

Voces de Emergencias



SIMULACRO DE COLISIÓN DE VAGONES DE SUBTES

La estación Caseros de la Línea H fue escenario de un Simulacro en el que participaron diversas áreas de Emergencias de la Ciudad. Mirá esta nota y conocé los detalles.



Burnout Parte II

LA EMERGENCIA Y ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

**¿De qué se trata? ¿Cómo identificarlo?
¿Dónde consultar?
Consejos a tener en cuenta**

Protección Civil y Emergencias

“ESTUDIAR ESTA CARRERA ME DIÓ HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN LAS EMERGENCIAS”

**Franco, alumno de la Licenciatura,
nos dá detalles de la carrera y nos cuenta
sus vivencias.**



“MAS QUE UN MÚSICO, ME CONSIDERO UN ARTISTA”

**Entrevista a Rodrigo Bisbal, guitarrista de
Terrapio y personal Operativo de Defensa Civil.**

Nueva Sección

DEPORTES Y EMERGENCIAS

Historias en Primera Persona

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL HOGAR

NUEVO EQUIPAMIENTO EN GUARDIA DE AUXILIO

SOCIALES -NACIÓ EMA ABRIL GARCÍA MARROCHE

WEB - NUEVOS CANALES DE COMUNICACIÓN

Simulacro de choque de subtes

Preparados para lo imprevisto



Con la participación de más de 50 agentes de la Subsecretaría de Emergencias y el apoyo de 10 móviles, el pasado miércoles 15 de abril se realizó un simulacro en la Estación Caseros de la Línea H de Subterráneos.

La hipótesis de riesgo fue la de “colisión de dos formaciones en el horario de mayor afluencia de público”, con necesidad de evacuar a gran cantidad de pasajeros y rescatar víctimas atrapadas, entre ellas, diez con politraumatismos y diez fallecidas.

En este ejercicio, se instrumentó, por primera vez, el Protocolo de Manejo de Cadáveres a cargo de la Dirección General de Defensa Civil, en coordinación con Policía Científica y Sección Transporte Forense.

Participaron en este simulacro organismos del Gobierno de la Ciudad como la Subsecretaría de Emergencias del Ministerio de Justicia y Seguridad (Direcciones Generales de Defensa Civil, Guardia de Auxilio y Emergencias y Logística), Cementerios, Cuerpo de Agentes de Control de Tránsito y Transporte, SAME y Subterráneos de Buenos Aires y organismos nacionales como Policía Federal Argentina, Cuerpo Médico Forense y Comisión Nacional de Regulación del Transporte y personal de las distintas áreas de la Empresa Metrovías.

La declaración de emergencia se dio a las 00 horas. Inmediatamente se implementó la aplicación del “rol de comunicaciones internas del personal de Metrovías” y se procedió a la evacuación del área, a cargo de la empresa.

Rápidamente se estableció contacto con los servicios de emergencias (Bomberos, PFA, SAME y Direcciones Generales de Emergencias). Llegados al lugar, los bomberos procedieron a la extinción del incendio -junto con la brigada interna de la empresa responsable del servicio de transporte- y al rescate de heridos y extricación de víctimas.

Continuando con el ejercicio el personal del SAME realizó la clasificación triage y traslado de víctimas. Luego Defensa Civil y Policía Científica realizaron la clasificación e identificación de cadáveres en el andén como práctica de los cursos previamente realizados por dicho personal de Emergencias.

En medio de todo este simulacro se desarrolló el trabajo de “control de círculo externo” dónde se acordonaba la zona por la presencia de la prensa, testigos y familiares de las víctimas.



Más de una hora duró este simulacro, que fue supervisado por el Subsecretario de Emergencias, Néstor Nicolás y por el Ministro de Justicia y Seguridad Guillermo Montenegro, en el que se destaca la coordinación de los diversos organismos, tanto públicos como privados.

YO PARTICIPE

“Fue un ejercicio muy bueno. Pude poner en práctica todo lo referido con el traslado de heridos, según la clasificación del triage utilizada por el S.A.M.E.. Con este tipo de entrenamiento se logra agilización, para poder trabajar más eficientemente cuando ocurre algún evento no deseado.”

(Martín Guerra)

Práctica de triage de cadáveres en Simulacro

Durante este simulacro fue puesto en práctica el Protocolo de Manejo de Cadáveres -actualmente en elaboración- en el que se obtuvo información de suma importancia ya que de los análisis realizados se estableció la necesidad de ratificar, modificar y optimizar ciertas acciones.

Intervino un equipo de Manejo de Cadáveres compuesto por seis integrantes de la Dirección General de Defensa Civil. A continuación brindamos los detalles de las acciones que realizan:

- **Coordinador de equipo**, cuyas funciones principales son la toma de contacto y la coordinación de tareas con los responsables de Bomberos, S.A.M.E. y Policía Científica y la supervisión de las acciones del equipo a su cargo.
- **Responsable del armado de la Zona de Triage**, a cargo del establecimiento del sitio adecuado para el despliegue de dicha zona y su emplazamiento.
- **Auxiliar del Responsable del armado de la Zona de Triage**, quién debe colaborar con todas las tareas necesarias para llevar adelante la función del responsable.



