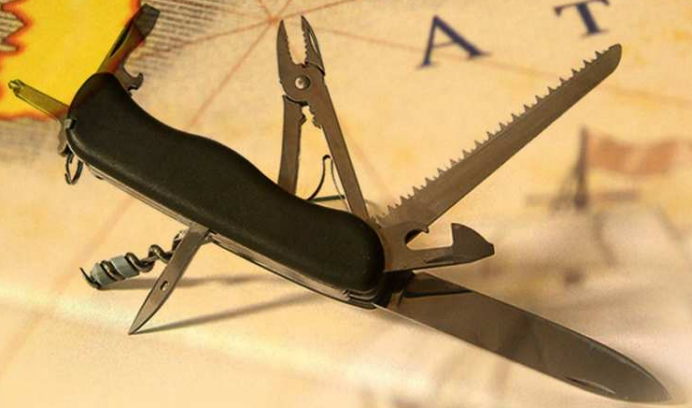


INTRODUCCION A LA

# Habilidades de Supervivencia



**INTRODUCCION A LAS**

# **Habilidades de Supervivencia**

# Introducción a las Destrezas y Habilidades de Supervivencia

PUBLICADO POR SU NOMBRE

## TABLA DE CONTENIDO

### Introducción

#### **Capítulo 1:** Habilidades de supervivencia básicas

Evalúe la situación

Evalúe su entorno

Evalúe su propia condición física

Evalúe sus herramientas y equipos

Utilice todos sus sentidos

Recordemos Dónde estás

Desafíos a vencer: El pánico y el miedo

Improvisación

Valor para Sobrevivir

Adaptarse a su entorno

Aprender habilidades básicas para entender tus reacciones

naturales:

El miedo

Ansiedad

La ira y la frustración

Depresión

El aburrimiento y la soledad

#### **Capítulo 2:** Aspectos básicos para una supervivencia exitosa

La importancia de la planificación

Kits de supervivencia, que llevar y que esta demás a la hora de armar el bolso de viaje

Medicina básica de supervivencia

Requisitos básicos para mantener la salud

Agua

Los síntomas de la deshidratación

Alimentos

Planta de Alimentos

Alimentos de origen animal

Higiene Personal

El cuidado de los dientes

Cuidar de sus pies

### **Capítulo 3:** Refugios

Tipos de Refugios

Selección del emplazamiento de la Vivienda

Tipos de Refugios

Diferentes tipos de Refugios

Poncho Lean-A

Poncho Carpa

3 Hoyo 23 Tepee paracaídas

Campo Lean-a

La creación de un Refugio Natural

Refugio de Sombra en la playa

Vivienda para el Desierto

Durante 27 afloramientos rocosos

En las zonas arenosas

**Capítulo 4:** Elementos naturales de primera necesidad para la supervivencia: agua y fuego.

Adquisiciones de agua

Fuentes de Agua

Cómo purificar el agua

**Capítulo 5:** La construcción de una fogata

Principios básicos de la construcción de un incendio

Selección y preparación para la construcción de un incendio

La construcción de una chimenea

Selección del material contra incendios

Yesca

Kindling

Ramas secas o de pie de leña

Pasos para la construcción de un incendio

Tepee Método

Lean-36 con el método

Cruz-Zanja 37

Pirámide 37

Prender un fuego

Métodos modernos de encendido

Consejos para la construcción de un incendio

## **Capítulo 6:** La adquisición de alimentos

Animales para la Alimentación

Insectos

Gusanos

Crustáceos

Moluscos

Pesca

Anfibios

Reptiles

Aves

Mamíferos

Uso de plantas para sobrevivir

La identificación de las plantas

Utilizando la prueba universal de comestibilidad

Consejos y directrices

Zona Templada Fábricas de Alimentos

Zona Tropical Fábricas de Alimentos

Zona Desértica Fábricas de Alimentos

Las algas marinas

Conclusión

## **Introducción**

### Introducción a las Destrezas de Supervivencia

Cuando decides emprender una aventura, generalmente al aire libre, siempre hay un factor que te condiciona, y es la seguridad que tengas al viajar.

