perciben como moralmente relajadas y que no merecen respeto, de modo que pueden utilizarse sexualmente.
- La violación y la dominación de la mujer aumenta la sensación de poder en el violador, que podría extenderse al grupo social o étnico al cual pertenece el violador.
- Una banda puede utilizar la violación como ritual de vinculación, para reforzar la cohesión y la identificación del grupo y de aquellos son parte del mismo.
- La violación puede constituir un arma de guerra que intenta destruir los vínculos sociales en la sociedad del enemigo y

debilita la determinación de los hombres del grupo opuesto.

- La violación como táctica terrorista puede ser motivada políticamente y diseñada para intimidar a la organización o a los mediadores internacionales en general.

Herir y desmoralizar al enemigo mediante la violación y la degradación de 'sus' mujeres, es una táctica común de violencia. Tratar el tema de la violación puede, por tanto, devenir una parte importante de las actividades de protección de civiles. Como se observa en la Introducción, estos desafíos y problemas de protección están fuera del ámbito de este manual.

La explotación sexual, como la extorsión de favores sexuales a cambio de protección material y física, a menudo ocurren cuando los recursos son controlados por los hombres (por ejemplo, raciones de alimentos, acceso a un lugar seguro o a documentos vitales) o de otro modo tienen poder sobre las mujeres. Aunque no hay amenaza directa de violencia, esto permanece como forma de consentimiento forzado. Las mujeres en movimiento – desplazadas internas, aquellas refugiadas en campos, retornadas o repatriadas voluntariamente, migrantes económicas – pueden ser particularmente vulnerables, especialmente si sus posiciones sociales o jurídicas son débiles.

Reducción de riesgos

Sensibilización y apreciación general del riesgo

La reducción del riesgo comienza con el reconocimiento de la organización e individual de la agresión sexual como una amenaza real. En la actualidad, éste no es el caso: el asalto sexual y la violación de personal humanitario constituyen todavía un tema altamente sensible y suelen recibir poca atención en las directrices de seguridad. Incluir directrices claras sobre la agresión sexual en los protocolos de seguridad de las organizaciones puede ayudar a prestar mayor atención, discusión y toma de acción sobre lo que es un tema incómodo para muchos miembros del personal, incluyendo los coordinadores de seguridad.

Es importante reconocer que los hombres y las mujeres de todas las edades pueden estar bajo riesgo. También es importante reconocer que trabajar en entornos violentos puede incrementar el riesgo de determinadas formas traumáticas de asalto sexual y violación. Durante un período de cautividad, por ejemplo, puede haber mayor riesgo de violaciones perpetradas por los miembros una banda o de violaciones repetidas. Las mujeres – más a menudo las mujeres locales que las extranjeras – pueden ser tomadas a la fuerza y forzadas a la esclavitud sexual o a un

‘casamiento’ forzado con un integrante de un cuerpo armado (o combatiente).

Mapeo de riesgos y pautas de riesgos

Los actos de agresión sexual pueden ocurrir en cualquier sociedad y a cualquier hora. No obstante, las organizaciones de ayuda deben tener un buen conocimiento de los países donde esta forma de violencia constituye un riesgo más alto para los trabajadores de ayuda: la RDC y Afganistán comparado con Sri Lanka, por ejemplo. La falta de análisis de riesgos y el deficiente registro de notificación de incidentes, significa que las evaluaciones superficiales suelen ser más comunes que las evaluaciones hechas con la información necesaria y suficiente. Los factores que contribuyen de forma genérica a aumentar el riesgo, incluso sin una investigación especializada son: la presencia de muchos varones jóvenes con acceso a armas; una guerra o un conflicto en los cuales a menudo se ha utilizado la violación como un arma; zonas sobre las cuales el gobierno tiene poco o nada de control; una sociedad conservadora que restringe el contacto entre hombres y mujeres solteras; o entornos donde es práctica común extorsionar por favores sexuales. Puede ser que la carencia de notificaciones de las violaciones sea sistémica como parte de esta extorsión.

Un análisis de riesgo centralizado identificará lugares, horas, situaciones y categorías de personas de alto riesgo. Las zonas de alto riesgo pueden incluir distritos donde opera la milicia; la zona que rodea un campamento de refugiados o la periferia de un campamento; ciertos barrios en una población o ciudad; prisiones (hombres y mujeres detenidos en las comisarías de la policía o en prisiones suelen ser víctimas de violación); ciertos tipos de hoteles; y cruces fronterizos y puestos de control. Puede haber ciertas horas en que el riesgo es más alto: al anochecer; durante festivales y celebraciones: durante la distribución de ayuda; cuando las mujeres van a recoger agua o leña o van al servicio (a usar el inodoro); cuando grupos armados huyen tras ser vencidos; o cuando tropas entran en una ciudad o pueblo que recién han capturado. Ciertas categorías de personas pueden correr un riesgo más alto: el personal nacional de un grupo étnico determinado; una mujer local (o varón joven) miembro del personal que ha sido reubicada y vive en un entorno donde tiene pocos o ningún vínculo social; las mujeres occidentales; las viudas o las mujeres cabeza de familia; o las adolescentes (porque se piensa que es menos probable que tengan VIH).

Ciertos grupos o individuos pueden estar más predispuestos a cometer

asaltos sexuales y violaciones que otros, por ejemplo paramilitares o miembros de la policía tienen reputación de no respetar las normas del derecho internacional; soldados gubernamentales indisciplinados; grupos rebeldes y movimientos juveniles violentos; soldados desmovilizados y desempleados; y ladrones armados cuyo objetivo principal es robar pero quienes a menudo violarán si encuentran a una mujer en la residencia.

Fuentes de información.

Debido a la naturaleza sensible del tema, no es siempre fácil obtener información fiable o estadísticas exactas sobre incidentes de agresión sexual.

Las posibles fuentes incluyen el personal femenino local, grupos de mujeres locales, organizaciones de derechos humanos y abogados especializados en derechos humanos, grupos de mujeres en campamentos de refugiados, expatriados con buenos contactos en la comunidad, como trabajadores religiosos o trabajadores humanitarios que han estado allí por mucho tiempo, y los puntos de contacto para la seguridad en las embajadas. Puede no ser siempre aconsejable hacer preguntas directas; en cambio, abordar el tema discretamente y ser sensible a las normas culturales y sociales. Una manera de abordarlo podría ser pedir estadísticas a las autoridades locales y a los centros de salud locales: sus reacciones podrían ofrecer una indicación de la sensibilidad en torno al tema. Esto puede también conducir a un debate sobre los requisitos legales y las respuestas locales ante la violencia sexual, y proveer recursos legales y médicos locales.

Reducción de la vulnerabilidad

- Medidas individuales

Las recomendaciones respecto de las competencias personales relativas a la seguridad (ver Capítulo 6 sobre 'Las personas en la Gestión de la Seguridad') son también pertinentes aquí. El personal debe vestirse y comportarse con discreción, y esforzarse por no atraer la atención. No obstante, también es importante demostrar una clara determinación, familiaridad con el entorno y confianza en sí mismo. El objetivo es dar la impresión a cualquiera que esté observando que uno no puede ser sorprendido o desbordado fácilmente.

La apariencia personal es un tema sensible porque se considera parte de la esfera privada. Al mismo tiempo, la vestimenta, el estilo de peinado y el

comportamiento de una mujer pueden ser mal interpretados por otros como sexualmente abierto, o utilizarlo como una excusa para la agresión. Esto puede suceder en cualquier sociedad, aunque puede ser especialmente común en las comunidades opuestas vestirá la vestimenta occidental, pudiendo considerarse más informal. Tanto el personal masculino como el femenino deben adoptar un enfoque culturalmente sensible en su apariencia, y errar por el lado de lo modesto. En muchos contextos sociales y culturales esto facilitará la aceptación del personal masculino y femenino, que en general contribuye a la aceptación de sus roles y sus trabajos.

Socialmente el consumo excesivo de alcohol hace que aquellos que lo consumen de manera indulgente sean especialmente vulnerables a una serie de amenazas, incluyendo la agresión sexual. También se han cometido asaltos sexuales después de haber introducido drogas en la bebida de la víctima. Las directrices básicas son: no aceptar bebidas de extraños (o incluso conocidos en quienes uno aún no confía totalmente), ser plenamente consciente del entorno que envuelve a uno en los lugares donde se venden bebidas alcohólicas y nunca desatender o dejar sin vigilar su bebida.

- Medidas de la organización

Estudiar cuidadosamente los hoteles utilizados por el personal de la organización, e insistir en habitaciones que ofrecen el máximo de protección contra intrusos. En algunos casos la evaluación de riesgos puede indicar que el personal femenino se aloje conjuntamente con colegas. Deben respetarse las directrices sobre la seguridad en las residencias y la selección de recintos (ver Capítulo 9 sobre 'La seguridad del Recinto'). En entornos particularmente arriesgados y de manera frecuente, el personal femenino debe verse acompañado de colegas masculinos pertenecientes a la comunidad o del personal de la organización asociada para dar la impresión que no están solas o aisladas. Las identificaciones de género (señorita, señora o un nombre de mujer fácilmente reconocible) no deben exhibirse en el exterior de la residencia o en las guías telefónicas. Considerar emplear un encargado de la casa masculino que responda a la puerta durante el día. Si se utiliza un contestador automático, una voz masculina debe grabar el mensaje de respuesta.

Las posibles medidas de incrementar la política de la organización podrían incluir:

- El personal femenino que se considere expuesta a riesgo (internacional y nacional) debe ser acompañado desde la casa al trabajo en un vehículo de la organización. Cuando un miembro femenino del personal vive sola o se queda en un hotel, se debe instruir al conductor de dejarla en la puerta de la residencia o incluso que inspeccione la casa o apartamento para asegurarse que no hay intrusos esperándola en el interior.
- En situaciones de alto riesgo, el personal femenino debe viajar en grupos o acompañada de una mujer u hombre (si es culturalmente aceptable) miembros del personal– durante las horas laborales y de ocio. Debe informárseles sobre los procedimientos de seguridad apropiados y no poner en riesgo a las personas que acompañan.
- En un entorno hostil, no se debe dejar solo al personal femenino bajo ninguna circunstancia, incluso por espacios de tiempo cortos.

- Procedimientos de seguridad diferentes

En ciertas circunstancias los procedimientos de seguridad pueden ser diferentes para hombres y mujeres. Por ejemplo, podría ser una política que ningún personal femenino debe pasar la noche en una zona donde hay un proyecto, incluso si el personal masculino lo hace. Tales medidas tienden ser discutidas como discriminatorias. Su intención, sin embargo, es reducir un riesgo identificado, no discriminar. Una perspectiva sería que las personas, una vez informadas del riesgo de forma detallada, puedan tomar sus propias decisiones. En contraposición a esto es el hecho que las repercusiones de un incidente van más allá del individuo y afectan las operaciones de la organización de manera global, lo que justifica que la organización tome la decisión final. Los ejemplos de tales decisiones pueden incluir reubicar al personal femenino lejos de vecindarios de alto riesgo o zonas de campamentos, o el retiro o la evacuación de personal femenino en momentos de alto riesgo. Dichas políticas deben estar respaldadas por una evaluación actualizada de los riesgos en la localidad en cuestión, y puede aplicarse selectivamente dependiendo de esa evaluación. Por ejemplo, se pueden adoptar medidas para el personal femenino nacional solamente, para las mujeres jóvenes o las mujeres de un grupo étnico determinado.

Sobrevivir al asalto sexual

Las directrices disponibles para sobrevivir el asalto sexual se basan primordialmente en modelos psicológicos de occidente. Éstos se centran

en el individuo y se concentran en la terapia hablada, mediante la cual el sobreviviente recibe ayuda para poner en perspectiva el incidente y sus emociones y reacciones. Las personas de diferentes culturas pueden enfrentarse de manera diferente a la experiencia de la violencia sexual. Por ejemplo, puede no sólo afectar su bienestar psicológico sino también su futuro social, incluso matrimonio. Pueden buscar olvidar o reprimir la experiencia en oposición a reformularla, o buscar prácticas de cura tradicionales. Al ofrecer apoyo, las organizaciones necesitan ser abiertas y sensibles a otros medios de recuperación.

La experiencia de un asalto sexual

El mensaje clave para el personal debe ser: proteger y preservar su vida. Más allá de esto, sin embargo, no hay una regla general sobre cómo comportarse cuando uno se enfrenta con la amenaza inminente de asalto sexual y violación. Las reacciones más comunes son:

- Resistencia activa
 - Gritar, tocar la bocina del vehículo, pedir ayuda a gritos;
 - Alejarse corriendo,
 - Defenders e.
- Resistencia pasiva
 - Hablarle al agresor para tratar de persuadirle y que cambie de idea (saber algunas frases en el idioma local ayudaría enormemente).

Lo que pasa y lo que hace el miembro del personal dependerá de las circunstancias, por ejemplo si la amenaza aumenta de forma gradual ; cuántos son los agresores; si están armados; dónde sucede el ataque (un lugar público o privado); a qué distancia hay ayuda; y la preparación mental del individuo. (También es importante recordar que el agresor puede ser alguien conocido de la víctima). La sobrevivencia debe ser la prioridad, seguido de minimizar el daño psicológico y físico causado durante el asalto sexual o la violación. Esto puede significar entregarse y no prestar resistencia física.

- Las posibles respuestas psicológicas

Así como en otras situaciones agudas, es probable que los mecanismos de defensa psicológicos estén activos. Estos incluyen:

- Disociación: es como si la víctima está mirando una película y se siente como observadora.
- Negación: ‘esto no me está pasando a mí’.
- Supresión: ‘terminará en pocos minutos; esto no es el fin de mundo’.
- Racionalización: ‘qué manera barata de satisfacer su necesidad de sentir poder. Usted no me puede herir’.

Si bien estas respuestas son saludables durante un ataque, no deben inducir erróneamente a la víctima a creer que no ha sido profundamente herida.

- Las posibles respuestas físicas

También puede haber respuestas psicológicas y psicosomáticas durante o inmediatamente después de una violación, tales como vómito, diarrea, hiperventilación, atragantarse o tener dificultad para tragar su propia saliva, perder la conciencia y desorientarse. Éstas son reacciones normales a la experiencia psicológica y física del asalto sexual. Las respuestas psicológicas y psicosomáticas estarán afectadas por la dimensión del ataque, el lugar, el tipo de agresor y la duración del ataque. En algunos casos, las víctimas pueden quedar aniquiladas emocionalmente hasta el punto de crear un trauma psicológico. Los miembros del personal involucrados en proveer apoyo inmediato deben ser conscientes de las posibles implicaciones.

Comúnmente, existe una carencia en la notificación de los asaltos sexuales debido a los sentimientos de vergüenza y miedo de las reacciones de la familia, los amigos y los colegas. Otros miembros del personal pueden desear inducir hacia el silencio por sensibilidad antes los sentimientos de la víctima o por sentirse incómodos con el tema. Éstas son reacciones comprensibles, pero no informar sobre un asalto sexual puede privar al sobreviviente de la asistencia médica y el apoyo psicológico necesarios para la recuperación. También privará a otros de información crítica para la seguridad, y podría resultar en otros asaltos similares.

Ser testigo de un asalto sexual.

También hay que prestar atención a las personas – a menudo hombres – quienes pueden ser forzados por los agresores a presenciar una violación, o quien no puede impedir la violación de una colega, madre, esposa o hija en otra habitación cercana. Este riesgo es real, y se necesita concienciación y

preparación. No poder impedir una violación es en sí una experiencia chocante. El testigo tendrá que enfrentar sus propias emociones después del incidente, y necesitará apoyo.

Así como con las víctimas, el mensaje clave a los testigos debe ser proteger y preservar su vida. Debe aconsejarse al personal:

- Hacer esfuerzos para no ser separado de la colega femenina bajo amenaza de violación, razonar con los agresores si se puede ofrecer otra cosa para impedir la agresión que se pretende, e insistir que no puede dejar a la mujer sola.
- Si resistirse supone una amenaza a la vida, desistir. No se ayuda a nadie si el testigo es gravemente herido o asesinado; si la violencia se usa primero contra los colegas masculinos o familiares es muy probable que después se utilice contra la mujer, ya sea durante o después de la violación. Debe aconsejarse a los colegas que en tales situaciones se debe evitar provocar a los agresores para evitar violencia innecesaria, y concentrarse en prepararse mentalmente para ayudar y apoyar a la víctima de la violación una vez terminada la agresión. Esta táctica de concentrarse en cómo mejor apoyar a la víctima de la violación inmediatamente después del ataque puede ser un fuerte mecanismo para sobrellevar esta terrible experiencia.

Gestión de la crisis

Desde el punto de vista de la gestión, el asalto sexual y la violación deben tratarse como una emergencia médica y como una amenaza seria a la seguridad. Hay cuatro aspectos importantes que necesitan de una gestión cuidadosa tras un asalto sexual y violación: atención médica, apoyo psicológico, acciones legales y los aspectos relacionados con la confidencialidad. Todos ellos deben iniciarse inmediatamente y simultáneamente; esto es más fácil cuando hay un equipo de gestión de crisis establecido con antelación a un incidente.