- **Recopilador de Información**, tiene la tarea de recopilar datos e información específica de los cuerpos recuperados en base a la planilla correspondiente.
- **Tareas de Apoyo (2 personas)**, a cargo de la colocación de las pulseras, el acondicionamiento de la Planilla de Recolección de Datos y la introducción de los cuerpos dentro de las bolsas correspondientes.

Una vez arribados al lugar y habiendo determinado que el área era segura para los operadores, se procedió a conformar la Zona de Triage de Muertos, ubicada en el andén opuesto al lugar del accidente.

Se desplegó un cobertor plástico en el área, demarcada por conos y cintas, estableciéndose cuatro áreas bien definidas para la primera clasificación de los cadáveres, esta es: masculino – femenino – mayores – menores. Se trabajó coordinadamente con Bomberos de la Policía Federal, quienes fueron los responsables del traslado de los cadáveres desde la zona del incidente a la zona del triage de muertos.

Además, se realizó un trabajo conjunto con el personal de la Superintendencia de la Policía Científica (médicos legistas) realizándose las tareas de llenado de planillas con datos preliminares de cada uno de los cuerpos, colocación de pulseras identificatorias e introducción de los cuerpos en bolsas plásticas.

Por último, otro equipo procedió al traslado de los cuerpos desde la Zona de Triage de Muertos hasta la superficie donde se encontraban los móviles de Transporte Forense de la Policía Federal.

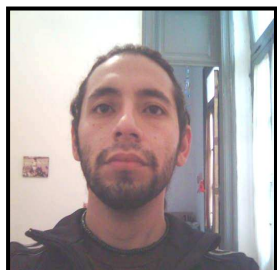


YO PARTICIPE

“El curso de Triage de Cadáveres y la visita a la morgue fueron fundamentales, ya que pude adquirir nuevos conocimientos que me sirvieron para ponerlos en práctica en este simulacro”.

(Rodrigo Duna)

Preguntas y respuestas con un estudiante de la Licenciatura en Protección Civil y Emergencias



Franco Jorge trabaja en la Dirección General de Guardia de Auxilio y Emergencias, tiene 29 años y está realizando la Licenciatura en Protección Civil y Emergencias que se dicta en la Universidad de Tres de Febrero. En esta charla nos va a contar todo lo que queremos saber acerca de esta carrera de grado.



¿Cómo te enteraste de la Licenciatura?

En la Guardia de Auxilio siempre hay muchos cursos, como el de R.C.P., y ahí nos dijeron de la carrera. Ahora somos cerca de 25 personas de la Guardia que la estamos haciendo.

Danos detalles de la Licenciatura

Dura 4 años y consta de 2 partes, la primera es la tecnicatura y tiene 26 materias, mientras que para la licenciatura son 48 materias y todo esto se dicta en la Universidad de Tres de Febrero. El título te habilita para hacer planes de evacuación y medidas a tomar ante una emergencia y prevenir mediante trabajos de campo, lo que pueda suceder tomando en cuenta el lugar donde se encuentra, la cultura del pueblo, la ideología, etc.

¿Qué te motivó a cursar esta carrera?

Es una posible fuente de trabajo. Aparte esto ayuda a la gente que trabajamos en alguna de las Direcciones de Emergencias del Gobierno a estar atentos ante los grandes cambios que esta sufriendo la humanidad, como por ejemplo cómo mitigar los riesgos ante un cambio climático.

¿Cuáles son tus aspiraciones?

En primer lugar y lo más importante es cultivarme, después obtener un título, y también -pero no menos importante- es estar preparado para las futuras emergencias y creo q esto es lo más conveniente y lo que esta -hoy- a mi alcance.

¿Cómo evaluás la metodología de estudio?

El curso se da en forma presencial y virtual; para mi gusto la parte presencial es mucho más productiva, ya que da pie para al debate y eso siempre deja algo positivo. En cambio el método virtual es mucho mas frío y no muy explicativo. También vale remarcar que nos dan todos los materiales y muchas facilidades para estudiar, eso es importantísimo, ayuda mucho.

¿Incorporarías algún conocimiento de Emergencias en la educación media?

Incorporaría cursos como el R.C.P.; es muy valorable, muy útil y uno no sabe cuando puede llegar a usar esos conocimientos. También haría cada 6 meses, simulacros de evacuación por siniestros, explosiones, etc.

¿Cuándo te diste cuenta qué querías hacer la Licenciatura?

Apenas me enteré, me dí cuenta lo importante que es hacer esta carrera porque aporta muchas cosas para gente que trabaja en Emergencias, así que no lo dude ni un minuto, fuí y me inscribí.