El sobrevivir a una situación peligrosa en la mayoría de los casos depende de tu comprensión de algunos conceptos básicos acerca de la supervivencia.

Una vez tengas conocimientos de estos principios básicos, aumentarás notablemente tus probabilidades de sobrevivir en situaciones extremas.

El aprender cómo obtener agua, encender fuego, construir un refugio, que alimentos ingerir y cuáles no, puede sin dudas, salvarte la vida.

En esta guía nos encaremos de explorar estos conceptos básicos, incluyendo cómo construir un kit de supervivencia, como almacenarlo bien, en caso de que alguna vez te encontraras en cualquier tipo de situación en la que tu supervivencia depende de ello.

¿Listo para aprender cómo sobrevivir en una situación peligrosa?

Vamos a empezar!

## **Capítulo 1**

### **Primeros pasos Habilidades de supervivencia básicas**

La única esperanza de sobrevivir en una situación de peligro es que estes preparado para sobrellevar esa situación extrema de manera segura.

El conocer ciertos conceptos básicos de supervivencia te otorgara la habilidad de enfrentar cualquier peligro.

En esta sección vamos a explorar algunos de los elementos básicos que son imprescindibles para sobrevivir a cualquier situación peligrosa.

Como punto de partida ante toda catástrofe tiene que hacer un análisis de toda la situación.

#### **Evaluar la situación**

Siempre que estés ante una situación peligrosa, es imprescindible tomar consciencia de lo que está sucediendo y mantener su ingenio lo más lucido posible.

La seguridad siempre es prioritaria en este tipo de situaciones. Podrá hacer uso de sus sentidos del olfato, vista y oído para tener una idea de su entorno.

Todo esto le ayudará a hacer un plan de supervivencia.

Cuando hablamos de evaluar tu entorno, hablamos de la importancia de tomarse unos minutos para determinar el patrón de los hechos y lo que está ocurriendo a tu alrededor.

Todos los entornos en el mundo, independientemente de si se trata del desierto, la selva o el bosque tiene un patrón o un ritmo. Este patrón puede incluir sonidos de animales o de aves o los sonidos de los insectos.

La comprensión de este patrón puede ayudarte a determinar qué es normal para ese medio y lo que no, de este modo tendrás una mejor idea de cuál puede ser un peligro inminente.

### **Evaluar la propia condición física**

Una vez que ha realizado el análisis de tu entorno, es el momento indicado de tomar nota de tu propia condición física.

Cuando estás en una situación de supervivencia debes cuidar y advertir lo más rápido posible, cualquier herida que puedas tener.

El siguiente paso es aplicar los primeros auxilios y al mismo tiempo tienes que tener especial cuidado de cualquier daño posterior que te puedas causar para tu perjuicio.

Para que nada de esa herida se complique debes como medida inmediata asegurarte de que estás tomando mucho líquido. Este paso es fundamental para prevenir la deshidratación.

Muy importante aquí es considerar el clima en el que te encuentras ya que si estás en un clima frío o húmedo, tendrá que usar ropa adicional para prevenir que se produzcan una hipotermia.

### **Evaluar las herramientas y equipos**

El siguiente paso importante es examinar sus herramientas y equipos. Es necesario que revises todo el material con el que cuentas para determinar lo que está a tu disposición, así como su condición para que puedas sacarle el máximo provecho.

Ahora que has hecho un balance de tu situación, así como tu entorno, el equipo y tu condición física; el siguiente paso es empezar a crear un plan de supervivencia.

Este plan se centrará en las necesidades básicas de supervivencia, alimentos, agua y refugio. Recuerda que es necesario que utilices todos tus sentidos.

Cuando estás en una situación extrema tal como una supervivencia, un movimiento en falso puede resultar en un posible peligro o incluso la muerte.