Atención médica

Una víctima puede haber sufrido lesiones como resultado de violencia por un agresor, y corre un gran riesgo de embarazo involuntario y enfermedades infecciosas. Las víctimas deben tener acceso inmediato a atención médica para tratar cualquier lesión aguda. Junto a ello se pueden tomar las siguientes medidas, con el acuerdo de la víctima.

Apoyo psicológico.

Los objetivos clave para aquellos que ofrecen ayuda inmediata son crear un sentido de seguridad, empatía y apoyo positivo. Será igualmente importante proveer apoyo al resto del equipo. La persona principal que presta apoyo debe ser alguien con madurez y sensibilidad, en quien la víctima confía. Ésta no es necesariamente su responsable inmediato.

- Restaurar un sentido de seguridad

Será importante encontrar un lugar donde la víctima pueda descansar y recuperarse sintiéndose protegida y segura. Esto estará influenciado por la ubicación física, que debe sentirse segura, y por aquellos que rodean a la víctima. Un expatriado puede ser reubicado dentro del país o en un país vecino. La persona afectada es la más indicada para decir dónde se siente más protegida y segura, de modo que hay que consultarla y animarla a que tome parte en el proceso de decisiones. Preguntarle con quién se siente ella más cómoda y confiada. Esta persona debe permanecer cerca y mantener estrecho contacto.

- Apoyo positivo

Las respuestas emocionales inmediatas tras la violación pueden variar: un sobreviviente puede llorar de manera excesiva y sufrir sensaciones de ansiedad aguda; otra podría estar muy calma y aparentemente guardar la compostura, y ansiosa de seguir adelante como siempre como si nada hubiera ocurrido. Sea cual fuere la reacción:

- Establecer lazos de empatía con la sobreviviente y ayudarla a identificar y reconocer sus propias emociones.
- Evitar decir o hacer algo que podría implicar culpa o crítica de la víctima. No hay duda de quién es el culpable: el violador. Aunque la sobreviviente puede haberse hecho más vulnerable por sus acciones, ella no pidió ser atacada y no consintió a lo que pasó.
- Permitir que la sobreviviente esté en control lo más posible. La experiencia del asalto sexual y la violación deja a la víctima sintiendo que se le ha quitado todo el poder, tanto en el sentido físico como psicológico. Siempre hay que preguntarle, consultarla y buscar su consentimiento en vez de decidir en nombre de la víctima.

Mensajes clave para los sobrevivientes de la agresión sexual:

- El ataque no fue por una cuestión de sexo sino de poder.
- La sobreviviente no es la culpable, el agresor es el culpable.

- La sobreviviente no está sola. Hay gente que la apoya y la cuida.
- La sobreviviente puede sobreponerse de esto y recuperarse. Tomará tiempo y necesita atención, pero esto no es el fin de la vida o la felicidad.
- Otras personas que han pasado por la misma experiencia trabajarán con la sobreviviente para tratar el tema cuando la sobreviviente esté lista para hablar con ellas.

- Apoyo para el resto del equipo

Aquellos que estaban presentes y que no podían impedir la agresión, también necesitarán apoyo. Si lo que pasó lo sabe una parte grande del equipo, la organización tendrá que atender al sentimiento de conmoción, desorientación, depresión, ira y confusión que esto puede causar a la mayor parte del grupo. Otros miembros del equipo pueden haber sido víctimas de violación en el pasado. Depende de su proceso para sanar, pueden o no pueden ser las más apropiadas para prestar apoyo a la nueva sobreviviente. Si el incidente hace revivir sus propios traumas, entonces necesitarán apoyo ellas mismas.

- Ayudar a los que ayudan

Prestar apoyo a las víctimas de violación es estresante y exigente. Aquellos que lo hacen deben monitorear también sus propias emociones, que pueden tornarse agitada y agresiva. Deben encontrar a alguien con quien compartir sus sentimientos en confidencialidad, y quien tiene la madurez para hablarle a la persona que apoya a la víctima a través de una evaluación constructiva de sus emociones.

- Tratar con la familia

Será la sede la que tendrá la responsabilidad de tratar con la familia de la víctima, salvo que el compañero de la víctima y posiblemente sus hijos o hijas estén también en el país de operaciones, lo que ciertamente será el caso del personal nacional. A este respecto buscar el consejo y el consentimiento de la víctima. Ella debe decidir quién debe saber qué y cuándo. En el caso de una repatriación, sin embargo, habrá que dar una razón a la familia, y es necesario consultar detenidamente esto con la víctima. Si la prensa se entera del incidente, se necesitará un enfoque más proactivo hacia la familia, y la organización probablemente designará una persona de contacto para que haga de vínculo regular y cercano con la familia como en el caso de secuestro (ver Capítulo 14).

Búsqueda de medios legales y las cuestiones de confidencialidad

- Notificar el incidente a la policía

La cuestión de si informar o no a la policía es también sensible. Preguntar previamente al asesor legal de la organización cuáles son los procedimientos y los tiempos límites con respecto a hacer una declaración a la policía. La obtención de documentación oficial podría parecer burocrática, insensible y menos prioritaria, sin embargo, puede ser importante en una etapa posterior, por ejemplo, si la víctima decide presentar cargos contra el atacante e iniciar un proceso legal, para acceder a los servicios de aborto legal o para obtener tratamiento de VIH a un precio asequible.

- Pruebas forenses admisibles en los tribunales

Si se desea procedimientos legales, el proceso judicial será en el país donde ocurrió el asalto. El proceso en los tribunales requiere pruebas médicas; para que tales pruebas sean aceptables tienen que ser recopiladas y tratadas conforme a ciertas condiciones prescritas. Hay que buscar con antelación un abogado de fiar y con experiencia (la embajada puede ayudar a encontrar uno). Averiguar por medio del abogado:

- Quién tiene la autoridad legal para recopilar pruebas forenses en el caso de violación;
- Qué pruebas forenses son admisibles en una acusación de violación; y
- Qué procedimientos deben seguirse para recopilarlas, examinarlas y guardarlas, a fin de asegurar que las pruebas serán admisibles.

Si se requiere un profesional médico reconocido, considerar identificar uno (de preferencia una mujer) antes que ocurra cualquier incidente.

El proceso entero es un asunto delicado y requiere un trato sensible. Dos principios clave son:

- No se debe recopilar pruebas forenses sin primero informar adecuadamente a la víctima de porqué se hace y en qué consiste en la práctica. Sólo debe hacerse con el consentimiento escrito de la víctima.
- La recopilación de pruebas no compromete a la víctima en futuras acciones legales, sino que preserva la posibilidad de tal acción si ella quisiera emprenderla en una etapa posterior.

Los típicos elementos de juicio incluyen las ropas de la víctima (sin lavar), pelos del pubis, pruebas genitales u otra lesión y semen. Tres problemas comunes en recabar tales pruebas son:

- La víctima desea lavarse y cambiarse de ropas lo antes posible, y ella puede desear deshacerse de todo lo que le recuerda la terrible experiencia sufrida. Esto no destruye todas las pruebas, pero dificultará más la recopilación.

La recopilación de ciertas pruebas físicas requerirá una persona con formación médica cualificada y un equipo apropiado.

- Las pruebas deben sellarse, manipularse y guardarse de una manera correcta y apropiada, por ejemplo, en bolsas de papel no de plástico, selladas y marcadas; algunas necesitarán congelarse. Debe haber un mínimo de transferencias y el menor número posible de personas deben manipular las pruebas, debe llevarse un registro de quién y cuándo manipuló o tuvo acceso a las pruebas, (la cadena de custodia de los especímenes debe preservarse). Puede que se impongan límites de tiempo para la recopilación, después del cual las pruebas son inadmisibles en el tribunal.

Una persona bien informada y de confianza debe acompañar siempre a la víctima a la policía para asegurar que la sobreviviente no es intimidada o victimizada en ningún momento, que las entrevistas se llevan a cabo en un idioma que la víctima entiende, y que se provee de documentación y asistencia apropiada. El protector debe estar preparado para intervenir cuando los derechos y la dignidad de la víctima no se respetan. Es importante que el protector sea un representante de la organización, y que no se percibe como que actúa de forma individual.

- Enjuiciamiento

La decisión de iniciar un proceso legal debe tomarla la víctima, y la víctima debe estar en una posición de hacer una elección informada. Para asistir en esta toma de decisión el responsable de la organización tiene que informarse sobre los detalles prácticos de un arresto y los procedimientos del tribunal. ¿Tendrá la víctima que identificar primero al sospechoso antes de que se le atribuyan cargos? ¿Cómo sucede esto en la práctica? ¿Puede un sospechoso ser liberado bajo fianza? ¿Tiene la víctima que atestiguar ante el tribunal, posiblemente frente al agresor? ¿Puede proceder el juicio si la víctima no reside permanentemente en el país? O, ¿significará que ella tiene que regresar al país varias veces? ¿Cuál es la pena si el agresor es condenado? Dado los hechos del caso, ¿cuáles son las posibilidades de condena? ¿Cuáles son los antecedentes del país con respecto a los estándares de derechos humanos y los procesos por asalto sexual?

¿Están los tribunales predispuestos a desestimar los casos de asalto sexual o violación? La sobreviviente de un asalto sexual debe tener la ayuda de alguien competente y lo suficientemente objetivo para examinar toda esta información con ella.

Los responsables de la organización necesitan considerar las posibles implicaciones de seguridad para la sobreviviente y para otros miembros del personal si tiene lugar un proceso legal – y si no tiene lugar también. Entablar un proceso y presentar cargos puede exponer a la sobreviviente, a sus parientes y a aquellos que la apoyan y la acompañan, a otras amenazas y agresiones.

Preparación y capacitación.

A nivel de la organización:

- Una organización de ayuda que manda personal en un entorno donde la violación es un riesgo conocido, debe poder movilizar apoyo experto y eficaz a los responsables en el terreno que tienen que enfrentarse con las víctimas de una violación. Si estos conocimientos y experiencia no se pueden desarrollar o mantener dentro de la organización, se debe poder acceder con facilidad a fuentes externas.
- Como política, todo el personal expatriado (no solamente mujeres) debe ser informado del riesgo de violación, así como de otros riesgos asociados, antes de firmar el contrato en vez de hacerlo simplemente antes de ser enviados.
- La buena práctica de la organización debe incluir pronunciamientos claros sobre la política de apoyo que una víctima de violación puede esperar de la organización, y cómo la organización intenta conciliar la necesidad de confidencialidad con la necesidad de alertar a otros de la amenaza.
- Deben haber directrices detalladas para los responsables en el terreno y, sea hombre o mujer, deben estar preparados para hacer frente a una situación de violación mediante capacitación y simulación.
- Deben haber directrices claras sobre cómo la organización protegerá y apoyará al personal nacional en el contexto específico.
- Los responsables de la organización deben considerar las posibles diferencias en los derechos de vacaciones o periodos de descanso y recuperación para las mujeres que operan en zonas de alto riesgo de agresión sexual.

A nivel de terreno:

- Las directrices para responder ante una violación y asalto sexual deben ser claras, documentadas y fácilmente disponibles para todo el personal. Las directrices pueden incluir la política o la práctica sobre repatriación, reubicación (temporal o permanente), apoyo legal en la sede y localmente, y excedencia laboral por razones familiares.
- Se aconseja a los gestores hablar con el personal sobre la amenaza de violación, y las directrices básicas para una conducta apropiada como se indica en este capítulo. A nivel de terreno, si el tema de violación ya no se ignora o hablar sobre ello ya no es tabú, y si el personal está sensibilizado ante el riesgo y los requerimientos de apoyo apropiado, será mucho más fácil emplear medidas para manejar la situación si ésta surge. Debe haber una sensibilización activa del personal masculino, incluyendo aquellos responsables de la seguridad, ante los riesgos y el estrés experimentado por el personal femenino que opera en zonas de alto riesgo.
- Será importante hablar con el personal de otras culturas sobre qué protocolos y apoyo encuentran ellos más apropiados. Es posible que el personal femenino local pueda controlar menos las consecuencias y por tanto sean más reticentes a notificar la violencia sexual dentro de la organización, pudiendo preocuparles mucho el factor confidencialidad.
- El equipo responsable senior o equipo directivo debe plantear quién debe encargarse de los diferentes aspectos de la gestión inmediata de una crisis.
- En una zona de alto riesgo se debe aconsejar a las parejas de hablar entre ellas sobre lo que entienden sobre la agresión sexual y las expectativas mutuas en caso de un incidente.
- Como regla, debe buscarse conocimientos detallados sobre los requisitos legales y las prácticas judiciales y de la policía y apoyo médico especializado. Esta información estará disponible en caso de ocurrir un incidente.
- Si no se dispone con facilidad de contracepción pos-coito y otros medicamentos específicos en las instituciones médicas en la zona de operaciones, asegurarse que estos son accesibles en la oficina y pueden distribuirse bajo supervisión médica, o la víctima puede transportarse inmediatamente a alguna parte donde están disponibles.

A nivel individual:

Individualmente, los trabajadores humanitarios, pero especialmente las mujeres, necesitan examinar sus propias preparaciones. Las mujeres en general son más conscientes del riesgo de agresión sexual dondequiera que estén, pero es importante observar que, en entornos conflictivos, puede haber mayor riesgo de violación perpetrada por bandas criminales, asaltos de alta gravedad (es decir, amenaza con armas) e infección VIH como consecuencia de una violación.

- Es importante reconocer las propias fortalezas y limitaciones emocionales.
¿Puede uno sobrellevar el riesgo? ¿Podría uno sobrevivir emocionalmente y recuperarse de la experiencia?
- Decidir sinceramente si uno está preparada/o para aceptar trabajar en un lugar que presenta un alto riesgo de asalto sexual.
- ¿Estaría uno dispuesto a respetar y cumplir las medidas de seguridad diseñadas para controlar el riesgo, incluso si uno siente que son una transgresión de la libertad personal o de los derechos de igualdad?
- Considerar cómo uno gestionaría la situación con el compañero/la compañera, la familia y los hijos si a uno lo violan. ¿Podría uno hablar sobre el riesgo y las potenciales consecuencias de un incidente con el compañero/ la compañera? Y, ¿podría uno encontrar claridad en lo que espera uno del otro, de modo que esto no sea una preocupación y una ansiedad más?
- Saber algunas frases en el idioma local puede ser vital en cambiar las intenciones de un agresor potencial. Adquirir alguna capacitación en el idioma y hablar con los colegas sobre lo que uno debe decir o hacer en caso de ser amenazada/o.

ASALTOS SEXUALES

Como parte de la orientación, todos los empleados deben recibir una charla informativa sobre la política de acoso sexual de la Oficina de País y los procedimientos a seguir en caso de asalto sexual. Estas políticas y procedimientos deberán ser revisadas periódicamente. La información básica que todos deben conocer sobre los asaltos sexuales incluye:

- Todos son víctimas potenciales de asalto sexual. El asalto sexual es un crimen que extraña violencia y control, y todas las edades, orígenes étnicos y grupos sociales son vulnerables.
- El asalto sexual es el crimen violento que menos se denuncia.
- Las víctimas son generalmente elegidas de antemano, y el agresor casi siempre es un conocido. Con medidas preventivas se pueden reducir las probabilidades de convertirse en blanco de la oportunidad, ya que el agresor

generalmente esperará hasta que la víctima potencial esté vulnerable o aislada.

RESPUESTA INMEDIATA

No hay ni una sola forma que sea la mejor para responder a una amenaza de asalto sexual. Las víctimas deben utilizar su criterio en el incidente específico. Considere las siguientes opciones de respuesta:

Resistencia pasiva: *Verbalmente trate de hacer cambiar de opinión al agresor o de echar por tierra su deseo de contacto sexual.*

Resistencia activa: *Use la fuerza física para rechazar al agresor. Llore, pida ayuda a gritos, huya, o defiéndase pegándole un rodillazo en la entrepierna.*

Rendición: *Si no hay escapatoria y cree que su vida corre peligro, su objetivo debe ser sobrevivir.*

DESPUÉS DEL ATAQUE

El ataque sexual y sus secuelas puede ser una experiencia aterrizante. Las víctimas casi siempre reaccionan con miedo y vergüenza y les resulta difícil hablar del ataque o pedir ayuda.

- Las víctimas deben recordar que no están solas. Ellas merecen ayuda que exige sensibilidad y reserva, porque el asalto sexual es un crimen horrible.
- Es decisión de la víctima si denuncia o no el crimen. Aunque puede ser difícil, se debe dar parte del ataque a las autoridades correspondientes. El Director de País debe asegurar que se haya establecido los procedimientos para garantizar la confidencialidad, los derechos legales y humanos, así como el respeto de la privacidad y la dignidad de la víctima.
- Se recomienda someterse a un examen médico, antes de ducharse o aplicar un lavado. El examen médico debe incluir análisis para determinar si hay enfermedades de transmisión sexual y tratamiento para curar las heridas.
- El Director de País debe enviar a una persona que acompañe y apoye a la víctima cuando tenga que dar parte del asalto y hacerse el examen médico.
- CARE recomendará y facilitará terapia a todas las víctimas de ataque sexual.
- Tomando las medidas necesarias para garantizar la confidencialidad de la víctima, la Oficina de País debe llenar el formulario de Informe de Incidentes de CARE. En ciertos lugares, habrá un método para compartir información general, no personal, sobre los incidentes de seguridad y prevención dentro de la comunidad de las ONGs. Esta es una medida importante para prevenir que otras personas sean víctimas de asalto sexual.