A los que están leyendo esta nota, ¿Los invitarías a inscribirse?

Si, yo lo comente en la Guardia de Auxilio y hay muchos compañeros que hicieron las averiguaciones. Lo bueno es que también va gente que no es del Gobierno. Así que los invito a sumarse a esta carrera.

Para más información: <http://www.untrefvirtual.edu.ar/lproteccioncivil/>

La Emergencia y el Estrés Post-Traumático

Por la Lic. en Psicología M. Alejandra Vivas De Lorenzi

En la anterior entrega de la revista, hablamos acerca del *BURNOUT O ESTRÉS LABORAL* y conocimos cómo prevenirlo, cómo detectarlo en el durante, tomando decisiones, y en el después, tratándolo con apoyo terapéutico, familiar y social.

Ahora nos referiremos específicamente a qué medidas debemos tener en cuenta nosotros, los trabajadores de la emergencia, los que estamos en la calle todos los días y vemos escenas y momentos muy fuertes, que quizás queden grabados en nuestra memoria durante todo el día -o quizás durante mucho tiempo- y las llevamos a nuestros hogares; las incorporamos sin darnos cuenta a nuestra vida diaria y nos causa malestares diversos que pueden ir desde el insomnio crónico e irritabilidad, hasta patologías más severas como ser úlceras gástricas o enfermedades que se repiten y, si no nos tratamos adecuadamente podríamos padecer los efectos del estrés post-traumático.

¿Quiere decir qué nos vamos a enfermar?"; "No nos queda otra que salir a la calle, vemos y sentimos cosas desagradables todos los días"; "Llegamos a nuestras casas y no hacemos otra cosa que hablar de lo que vivimos ese día". Esto es lo que podemos pensar al conocer que trabajando en las emergencias y buscamos, desde esta nota, dar colaboración para que nuestra labor no se convierta en un factor de enfermedad, sino como un desafío a nuestra propia fortaleza.

**“Es muy importante el “antes”.
Prevenirnos y conocernos bien para
estar preparado frente a una situación
y/o imagen que nos pueda resultar desagradable”**

Hay muchas situaciones que vivimos y que son estresantes, pero varían de una persona a otra -lo que es “shockeante” para mí, quizás para otro no lo sea- por eso, es necesario saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, para así poder trabajarlas y saber manejar un momento que sea traumático para nuestra persona.

Es fundamental que no nos aislemos: buscar en la familia, amigos, compañeros de trabajo o en algún círculo social al que pertenezcamos (religioso, deportivo, etc.) la contención, ayuda y distracción necesaria para que nuestro autoestima y fortaleza interna crezcan para hacer más llevadera la labor diaria, minimizando así cualquier impacto que una situación estresante pueda perjudicar nuestro psiquismo.

Debemos buscar un equilibrio: cuidar el cuerpo, descansar al menos ocho horas e incorporar frutas y verduras a nuestra dieta. El exceso de carnes rojas, de harinas y de “comida chatarra” nos hará sentir más “lentos” ya que el hígado trabaja el doble para metabolizar estos alimentos e interferirá en nuestro trabajo. Nos sentiremos física y mentalmente más cansados, durante y después del trabajo.



Debemos reconocer nuestro límite. Por ejemplo, si ha fallecido algún familiar, pariente o amigo recientemente y debemos ir a un operativo en el cual sabemos que puede haber cadáveres, seguramente esto nos podría llegar a afectar aun más, tanto en lo físico como en lo psicológico. Por ende debemos hablarlo con la autoridad que corresponda, para poder realizar algún trabajo alternativo, que no sea el de “contacto directo” con víctimas y/o fallecidos.

Si estamos en el escenario de la Emergencia, ¿Qué hacemos?



Situación: estamos en un operativo por incendio o derrumbe en una fábrica o en una casa, en donde se supone que podría llegar a haber alguna persona atrapada o fallecida o quizás en un operativo de “San Cayetano” o “Día de la primavera” donde se crea una gresca entre varias personas y una de ellas hiere a la otra. Tanto en un Operativo de Emergencia o de Prevención, *podemos ser vulnerable* a estas imágenes.

Pensamos “nunca había visto algo así” y al instante empezamos a sentir que nuestro corazón late más rápido, tenemos mareos, náuseas y sentimos un fuerte dolor en el pecho.

Si llegamos a esto, deberemos pedir ayuda y apartarnos de la situación. Tenemos que hablarlo -sin vergüenza- con nuestros compañeros y tratar de poner nuestra mente en blanco y respirar suavemente mientras esperamos la asistencia médica.

Para poder tranquilizarnos y disminuir las pulsaciones, tratemos de visualizar una imagen que nos resulte agradable; puede ser de algún momento que nos haya traído satisfacciones o de una persona que nos ame: hijos, familia, etc.