Por esta razón, es imprescindible que hagas pleno uso de todos tus sentidos y habilidades, antes de realizar cualquier movimiento o

decisión. Si bien es verdad que no debes dejar pasar mucho tiempo en emprender acción, el darte prisa o tomar una decisión equivocada, puede ser peligroso.

Tienes que realizar un minucioso plan de cada movimiento que vayas a realizar. Asegúrate de que estás listo para moverte con rapidez, pero sin ponerse en peligro.

Utiliza todos tus sentidos para evaluar cada aspecto de tu entorno, señalando los olores y los sonidos y está atento a los cambios de las temperaturas. Debe estar siempre alerta.

### **Recordemos ¿Dónde estás?**

Como primera medida para ubicarte al menos geográficamente, para ello tienes que hacer un punto en el mapa para destacar tu ubicación.

Esto te dará un vistazo general del terreno que te rodea. Este es un principio muy básico, pero es extremadamente importante. Si estás en grupo, es decir con otras personas, siempre asegúrate de conocer su ubicación también.

Pon una especial atención a tu ubicación y la dirección en la cual te estás moviendo. Nunca debes basarte simplemente en la ruta de otros grupos; continuamente tienes que orientarte, saber cuál es tu ubicación y asegurarte de seguir una ruta correcta.

El conocer tu ubicación es relevante para saber cómo encontrar las fuentes de agua y las zonas que proporcionarán el ocultamiento y la vivienda.

### **Desafíos a vencer: el pánico y el miedo**

El miedo y el pánico pueden ser tus peores enemigos en una situación de supervivencia. Si no controlas estas emociones será tornara muy difícil tomar una decisión basada en la inteligencia, es decir mirar a tu alrededor y tomar el camino más conveniente.

El miedo y el pánico harán que tomes las decisiones basado en tus sentimientos y emociones, en lugar de la situación real. Además

estos sentimientos realizan un consumo enorme de tu energía.

### **Improvisar**

En la mayoría de las sociedades modernas, ya no hay que preocuparse por encontrar los elementos necesarios para la supervivencia básica.

En una situación peligrosa, puedes tener los elementos necesarios para sobrevivir, pero de no ser así deberás ser capaz de improvisar y tomar las herramientas y equipos que fueron diseñados originalmente para un propósito y utilizarlos para otros usos.

Los recursos naturales, que generalmente se utilizan para una variedad de necesidades diferentes, serán tu principal aliado en algún tipo de situación extrema. Por ejemplo, una roca se puede utilizar como martillo.

### **Valorar la vida por sobre todas las cosas para Sobrevivir**

Cada persona tiene un instinto natural para vivir, pero muchos de nosotros estamos acostumbrados a una vida de confort. El malestar y la incomodidad nos vuelven vulnerables y desagradables.

Cuando nos enfrentamos a una situación peligrosa es imprescindible colocar el valor de supervivencia por encima del valor para la comodidad y conveniencia.

### **Adaptarse al entorno**

Uno de los poderes de la naturaleza y que se comparte en varias de las áreas más remotas del mundo, es que tienen en común la habilidad de adaptarse a su medio ambiente.

Este principio natural también es válido a los animales. Con el fin de sobrevivir a una situación peligrosa, hay que aprender a hacer lo mismo. Una manera de aprender de todo el entorno es mantener una vigilancia constante y observar cómo se comportan los animales de ese medio ambiente, hacia dónde se dirigen para alimentarse, ver de dónde obtienen el agua, cuando duermen, etc.

Si bien no todos los alimentos locales que son consumidos por los animales son seguros para el consumo humano, este tipo de

respeto puede ser una clave importante para aprender a sobrevivir en ese entorno.

### **Aprender habilidades básicas**

El vivir por su ingenio y estar dispuesto a aprender habilidades básicas son esenciales para sobrevivir a una situación peligrosa. Las habilidades básicas de supervivencia son imperativas.