2.2.- RIESGOS ANTE INCIDENTES POR DESASTRES NATURALES:

2.2.1. INUNDACIONES.

Antes

- Es importante saber el histórico de inundaciones y si existen sistemas de alerta temprana.
- Desarrollar un plan de evacuación con rutas alternativas.
- Conviene tener una bolsa de emergencia preparada para caso de necesidad.

Durante

- Muévase a un terreno alto. No camine a través de las aguas.
- Si tiene que caminar a través de aguas, hágalo donde no estén en movimiento y compruebe antes la firmeza del terreno.
- Observe si hay animales, sobre todo serpientes.
- No conduzca en las zonas inundadas o través de ellas.
- Si tiene que conducir, hágalo de forma lenta y siempre mantenga las ventanas abiertas por si tuviera que abandonar el vehículo.
- Si el vehículo se para, abandónelo y póngase a salvo en un zona elevada.

Después

- Conviene tener en cuenta que posiblemente vuelva a haber nuevas inundaciones y desprendimientos de tierra.
- Mantenga la cautela al entrar en edificios, ya que podrían estar dañados.
- Examine las paredes, pisos, puertas y ventanas de los edificios para asegurarse de que no colapsarán.
- Manténgase a una distancia prudencial de edificios que están dañados o existe agua alrededor de ellos.
- Conduzca con precaución por puentes y carreteras ya que pueden colapsar bajo el peso del vehículo.
- Si existen zonas minadas o munición sin explotar actúe con cautela, ya que estos pueden haberse movido con el agua.
- No se acerque a instalaciones eléctricas dañadas.
- Limpie y desinfecte todo lo que se ha mojado. El barro de las inundaciones puede contener aguas residuales y sustancias químicas peligrosas.

2.2.2. HURACANES.

Antes

- Asegúrese de que usted y todos los miembros de su equipo están en un lugar seguro y de que la estructura está en buenas condiciones mucho antes de que el ciclón empiece
- Infórmese de los sistemas de alerta que existen en su zona.
- Saque cualquier material suelto que exista alrededor de la propiedad para evitar lesiones y daños.
- Asegure puertas, y cubra las ventanas.
- Conviene tener una bolsa de emergencia preparada para caso de necesidad.

Durante

- Permanezca en el interior y en la zona más robusta del edificio, alejado de ventanas y puertas de vidrio.
- En zonas propensas a inundaciones, no se resguarde en el sótano.
- Si el edificio comienza a romperse, protéjase con un colchón o mantas, y aférrase a cualquier accesorio fuerte y sólido como tuberías.
- Cuidado con el ojo de la tormenta. Es de vital importancia permanecer resguardado durante y después de que pase el ojo del huracán.
- Si está conduciendo, pare y manténgase a distancia de los árboles, del cableado eléctrico y de zonas de aguas.

Después

- Evite cableado eléctrico dañado, puentes, edificios, árboles y aguas provocadas por inundaciones.
- Manténgase a una distancia prudencial de edificios que están dañados o existe agua alrededor de ellos. Mantenga la cautela al entrar en edificios, pueden estar dañados.
- Compruebe si hay fugas de gas. No utilice aparatos eléctricos si están húmedos.
- Examine las paredes, pisos, puertas y ventanas del edificio para asegurarse de que no colapsará.
- Manténgase a distancia de las playas, riberas de los ríos y arroyos hasta que la posibilidad de inundaciones haya pasado.

2.2.3. TSUNAMIS.

Antes

- Infórmese sobre los planes locales de evacuación y si existen sistemas de alerta temprana.
- Identifique un lugar elevado y lejos de la costa como punto de encuentro.
- Conviene tener una bolsa de emergencia preparada para caso de necesidad.

Durante

- Vaya a un terreno más elevado o hacia el interior cuando escuche una alerta de tsunami.
- No permanezca en áreas de la costa que sean bajas después haber sentido un fuerte terremoto.
- Nunca se dirija a la playa a mirar cómo viene un tsunami.

Después

- Hay que tener en cuenta que a pesar de que el agua se haya retirado, el peligro puede persistir.
- Mantenga la cautela al entrar en edificios, ya que podrían estar dañados.
- Manténgase a una distancia prudencial de edificios dañados o con agua alrededor de ellos.
- Examine las paredes, pisos, puertas y ventanas de los edificios para asegurarse de que no colapsarán.
- Conduzca con precaución por puentes y carreteras, pueden colapsar bajo el peso del vehículo.
- Si existen zonas minadas o munición sin explotar, sea cauto, ya que estos pueden haberse movido con el agua.
- No se acerque a instalaciones eléctricas dañadas.
- Manténgase al tanto de las noticias para saber si el suministro de agua es segura para beber. Evite el agua de la inundación ya que puede estar contaminada.
- Limpie y desinfecte todo lo que se ha mojado. El barro de la inundación puede contener aguas residuales y sustancias químicas peligrosas.

2.2.4. TERREMOTOS.

Dentro de edificios

- Manténgase cerca de las paredes exteriores de los edificios, o bajo marcos sólidos.
- Pónganse en posición fetal para que pueda resguardarse en un espacio pequeño bajo una estructura sólida como una mesa u otro mueble, y espere a que pase el temblor.
- Alejarse de las puertas ya que no son seguras. Si colapsan, no formarán un vacío.
- Si está en la cama, salga de ella y póngase junto a la parte inferior ya que puede formar un vacío donde resguardarse.
- Permanezca en el interior hasta que deje de temblar y sea seguro salir. La mayoría de las lesiones ocurren cuando nos movemos dentro del edificio o intentamos salir durante el temblor.

A la intemperie

- Quédese allí hasta que pase el temblor.
- Aléjese de edificios, farolas y cableado eléctrico.
- El mayor peligro está en los edificios, paredes exteriores o cornisas y salientes.
- Movimientos de tierra durante un terremoto rara vez son la causa directa de la muerte o lesiones. La mayoría de las muertes relacionadas con el terremoto resultan de muros que se derrumban, vidrios volando y caída de objetos.

En vehículos

- Pare tan rápido como la seguridad se lo permita y permanezca en el vehículo.
- Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos a nivel y cableado eléctrico.
- Proceda con cautela una vez que el terremoto se ha detenido.
- Evitar carreteras, puentes o rampas que pudieran haber sido dañadas por el terremoto.

Si queda atrapado/a bajo los escombros

- No encienda un fosforo o mechero.
- No se mueva o levante polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o ropa para filtrar el polvo.

- Golpee un tubo o pared para que le puedan localizar. Si tiene un silbato utilícelo. Grite como último recurso ya que es peligroso por poder inhalar polvo.

Después del terremoto

- Las réplicas son comunes, esté preparado/a. Generalmente son menos violentas que el terremoto inicial, pero puede seguir horas, días, o semanas después.
- No crea que está fuera de peligro por haber sobrevivido al terremoto inicial.
- Manténgase a distancia de las áreas dañadas. A menos que proporcione asistencia esencial a las víctimas o este en compañía de especialistas, como equipos de rescate, manténgase lejos de estructuras dañadas que podrían colapsar.
- Sea consciente de posibles tsunamis.

3.- SEGUIMIENTO DE LOS INCIDENTES DE SEGURIDAD. NIVELES DE ALERTA.

Ya hemos visto que:

- Los procedimientos operativos estándar de seguridad están diseñados para ayudar a prevenir incidentes de seguridad;
- Los planes de contingencia son un conjunto de procedimientos y directrices preestablecidas que tienen como objetivo coordinar la respuesta ante posibles incidentes.

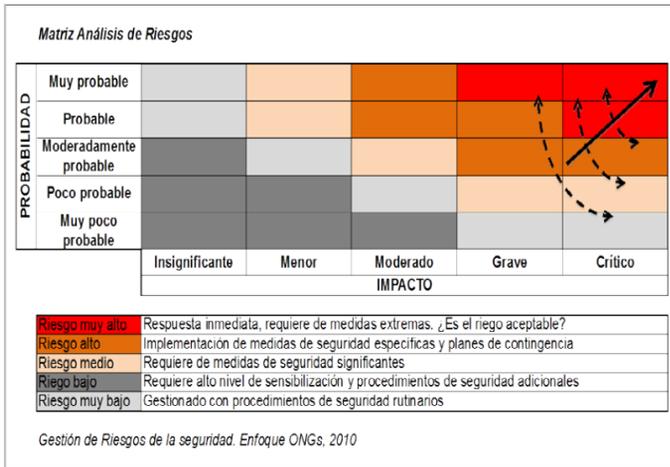
Sin embargo, se pueden dar situaciones en **entornos inseguros o expuestos a desastres naturales** en los que la situación se deteriore y ya no sea seguro o aceptable permanecer. Por tanto, **puede que el personal deba ser trasladado a un lugar más seguro, bien dentro del país o fuera de él**. No obstante, la retirada del personal no siempre es una opción. En ocasiones puede llegar a ser más peligroso que permanecer por lo que tendrá que quedarse en el lugar y esperar a que la situación se calme. Igualmente puede que por alguna otra razón no sea posible retirar al personal y éste deba permanecer en el lugar hasta que la acción sea posible.

Evacuar o trasladar al personal es una decisión a menudo tomada en una situación de crisis y caos; de ahí que **la preparación sea fundamental para poder confrontar de manera responsable y eficiente los cambios en el entorno**. La decisión nunca es fácil; no obstante un buen conocimiento del entorno de intervención y tener planes son esenciales para saber cuándo se debe actuar.

Para ayudar a tomar decisiones y ver si realmente es requerido llegar al extremo de evacuar, es útil el uso de la Matriz de Riesgo. En la matriz que vemos a continuación las líneas verticales son la probabilidad de que algo ocurra mientras que las horizontales nos muestran la gravedad del impacto si la amenaza se materializa. Ello ayudará a determinar si el riesgo es excesivo o si se puede aceptar

Probabilidad	Impacto				
	Insignificante	Menor	Moderado	Grave	Crítico
Muy probable					
Probable					
Moderadamente probable					
Poco probable					
Muy poco probable					

El diagrama siguiente nos muestra la evolución del nivel de riesgo. Lo colores representan los niveles generales de riesgo, desde bajo (gris claro) a alto (rojo). La línea discontinúa representa el “umbral de riesgo” fuera del cual se considera que el riesgo es demasiado alto. Será la propia organización, en función en función de la experiencia y capacidad de la organización, su mandato y misión, los recursos disponibles y la cultura institucional de seguridad y la eficacia y alcance de su gestión de la seguridad y el análisis de contexto,, entre otros factores, la que determine donde poner la línea discontinua (el umbral de riesgo).



Debemos evitar el síndrome de la “rana hervida”. El “hábito al peligro” no es algo raro en los trabajadores humanitarios y de cooperación, y éste debe ser evaluado de manera estricta. Aunque la gente se da cuenta de que la situación se está deteriorando, no se retira o refuerza sus medidas de seguridad hasta que ya ha sucedido un incidente

Niveles de Seguridad:

Los niveles de seguridad, también conocidos con el nombre de fases de seguridad, **son unos indicadores de los niveles de alerta del entorno**. Estos **son una herramienta que describe los niveles de riesgo**, estando estrechamente ligados al conocimiento del entorno de intervención y su continuo análisis. Por consiguiente, el análisis de riesgos estará directamente ligado a cada nivel de seguridad específico.

A cada nivel de seguridad le corresponderán una serie disposiciones particulares y acciones específicas de seguridad a desarrollar. La mayoría de las organizaciones, como podemos ver a continuación, establecen 5 niveles o fases de seguridad.

- Nivel 1: Calma total
- Nivel 2: Tensiones que afecten nuestro trabajo
- Nivel 3: Tensiones que impidan el desarrollo de nuestras actividades
- Nivel 4: Imposibilidad de trabajar debido a escalada de la tensión
- Nivel 5: Evacuación

Las ventajas de trabajar con niveles de seguridad es que una vez que están establecidos, impulsan un conjunto de acciones. Así, cada nivel de seguridad tiene una serie de indicadores del cambio de la situación, que a su vez definen las acciones a tomar. Cada entorno específico dado tiene su nivel de seguridad, pudiendo variar éstos dentro de un mismo país o región.

Veamos a continuación un ejemplo de los indicadores y las acciones en las diferentes fases o niveles de seguridad.

Indicadores	Fase/Nivel	Impacto sobre las actividades del programa	Medidas de seguridad
	Nivel 1		
	Nivel 2		
	Nivel 3		
	Nivel 4		
	Nivel 5		

Veamos a continuación un ejemplo de los diferentes niveles de seguridad con sus indicadores y las acciones a tomar.

Ejemplo

En Ndjamena, Chad, el nivel de seguridad de una organización está establecido en N2, lo que implica que hay ciertas tensiones y hay que moverse con precaución, pero sin que ello limite en exceso los movimientos del personal. Por contra, en sus programas en el Este del país el nivel de seguridad es N3, lo que supone restringir los movimientos del personal y sus actividades, al tiempo que los sistemas de alerta para posible reubicación o evacuación están bajo monitoreo.

NIVEL	INDICADORES	ACCIONES
1 NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> Situación de calma; Criminalidad normal; Respeto Estado de derecho y orden; No actos significativos de violencia; Libertad de movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> Planes de Seguridad y normas específicas se aplican; Operaciones normales; Todo el personal conoce el "plan seguridad" La situación de seguridad y política de analizan permanente; Suministros de hibernación pre-posicionados; Plan de evacuación y contingencia establecidos; Precauciones generales contra los delitos comunes.
2 PRECAUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Situación menos estable; Alteración de la ley y el orden; Aumento del riesgo de robos y violencia; Puntos de control ordinario; Aumento de la agitación social y manifestaciones públicas; Aumento de la presencia militar, fuerzas de seguridad o grupos armados. 	<p>Nivel previo MAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reunión regulares sobre el estado de la seguridad; Movimientos restringidas a áreas específicas; Intensificar recopilación de información y contacto con la ONU y otras organizaciones; Notificación personal de mayor nivel de amenaza; Actualización de kit de hibernación; Plan de evacuación y contingencia actualizados; Horario de comunicaciones entre la oficina capital y oficinas terreno o programa; Se informa de todos los incidentes de seguridad; Mayor conciencia sobre la seguridad del personal.
3 RESTRICCIÓN DE MOVIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de la tensión y actos delictivos; Aumento demostraciones públicas con manifestaciones violentas y anárquicas; Posibles amenazas contra personal; Combatientes en operaciones activas de manera pública; Amenazas / manifestaciones en contra de las organizaciones internacionales. 	<p>Nivel previo MAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actualizaciones diarias de seguridad al personal; Toque de queda; Restricción de los movimientos de personal; Limitación de las operaciones: las actividades de los programas pueden ser parcialmente suspendidas; Los puntos de evacuación/confinamiento están consensuados con otras ONGs y ONU; Se informa de todos los incidentes de seguridad; Prepararse para una posible evacuación.
4 EVACUACIÓN PARCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de la tensión y la violencia en las áreas del proyecto; Acoso y violencia dirigida a organismos internacionales y ONGs; Saqueos a organismos y ONGs; Las fuerzas de seguridad incapaz de mantener la ley y el orden; Aumento de la lucha y el alto nivel de inseguridad. 	<p>Nivel previo MAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Constante contacto diario Sede / Responsables en terreno; Sólo el personal esencial en el trabajo; Posibles actividades del programa en suspensión; Evacuación personal internacional no esencial; Preparación para posible cierre de programa.
5 CIERRE DE PROGRAMA Y EVACUACIÓN COMPLETA	<ul style="list-style-type: none"> Niveles de riesgo inaceptables; Amenaza y ataque directos a organizaciones internacionales/ personal y/o a materiales y propiedades; Alta movilización de fuerzas militares y beligerantes; Violencia indiscriminada, saqueos y destrucción; 	<p>Nivel previo MAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cierre de la oficina y programas; Implementación de evacuación y plan de cierre; Cancelación de contratos locales; Evacuar todo personal internacional.

¡RECUERDA!

- Los niveles de seguridad son una herramienta que describe los niveles de riesgo del entorno.
- A cada nivel le corresponderán disposiciones particulares y acciones específicas a desarrollar.

Cuando la situación se deteriora y se llega a un nivel de alerta 4, se debe considerar la Evacuación Parcial o incluso la Evacuación Completa.

Veamos a continuación las diferentes situaciones que podemos confrontar:

a. Evacuación

Supone la **retirada física del personal internacional (y/o sus familias) o personal nacional desplazado y bienes** de un entorno. **Habitualmente** se refiere al **movimiento a través de una frontera internacional**. No obstante, la evacuación se puede producir dentro del propio país, por ejemplo de la oficina de terreno a la capital del país. Es importante que a la hora de evacuar tengamos presentes los riesgos y niveles de alerta del destino final de las personas evacuadas.

Es importante que **los planes de evacuación sean conocidos por todo el personal y** que éste sea **informado en todo momento de los cambios** que se puedan producir.

Las **simulaciones** de evacuación son muy importantes ya que **permiten reevaluar los planes y reforzar ahí donde haga más falta**. Igualmente, facilitan una mejor comprensión de los procedimientos y una apropiación por parte del personal que será fundamental a la hora de confrontar un escenario real.