Debemos, en lo posible, vivir ese momento como un desafío y un crecimiento y no como un momento traumático. Es decir, nos mentalizamos y pensamos que si nos hemos retirado del lugar, no fue porque somos “débiles o cobardes”, ni porque “no sabemos hacer bien nuestro trabajo”, al contrario, nos estamos autoprotegiendo y esto constituye un acto de inteligencia, porque no estamos preparados para una situación así y de ahora en más, esto que estamos viviendo nos servirá para fortalecer aún más nuestros recursos internos y es un desafío que nos ayudará a crecer y enfrentar otras situaciones más difíciles.

No lo tenemos que ver como un hecho que nos va a “enfermar”; quizás parezca muy fácil decirlo, pero como todo en la vida, es cuestión de ponerlo en práctica y ejercitarlo. Y lo más importante es prevenirnos y autoprotegernos.

Detalles para una respiración tranquila y relajante

Inspiración. Inspiro profundamente por la nariz, y trato de no “hinchar” el pecho, sino llevar ese aire al abdomen. El diafragma bajará cuando el aire entre en los pulmones. Lo notamos porque el abdomen se infla. Hace la prueba inspirando profundamente., sino notas que el diafragma desciende y se te hincha el abdomen tu respiración es deficiente.

Espiración. En la espiración abdominal el diafragma sube. Notarás que el estómago desciende. La espiración debe ser larga y profunda. Esto acelera la circulación venosa, produce un masaje continuo a los órganos abdominales y contribuye a dotar a la respiración de amplitud, relajación y ritmo.

A MI ME PASO

“Cierta vez trabajando en un incendio y al enterarme que se suponía que podía haber personas muertas, comencé a debilitarme física y mentalmente y tuve que ir de urgencia al hospital. El médico me dijo “esta es una señal que le está dando el cuerpo”. Reflexionando sobre lo sucedido recordé que ese mismo día se cumplía el aniversario de la muerte de mis papás y de un sobrino (que justamente murieron durante un incendio). Los recuerdos me destruyeron por dentro y tuve que pedir ayuda inmediatamente. Luego de varias sesiones, el psicólogo que me atendía me dijo que toda la impotencia, dolor y bronca que había acumulado durante años se manifestaron en la salud. Luego de vivir esto, recomiendo que si viven una situación similar a la mía, no tengan vergüenza de pedir ayuda. Es enfrentarte con vos mismo y cuidar tu salud.

Durante años fui anti-médico y anti-psicólogo, pero aprendí que te ayudan a salir adelante y aumentar mi fortaleza para continuar con mi trabajo y mi vida.”

(Trabajador de la Emergencia)

Estrés Post-Traumático

Sí hemos vivido alguna situación en la que quedamos expuestos a la muerte o a un accidente o a alguna catástrofe que puso en riesgo nuestra vida, son estas circunstancias las que generan un estrés intenso que nuestro psiquismo no puede tramitar y podríamos ser víctimas de un Estrés Post-Traumático.

¿De qué se trata?

Es un trastorno psicológico que podemos padecer si experimentamos en algún momento de nuestra vida un hecho o suceso que no esperábamos y que nos tomó por sorpresa. Es una reacción de nuestro organismo -y nuestra psiquis- ante un hecho que puede resultar traumático y que en ese momento no podemos procesarlo porque el daño es tan grande que nuestras defensas mentales no pueden asimilarlo.

Para hacer el diagnóstico de TEPT, con base en los criterios de la cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (texto revisado), se requiere lo siguiente:

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático, si:

1. ha experimentado, presenciado o le han explicado un acontecimiento caracterizado por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
2. la persona ha respondido con temor, desesperanza u horror intenso.

B. El acontecimiento traumático es re-experimentado persistentemente a través de una o más de las siguientes formas:

1. tiene recuerdos y sueños recurrentes del acontecimiento que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones.
2. el individuo actúa o tiene la sensación que el acontecimiento traumático está ocurriendo. Se incluyen la sensación de revivir la experiencia, ilusiones y alucinaciones.
3. malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
4. respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.



C. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y desgaste de la reacción general del individuo, tal y como lo indican los siguientes síntomas:

1. esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático.
2. esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma.
3. incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma.
4. reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas.
5. sensación de desapego o enajenación frente a los demás.
6. restricción de la vida afectiva.
7. sensación de un futuro desolador, pesimismo.

D. Síntomas persistentes de aumento de la activación, tal y como indican los siguientes síntomas:

1. insomnio.
2. irritabilidad.
3. dificultades para concentrarse.
4. hipervigilancia.
5. sobresaltos.
6. aislamiento.



El tiempo mínimo de evolución de los síntomas es de un mes. Las alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. El trastorno es agudo si los síntomas persisten menos de tres meses; su prolongación hará que se considere crónico. En los casos en los cuales los síntomas se inician después de seis meses de padecido el evento traumático, se considerará de inicio demorado.