El tiempo para aprender estas habilidades es ahora, no cuando se enfrenta a una situación de peligrosidad extrema. Además, es importante tomarse el tiempo para practicar estas habilidades, si las pone en práctica de antemano le traerás increíbles ventajas tales como reducir el miedo a lo desconocido y obtener la confianza en sí mismo, que es totalmente necesaria para sobrevivir, gracias a su propio ingenio, en una situación real de emergencia.

### **Comprender tus reacciones naturales**

Es muy importante aprender y conocer sus posibles reacciones naturales. El saber que es normal responder de diferentes formas y con actitudes y emociones encontradas entre sí, te dará una tranquilidad que te permitirá utilizar tu capacidad de adaptación a las diferentes situaciones.

A modo de ejemplo mencionaremos las más frecuentes.

### **Miedo**

El miedo es una respuesta emocional totalmente natural a cualquier situación desconocida. Es posible que se sorprenda al descubrir que el miedo puede tener un impacto positivo cuando se manifiesta como precaución más que como temor.

El miedo también puede ser peligroso y muy perjudicial ya que puede inmovilizar y evitar que se llevaran a cabo acciones que son necesarias para la supervivencia.

La mayoría de las personas experimentan cierto grado de temor cuando se enfrentan a un entorno desconocido y más aun si se encuentran en condiciones peligrosas.

No hay razón para avergonzarse de esto, pero es importante ser capaz de superar los propios miedos.

### **Ansiedad**

La ansiedad se asocia comúnmente con el miedo. Es completamente natural sentir miedo y ansiedad ante lo desconocido.

La ansiedad es la sensación de aprensión o inquietud que sientes al enfrentarte a una situación que es peligrosa. Pero también, la sensación de ansiedad, puede ser utilizada de una manera saludable como por ejemplo que te animase a actuar.

Al igual que el miedo, también es importante aprender a controlar tu ansiedad, para que esta no te abrume, en algunos casos genera tanta presión que hasta puede llegar al punto que la persona experimenta dificultad para pensar, tomar decisiones o actuar.

### **La frustración y la ira**

estas emociones generalmente se presenta cuando las personas no son capaces de alcanzar sus metas, entonces pueden experimentar frustración, ira o rabia.

El único objetivo que tiene alguien que esté en condiciones peligrosas o inclusive críticas es el de sobrevivir; es decir permanecer con vida hasta que llegue ayuda.

A menudo para lograr esa sobrevivencia, tienes que utilizar hasta el más mínimo de los recursos disponibles en este tipo de situaciones, lo que significa que con el tiempo iras experimentando las emociones de frustración o la ira.

Vale aclarar que el experimentar estos sentimientos es totalmente natural y es una respuesta casi automática al hacer frente a lo que está viviendo, como puede ser estar perdido, encontrarse con los equipos dañados, el tiempo nada favorable o cualquier otra variedad de problemas.

Cuando se sienten frustrados o irritado puede ceder a un comportamiento irracional, reacciones impulsivas, o tomar

decisiones que no están bien pensadas, etc. Cuando la frustración y la ira son adecuadamente aprovechadas seguramente pueden ayudarle a responder a los retos que tenga por enfrentar.

El secreto aquí es canalizar esas emociones hacia acumular energía para poder actuar en consecuencia de lo que está sucediendo.

### **Depresión**

Otra emoción común que se puede experimentar en una situación de supervivencia es la depresión. Esta puede aparecer como consecuencia de la ira y la frustración.

El principal problema de la depresión es que puede generar que comiences a ceder y ceder ante sentimientos de impotencia y desesperanza. Este estado de desolación hará que dejes de tomar acción.

Es imperativo que no se plieguen a tales sentimientos, ya que pueden drenar tu voluntad de sobrevivir.

### **El aburrimiento y la soledad**

Por naturaleza, la mayoría de la gente es socialmente dependiente, es decir que necesita la compañía de otras personas para sentirse completo, por lo menos parte del tiempo.

Cuando te encuentras aislado, y en una situación de peligro, la soledad y el aburrimiento pueden conducir a la depresión. Es crucial que encuentres la manera de mantenerte ocupado.