Tener una **logística adecuada** al entorno de intervención es fundamental para poder garantizar los planes de evacuación, especialmente en contextos de seguridad complejos y zonas de difícil acceso y movilidad. Algunos elementos importantes a considerar dentro de los planes de evacuación son:

- **Rutas y medios de transporte** más viables y convenientes según los diferentes escenarios posibles.
- **Transporte disponible** y vehículos y conductores pre identificados.
- **Identificación del equipo, material y documentación a transportar y/o destruir.**
- **Puntos de concentración** acordados.
- **Provisiones necesarias en los vehículos** incluido suficiente combustible.
- **Móviles con la batería cargada.**
- Posibilidad de evacuación conjunta y en convoy con otras organizaciones.

Planificación de la continuidad de los programas/actividades

A pesar de que personal internacional con determinadas responsabilidades y formación específicas puedan ser evacuados, el personal nacional podrá, según la particularidad de cada entorno y programa, seguir llevando a cabo las actividades, o parte de ellas. Ello requiere **una planificación previa que incluye la información al personal** que asumirá las nuevas responsabilidades. Por tanto **habrá que determinar**, entre otros puntos:

- Asignación de tareas y nuevas responsabilidades.
- Límites de la autoridad y capacidad de toma de decisión.
- Protocolo de comunicación entre la oficina en terreno y la oficina de coordinación.

No obstante, esta posibilidad es una solución que por lo general es muy difícil de sostener por un largo período de tiempo, a pesar de lo cual es muy importante considerarla en los planes de contingencia.

b. Hibernación

La hibernación supone que el **equipo permanece en el lugar dado que la evacuación es considerada más peligrosa**. Ello supone que el personal permanecerá resguardado hasta que la evacuación sea posible. No obstante, la hibernación no está exenta de riesgos ya que no garantiza totalmente el no poder ser víctima de ataques a pesar de que previamente no se hayan producido. No haber sufrido ataques previos no significa estar exentos siempre.

La hibernación requiere, al igual que la evacuación, de una logística adecuada. Se debe **identificar y equipar adecuadamente una sala o zona de hibernación en la oficina o residencia**, que requiere de una serie de acondicionamientos específicos y almacenamiento de equipos y materiales previo:

- Alimentos, agua y medicamentos esenciales.
- Equipamiento para dormir y asearse.
- Combustible y equipamiento para cocinar.
- Material de entretenimiento y a ser posible comunicación exterior (radio, etc.).
- Equipo de comunicación (teléfono, radio, internet).
- Equipo y/o material de iluminación y equipos generadores de electricidad.
- Igualmente, y en la medida de lo posible, tener un espacio para el ejercicio físico siempre es importante, aunque en la mayoría de los casos es muy difícil tenerlo.
- **Deterioro de la aceptación** si la calidad de los programas y la asistencia se deterioran y bajan.

¡RECUERDA!

- Los planes de contingencia son un conjunto de procedimientos y directrices preestablecidas a seguir por el personal con el fin de coordinar una respuesta.
- Los planes de contingencia son herramientas prácticas y eficaces en contextos o situaciones específicas.
- Se va a reaccionar con mucha más eficacia si se está bien preparado/a para ello.

CUADERNO DE SEGURIDAD EN EL PAÍS DE DESTINO

Como se ha comentado anteriormente, el Manual de Seguridad contiene las medidas y procedimientos de seguridad generales, pero dada las circunstancias de los diferentes países y la naturaleza cambiante de los entornos operativos, el Manual estará sujeto a adaptaciones según evolucione el contexto de las zonas de intervención y como resultado del análisis de riesgos actualizado. Por tanto, es un “documento vivo” sujeto a variaciones que dependerán de nuestro entendimiento, conocimiento y análisis del contexto de intervención.

Antes de viajar al país de destino, se formará al personal expatriado sobre este Manual de Seguridad, donde se describe de forma amplia:

- las medidas preventivas (Procedimientos Operativos Estándar)
- las normas y procedimientos a seguir ante incidentes, sean provocados por personas, o por accidentes o por catástrofes naturales (Planes de Contingencia)

Una vez llegados al país de destino; y sobre todo en aquellos destinos donde los riesgos son mayores (véase el caso de Puerto Príncipe, Luanda o Juba) se abrirá un **Cuaderno de Seguridad JyD** en dicho país que incluya al menos 3 partes:

- Una **Matriz de riesgos**: Donde se identifique los riesgos propios del país y en concreto las zonas de intervención del personal expatriado
- Un **Libro de registro de Incidencias de Seguridad** donde se reporte las situaciones experimentadas por el personal expatriado de JyD, que irá actualizando dicho libro. Se podrá completar con información recopilada por el socio local y por otras organizaciones locales o externas presentes en el país.
- **Medidas de protección** propias en el país.
- **Protocolo de evacuación** en caso de llegar a Nivel de Alerta 4. Este protocolo se realizará teniendo en cuenta las orientaciones que la Embajada u oficina consular de España, o en su defecto de la Oficina de la Delegación de la Unión Europea en dicho país.

Se incluye en el anexo VI un formato de **Cuaderno de Seguridad JyD** que incluye un Modelo de matriz de riesgos, un Modelo de libro para el registro de incidencias, un Modelo de índice relativo a Medidas de Protección propias del país y un Modelo de Protocolo de Evacuación.

Anexos

Anexo I: Cuestionario de salud previo al viaje.

Anexo II: Cuestionario de salud al regreso.

Anexo III: Prevención del paludismo (malaria).

Anexo IV: Prevención de VIH/Sida.

Anexo V: Higiene mental y estrés

Anexo VI: Modelo de Cuaderno de Seguridad:

- Matriz de riesgos
- Libro de registro de incidentes
- Medidas de protección en el país
- Protocolo de evacuación

ANEXO I
CUESTIONARIO DE SALUD PREVIO AL VIAJE

APELLIDOS:

NOMBRE:

FECHA DE NACIMIENTO:

NACIONALIDAD:

PAÍS DE DESTINO:

DIRECCIÓN:

FECHA DE PARTIDA Y DURACIÓN DE LA ESTANCIA:

HISTORIA CLÍNICA:

CHEQUEO MÉDICO:

ENFERMEDADES CRÓNICAS:

TRATAMIENTOS MÉDICOS RECIENTES O ACTUALES:

REGISTRO DE VACUNACIONES:

PROFILAXIS ANTIPALÚDICA:

**CONFIRMO LA VERACIDAD DE ESTOS DATOS Y ADJUNTO
FOTOCOPIAS DE LAS CARTILLA DE VACUNACIÓN**

FIRMA Y FECHA:

ANEXO II

CUESTIONARIO DE SALUD AL REGRESO

SÍNTOMAS O ENFERMEDADES DURANTE SU ESTANCIA:

CONSIDERA QUE HA ESTADO EXPUESTO A UN ALTO RIESGO DE CONTAGIO DE UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA GRAVE, DURANTE EL VIAJE:

SI HA PRECISADO ASISTENCIA MÉDICA, INFORME DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO:

PROFILAXIS ANTIPALÚDICA:

CALENDARIO DE VACUNACIÓN:

ENFERMEDADES PRESENTADAS EN LAS SEMANAS POSTERIORES AL REGRESO:

REVISIÓN EN EL SEVICIO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y MEDICINA TROPICAL:

EXAMEN MÉDICO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS PREEXISTENTES:

FIRMA Y FECHA:

ANEXO III

PREVENCIÓN DEL PALUDISMO (MALARIA)

INTRODUCCIÓN.

El Paludismo es una enfermedad infecciosa parasitaria que se conoce desde la antigüedad, posiblemente acompaña al hombre desde sus orígenes, se encuentran referencias de las peculiares fiebres periódicas del Paludismo desde 2.700 años A.C. en China, aunque se desconocía el agente patógeno que lo originaba se sabía que su aparición estaba relacionada con los lugares cálidos y pantanosos.

El primer tratamiento eficaz contra las fiebres palúdicas fue la corteza de un árbol Cinchona, que crece en los Andes especialmente en el Perú. Los habitantes de Perú usaban el producto natural para controlar las fiebres del Paludismo, y los Jesuitas introdujeron esta práctica en Europa el año 1640 y rápidamente se generalizó su uso. Sin embargo no fue hasta 1820 cuando se aisló la Quinina, el ingrediente activo contra la enfermedad, por los químicos franceses Pelletier y Caventou .

Los primeros avances científicos sobre el parásito que produce el Paludismo, el mecanismo de transmisión de la enfermedad y las bases de su tratamiento, se hicieron al final del siglo XIX y comienzos del XX. Laveran en 1880 observó parásitos dentro de los glóbulos rojos de pacientes con Paludismo, propuso que el causante de la enfermedad era un Protozoo (animal microscópico) al que denominaron Plasmodium. Posteriormente Finlay y Ross demostraron que ciertas especies de mosquitos transmitían la enfermedad.

El Paludismo constituye una de las enfermedades infecciosas mas extendidas por todo el mundo, se circunscribe a zonas tropicales y subtropicales de clima cálido y templado, y aunque se ha logrado erradicar de Europa, América del Norte y Australia, todavía es una enfermedad endémica en gran parte de África, América Central, Sudamérica y el Sudeste Asiático.

En la actualidad más de la tercera parte de la población mundial (unos 2500 millones de personas) viven en países con riesgo de contraer el Paludismo, y miles de viajeros pueden contraer la enfermedad cuando viajan a uno de los más de 100 países donde el Paludismo es endémico.

El paludismo además produce pérdidas económicas importantes en los países donde es endémico, se estima que en algunos de los países africanos el Paludismo puede reducir el Producto Interior Bruto (PIB) hasta un 1.3% anualmente, estas pérdidas anuales hace que se incremente las

diferencias económicas con los países en los que no existe la endemia palúdica .

En algunos países africanos con gran carga de Paludismo, la enfermedad es responsable del 40% del gasto sanitario, origina entre 30 y 50% de los ingresos hospitalarios y hasta un 60% de las consultas ambulatorias.

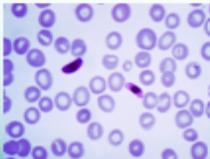
HISTORIA NATURAL DE LA ENFERMEDAD .

AGENTE PATÓGENO

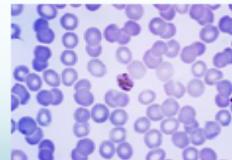
PALUDISMO- MALARIA: Historia Natural

Agente patógeno

- El paludismo es causado por un protozoo, parásito del género *Plasmodium* que penetra en el organismo por la picadura de un mosquito de la especie *Anopheles* .
- Hay cuatro variedades fundamentales de *Plasmodium* que pueden afectar al hombre: (*P. falciparum*, *P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae*), las formas más graves son producidas por el *P. falciparum*.



P.
FALCIPARUM



P. MALARIAE

El parásito *Plasmodium* cuando entra en el organismo se aloja inicialmente en las células hepáticas, posteriormente se introducen en el torrente sanguíneo, y penetran en el interior de los hematíes donde se reproducen hasta acabar destruyendo los hematíes, y se liberan nuevos parásitos que infectan a su vez a nuevos hematíes.

MECANISMO DE TRANSMISIÓN.

1. VECTOR.

El Paludismo se transmite casi exclusivamente por la picadura del mosquito hembra del género *Anopheles* que se alimenta de sangre humana preferentemente durante la noche. Estos mosquitos se crían en agua dulce

de poca profundidad (charcos de lluvia, campos de arroz, inundaciones de cursos fluviales etc.).

Las hembras del mosquito Anopheles al picar a una persona enferma de Paludismo o portador del Plasmodium, ingiere sangre infectada con el parásito y éste permanece en el aparato digestivo del mosquito madurando después de unos 10 días. Trascorrido este tiempo la hembra del mosquito cuando pica a una persona sana puede transmitir el parásito a través de su saliva, y el paciente pasados unos días desarrollará la enfermedad palúdica.

2. RESERVORIO.

Los seres humanos que padecen Paludismo son el único reservorio importante de la enfermedad, es decir el mosquito Anopheles como ya hemos dicho, para poder transmitir la enfermedad necesita infectarse previamente con el Plasmodium mediante la picadura de una persona que padece Paludismo. Puede tratarse de pacientes diagnosticados de Paludismo, o bien tratarse de personas que presentan infecciones inaparentes (sin síntomas clínicos), o personas que padecen una infección antigua no tratada adecuadamente.

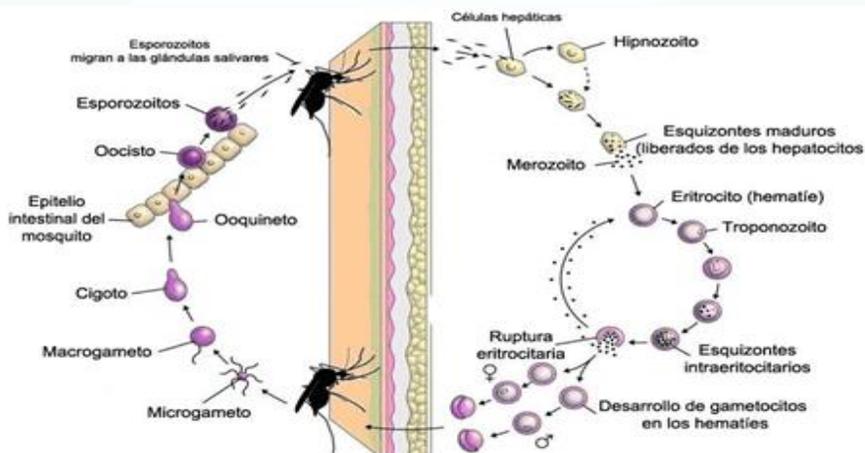
La intensidad de la transmisión y gravedad de la enfermedad depende de factores relacionados con:

- **El parásito:** Las formas más graves de la enfermedad se producen por el contagio con Plasmodium Falciparum, el resto de parásitos Plasmodium producen en general las formas más atenuadas de la enfermedad.

- **La abundancia de mosquitos:** Depende de las condiciones climáticas, el calor y la humedad favorecen la proliferación del mosquito Anopheles.

- **La inmunidad humana:** Es un factor importante especialmente entre los adultos residentes en zonas endémicas. La inmunidad se desarrolla a lo largo de los años de exposición al parásito, y a pesar de que nunca proporciona una protección completa, reduce el riesgo de que la infección cause una enfermedad grave.

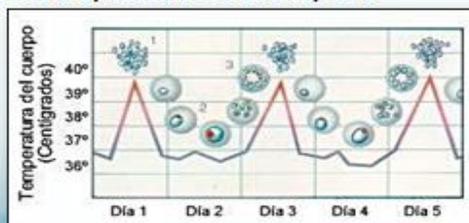
Vector



SÍNTOMAS.

Síntomas

- El parásito plasmodium cuando entra en el organismo. Se aloja inicialmente en las células hepáticas, posteriormente se introducen en el torrente sanguíneo y penetran en los hematíes hasta acabar destruyéndolos.
- *El paludismo es una enfermedad febril aguda que aparece 7-30 días después de la picadura del mosquito.*



El cuadro típico es el acceso palúdico que se caracteriza por:

- El paciente presenta escalofríos, fiebre alta (40^o-41^o), se acompaña frecuentemente de dolor de articulaciones, de dolor de cabeza y vómitos.
- Los síntomas remiten después de varias horas, con sudoración abundante y reaparecen de forma cíclica cada 2 o 3 días.

Este cuadro clínico es el que normalmente producen los parásitos P.Vivax, P.Malariae y P.Oval y se denomina “Paludismo benigno”.

Cuando el parásito que infecta es el P.Falciparum, produce un Paludismo mucho más grave que amenaza la vida del paciente, si no se trata en las primeras 24 horas el cuadro puede agravarse rápidamente presentando anemia grave, dificultad respiratoria, insuficiencia renal y hepática, encefalopatía aguda, trastornos de la coagulación y muerte del paciente .

PALUDISMO- MALARIA: La enfermedad



El cuadro puede iniciarse y agravarse rápidamente presentando anemia grave, dificultad respiratoria, insuficiencia renal y hepática, encefalopatía aguda, trastornos de la coagulación sanguínea y muerte del paciente.

SITUACIÓN ACTUAL DE LA ENFERMEDAD PALÚDICA

La Organización Mundial de la Salud ha comunicado los datos de morbi-mortalidad asociada al Paludismo en el año 2010, recogido de 106 países donde el Paludismo sigue siendo endémico.

Aproximadamente 2.500-3.000 millones de personas viven en el mundo todavía con mayor o menor riesgo de infectarse, se produjeron unos 225 millones casos de Paludismo, y 791.000 personas murieron en 2010 por esta enfermedad.

El informe de la OMS muestra evidentes progresos en la lucha contra el Paludismo a nivel mundial, la incidencia global ha disminuido de una manera progresiva durante los años 2.000 -2.010.

Una tercera parte de los países endémicos (11 en África, y 32 países en otros Continentes) comunican, que entre el año 2000 y 2010 se ha producido un descenso progresivo de más del 50% en el número de casos y de muertes.

PALUDISMO EN ÁFRICA SUBSAHARIANA

A pesar de que en la última década (especialmente durante la segunda mitad) se han producido avances considerables en el control del Paludismo, esta enfermedad en la actualidad sigue siendo uno de los principales problemas de Salud Pública en el mundo.