¿Qué puedo hacer si tengo alguno de estos síntomas?

Pedir ayuda urgente. Cuanto más rápido me trate, mejor será el pronóstico.

Área de Estrés Traumático y Ansiedad

Con la coordinación del Dr. Daniel Mosca, el equipo de Estrés Traumático y Ansiedad tiene la tarea de asistir a personas damnificadas que han sufrido la exposición a acontecimientos externos, potencialmente traumáticos, ya sea producido por la mano del hombre o por la naturaleza.

La población asistida se compone generalmente por damnificados por accidentes, catástrofes, robo, secuestro, acoso laboral y distintos tipos de violencia. Son asistidas también las personas que han sufrido abusos sexuales, Veteranos de Malvinas y personal interviniente del sistema de emergencia y seguridad.

El servicio funciona de lunes a viernes de 8 a 18 hs.

La atención es inmediata y en forma individual tanto el tratamiento psicoterapéutico como el psicofarmacológico.

Hospital de Emergencias Psiquiátricas Torcuato de Alvear

Warnes 2630 - TEL: 4521-0090
alvear_rrhh@buenosaires.gov.ar

Centro de Estrés Post-Traumático Hospital Álvarez

Aranguren 2701 – TEL: 4611-6666

Centro de Estrés Post-Traumático Infantil Hospital Tobar García

Ramón Carrillo 315 – TEL: 4.305-6108
Guardia: 24hs.; 4304-6666

Bibliografía de Referencia:

DSM IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales)

Rodrigo Bisbal y Terrapio a puro Rock



A través de *Voces de Emergencias* hemos conocido a muchos compañeros que realizan diversas actividades fuera de sus tareas diarias, hoy tenemos a un Rockero...

En la Dirección Operativa de Defensa Civil trabaja Rodrigo Bisbal -guitarrista- que con sus 29 años, se considera “un artista” dado que no solo toca un instrumento, sino que “fabrica” estilos propios desde hace ya más de 10 años.

Entrando en su adolescencia, Rodrigo quedó impactado con un recital de Gun`s & Rose`s -el grupo más popular de ese momento- y se dijo a sí mismo: “eso quiero hacer yo”.

Dando rienda suelta a su sueño y con ayuda de sus padres, supo qué era lo que quería hacer en sus ratos libres, y con tan solo 14 años comenzó a tomar clases de guitarra con profesores particulares.

Ya un poco más grande, desde los 17 años, empezó a integrar bandas de rock hasta recaer desde ya hace 4 años en su actual cable a tierra: Terrapio. Nombre derivado de “terrazza”, dado que los primeros ensayos de la banda se hicieron en ese sector de la casa de uno de los músicos. Compuesta por 5 “artistas”, esta banda “es una mezcla de distintas influencias y distintos estilos musicales que dan origen y una identidad a la misma”.

Hablando acerca del estilo de música que hace, él nos cuenta que “le gusta todo tipo de rock, pero prefiero el testimonial, porque nos acerca a la gente que se puede sentir identificada con los temas que tocamos”

Uno de los primeros éxitos de Terrapio “fue ganar, en el año 2007, un concurso para ser una de las cortina musicales de los premios MTV” y Rodrigo se llena de orgullo al contarnos que ya compartieron escenario y tocaron varios temas con bandas consagradas como Jóvenes Pordioseros y 2 minutos.

Este último 27 de marzo acaban de sacar su primer CD también llamado “Terrapio”. “Fue grabado íntegramente en el estudio de los Auténticos Decadentes, con la ayuda y participación del tecladista y percusionista de los Auténticos, fue una experiencia muy buena. El CD se vende en forma independiente”.



Tapa del primer disco de Terrapio

Se pueden ver los videos de sus presentaciones en YouTube y conocer de sus presentaciones en <http://www.terrapio.com.ar>

YO LOS ESCUCHE

“Me gustó mucho el “power” que tienen. Uno se siente identificado con las letras. Tengo su CD y estoy esperando que en junio vayan a tocar a mi barrio, Valentín Alsina, para poder verlos nuevamente”
(Rodrigo Duna)

“Es una banda que suena muy bien, me encantó la puesta en escena, muy original. Se merecen triunfar porque Rodrigo y sus compañeros tienen mucho talento”
(Laura Leiva)

Nuevas herramientas especiales para Emergencias

En el último simulacro, la Dirección General de Guardia y Auxilio realizó una exposición de las nuevas herramientas que serán utilizadas en las Emergencias y que tuvieron su estreno en la capacitación que se llevó a cabo en las aulas que comparten el área de Guardia de Auxilio y el Instituto de la Carrera del Gobierno de la Ciudad.

La instrucción fue dada por la empresa Sudamericana S.R.L. y el personal operativo tuvo su formación teórica y práctica para actuar eficazmente en la utilización de este nuevo equipamiento en casos de Emergencias.