Esto evitara que te invada la depresión.

## **Capítulo 2**

### **La planificación como base para la supervivencia**

#### **La importancia de la planificación**

La planificación de la supervivencia depende de que tomes conciencia de que en algún momento podrías enfrentar una situación de peligro.

El reconocimiento previo de que esto pueda suceder hará que tomes las medidas necesarias para mejorar tus probabilidades de supervivencia.

Por lo tanto, la planificación de la supervivencia es realmente sólo una cuestión de preparación.

Preparación implica garantizar que cuentes desde antes de partir con los elementos necesarios de supervivencia y también que estés bien informado acerca de cómo utilizar esos mismos elementos.

#### **Kits de Supervivencia**

Hay muchos aspectos importantes en la planificación de la supervivencia, incluyendo como uno de los principales, la comprensión de cómo utilizar la medicina preventiva y que llevar en un kit de supervivencia.

En la mayoría de los vuelos, ya sea por pocas horas o varias de viaje, los tripulantes garantizan su viaje teniendo un kit de supervivencia a bordo.

Estos que realizan viajes a distintos puntos preparan su kit de acuerdo al tipo de entorno en el que volarán. No es lo mismo volar y caer sobre el pico de una montaña, que hacerlo sobre el mar, las necesidades en esas dos circunstancias, sin lugar a dudas son diferentes, por eso es tan importante realizar la preparación del kit a conciencia de lo que realmente puede necesitar, incluso si no es un aviador experimentado, es importante que cuente tener un kit de supervivencia para darle las mejores posibilidades de supervivencia en caso de que se encuentra en una situación peligrosa.

Incluso un equipo de supervivencia relativamente pequeño puede llegar a ser salvar la vida cuando se enfrentan a una situación peligrosa.

El tipo de entorno en el que puedes encontrarte, determinará el tipo de artículos que debes incluir en tu kit de supervivencia. La cantidad de equipos incluidos en el kit de supervivencia se basará en la forma en que planeas llevar tu equipo.

¿Qué significa esto? Por ejemplo si planeas realizar un viaje tipo excursión, donde recorres muchos lugares a pie, es obvio que tendrás que llevar el equipo en tu cuerpo.

Entonces por cuestiones lógicas tendrás un equipo más pequeño, donde tendrás que dar prioridad a los utensilios más básicos, para poder cargarlo mejor.

Si puedes utilizar un vehículo, naturalmente contarás con más espacio y podrás soportar más carga para ampliar tu equipo de supervivencia. Tenemos que mencionar que aunque puedas utilizar un vehículo como medio de transporte, siempre tienes que llevar lo más básico, contigo.

Elementos tales como brújula, mapa y una carpa. Los demás puedes mantenerlo con el equipo de carga.

Estos son algunos consejos, que muchos pasan por alto a la hora de seleccionar los elementos para el kit de supervivencia. Durante la preparación del equipo de supervivencia, tene cuidado de elegir los artículos que servirán a más de un propósito.

Por ejemplo, si tiene dos elementos que pueden servir al mismo propósito, elija uno que puede servir también otra función. Los artículos no deben ser duplicados ya que esto sólo aumentará el peso y el tamaño de su equipo.

Tene en cuenta también, que puedes incluir elementos que no necesariamente son parte de un kit de supervivencia. Pero estos deben ser sólo artículos funcionales que actúen de manera conjunta

con los de primera necesidad. Debes asegurarte que los elementos que conformen tu kit de supervivencia cumplan con los siguientes requisitos:

- Resistente o repelente al agua
- Fácil de llevar, o que pueda ser adherido al cuerpo
- Durable

Debes incluir dentro de tu kit de supervivencia elementos que abarquen los siguientes temas:

- En primer lugar los artículos de ayuda
- Detector de arranque del equipo,
- Las gotas de agua de depuración o comprimidos
- Elementos para un refugio
- Comida de conservas
- Elementos de señalización

Podemos mencionar a modo de ejemplo de los artículos mencionados anteriormente los siguientes:

- Brújula de muñeca
- Vela
- Anzuelos
- Partidos impermeable o de metal
- Trampa de alambre
- Lupa
- Tabletas de purificación de agua
- Cuchillos pueden ser quirúrgicos
- Manta solar
- Labial
- Cuchillas
- Suturas mariposa

### **Medicina básica de supervivencia**

Los problemas médicos pueden comprometer ampliamente la capacidad de cualquier persona para lograr un retorno seguro y poner en peligro la situación.