En su distribución geográfica se aprecia que el Paludismo continúa afectando de una manera desproporcionada a los países del África Subsahariana, esto se explica porque la enfermedad precisa para su desarrollo de unas condiciones ambientales concretas que ya hemos comentado, pero fundamentalmente porque **EL PALUDISMO ES UNA ENFERMEDAD LIGADA A LA POBREZA, A LAS DEFICIENCIAS NUTRACIONALES, A LAS MALAS CONDICIONES HIGIÉNICAS, Y A UNOS SERVICIOS SANITARIOS INSUFICIENTES**, y este es el denominador común de todos los países de esta región africana.

El informe de la OMS 2010 muestra que el África Subsahariana es la región del mundo más castigada por la enfermedad palúdica, se estima que acumuló el 85% de todos los casos en el mundo, hasta el 90% de todas las muertes, y el 85% de estas muertes se producen en niños menores de cinco años.

GRUPOS DE RIESGO

En los países africanos donde el Paludismo es endémico existen grupos de población más vulnerables:

NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.

Los niños que nacen en los países endémicos se vuelven más vulnerables al Paludismo a partir de los tres meses de edad, cuando comienza a decaer la inmunidad pasiva transmitida por la madre, y quedan expuestos a las formas más graves de la enfermedad.

El Paludismo contribuye también a que los niños padezcan frecuentemente una anemia severa, que constituye una de las causas principales de crecimiento y desarrollo deficientes.

Del millón de muertes que aproximadamente produce el Paludismo en el mundo, el 80% corresponde a niños africanos menores de 5 años.

El Paludismo es responsable del 8% de las muertes de niños menores de 5 años en el mundo, mientras en el Continente africano el Paludismo es responsable aproximadamente del 16 % de las muertes en niños menores de 5 años.

MUJERES EMBARAZADAS.

Las mujeres embarazadas son particularmente vulnerables al Paludismo, la disminución de la inmunidad que causa el embarazo aumenta el riesgo de contraer la enfermedad.

Cada año aproximadamente 50 millones de mujeres (entre 15-49 años) que viven en países endémicos por Paludismo, tienen un embarazo, y más de la mitad pertenecen al África Subsahariana donde existe una gran incidencia de *Plasmodium Falciparum*.

El Paludismo grave produce tasas elevadas de abortos espontáneos (hasta un 60%), aumenta la mortalidad materna (10%-50%), e incrementa también el riesgo de anemia materna, bajo peso del niño al nacer y aumento de la tasa de mortalidad neonatal.

INFECTADOS CON VIH/SIDA.

Los infectados con el virus VIH corren un mayor riesgo de padecer Paludismo, y a su vez el Paludismo agrava la infección por VIH/SIDA.

Ambas enfermedades son DERIVADAS DE LA POBREZA Y AMBAS GENERAN POBREZA. Esto explica que las dos enfermedades están

concentradas en la misma región geográfica (África Subsahariana) y juntas ocasionan más de 4 millones de muertes al año.

VIAJEROS INTERNACIONALES PROCEDENTES DE ZONAS NO ENDÉMICAS.

Los viajeros a los países donde el Paludismo es endémico, carecen de cualquier tipo de inmunidad y corren un grave riesgo de contraer la enfermedad.

Se estima en unos 125 millones de personas los que anualmente visitan los más de 100 países donde el Paludismo es endémico, y unos 30.000 viajeros los que anualmente padecen esta enfermedad.

La aparición de cualquier tipo de fiebre en un viajero una semana después de entrar en un área de riesgo, hasta tres meses después de haber salido de un área endémica constituye una emergencia y debe ser investigada urgentemente.

MEDIDAS DE CONTROL Y ESTRATEGIAS CONTRA EL PALUDISMO.

La mayor parte de los países con Paludismo endémico, incluidos los países africanos han desarrollado programas, siguiendo las directrices que la OMS marcó el año 2.000, para conseguir que la mayor parte de la población adoptara de una manera progresiva las medidas adecuadas para prevenir la infección, y en caso de contraer la enfermedad implementar los medios sanitarios para realizar el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado.

Las principales medidas de control cuya eficacia está basada en la evidencia son:

PREVENCIÓN MEDIANTE EL CONTROL DE LOS MOSQUITOS.

La hembra del mosquito Anopheles pica fundamentalmente de noche y en el interior de las casas, por eso la primera intervención de Salud Pública para reducir la transmisión del Paludismo a nivel comunitario, es tratar de impedir la picadura del mosquito y tratar de eliminarlo.

Las medidas más eficaces son:

- MOSQUITEROS TRATADOS CON INSECTICIDAS DE ACCIÓN PROLONGADA.

Una de las medidas más efectivas para prevenir el Paludismo es dormir

protegido por mosquiteros impregnados de insecticidas de larga duración, cuando un mosquito intenta picar a una persona se posa en el mosquitero, entra en contacto con el insecticida y muere poco después.

LA RECOMENDACIÓN EN LOS PAÍSES DONDE EL PALUDISMO ES ENDÉMICO , ES QUE TODAS LAS PERSONAS DE CUALQUIER EDAD CON RIESGO DE CONTAGIO DUERMAN REGULARMENTE DEBAJO DE ESTOS MOSQUITEROS, PERO EN LAS FAMILIAS DONDE HAY TODAVÍA UN NÚMERO INADECUADO DE MOSQUITEROS LOS NIÑOS Y LAS EMBARAZADAS DEBEN PRIORIZARSE EN SU USO .

El número de mosquiteros que se han distribuido en los países africanos ha ido aumentando progresivamente durante la última década, especialmente en la segunda mitad.

Durante el período de 2008-2010 se han repartido 254 millones de mosquiteros, esta cifra cubre aproximadamente el 66% de las necesidades de toda la población con riesgo de contagio en el África Subsahariana, asumiendo que debajo de cada mosquitero duermen dos personas.

- FUMIGACIÓN DE INTERIORES CON INSECTICIDAS DE ACCIÓN RESIDUAL.

Es una medida muy efectiva para prevenir el Paludismo, debe de aplicarse en las paredes interiores de las casas o de otros edificios donde duermen personas para eliminar los mosquitos cuando reposan en las paredes.

LOS MEJORES RESULTADOS SE OBTIENEN CUANDO SE FUMIGAN LA MAYOR PARTE DE LAS VIVIENDAS DE UNA ZONA (MÁS DEL 80%), LA FUMIGACIÓN DEBE REALIZARSE POR PERSONAL ENTRENADO QUE SE DESPLAZA A TRAVÉS DE LA ZONA CON LA TECNOLOGÍA NECESARIA. EL EFECTO DE ESTOS INSECTICIDAS DURA 6 MESES Y POR ELLO LA FUMIGACIÓN DEBE DE REALIZARSE ANTES DE QUE COMIENZE LA ESTACIÓN DE MÁXIMA TRANSMISIÓN O DOS VECES AL AÑO SI EL RIESGO DE TRANSMISIÓN ES CONTINUO.

Mediante la aplicación de campañas específicas el año 2009, 44 países incluidos 19 países africanos implementaban progresivamente esta medida, y cerca de 75 millones de personas (10% de la población en riesgo) estaban protegidas mediante la fumigación de sus casas el año 2009 en África.

DIAGNÓSTICO PRECOZ.

DURANTE DÉCADAS EL DIAGNÓSTICO DE PALUDISMO SE HA BASADO N CRITERIOS CLÍNICOS , LA APARICIÓN DE FIEBRE ES SU PRINCIPAL MANIFESTACIÓN, SE DECÍA: “TODA FIEBRE EN EL

TRÓPICO ES PALUDISMO MIENTRAS NO SE DEMUESTRE LO CONTRARIO”, Y CON ESTE DIAGNÓSTICO DE PRESUNCIÓN SE INICIABA EL TRATAMIENTO ANTIPALÚDICO.

La confirmación diagnóstica sólo podía obtenerse mediante el examen microscópico de la sangre del paciente, y resultaba imposible obtenerla en la mayoría de los casos, ya que requiere equipos y expertos que en los países endémicos no existían.

En los últimos años se han desarrollado Test de Diagnóstico Rápido, estos test son de aplicación sencilla y no precisan de microscopio, por lo que son adecuados para la rápida confirmación diagnósticas, especialmente en zonas rurales apartadas.

LA OMS RECOMIENDA ACTUALMENTE LA CONFIRMACIÓN PARASITOLÓGICA, BIEN CON EXAMEN MICROSCÓPICO O CON UNOS DE ESTOS TEST RÁPIDOS, ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO ANTIPALÚDICO.

Más de un tercio de los casos con sospecha de Paludismo en el Continente Africano, fueron confirmados mediante un test diagnóstico durante el año 2009.

TRATAMIENTO PRECOZ Y EFECTIVO, CON LOS NUEVOS MEDICAMENTOS ANTIPALÚDICOS.

EL TRATAMIENTO PRECOZ DEL PALUDISMO (PREFERENTEMENTE EN LAS PRIMERAS 24 HORAS DESDE EL COMIENZO DE LA FIEBRE) ES FUNDAMENTAL PARA EVITAR EN LOS CASOS GRAVES LA APARICIÓN DE COMPLICACIONES, QUE COMPROMETAN LA VIDA DEL PACIENTE. COMO HEMOS DICHO EN TODOS LOS CASOS EN QUE SE SOSPECHA PALUDISMO SE RECOMIENDA PROCEDER SIN TARDANZA A LA CONFIRMACIÓN PARASITOLÓGICA (POR MICROSCOPIA O POR PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO RÁPIDO), ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO ANTIPALÚDICO, Y EN LOS CASOS CONFIRMADOS COMENZAR INMEDIATAMENTE EL TRATAMIENTO CON LOS MEDICAMENTOS ANTIPALÚDICOS MÁS EFICACES DE ACUERDO CON EL TIPO DE PARÁSITO IDENTIFICADO.

En los últimos años se han desarrollado medicamentos de mayor efectividad que los tradicionales, estos nuevos medicamentos usados combinados han ido desplazando a fármacos tradicionales más baratos pero menos eficaces.

EL TRATAMIENTO ANTIPALÚDICO BASADO SOLAMENTE EN LA SOSPECHA CLÍNICA, DEBE SER SÓLO CONSIDERADO CUANDO EL DIAGNÓSTICO PARASITOLÓGICO NO ESTÉ ACCESIBLE, situación

frecuente todavía en muchos de los países del África Subsahariana, y que obliga a tratamientos empíricos en episodios febriles sin confirmación.

TRATAMIENTO PREVENTIVO INTERMITENTE DURANTE EL EMBARAZO.

EN LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE VIVEN EN PAÍSES DE ALTA TRANSMISIÓN DEL PLASMODIUM FALCIOPARUM, JUNTO CON EL USO REGULAR DE LOS MOSQUITEROS IMPREGNADOS CON INSECTICIDAS, SE HA MOSTRADO MUY EFECTIVO EL TRATAMIENTO PREVENTIVO INTERMITENTE. ESTE TRATAMIENTO PREVENTIVO CONSISTE, EN LA ADMINISTRACIÓN DE DOS PAUTAS COMPLETAS DE TRATAMIENTO ANTIPALÚDICO DURANTE EL SEGUNDO Y EL TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO.

33 países africanos tenían aprobados programas de tratamiento profiláctico en el año 2009, y algunos de estos países habían extendido al programa al 75% de las mujeres embarazadas entre 15 y 49 años.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.

El Paludismo sigue siendo responsable de la muerte 700.000 niños en el mundo, el 90% en África Subsahariana. En esta región el 16% de las muertes en niños menores de 5 años, son producidas por las complicaciones del Paludismo. Los niños africanos menores de cinco años continúan siendo los más vulnerables al contagio de Paludismo y muerte por la enfermedad.

SE RECOMIENDA EL USO PRIORITARIO DE MOSQUITEROS, EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LOS EPISODIOS FEBRILES, Y LA UTILIZACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS ANTIPALÚDICOS MÁS EFECTIVOS COMO MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA DISMINUIR LA MORTALIDAD EN LOS NIÑOS. DESDE HACE UNOS AÑOS EN PAÍSES CON ALTO RIESGO DE INFECCIÓN POR P. FALCIPARUM, COMO EL ÁFRICA SUBSAHARIANA, SE HA MOSTRADO EFECTIVO UTILIZAR UN TRATAMIENTO PREVENTIVO INTERMITENTE QUE CONSISTE EN ADMINISTRAR TRES DOSIS DE MEDICAMENTOS ANTIPALÚDICOS COINCIDIENDO CON LA ADMINISTRACIÓN DE LA VACUNA DEL SARAMPIÓN.

PREVENCIÓN EN VIAJEROS INTERNACIONALES.

LOS VIAJEROS DEBEN PROTEGERSE DE LOS MOSQUITOS USANDO REPELENTE DE INSECTOS EN LAS ZONAS DE PIEL EXPUESTA O EN

LAS PRENDAS DE VESTIR, SE RECOMIENDA TAMBIÉN EL USO DE MOSQUITEROS TRATADOS CON INSECTICIDAS PARA DORMIR, O EN SU DEFECTO EL USO DE AEROSOLES INSECTICIDAS. SE RECOMIENDA EL USO DE MEDICAMENTOS ANTIPALÚDICOS PROFILÁCTICOS, EN DOSIS ADECUADAS Y DE ACUERDO CON LAS PAUTAS DE ADMINISTRACIÓN DE CADA MEDICAMENTO.

No existen muchos estudios sobre el uso de la quimioprofilaxis en los viajeros con estancias largas (más de 6 meses), el riesgo de efectos secundarios de estos medicamentos obliga a vigilar médicamente su uso.

RETOS FUTUROS EN LA LUCHA ANTIPALÚDICA.

EL OBJETIVO DE ERRADICAR EL PALUDISMO A NIVEL GLOBAL REQUIERE GRANDES ESFUERZOS DE ORGANIZACIONES INTERNACIONALES, PARA DOTAR A LOS PAÍSES ENDÉMICOS DE LOS RECURSOS ECONÓMICOS NECESARIOS PARA IMPLANTAR DE UNA MANERA GENERAL TODAS LAS ESTRATEGIAS QUE SE HAN MOSTRADO YA ÚTILES EN LOS ÚLTIMOS AÑOS.

ES NECESARIO ADEMÁS QUE SE DESARROLLEN NUEVAS HERRAMIENTAS QUE PERMITAN CONTROLAR LA ENFERMEDAD, SIN DUDA UNO DE LOS MAYORES AVANCES SERÍA LA APARICIÓN DE UNA VACUNA ANTIPALÚDICA EFICAZ, EXISTEN ENSAYOS ALENTADORES QUE PERMITEN SUPONER QUE EN LOS PRÓXIMOS AÑOS PODREMOS DISPONER DE UNA VACUNA QUE PROTEJA CONTRA LOS PARÁSITOS PLASMODIUM.

POR ÚLTIMO COMO EL PALUDISMO ES UNA ENFERMEDAD LIGADA A LA POBREZA, LAS AYUDAS PARA MEJORAR LAS CONDICIONES SOCIO-ECONÓMICAS DE LOS PAÍSES ENDÉMICOS RESULTA IMPRESCINDIBLE PARA LA ERRADICACIÓN DE ESTA ENFERMEDAD.



ANEXO IV

PREVENCIÓN DE VIH/SIDA

La epidemia mundial (pandemia) del VIH/SIDA es consecuencia de la difusión del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) alrededor del mundo. La pandemia actual se cree que comenzó en África Central pero pasó inadvertida mientras no empezó a afectar a la población de los países desarrollados.

Desde 1981 cuando fueron identificadas algunas de las manifestaciones del cuadro clínico conocido como Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), 25 millones de personas han muerto en todo el mundo como consecuencia de la epidemia.

Se calcula que desde el inicio de la epidemia unos 60 millones de personas se han infectado con el virus VIH, aunque el número exacto es difícil de conocer porque una gran parte de los portadores del virus, desconoce su situación hasta que no se realizan las pruebas diagnósticas o aparecen ya las enfermedades oportunistas del SIDA.

HISTORIA NATURAL DE LA ENFERMEDAD.

El virus de la inmunodeficiencia humana (HIV) fue descubierto y considerado como el agente productor de los síntomas del SIDA, por el equipo de Luc Montagnier en Francia en 1983. Desde entonces se han identificado las principales características de la enfermedad, los mecanismos de contagio, factores con los que se relaciona y los conceptos fundamentales para su tratamiento y prevención.

MECANISMOS DE CONTAGIO DEL VIRUS VIH.

El virus VIH se transmite a través del contacto con fluidos corporales que tienen una alta concentración viral. El virus ha sido aislado en la saliva, lágrimas, orina, semen, secreciones vaginales, líquido amniótico, leche materna y sangre. Sólo se consideran potencialmente infecciosos la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.

Las tres principales formas de transmisión son:

TRANSMISIÓN SEXUAL . El 80 % de las nuevas infecciones con el virus VIH se producen mediante el contacto sexual sin protección.

Las personas infectadas por otras enfermedades de transmisión sexual

(Clamidia, Gonorrea, Sífilis, Herpes genital, etc.), tienen de dos a cinco veces más posibilidades de contraer el virus VIH en un contacto sexual, que las personas que no están infectadas previamente por estas enfermedades. Asimismo una persona que está infectada por el virus VIH y por otra enfermedad de transmisión sexual tiene mayor posibilidad de transmitir el virus VIH.