A continuación presentamos algunas de las nuevas herramientas:



Motosierra de cadena para cortar hormigón



Cizalla para trabajo pesado



**Herramientas para levantar
autos, estructuras, etc.**



Martillo neumático

Deportes y Emergencias

-Historias en primera persona-

“Yo empecé cuando otros estaban terminando”

Nombre y apellido: Luís Olivera

Edad: 40 años

Lugar de Trabajo: Línea 103 Emergencias

Deporte: Natación

A diferencia de mucha gente, yo empecé de grande, justo cuando terminé la secundaria, por la influencia de un amigo que era instructor de natación y me invitó a hacer el curso del cual no me arrepentiría nunca.

El curso lo tome en el club Yupanqui y duró un año. Constó de 2 partes: una teórica y una práctica. Durante ese año tuvimos diferentes doctrinas de entrenamiento, algunas eran dentro y otras fuera del agua.

Fuera del agua nos enfocábamos en la velocidad, resistencia y fuerza aeróbica y anaeróbica para poder obtener una mayor oxigenación en la sangre en un medio tan distinto al nuestro como es el agua; a medida que se iba intensificando el entrenamiento fuera del agua, también lo hacíamos adentro con el nado.

En la parte teórica teníamos materias, muy importantes como salvamento de víctimas, viento y mareas, respiración y psicología del deporte.

Cuando uno se recibe obtiene una libreta única de guardavidas, que se tiene que revalidar una vez por año, también en forma teórica y practica. Esta libreta te habilita a trabajar en playas nacionales y piletas públicas o privadas.

Durante muchos años trabajé como guardavidas en las colonias de verano del Gobierno de la Ciudad, en Parque Roca y tenía a cargo entre 800 y 1000 chicos de la zona, también lo hice en clubes privados como Sacachispas.

Además corrí en diferentes oportunidades la competencia de aguas abiertas de las ciudades de Baradero-San Pedro, en las que varias veces terminé entre los 10 primeros, otras tantas veces hice triatlón, (natación, ciclismo y pedestrismo). También corrí en varias maratones en la ciudad como la Carrera de Miguel y en las maratones de Adidas o Nike.

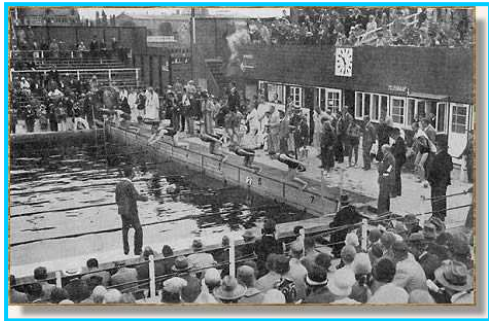


Hay un detalle que quiero remarcar que es muy importante para la vida misma y el trabajo que realizamos en Logística: es el tema de los cursos que realicé y que coinciden con los dictados por la Subsecretaria como el de R.C.P. o salvamento de victimas, que se puede llevar a cabo en nuestro trabajo cotidiano.

Un poco de historia acerca del deporte

El origen de la natación es ancestral y corre a la par de la humanidad misma. En la Grecia y Roma antigua se nadaba como parte del entrenamiento militar, táctica que se conservó hasta las épocas actuales. Se tienen indicios que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas de natación en sentido competitivo, hacia el siglo I antes de Cristo. A partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de terapia y método de supervivencia





La natación se introdujo en nuestro país en 1850 a través de inmigrantes Británicos, pero recién cobró trascendencia popular durante las primeras décadas del siglo XX gracias a las proezas realizadas por algunos nadadores argentinos en competencias nacionales e internacionales, como Alberto Zorrilla en Ámsterdam 1928 (medalla de oro en los 400 metros libres) Y Jeannette Campbell en los Juegos de Berlín en 1936 (medalla plateada en los 100 metros libres). Ya un poco más cercano a nosotros se puede mencionar a Diego Degano (vencedor, entre otras carreras, de Santa Fe-Coronda, y varias veces campeón mundial) o a Luís Alberto Nicolao (logró un record mundial en

los 100 metros estilo mariposa), el cordobés José Meolans (campeón del mundo en los 50 metros libres, es el máximo referente argentino en la actualidad) y a Georgina Bardach (medalla de bronce en Atenas 2004).

Grandes exponentes de la natación mundial

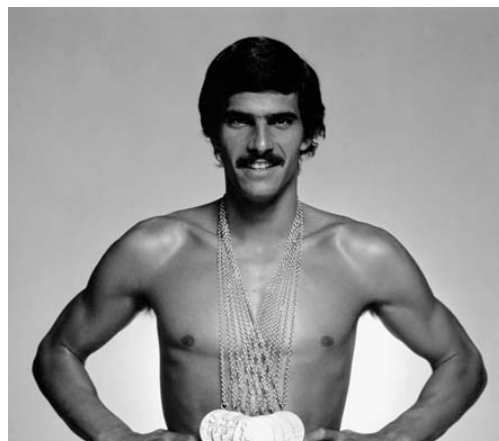
Johnny Weissmuller –Rumania

Fue el primero en nadar los 100 metros en menos de 1 minuto, a lo largo de su carrera obtuvo 51 record mundiales entre 50 metros y 800mts.