La falta de suministros médicos y la información básica necesaria, pueden hacer difícil y poco probables la supervivencia. Estos dos, es decir los suministros y la información correspondiente, harán que el tratamiento de enfermedades y lesiones sea más efectivo.

La capacidad de disfrutar y la tranquilidad de saber que estás haciendo lo correcto ayudarán a aliviar los sentimientos de impotencia y dará un sentido de confianza en sí mismo que serán extremadamente importantes para la supervivencia final.

### **Requisitos básicos para mantener la salud**

Con el fin de sobrevivir a cualquier situación solo son indispensables dos cosas. Sin ellas no podrá sobrevivir en ningún lado por más que cuente con un arsenal de otros elementos no tan vitales en una situación de supervivencia.

Como primordial tienes que contar con comida y agua. Eso es indispensable. Otro factor importante es la capacidad de conservar la higiene personal básica.

### **Agua**

El cuerpo humano pierde una gran cantidad de agua a través de procesos normales del cuerpo como la orina y la sudoración. En un día normal, sin sobresaltos, el adulto promedio pierde entre dos y tres litros de agua diarios.

Otros factores externos que alteran la hidratación del cuerpo, son por ejemplo la exposición a las temperaturas extremas, es decir calor excesivo o frío de alta altitud, actividad intensa, enfermedades o quemaduras, pueden provocar la pérdida de más agua.

Para sobrevivir, obviamente debes reemplazar esta agua.

La deshidratación se produce como resultado de no reemplazar adecuadamente los líquidos corporales perdidos. La deshidratación puede disminuir tu eficacia y también puede incrementar tu susceptibilidad, la lesión que tengas o producirte una conmoción severa.

La deshidratación afecta de manera severa al cuerpo humano, a continuación resultados estadísticos de su consecuencia:

5% de pérdida de líquidos corporales, provoca: sed, náuseas, irritabilidad, debilidad.

10% de pérdida de líquidos corporales: dolor de cabeza, mareos, sensación de hormigueo en las extremidades e incapacidad para caminar.

15% de pérdida de líquidos corporales: orina dolorosa, visión borrosa, sordera, inflamación de la lengua, entumecimiento de la piel.

Más del 15% la pérdida de líquidos corporales: puede causar la muerte.

Los síntomas que se pueden presentar en un caso de deshidratación y que deben ser tomados en cuenta son los siguientes:

- Disminución del gasto urinario
- Orina oscura con olor fuerte
- Fatiga
- Ojos oscuros y hundidos
- Inestabilidad emocional
- Relleno capilar prolongado en los lechos de las uñas
- Pérdida de elasticidad de la piel
- Fosa de línea en el centro de la lengua
- Sed

Un dato muy importante que tienes que tener en cuenta, es que el mismo momento en el cual anhelas ingerir líquidos, tu cuerpo ya está 2% deshidratado.

El agua debe ser sustituida casi en el mismo momento o lo antes posible en el que se pierde. En una situación de supervivencia, se puede tornar muy difícil compensar este déficit. Y no confíe en tu

sed como una indicación de la cantidad de agua que tu cuerpo requiere.

Como regla general, la mayoría de la gente no es capaz de beber más de un litro de agua a la vez cómodamente. Por lo tanto, incluso cuando no estás realmente sediento es importante beber pequeñas cantidades de aguas de forma periódica con el fin de prevenir que se produzca la deshidratación.