TRANSMISIÓN PARENTERAL (Por sangre). A través de jeringuillas contaminadas por la utilización de drogas intravenosas. Más raramente por transfusión de sangre o derivados, o como accidente en personal sanitario que entra en contacto con la sangre de estos pacientes. Se han descrito algún caso con la realización de piercings y tatuajes.

TRANSMISIÓN MATERNO-INFANTIL (Vertical). La transmisión puede ocurrir durante las últimas semanas del embarazo a través de la sangre placentaria, durante el parto o durante la lactancia a través de la leche materna.

FASES DE LA INFECCIÓN POR EL VIRUS VIH.

FASE DE INFECCIÓN AGUDA. Se inicia en el momento del contagio, el virus se multiplica constantemente en el organismo y afecta a los linfocitos T que constituyen una parte esencial del Sistema Inmunitario. Un porcentaje importante de personas puede no notar síntoma alguno, sólo el 50 % aproximadamente presentan síntomas inespecíficos parecidos a los de una gripe: fiebre, dolores musculares y articulares, inflamación ganglionar, etc.

Pasadas unas semanas después del contagio, ya es posible aislar en la sangre del paciente anticuerpos contra el virus, y a la persona infectada por VIH se la denomina seropositiva o “VIH positivo”.

FASE CRÓNICA O DE LATENCIA CLÍNICA. El portador del virus está asintomático, pero el virus se multiplica constantemente en el organismo y disminuye el número de Linfocitos T en la sangre. Si el virus sigue actuando, en ausencia de tratamiento la mayoría de los portadores acaban desarrollando en un plazo variable (desde unos meses o lo que es más frecuente después de 5 a 10 años) el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido (SIDA).

FASE DE SIDA. En esta fase el virus destruye el sistema inmune del portador y queda expuesto a las enfermedades llamadas “oportunistas”, algunas de causa infecciosa (Neumonía, Tuberculosis, Herpes Simple, Candidiasis, etc), y otras son procesos tumorales (Sarcomas de piel, Linfomas, Carcinoma invasivo de útero etc..)



VIH Pandemia: FASES DE LA ENFERMEDAD

3. SINDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA)



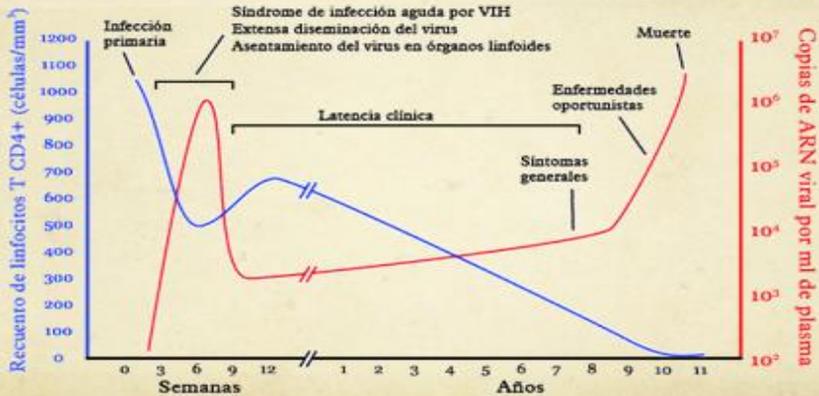
TBC



SARCOMA DE KAPOSI



VIH Pandemia: Historia Natural

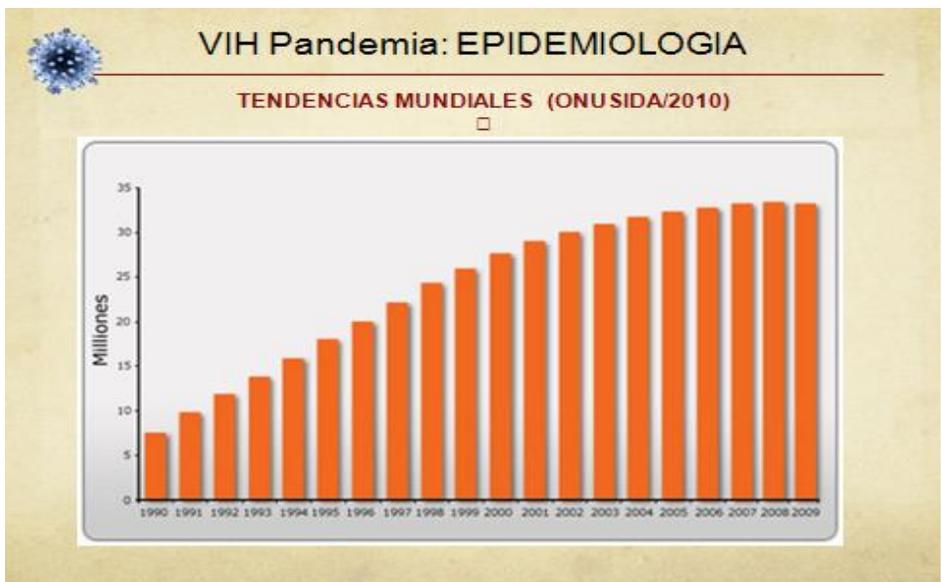


RELACIÓN ENTRE VIH/SIDA Y TUBERCULOSIS.

Entre las infecciones llamadas “oportunistas“, que aparecen en los pacientes en la fase de SIDA, la tuberculosis es la más frecuente y mortal. Las personas infectadas por el VIH tienen 5-10 veces mayor riesgo de infectarse de nuevo con el bacilo tuberculoso o reactivarse una antigua infección. Por otro lado la Tuberculosis incrementa la multiplicación del virus VIH y acelera la progresión de la enfermedad.

De los 1.8 millones de muertes relacionadas con el SIDA que se produjeron en el mundo en 2009, en el 20 % la causa principal de muerte fue la Tuberculosis. La mayoría de las personas coinfectadas viven en el África Subsahariana.

SITUACION ACTUAL DE LA EPIDEMIA VIH/SIDA.

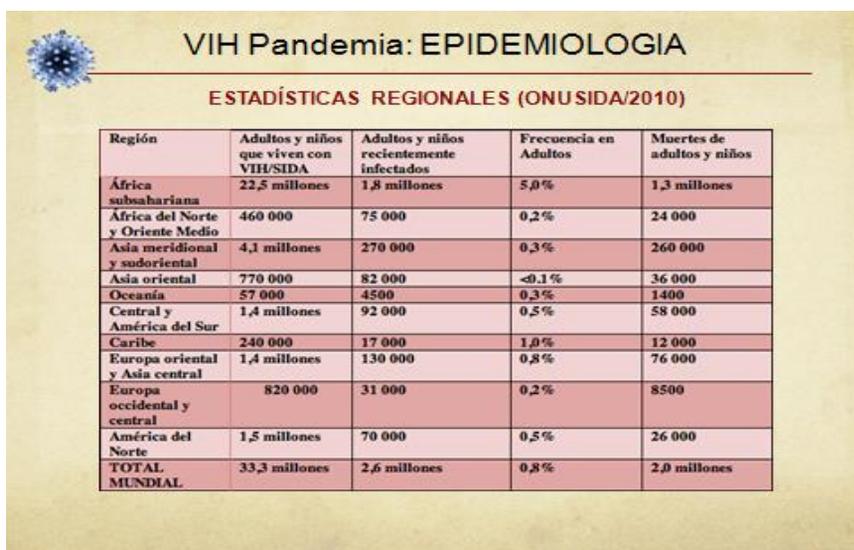


Las últimas estadísticas de la epidemia mundial del VIH/SIDA, fueron publicadas por ONUSIDA/OMS en 2010.

A NIVEL GLOBAL.

Personas que viven con VIH/SIDA en el mundo	33,3 millones.
Adultos que viven con VIH/SIDA en el mundo.	30,8 millones.
Mujeres que viven con VIH/SIDA en el mundo.	15,9 millones.
Niños que viven con VIH) SIDA en el mundo.	2,5 millones.
Personas recientemente infectadas con VIH/SIDA, en 2009.	2,6 millones
Muertes por VIH/SIDA.	1,8 millones

ESTADÍSTICAS REGIONALES.



EUROPA OCCIDENTAL Y CENTRAL

Adultos y niños que viven con VIH/SIDA.	820.000
Adultos y niños recientemente infectados en 2009 ,	31.000
Muertes por VIH/SIDA.	8.500

AMÉRICA DEL NORTE.

Adultos y niños que viven con VIH/SIDA.	1,5 millones
Adultos y niños recientemente infectados en 2009	70,000
Muertes por VIH/SIDA.	26.000

ÁFRICA SUBSAHARIANA.

Adultos y niños que viven con VIH/SIDA.	22,5 millones
Adultos y niños recientemente infectados en 2009.	1,8 millones
Muertes por VIH/SIDA.	1,3 millones

La epidemia VIH/SIDA sigue siendo una de las grandes amenazas de la humanidad, la trasmisión del VIH parece haberse estabilizado en algunas de las regiones del mundo. El número total de pacientes que vive en el mundo con VIH+ se mantiene estable en los tres últimos años, alrededor de 33 millones, y aunque en el año 2009 se produjeron 2,6 millones de nuevos contagios por VIH, esta cifra representa un descenso de 17% en los últimos ocho años a nivel mundial.

Los datos estadísticos muestran grandes diferencias entre los distintos países, en los países desarrollados se han identificado las principales características de la enfermedad, los factores con los que se relaciona y los conceptos fundamentales para su prevención y tratamiento. Todo ello ha permitido controlar y disminuir en estos países la tasa de infección por VIH por debajo del 0,5 %.

En los países en vías de desarrollo la epidemia ha adquirido mayores dimensiones, se ha aumentado la brecha existente con los países desarrollados, no sólo en la cantidad de personas infectadas (tasa de infecciones superiores al 5 %), sino también ha disminuido la posibilidad de acceso al conocimiento, prevención y tratamiento de la enfermedad.

Esta situación pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre el VIH/SIDA y la POBREZA en los Países en Vías de Desarrollo, y muy

especialmente en los países africanos.

VIH/SIDA EN ÁFRICA SUBSAHARIANA.

VIH Pandemia: EPIDEMIOLOGIA

AFRICA SUBSAHARIANA

AFRICA SUBSAHARIANA **POBREZA** **VIH**

- Malnutrición
- Malas condiciones higiénicas
- Desigualdad entre hombres y mujeres.
- Desplazamiento de la población.
- Inestabilidad política.
- Conflictos armados.
- Precariedad de los sistemas de Salud.

En el conjunto de las naciones de esta región del mundo existen alrededor de 22,5 millones de personas infectadas por el VIH, esto representa los dos tercios del total de casos en el mundo (67%).

En el año 2009 se produjeron 1,8 millones de nuevos contagios en esta región, lo que representa el 69% de todos los casos ocurridos en el mundo, y el número de muertos ocasionados por SIDA en el año 2009 fue de 1,3 millones de adultos y niños, constituyen el 72.5 % de todos los fallecimientos a nivel mundial.

La epidemia en África Subsahariana golpea a todos los estratos de la población y a todos los tramos de edad, pero existen grupos en los que hay un mayor crecimiento y vulnerabilidad para contraer la infección.

VIH/SIDA EN MUJERES.

La epidemia del VIH/SIDA comenzó concentrándose básicamente en hombres, pero la infección por el virus VIH se ha propagado mucho más rápidamente entre las mujeres. En los primeros años de epidemia la proporción de mujeres infectadas era mucho menor que la de los hombres, pero constantemente ha ido aumentando el número de contagios femeninos especialmente en los países pobres en vías de desarrollo, donde el mecanismo de contagio es mayoritariamente por vía sexual.

En el año 2009 a nivel mundial el 50 % del número estimado de VIH positivos eran mujeres, y en el África Subsahariana el número de mujeres portadora del virus era ya del 60 % del total. Esta situación está relacionada con la mayor vulnerabilidad fisiológica de la mujer en el contagio heterosexual, (la probabilidad de contraer el virus es de dos a cinco veces mayor para una mujer que para un hombre). También está relacionada con las desigualdades de género y con la violencia sexual y física que se ejerce contra las mujeres, y las condiciones de subordinación económica, social y política de las mujeres en los países de esta región.

La mayor afectación de las mujeres por VIH/SIDA ocurre durante su edad reproductiva, y trae como consecuencia un aumento del número de casos pediátricos, ya que en caso de embarazo sino se realiza ningún tratamiento, el 40 % de los hijos de madres seropositivas nacen infectados por el VIH (transmisión materno-infantil), y el 50 % de estos niños morirá antes de cumplir los dos años. Sin embargo controlando a la madre seropositiva durante el embarazo, el parto y la lactancia, y administrando el tratamiento adecuado con antirretrovirales la probabilidad de transmitir el VIH puede reducirse a menos del 2 %.

VIH/SIDA EN NIÑOS/NIÑAS.

Las repercusiones que tiene sobre la infancia la epidemia del VIH/SIDA, es un elemento básico y prioritario de todas las actividades y estudios para luchar contra esta enfermedad.

El SIDA infantil es una de las pruebas más duras, que muestran la desigualdad entre los países desarrollados y los países con recursos limitados.

Se estiman en 2.6 millones de niños, menores de 15 años, los que a nivel mundial, estaban infectados con el virus VIH en el año 2009. Más del 80 % corresponden al África Subsahariana, y la mayor parte de estos niños/niñas se enfrentan: a una POBREZA EXTREMA, a la pérdida de su hogar, al abandono de la enseñanza, a la discriminación y a una muerte prematura por no tener acceso a los tratamientos adecuados.

En los niños menores de 15 años es necesario separar dos grupos fundamentales:

- Aquellos cuya fuente de contagio del VIH es la transmisión materno-infantil (perinatal), bien sea por vía placentaria o como consecuencia del amamantamiento con leche infectada, en el África Subsahariana más del 90% de los casos se contagian por esta vía.

- Otro grupo son aquellos que adquieren el virus mediante la exposición sexual, las más de las veces involuntaria, y dentro de un contexto de agresión violencia y engaño por parte de los adultos. Este grupo es el más frecuente en algunas zonas del mundo, como el Sudeste Asiático.

Cualquiera que sea el mecanismo de contagio, los niños/niñas afectados requieren tratamientos adecuados pediátricos, controles constantes, apoyo y protección para conseguir realizar una vida normal.

MEDIDAS DE CONTROL DE LA EPIDEMIA VIH/SIDA.

No es posible a corto plazo acabar con el problema originado en el mundo por el VIH/SIDA, pero es posible reducir el impacto negativo que ha producido muy especialmente en los países en vías de desarrollo.

Desde el comienzo de la epidemia la mayoría de los países han puesto en marcha programas de control y prevención del contagio, y se han producido avances importantes en el tratamiento, de esta manera algunos países desarrollados han logrado estabilizar sus tasa de infección e incluso revertir la tendencia expansiva de la enfermedad.

En otras regiones del mundo la prevalencia del VIH/SIDA continúa aumentando (especialmente en África Subsahariana), y la situación socioeconómica de las comunidades afectadas exige ayudas y apoyo de organismos internacionales, para desarrollar programas y estrategias eficaces para frenar la propagación de la epidemia.

La organización ONUSIDA en su informe anual correspondiente al 2010, establece las estrategias prioritarias para mejorar la situación de las personas afectadas por el virus VIH en los países en vías de desarrollo:

PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH/SIDA

En términos generales las relaciones sexuales heterosexuales son actualmente el principal mecanismo de transmisión del VIH en África Subsahariana. Existe también en esta región una alta incidencia de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS), que favorecen el contagio del VIH (sífilis, gonorrea, herpes genital etc.).

Las medidas de prevención para luchar contra las ETS clásicas son las mismas que se deben tomar para evitar la propagación del VIH, por otro lado el tratamiento adecuado de la ETS disminuye las posibilidades de contagiar o contagiarse con VIH.

La prevención sigue siendo prioritaria:

- **Educación e información de la población, especialmente de los jóvenes, sobre conducta sexual y relación con el VIH y las otras enfermedades de transmisión sexual. Fomentando valores éticos y morales que eviten trivializar las relaciones sexuales, y las sitúen en el contexto de todas las relaciones humanas.**
- **Disponibilidad extendida de preservativos asequibles (masculinos y femeninos), existe la evidencia de que reducen la posibilidad de contagio del VIH.**
- **Acceso a los cuidados sanitarios necesarios para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades clásicas de transmisión sexual (ETS), la mayoría de estas enfermedades pueden curarse con el tratamiento adecuado evitando así el mayor riesgo de contagio por VIH.**
- **Implicar a las personas que viven con el VIH en los programas de prevención y garantizar el acceso al tratamiento y la atención necesaria.**

PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN MATERNO-INFANTIL DEL VIH.

Como ya se ha indicado la transmisión vertical del VIH, se produce porque el hijo de una madre seropositiva adquiere el virus durante el embarazo, parto o lactancia. Es la segunda vía de transmisión más común en la población general del África Subsahariana, y la principal fuente de contagio en los niños menores de 15 años.