Mark Spitz- USA

Gano en total 11 medallas de oro entre los jj.oo. de México 68 y Munich 72



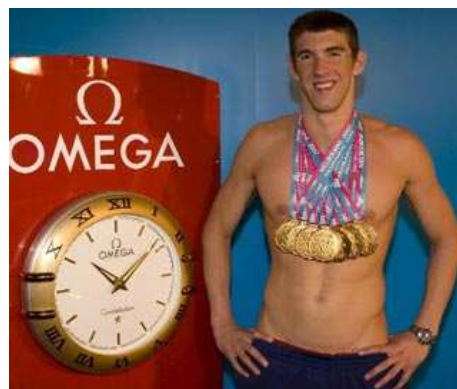
Ian Thorpe - Australiano

Se retiro de la actividad con solo 24 años y con 9 medallas olímpicas y 13 campeonatos del mundo.



Michael Phelps - USA

Quizás el mejor nadador de todos los tiempos, batió el record de medallas de oro en un solo Juego Olímpico con 8, aparte de las 4 preseas que tiene en su haber.



Te presentamos los nuevos canales de comunicación de la Subsecretaría de Emergencias

<http://www.prensaemergencias.blogspot.com>

En este sitio podrás: descargar los números anteriores de nuestra revista y manuales de prevención, ver nuestros videos de YouTube, conocer los mapas de riesgos de la Ciudad, leer y comentar notas sobre Emergencias y mucho más!

<http://www.youtube.com/prensaemergencias>

Aquí verás los videos de los simulacros, operativos y de las diversas tareas que realizan las Direcciones Generales de Emergencias.

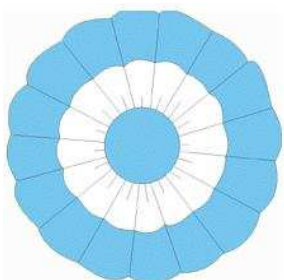
Te esperamos para conocernos más... para comunicarnos más...

Participación en el velatorio del ex Presidente Dr. Raúl Alfonsín

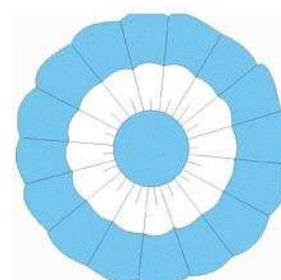


Con motivo del fallecimiento del ex Presidente de la Nación, Doctor Raúl Ricardo Alfonsín, ocurrido el pasado 31 de marzo, la Subsecretaría de Emergencias llevó a cabo un operativo preventivo, a raíz de la inmensa multitud que se congregó durante el velatorio y posterior sepelio.

Durante el operativo se asistió a personas que formaban fila para el ingreso a la Capilla Ardiente ubicada en el Honorable Congreso de la Nación, y a lo largo del acompañamiento hasta el Cementerio de la Recoleta, donde fueron sepultados los restos del doctor Alfonsín.



Mes de Mayo
Mes de la Patria
1810-2009



Manual para la prevención de Emergencias en el hogar

A través de la publicación de esta GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL HOGAR queremos desarrollar la cultura de la prevención del riesgo entre toda la población, comenzando por nuestros hogares y ayudando a que se expanda a todos los espacios donde trabajamos, estudiamos, donde nos divertimos y paseamos, en definitiva, a todos los lugares en los que transcurre nuestra vida. Porque podemos vivir más y mejor si nos cuidamos y cuidamos nuestro entorno.

-Primera Entrega-

Tengámosle respeto a la Electricidad

La aplicación de normas internacionales y nacionales de seguridad -tanto en la fabricación de artefactos y materiales eléctricos, como en el proyecto y la ejecución de instalaciones- ha hecho que los accidentes debidos a la corriente eléctrica sean cada vez menos frecuentes.

Pero los peligros debidos a la electricidad no están descartados. Sin instalaciones y mantenimiento adecuado, la gran cantidad de electrodomésticos o equipamiento informático (o la precariedad de las instalaciones) que forman parte del mobiliario del hogar, pueden ser un factor que favorezca los accidentes por “descarga de tensión”.

Es fundamental la instalación de un disyuntor que detecte pérdidas de energía, y de llaves termomagnéticas para detectar cortocircuitos. Su costo es relativamente accesible pero su utilidad es máxima: puede salvar su vida y proteger los bienes de su hogar. Un técnico matriculado lo asesorará respecto al tipo de producto adecuado para su hogar.

ELECTROCUCIÓN

Es el principal factor de peligro directo y se genera cuando la corriente eléctrica entra en contacto con el cuerpo.