En momentos límites, tales como estar bajo estrés físico o mental o en condiciones extremas, es esencial aumentar el consumo de agua. Para tener un pequeño control de la hidratación corporal, tienes que asegurarte de beber una cantidad suficiente de líquidos como para mantener la producción de orina, la cantidad normal es de 0,5 litros cada 24 horas.

Si situación en la que te encuentras no te permite consumir más de una pequeña cantidad de alimentos, entonces debes asegurarte de estar bebiendo entre 6 y 8 litros de agua por día.

Cuando las condiciones del medio donde te encuentras son mayoritariamente de aridez, recuerda que fácilmente podrías perder hasta 3,5 litros de agua por hora. En este tipo de situaciones es necesario beber hasta 30 litros de agua por día.

A medida que el cuerpo pierde agua, también se pierden las sales del cuerpo o de electrolitos. En la mayoría de circunstancias habituales, la dieta cotidiana puede ayudar a compensar estas pérdidas, pero cuando te enfrentas a una enfermedad o una situación extrema, el cuerpo necesitará fuentes adicionales de electrolitos.

Un remedio casero para compensar estas sales perdidas puede ser la mezcla de:  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal en un litro de agua. Esto te proporcionará los electrolitos concentrados que tu cuerpo necesita.

En una situación de supervivencia son numerosos los problemas físicos que se pueden presentar. De todos esos problemas, la deshidratación es el más prevenible. Por ello tienes que saber cómo

puedes evitarla. Las siguientes pautas pueden ayudarte a eludir la deshidratación:

- Cuando salgas a comer, bebe siempre agua. El agua se usa como parte del proceso digestivo y puede provocar la deshidratación.
- Limita la producción de sudor, bajando el nivel de actividad.
- Ingiere una ración de agua por sentido común varias veces al día. Si no puedes consumir estas raciones en diferentes horas del día, puede reemplazarlas consumiendo 0,5 litros de una mezcla de 2 cucharaditas de azúcar en 1 litro de agua. Esta combinación sin lugar a dudas ayudará a prevenir la deshidratación grave, por lo menos durante una semana, al mismo tiempo que estás limitando la actividad y la pérdida o ganancia de calor.

### **Como reconocer en el propio cuerpo la pérdida de líquidos.**

La pérdida de líquidos puede estimarse a través de una variedad de métodos. Por ejemplo, cuando has perdido  $\frac{3}{4}$  litro de agua, el pulso de la muñeca será menor de 100 latidos por minuto. Su ritmo de respiración será de entre 12 y 20 latidos por minuto.

Con una pérdida de fluido de hasta 1,5 litros la frecuencia del pulso será de entre 100 y 120 latidos por minuto y su tasa de respiración será de entre 20 y 30 respiraciones por minuto.

En una pérdida de hasta 2 litros, el pulso se llega hasta 140 latidos por minuto y tendrás una frecuencia respiratoria de hasta 40 respiraciones por minuto.

### **Comida**

La realidad nos indica que es posible vivir por varias semanas sin alimentos, sin embargo, para mantenerse saludable necesitas una cantidad adecuada de alimentos. Sin la ingesta de alimentos básicos tanto las capacidades físicas como mentales, se deterioran a un ritmo muy rápido. Esto te volverá muy débil.

La comida es imprescindible para reponer las sustancias quemadas por el cuerpo y también para proporcionar la energía necesaria, así como los minerales, vitaminas, sales y otros elementos que son esenciales para mantener una salud óptima.

Hay dos fuentes básicas de alimento, uno son los alimentos derivados de animales y otros los de las plantas. Ambos ofrecen diferentes grados de grasas, carbohidratos, proteínas y calorías. Más adelante trataremos en más profundidad estos grupos.

Las calorías son una manera de medir la energía potencial y el calor. En promedio, una persona necesita 2.000 calorías por día sólo para funcionar a un nivel básico.