Las medidas para evitar o disminuir la transmisión materno-infantil son:

- **Ampliar los servicios de Prevención Primaria para evitar que las mujeres en edad reproductiva se infecten por VIH.**
- **Acceso a pruebas diagnósticas para detectar el VIH en las mujeres embarazadas, en aquellos países donde existe una mayor tasa de infección.**
- **Administración adecuada de medicamentos antirretrovirales, que han demostrado que reducen significativamente el riesgo de que las embarazadas seropositivas transmitan el VIH a sus bebés.**
- **Alimentación de sustitución a la leche materna.**
- **Tratamiento pediátrico adecuado, antirretrovirales incluidos si se considera necesario.**

ASEGURAR EL ACCESO A LOS MEDICAMENTOS MÁS EFICACES, DE TODAS LAS PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH.

Una vez que una persona es diagnosticada como seropositiva, la persona estará infectada para toda su vida con el VIH. En la actualidad el VIH/SIDA sigue siendo incurable es decir no existe ningún medicamento que erradique el virus del organismo. Existen medicamentos antiretrovÍricos que contienen el avance de la infecci3n, y permiten llevar una vida casi del todo normal por un perÍodo de tiempo indefinido.

La mayor parte de las personas en los paÍses pobres no tienen acceso a los costosos medicamentos antirretrovirales ni a los medicamentos bÁsicos contra las infecciones oportunistas.

En 2009 s3lo el 42 % de todos los que necesitaban en el mundo tratamiento contra el VIH recibÍan el tratamiento adecuado, y s3lo el 38 % de los ni3os recibÍan este tratamiento.

Como garantizar el acceso al tratamiento de los mÁs desfavorecidos:

- Sistemas de Salud con los centros suficientes, dotados de medios diagn3sticos y con camas para ofrecer los cuidados y el tratamiento adecuado.

- Reducir los precios de los nuevos medicamentos retrovirales, y financiaci3n de los medicamentos esenciales, ya que la mayorÍa de los afectados del VIH viven en los paÍses mÁs empobrecidos, y no pueden asumir el coste de estos medicamentos.

TRATAMIENTO ASOCIADO DE LA TUBERCULOSIS EN LOS PACIENTES VIH POSITIVOS.

La tuberculosis es la principal causa de enfermedad y muerte entre las personas VIH positivas, aproximadamente 1/3 de las personas infectadas con VIH tambi3n estÁn infectadas por el bacilo tuberculoso a nivel mundial. Y a la vez el 15-70 % de pacientes con tuberculosis activa son VIH positivos.

El riesgo de padecer Tuberculosis en los pacientes VIH+ es 5-10 veces superior que en los no infectados. En algunos paÍses del Áfríca Subsahariana los índices de co-infecci3n por Tuberculosis y VIH alcanza cifras superiores al 80 %.

Es necesario aunar los esfuerzos para el tratamiento conjunto de ambas enfermedades:

- Creación de servicios y programas integrados, que permitan la prevención, diagnóstico precoz y tratamiento conjunto, tanto para el VIH/SIDA como para la Tuberculosis.

- Tratamiento profiláctico (quimioprofilaxis) de la Tuberculosis, en personas infectadas por VIH con riesgo de contagio por el bacilo tuberculoso.

- Tratamiento curativo eficaz de la Tuberculosis activa en los pacientes VIH positivos.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL VIH EN PACIENTES DROGOADICTOS.

Existen unos 16 millones de usuarios de drogas inyectables en el mundo, de los cuales unos 3 millones viven contagiados por el VIH y sólo el 4 % tiene tratamiento con antirretrovirales.

Esta situación exige programas específicos dirigidos a:

- Reducir el estigma y la discriminación que sufren las personas drogoadictas.

- Prevención y tratamiento de la drogodependencia con terapias substitutivas.

- Facilitar el acceso de este colectivo a la prevención del VIH (no compartir agujas ni jeringuillas), y al diagnóstico precoz y tratamiento adecuado de la enfermedad.

PREVENCIÓN DEL VIH EN HOMOSEXUALES.

Las relaciones homosexuales entre hombres fueron responsables de los primeros casos que se describieron en el mundo de VIH/SIDA, inicialmente se pensaba que este era la principal causa de contagio, posteriormente se conocieron la mayor frecuencia de los otros mecanismos de transmisión ya descritos. En la actualidad las relaciones homosexuales siguen siendo responsables del 5 al 10 % de las infecciones por el VIH en todo el mundo, y es la principal vía de transmisión en una gran parte de los países desarrollados.

Se requieren programas dirigidos a este grupo vulnerable a la infección por VIH:

- Este colectivo precisa que se eliminen las barreras sociales y políticas, que en algunos países impiden el acceso a los servicios de

prevención, y tratamiento del VIH.

- **Eliminar las leyes punitivas que existen en algunos países contra los homosexuales.**
- **Promover campañas de información sobre la prevención del VIH en esta conducta de riesgo.**

VIH /SIDA. NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LAS MUJERES Y NIÑAS.

Las principales causas que exponen a un mayor riesgo de contagio del VIH en las mujeres, son las características físicas y biológicas, la coerción y la violencia de género, las condiciones de subordinación económica social y política con respecto a los hombres y la falta de escolarización e información.

Las necesidades prioritarias son:

- **Conseguir mayor información sobre las necesidades específicas de mujeres y niñas en el contexto de la infección por VIH.**
- **Los programas para controlar la propagación del VIH deben tener en cuenta las desventajas socioeconómicas de las mujeres en las diferentes comunidades frente a los hombres, en especial las mujeres del medio rural.**
- **Es prioritario desarrollar programas para reducir la violencia sexual contra las niñas y mujeres.**
- **Tienen gran importancia proyectos para incrementar las opciones económicas de las mujeres, que favorezcan su participación en la sociedad y en la toma de decisiones.**

PREVENCIÓN DEL VIH EN JÓVENES.

Más del 50 % los casos nuevos de infección por VIH en el mundo, ocurre en menores de 25 años y alrededor del 95% de estos nuevos contagios ocurren en los países menos desarrollados.

En África Subsahariana en la actualidad son casi 5,5 millones de jóvenes los que conviven con el VIH/SIDA, y las mujeres representan el 67% .La mayoría de las nuevas infecciones que se producen en esta región son jóvenes de 15 a 24 años y las adquieren por transmisión sexual.

La educación sexual de los jóvenes es de vital importancia para la

prevención del HIV y las enfermedades de transmisión sexual, para ello es necesario la implicación de los padres profesores en los colegios y de los medios de información.

Los principales objetivos de los programas de educación sexual son:

- Adquirir o reforzar valores como igualdad de género, responsabilidad, reciprocidad y respeto, como prerrequisitos para la salud y las relaciones sociales y sexuales.

- No considerar las relaciones sexuales como un acto trivial, sino que al igual que el resto de las relaciones humanas son un camino para expresar sentimientos de afecto y amor hacia otra persona.

- Programas de distintos países han puesto de manifiesto la utilidad de determinados comportamientos para evitar o disminuir el contagio del HIV:

- la abstinencia o el retraso en el inicio de las relaciones sexuales.

- reducir el número de parejas sexuales.

- Reducir la frecuencia de las relaciones sexuales sin protección.

- Menos de la tercera parte de los varones jóvenes y sólo una quinta parte de las mujeres jóvenes entre 15-24 años, tiene conocimientos adecuados sobre la transmisión y prevención del VIH, es urgente generalizar el conocimiento y la información correcta antes de que tengan la primera experiencia sexual.

MEJORAR LA PROTECCION SOCIAL PARA LAS PERSONAS AFECTADAS POR VIH.

Como consecuencia de la epidemia VIH/SIDA muchos países africanos han sufrido un retroceso en el índice de desarrollo, el efecto negativo sobre la economía no está dado sólo por el aumento de la mortalidad, sino también por el grado de incapacidad laboral que produce la enfermedad en el sector de la población económicamente más activa.

A nivel familiar, cuando un miembro de una familia enferma por el VIH/SIDA, todos los miembros de esa familia sufren una merma importante de su situación económica y social, con frecuencia queda sumida esa familia en un mayor grado de pobreza causada por la incapacidad laboral y el incremento de los gastos en medicamentos.

Los niños se ven afectados especialmente cuando uno o los dos progenitores están incapacitados para trabajar o han fallecido por VIH/SIDA.

En el año 2009 se estima que más de 14 millones de niños viven huérfanos, de uno o los dos progenitores en el África subsahariana por causa del SIDA, esto ocasiona problemas graves de salud por desnutrición en los niños, dificultades para mantener la continuidad de su educación, marginación y discriminación.

Resulta necesario establecer políticas de protección social, para combatir las repercusiones económicas y sociales de la infección por VIH, para ayudar a la gente a sobrellevar las desigualdades que se derivan de esta epidemia.

Las líneas principales de apoyo son:

- Ayuda directa económica y/o alimentaria a las familias afectadas, para proveer sus necesidades básicas y reforzar la institución familiar ante la pobreza y la enfermedad.

- Acceso a servicios médicos gratuitos, que incluyan cuidados y tratamientos mantenidos contra el VIH/SIDA.

- Desarrollar programas específicos de ayuda a los niños huérfanos más vulnerables, para mejorar su nutrición, mantener su escolarización, y ofrecerles la posibilidad incorporarse dignamente a la sociedad.

- Capacitar a las mujeres que se ven afectadas a nivel familiar o personal por la epidemia VIH, desarrollando programas formativos sobre nutrición, terapia antirretrovírica, y cuidados e higiene de los pacientes.

En la actualidad treinta años después de iniciarse la epidemia VIH/SIDA, no disponemos de una vacuna eficaz contra la enfermedad, pero con los medicamentos que se han ido desarrollando la infección por VIH puede considerarse una enfermedad crónica y relativamente bien tolerada.

Persisten las diferencias entre los países ricos y pobres, muy especialmente entre África y el resto del mundo, probablemente estas diferencias sigan ampliándose en los próximos años. El reto para los dirigentes de los países más afectados (África Subsahariana) y la comunidad internacional, es adaptar y ampliar a gran escala aquellas estrategias ya existentes, que previenen la propagación del virus VIH y permiten a las personas infectadas llevar una vida satisfactoria.

ANEXO V

HIGIENE MENTAL Y ESTRÉS

El estrés nos acompaña desde los orígenes de la humanidad. Es una parte de nuestras reacciones ante distintos estímulos y situaciones cambiantes, y ha demostrado ser una fuerza positiva que ayuda al ser humano a adaptarse al ambiente y a superarse continuamente.

El estrés es como un caballo al que nos subimos para ganar en rapidez y en potencia; pero, como jinetes, hemos de saber llevar las riendas y procurar no perder el control, pues de lo contrario podría desbocarse y sufrir un accidente.

El estrés está directamente relacionado con el estilo de vida y, en gran medida, lo condiciona. Nos sentimos estresados cuando hay un desequilibrio entre las exigencias que nos imponemos (o nos son impuestas) y nuestras capacidades y limitaciones.

A continuación se proponen unas orientaciones encaminadas a lograr un mayor control del estrés, aumentando así nuestra “higiene mental”.

Aprende a identificar las señales de estrés.

El estrés se manifiesta en reacciones físicas y emocionales que pueden influir en la capacidad de desarrollar normalmente nuestras funciones.

Podemos determinar el nivel de estrés en nosotros y en los demás fijándonos en alguno de los diversos síntomas que se manifiestan, así como en su intensidad. Síntomas:

NIVEL MENTAL

Excesiva preocupación, sentimiento de incapacidad, problemas para concentrarse, inseguridad, indecisión, miedos, pérdida de auto-confianza, sensación de tristeza, sensación de desorientación y soledad, bajo estado de ánimo, dudas...

NIVEL FISIOLÓGICO

Molestias en el estómago, náuseas, mareos, insomnio, dolor de cabeza, sudoración, temblores, tensión muscular, palpitaciones, respiración superficial y acelerada, problemas digestivos, dolores musculares,...

NIVEL CONDUCTUAL

Movimientos repetitivos; tics; deambular nervioso; tartamudeo; llorar con facilidad; conductas de huida y evitación; comportamientos agresivos o violentos; incremento del consumo de comida, tabaco, alcohol; irritabilidad; cambios de humor; alteraciones del sueño; tensión y falta de disciplina; impaciencia,...

Prevenir el estrés.

Siguiendo estos consejos reducirás los altos niveles de estrés en tu vida.

- ❖ Recoge información de los cambios que te afectan.
- ❖ Preocúpate de tu buena preparación profesional.
- ❖ Administra bien tu tiempo: organízate y asigna prioridades, programa tus actividades, incluyendo el tiempo de ocio.
- ❖ Comunícate correctamente y hazte entender.
- ❖ Confía en tus compañeros y comenta los problemas con alguien de tu confianza.
- ❖ Afronta los problemas con método y decisión.
- ❖ Separa lo profesional de lo particular.
- ❖ Trata de ver el lado bueno de las cosas (siempre lo tienen).
- ❖ Enfoca los problemas como un reto, no como una amenaza.
- ❖ Cultiva las relaciones personales y apóyate en ellas.
- ❖ Ten un contacto frecuente con tu familia (carta, teléfono, etc.).
- ❖ Aliméntate correctamente y haz ejercicio físico. Practica el deporte con frecuencia y prudencia.
- ❖ Descansa siempre lo suficiente.
- ❖ Tómate las cosas con buen humor. (Autocrítica).

Aprende a enfrentarte a situaciones estresantes.

Procura seguir los siguientes pasos cuando tengas que enfrentarte a una situación estresante.

- Piensa en la situación y mide el nivel de ansiedad que te provoca (por ejemplo, puntúala de 0 a 10).
- Intenta relajarte.
- Desarrolla autoinstrucciones positivas de enfrentamiento: “¿qué tengo que hacer?”, “¿puedo hacerlo?”, “¿cómo lo voy a hacer?”.
- Concéntrate en lo que estás haciendo y piensa: “¡sé cómo hacerlo!”, “¡lo estoy haciendo bien!”.
- Refuerza tu actuación con mensajes del tipo: “¡lo conseguí!”, “¡me siento bien!”, “¡la próxima vez no estaré tan nervioso!”.
- No salgas de la situación hasta que no hayas reducido la ansiedad inicial.
- Al haber superado la situación, evalúa de nuevo la ansiedad y anota las dos (inicial y final).

ANEXO VI

CUADERNO DE SEGURIDAD JyD

País:	Municipio:	Zona (urbana / rural):
--------------	-------------------	-------------------------------

INTRODUCCIÓN

En el Manual de Seguridad de JyD, se explica que lo primero a realizar en cada país es un ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y DE LOS RIESGOS.

Los Riesgos decíamos en esa guía que son la suma de las AMENAZAS + VULNERABILIDADES. Recordemos:

- **Amenaza:** Son aquellos factores externos o peligros que están presentes en nuestro entorno de intervención de los cuales se puede derivar daño o perjuicios para el personal, bienes y material e imagen de la organización.
- **Vulnerabilidad:** Son los factores internos de la propia organización que hace que esté o pueda estar expuesta a ciertas amenazas. Nuestro personal expatriado, al estar normalmente en ambientes del Socio Local Salesiano, se amortigua en parte la vulnerabilidad.

Finalmente decíamos que la Estrategia de Seguridad en JyD pueden basarse en estrategias de ACEPTACIÓN (Seguridad activa) y estrategias de PROTECCIÓN (Seguridad pasiva) que se concreta en:

- Procedimientos operativos estándar, que no son otra cosa que MEDIDAS PREVENTIVAS.
- Planes de contingencia, que no son otra cosa que RESPUESTA ANTE INCIDENTES

El Manual de Seguridad de JyD intenta incluir toda la casuística de riesgos en los destinos de personal expatriado de JyD, pero se indica que dicho Manual genérico se acompañará en cada país por un CUADERNO DE SEGURIDAD que “aterrice” el manual en cada país, con el siguiente índice:

1. **Matriz de riesgos y medidas protectoras:** Se incluye un borrador de riesgos y medidas que hay que validar en el propio país, y analizar el alcance.
2. **Registro de incidentes:** Se incluye una tabla donde reflejar el historial de incidentes habidos en el país y los que han afectado directamente a JyD
3. **Protocolo de Evacuación:** Pueden darse circunstancias en determinados países que requiera la evacuación del personal expatriado de JyD. En este apartado se incluirán el protocolo acordado con otras entidades (embajada española, otras ONGs y otras entidades) en caso de ser requerido.

Este Cuaderno de Seguridad es un documento *vivo* que se tendrá que ir actualizando con el tiempo, a partir de la experiencia de los expatriados en terreno.