CORTOCIRCUITO

Es el principal factor de peligro indirecto y puede generar explosiones o incendios.



CONSEJOS

Estado de las conexiones

- Es indispensable el uso de tomas, enchufes o conexiones de 3 puntos. La “tercera pata” conecta con un "alambre o cable a tierra". Como resultado, en un cortocircuito, la electricidad corre hacia el suelo en lugar de descargar a través de su cuerpo
- No modifique las fichas de un aparato eléctrico.
- No empalmar entre sí alargadores de cables, ni sobrecargarlos con mayor potencia de la especificada por el fabricante.



- Evite las conexiones múltiples a partir de enchufes “dobles o triples” y, si notamos un calentamiento anormal, desconectarlos inmediatamente.
- No usar cinta adhesiva para juntar alambres eléctricos.
- No colocar los cables de los aparatos eléctricos debajo de alfombras o muebles de material, combustible.
- Las cajas de interruptores y enchufes siempre deben tener su tapa.
- Nunca usar ganchos o clavos para fijar alambres eléctricos a la pared.

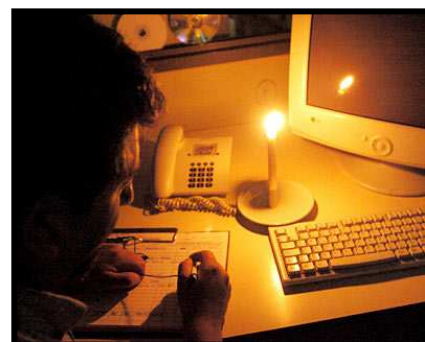
Uso de las conexiones

- Nunca desconectar artefactos enchufados tironeando de los cables.
- Nunca tocar un artefacto eléctrico descalzo, aún cuando el suelo esté seco. El calzado nos aísla de eventuales descargas eléctricas.
- Nunca tocar un artefacto eléctrico con alguna parte del cuerpo húmeda. La humedad es la principal conductora de la electricidad.
- No conectar ni utilizar aparatos que se hayan mojado, ni siquiera si se trata de un teléfono inalámbrico, ya que porque pueden provocar descargas.
- En el baño, sea prudente con el uso de aparatos eléctricos. No utilizar secadores de cabello o “planchitas” estando descalzo. No contar con equipos de música o estufas eléctricas y menos colocarlos en el borde de la bañera.
- Si piensa trabajar con la corriente eléctrica (instalaciones de la casa: enchufes, lámparas, etc.) desconecte la energía.
- Si va a limpiar aparatos conectados a la red eléctrica, desconéctelos primero (lámparas, heladeras, etc.).
- Si hay niños pequeños en la casa, ponga protectores de corriente a los enchufes.
- Nunca ponga objetos de metal en partes "vivas" de los aparatos electrodomésticos (tostadoras, secadoras, microondas) y controle que los niños no lo hagan.



En caso de corte luz defina primero si se trata de un corte general o de un desperfecto de su vivienda En cualquier caso:

- Tenga siempre una reserva de velas, una o más linternas con pilas (no colocadas porque se sulfatan) o luces de emergencia portátiles para poder atender contingencias en el caso de que se prolongue el corte de suministro eléctrico.
- Según las características de su vivienda, tenga en cuenta distribuir estos elementos auxiliares al menos de dos lugares de su vivienda.
- Manténgalos siempre en el mismo lugar e informe a toda la familia de su ubicación.



HUMOR



SOCIALES - NACIMIENTO



EMA ABRIL GARCÍA MARROCHE

Nació el 8 de Abril, en el Hospital Alemán y pesó 3,435 kg.

Los flamantes papás Guillermo García y su madre, Mariana Marroche que trabaja en Comunicación de la Emergencia, están orgullosos de su beba.

Emma es un solcito y el orgullo de su hermano mayor Alejandro, que tanto tiempo pidió un hermanito, y ahora que llegó, está súper feliz.



FELICITACIONES PARA TODA LA FAMILIA!!!

Queremos te unas a la sección de Sociales enviándonos buenas noticias como festejos, aniversarios, nacimientos, cumpleaños, casamientos, homenajes, saludos especiales...

A quienes deseen participar, los esperamos en:
prensaemergencias@buenosaires.gov.ar

Destacamos y agradecemos la permanente contribución de las áreas de Prensa de la Dirección General de Defensa Civil, Dirección General de Logística y Dirección General de Guardia de Auxilio y Emergencia, así como del área de Capacitación de la Subsecretaría de Emergencias del Ministerio de Justicia y Seguridad de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Staff de Redacción

Comunicación de la Emergencias Subsecretaría de Emergencias

Subsecretario Dr. Néstor Nicolás

Coordinador del área: Lic. Edmundo Ferretti

Equipo: Lic. Beatriz Sznaider

Lic. María Alejandra Vivas De Lorenzi

Mariana Marroche Breskovic

Esteban Lanzas

Daniel Olivera