1.- MATRIZ DE RIESGOS Y MEDIDAS PROTECTORAS

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD Alta, baja, moderada, inexistente.	IMPACTO Grave, no importante, medio.	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES Incluye el nivel de alerta alcanzado
				Señalar las que ya estén en marcha en azul. Añadir otras en azul.	
GENERAL DEL PERSONAL EXTRANJERO.					
Ser percibido como un extraño, con dinero.	No conocer la realidad social y llamar la atención.			<p>Actitudes personales: ser cercano, socializar con chóferes, guardias... No mostrarse perdido. Llevar siempre a mano un listado de contactos formales e informales de Salesianos-SDB / Socio Local y JyD. Modo de vida austero, sencillo. Ser consciente de las propias debilidades. No dar opiniones políticas o controvertidas. Identificación de hospital de referencia. Registro en la embajada española. Tener contacto de la persona de referencia local y en sede. 24h/día 365 días/año. Informarse de las normas mínimas de comportamiento (otras ONG, embajada y contraparte). Mantener actualizado registro de incidencias. Teléfono móvil con red.</p>	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
	Género y estatus			Comportamiento social adecuado hombre/mujer. Conocer y respetar los códigos de vestimenta según lugar (p.e. en países árabes: tirantes, pantalón corto, blusas escotadas). No salir sola por la noche.	
	Muchos viajes regionales.			Tener un visado que permita la movilidad que requiera el puesto. Ser consciente de quién se es y cómo se es percibido. Red de taxis de confianza a mano. Mapa de la ciudad a mano.	
	Llamadas amenazantes.			No poner los números de teléfono en las tarjetas de trabajo.	
	Trabajo durante fines de semana.			Comer bien. Hacer ejercicio. Tomarse descansos.	
SALUD					
Agua no potable				Comprar bidones agua potable. Filtro de agua	
Malaria				Dormir con mosquitera tratada. Uso de repelentes. Manga larga. Beber tónica.	
Dengue.				Comprar bidones agua potable.	
Fiebre amarilla.				Vacunación previa.	
Cólera.				Vacunación previa. Beber agua embotellada.	
Diarrea.				Tener suero oral en casa. Fortasec	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
Fiebres altas.				Acudir al hospital de referencia.	
Otras enfermedades				Vacunación previa. Kit básico de jeringuillas, vacunas, mercromina, etc. en casa.	
	Consumo de bebidas alcohólicas.			No conducir	
	Condiciones de la vivienda poco seguras.			Electricidad bien puesta (no hay cables en la ducha), hay suministro eléctrico. Techo bien puesto, que canalice el agua.	
VIOLENCIA POLÍTICA					
Entorno profundamente fragmentado.	Tener bienes de primera necesidad que no van a satisfacer a todos (vulnerabilidad institucional).			Aceptación de Socio Local y su neutralidad. Buena relación con autoridades. Socio Local contrata personal sólo de una etnia o tribu? Baja visibilidad.	¿los actores locales cooperan? ¿se disculpan si hay un incidente? ¿colaboran si hay algún problema? ¿advierten de cuándo puede pasar algo (no venir hoy, p.e.)?
	Desconocimiento de la historia local, ideologías (vulnerabilidad personal).			Tener clara la identidad de Socio Local. Analizar la historia del país y conocimiento de actores en el terreno. Conocer reivindicaciones históricas, disputas de poder, conflicto o agravios históricos por discriminación o exclusión Conocer si existen disputas entre grupos o regiones por los recursos, el territorio o el control del gobierno.	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
	Presencia del ejército y confusión de la misión de los actores (vulnerabilidad institucional).			Conocer e identificar los grupos que tienen una posición de poder debido a la acumulación de fuerzas políticas, económicas y/o militares. Igualmente es importante la dimensión externa, tanto regional como global, que influye en las dinámicas socio-políticas y la perpetuación de situaciones.	
VIOLENCIA SOCIAL					
Alta tasa de criminalidad urbana.	Baja capacidad de previsión (vulnerabilidad institucional).			Conocimiento de los líderes de las maras o grupos callejeros. Conocer las principales creencias, símbolos y aspectos de sensibilidad y respeto. Conocer las estructuras sociales tradicionales. Conocer los mecanismos y estructuras para gestionar los conflictos y conservar las normas que estén vigentes y tengan influencia.	
	Selección de beneficiarios (vulnerabilidad institucional).			Proyectos incluyentes.	
	"pactos no formales" (vulnerabilidad institucional).			"Pacto social" entre los violentos y Socio Local.	Ejemplo de contrato social: no se ataca a las escuelas, porque los hijos de los líderes armados van allí.

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
	Desconocimiento del personal extranjero de las dinámicas internas (vulnerabilidad individual).			Actitudes personales: ser cercano, socializar con chóferes, guardias...	
				Actitudes personales: ser cercano, socializar con chóferes, guardias...	
ROBOS – ASALTOS – DETENCIÓN- ARRESTO-TOMA FORZADA Y SECUESTROS					
RECUERDA: la vida vale más que un coche, un ordenador, una cartera o un móvil.					
En la calle					
Asalto en la calle	Falta de previsión y desconocimiento de normas básicas de seguridad personal.			<p>Observar el entorno cercano para detectar posibles cambios en el mismo o presencia de personas o vehículos sospechosos</p> <p>Romper la rutina diaria de los horarios, itinerarios, huir de lugares habituales, utilizar diferentes medios de transporte de forma aleatoria.</p> <p>Desconfiar de las personas que sin venir a cuento, tratan de iniciar conversación, evitando entrar en conversación.</p> <p>Nunca debemos acercarnos a vehículos desde los que nos hagan señas.</p>	
Asalto en la calle	<p>Vehículos sospechosos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Próximo a semáforos. - Lugares en los que sea obligado reducir la velocidad. - Próximos a establecimientos, viviendas, 			<p>No acercarse.</p> <p>Inspeccionar los alrededores, ya que en un radio de no más de 100 metros puede estar personas en actitud de espera y vigilancia, tanto a pie como en vehículo, con visión</p>	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
	<p>etc.. de posibles objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aparcado en doble fila, simulando avería. - Especial atención a los que llevan varios días aparcados en el mismo lugar. 			<p>directa sobre el vehículo sospechoso.</p> <p>Informar, proporcionando los datos relativos al vehículo sospechoso</p>	
Asalto en la calle	En transporte público			<p>No hacer autostop o aceptar que te lleven extraños.</p> <p>Evitar viajar solo.</p> <p>Tener a mano las fichas o monedas para máquina de billetes.</p> <p>Cuidar de carteristas y ladrones cuando se está esperando la llegada del autobús o el tren.</p> <p>Conviene controlar las puertas de acceso y salida de pasajeros.</p> <p>Observar a las personas que suben detrás de nosotros.</p> <p>Situarse en un lugar donde podamos ejercer mayor control sobre el entorno.</p> <p>Durante las horas de menor afluencia, esperar el autobús o el tren en un lugar designado, bien iluminado.</p> <p>En las zonas donde los delitos son comunes, especialmente de noche, considerar la posibilidad de tomar un taxi. (En ciertos lugares, tomar un taxi también puede ser peligroso, pero es más seguro que</p>	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				esperar el autobús o el tren). Si es inevitable viajar en autobús por la noche, conviene sentarse cerca del chofer. Evitar viajar en trenes o autobuses vacíos.	
Detención				Mantenga la calma y evite aumentar la tensión a los captores con su comportamiento. Es muy importante que sea cuidadoso/a especialmente durante los momentos tensos; de lo contrario puede causar una percepción errónea a los captores y/o estresarlos innecesariamente. Debe evitar sorprender o alarmar a sus captores: siempre diga lo que pretende hacer y obtenga su permiso para hacerlo.	Quando expatriados están bajo el control de un individuo o grupo e impedidos de marcharse (Puede ser detenido por un grupo del pueblo, una autoridad local o un grupo de soldados o milicia
Arresto					Quando la detención es realizado por autoridades gubernamentales (normalmente la policía, pero también por el ejército) o las presuntas autoridades.
Toma forzada					Captura forzada y sustracción de un expatriado ilegalmente, pero que no exige ningún tipo de pago de rescate. Pueden haber varios motivos para la toma forzada: para trabajo forzado, conscripción, sexo, o razones políticas.
Secuestro – rehén.				Además de los anteriores relativos a detención-arresto-toma forzada: Si es tomado como rehén o secuestrado en grupo, intente no ser separado/a del grupo. Escoger a una persona del grupo para que haga la interlocución	Captura y la detención forzada con el propósito explícito de obtener algo a cambio de la liberación del cautivo. La mejor defensa contra un secuestro se basa en el entendimiento profundo del contexto general y sus riesgos, y del

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				<p>Durante la <u>cautividad</u>:</p> <p>Mantén la calma, acepta la situación y prepárate para una larga y dura experiencia.</p> <p>Trata de mantener tus pertenencias personales. Tratar de evitar aceptar un intercambio de ropa ya que esto podría ponerte en riesgo durante un intento de rescate.</p> <p>Prepárate para ser tratado/a con rudeza y hasta violencia, a menudo con amenazas de muerte.</p> <p>Informa a los captores si tomas alguna medicación especial.</p> <p>Come y bebe lo que te ofrezcan.</p> <p>Mantén en lo posible una rutina de ejercicio físico e higiene.</p> <p>Se escéptico con la información dada por sus captores.</p> <p>Trata de establecer una relación con sus captores, si se siente seguro/a</p> <p>En la <u>liberación</u>:</p> <p>Escucha las órdenes dadas por sus captores y obedézcalas al pie de la letra inmediatamente.</p> <p>No hagas movimientos bruscos o inesperados.</p> <p>Mantente alerta. Estate preparado para actuar con rapidez si las cosas van mal.</p> <p>Estate preparado para los retrasos y decepciones</p>	<p>contexto en particular y la amenaza de secuestro específica en su zona</p>

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
En vehículo					
Asalto en vehículo	Asalto con armas, personas drogadas.			Echar el seguro. Mantener manos a la vista. Mantener la voz baja. Decir lo que se va a hacer ("me quito el cinturón"). No apagar el motor. No interrumpir. No perder la dignidad. No mostrar resistencia. No alargar la conversación.	Accidentes de tráfico, emboscadas, robos y asaltos o ataques relacionados con la posesión y utilización de vehículos son las causas más comunes de lesiones y muerte en personal expatriado.
Asalto en vehículo	Tener vehículo, en contextos de pobreza.			Tener vehículos buenos-seguros, pero modestos. Cuando se va a utilizar el coche, antes de subir hay que hacer una revisión del mismo. Si encontramos la puerta abierta y, aunque pueda tratarse de un descuido propio, es obligado hacer una revisión exhaustiva	
Asalto en vehículo	Barrios peligrosos			Conocer y respetar las recomendaciones. Ir con personal del Socio Local. Llevar puesto en todo momento el cinturón de seguridad, mantener un bajo nivel de ruido dentro del coche y el cristal subido hasta unos centímetros del final. Todas las puertas del vehículo deben ir cerradas con los seguros accionados	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				<p>Evitar vías poco transitadas o mal iluminadas y prestar especial atención a pasos o estacionamientos obligados</p> <p>Circular por calles o avenidas que no tengan atascos frecuentes y por el carril más próximo al centro de la calzada para evitar quedar encerrado</p>	
Asalto en vehículo	Horas peligrosas			<p>No conducir a ciertas horas.</p> <p>Tener contacto de personas en comunidades que puedan atendernos por la noche.</p>	
Asalto en vehículo	En carretera			<p>Conocer puntos de control e intentar evitarlos.</p> <p>Cuando se aproxime a un punto de control o una zona de amenaza, disminuya la velocidad y deténgase unos pocos metros antes del punto de control y abra ligeramente las ventanas. Bajar la música. Quitar gafas de sol. Manos en un lugar visible en todo momento. Ser amable, cooperador y mantener la alerta. Siempre mantener el motor encendido salvo que se indique lo contrario.</p> <p>No recoger nunca a personas desconocidas o que hacen autoestop, y desconfiar de las</p>	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				personas que solicitan ayuda por avería	
Asalto en vehículo	En la sede de trabajo.			Variar rutas de casa a la oficina.	
Asalto en vehículo	Se percibe que el personal extranjero siempre lleva dinero en efectivo.			Sacar dinero en cajeros vigilados (centro comercial, bancos con garaje propio...). Sacar dinero durante el día. No llevar todo el dinero en el mismo sitio. Dejar algo en sitio fácilmente accesible para calmar a los ladrones.	Recuerda: si te atracan en un cajero: dar el PIN.
En la vivienda (extensible a oficina)					
Asalto en vivienda	Barrios peligrosos.			Alquilar vivienda en sitio seguro, aunque sea más caro.	
Asalto en vivienda	No tener seguridad			Contratar seguridad, tener vallado el recinto, tener perros. Desconfiar de vendedores y personas que llamen a horas con poca luz. Antes de dejar pasar a la persona que llama hay que cerciorarse de está perfectamente identificada. Las llaves de la vivienda deben llevarse siempre consigo y no dejarlas sobre los escritorios, en los vehículos o en chaquetas o bolsas que queden fuera de la atención necesaria. Es mejor no hacer duplicados de llaves. No poner	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				dirección en el llavero.	
Asalto en vivienda	Hacer ostentación			Actitudes personales de sencillez.	
Asalto en vivienda	Condiciones de la vivienda poco seguras.			Las puertas de acceso a la vivienda deben tener plenas garantías de seguridad; deben ser sólidas y con cierres fiables. Dotadas de mirilla (mejor de gran angular). Las ventanas deberán poder trabarse cuando estén parcialmente abiertas y permanecer siempre cubiertas con cortinas sobre todo las que sean de fácil vigilancia. Durante la noche se deberán correr las cortinas y visillos y bajarse las persianas. Las ventanas de plantas bajas, sótanos y próximas a las escaleras de incendios tendrán la protección de enrejado, barras metálicas o cristal antirrobo. Las que no se utilicen estarán firmes y permanentemente cerradas Electricidad bien puesta (no hay cables en la ducha), hay suministro eléctrico. Techo bien puesto, que canalice el agua.	
Asalto en vivienda	Se percibe como residencia con bienes valiosos.			Distribuir el dinero en efectivo por varios sitios. No esconder todo, dejar algo más accesible.	
ACCIDENTES EN CARRETERA					
RECUERDA: conducir bien es controlar el coche, el estado de las carreteras, las rutas y el tráfico de coches, personas y animales.					

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
Accidente tráfico	Ser extranjero conduciendo.			Mejor conducir personal local: conductores con experiencia y disciplina, que conozcan el terreno por donde transitan y respeten los procedimientos de seguridad establecidos. Igualmente proveerles de una descripción clara y detallada de sus responsabilidades. Si conduce personal extranjero, cubierto con el seguro?	
Accidente tráfico	Vehículos modestos pero no cuidados.			Cuidada elección de los vehículos de acorde a las necesidades y el entorno Buen mantenimiento de los vehículos, estableciendo un protocolo y procedimientos claros. - Deseable, disponer de un sistema de seguimiento de vehículos. Revisión vehículo (aceite, agua, frenos...) Tener mecánicos en Socio Local.	
Accidente tráfico	Poca red de comunicación.			Radio, móvil... El coche tiene radio, ¿se sabe cómo funciona? Previsión de hora de llegada. Informar de salidas. Cuándo se llega aprox. en comunicaciones malas. Llamar al llegar. Red de contactos a mano.	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				Contactos de confianza en las comunidades.	
Accidente tráfico	Desconocimiento de las vías. Carreteras en mal estado.			Revisión rutas, tipo carreteras Vehículo revisado-buen estado Revisión condiciones climatológicas Llevar gasolina. Llevar kit de emergencias. Usar el cinturón de seguridad. Conocer los puntos conflictivos o de controles: Zona de robos, de no respeto de las normas de tráfico por otros vehículos, o posibles deslizamientos de tierra, entre otros.	
Accidente tráfico	Hay minas en la zona.				
Accidente tráfico	No se conoce cómo actuar ante accidentes			Deben establecerse directrices sobre cómo reaccionar en caso de accidente, especialmente si causa lesiones o la muerte de una persona local. En ciertos países el consejo podría ser detenerse y ayudar a la víctima; en otros podría ser no detenerse sino continuar hacia el cuartel de policía más cercano o la oficina de la organización. Si es posible que los transeúntes ataquen al chofer y su vehículo, fuere o no el accidente culpa del chofer, es mejor buscar a la policía	

SITUACIÓN DE RIESGO	VULNERABILIDADES	PROBABILIDAD	IMPACTO	FORTALEZAS/ MEDIDAS PARA REDUCIR RIESGO.	COMENTARIOS / OBSERVACIONES
				y volver al lugar del accidente para arreglar este asunto. No se debe dejar disputas sin resolver.	
POR POSIBLES CATÁSTROFES NATURALES					
Catástrofes naturales	Desconocimiento de la realidad			Conocer la evolución histórica relativa a catástrofes naturales en la zona. Descripción y análisis de las infraestructuras que favorecen o reducen los daños medioambientales.	
Riesgo de tifones.	Poca capacidad estructural para hacer frente.			Residencia sólida. Temporalizar los ciclos. Kit de supervivencia a mano.	
Inundaciones.	Poca capacidad estructural para hacer frente.			Residencia segura. Kit de supervivencia a mano.	
Animales salvajes.	Posibilidad de cruzarse un animal salvaje de camino a las comunidades.			Conducir muy despacio, pero no pararse. No mirar a los animales. No bajar del coche.	

CONTEXTO Contesta Sí o No.			
Existencia de muchos actores internacionales.	<u>Para qué sirve el trabajo en red:</u> Aceptación de mínimos de código de conductas: no pagar sobornos, no pagar en los puestos de control, tener guardias. Mayor y mejor contraste de información: comunicación de incidentes a todos. Participación con la ONU o OCHA en protocolos. Puesta en común de contactos (nunciatura, misioneros, red de taxistas...)	Hay o no muchos actores? Si los hay, se trabaja en red? Se comparten protocolos o medidas/recomendaciones?	