Sin una cantidad suficiente de grasas, carbohidratos y proteínas que se obtiene a través de la ingesta calórica adecuada, comenzarás a morir de hambre y el cuerpo como respuesta automática, comienza a consumir los tejidos propios sólo para obtener energía.

### **Alimentos derivados de las plantas**

Los alimentos vegetales son la principal fuente de energía, es decir proporcionan el mayor aporte de hidratos de carbono. Muchas plantas también proporcionan una cantidad suficiente de proteína para el cuerpo.

Las plantas no suelen proporcionar una dieta equilibrada, rica en todos los componentes necesarios para el cuerpo, pero te puede sostener en una situación extrema.

En este grupo de alimentos se incluyen nueces, semillas, verduras verdes, raíces, etc.

### **Alimentos de origen animal**

La carne tiende a ser más nutritiva que los alimentos vegetales y también suele estar más disponible en muchas áreas. Con el fin de obtener alimentos de carne hay que entender las costumbres de los diversos tipos de vida silvestre y la forma de capturarlo de buena

manera. En una situación de supervivencia es importante buscar primero la vida silvestre que es más abundante y más fácil de obtener.

Esto puede incluir peces, reptiles, crustáceos e insectos. Estos tipos de alimentos pueden satisfacer el hambre mientras se prepara lazos y trampas para la obtención de la caza mayor.

### **Higiene Personal**

La limpieza es imprescindible en cualquier situación, esto ayudara a prevenir enfermedades y posibles infecciones. El hecho concretamente es que una falta de higiene puede disminuir sus probabilidades de supervivencia.

Aunque sería bueno poder tener una ducha todos los días, esto es un lujo en una situación de supervivencia. Para mantener la higiene personal aun en estas situaciones puedes ayudarte con elementos que tengas a mano. Aunque parezca muy precario, un paño húmedo con agua y jabón puede ser lo mejor a utilizar en este tipo de situaciones.

Hay zonas del cuerpo que necesitan una especial atención. Estas son las axilas, pies, manos y genitales ya que estas zonas son las más vulnerables a la infección e infestación.

Si la condición en la que te encuentras te permite ir un poco más allá en cuanto a higiene personal, que como dijimos es esencial, hay otros aspectos que tienes que tener en cuenta.

Es particularmente importante asegurarse de que el pelo y las manos se mantengan limpias. Cuando tienes gérmenes en las manos, puede producir una infección de las heridas y contaminación en los alimentos que manipules.

Siempre recuerda lavarte las manos, especialmente luego de manejar materiales que puedan llevar gérmenes, así como después de cuidar a alguien que está enfermo. Hacer un punto para mantener las uñas limpias y recortadas.

El cabello también debe mantenerse limpio estos evitara la infestación de los piojos, pulgas y otros parásitos.

Además, debe mantener su ropa, así como su ropa de cama limpia para reducir el riesgo de infección e infestación. Siempre que su ropa se ensucia asegúrese de limpiarla. Trate de usar medias limpias y de limpiar la ropa interior todos los días.

En el caso de que el agua que se suministra es limitada, exponer la ropa al aire libre durante al menos dos horas servirá como descontaminante.

### **El cuidado de los dientes**

Hacer una pausa para limpiar los dientes y la boca, al menos una vez al día. Si no cuentas con un cepillo de dientes disponible, utiliza un palillo de mascar.

Un palo de mascar lo puedes hacer de una rama, aunque sea de varios centímetros de longitud. Mastica bien uno de los extremos del palo, para separar las diferentes fibras. A continuación, se puede utilizar para cepillar los dientes.

### **Cuidar de sus pies**

Con el fin de prevenir problemas serios con los pies asegúrate de lavar los pies diariamente. Trata por todos los medios de mantener las uñas recortadas al ras.

Revisa periódicamente los pies para observar el estado de posibles ampollas. Si llegara a tener una ampolla, no trate de abrirlo. Ampollas que se están intactos están mejor protegidos contra la infección.

Trate de usar un material de relleno alrededor de las ampollas para reducir la fricción y la presión.

## **Capítulo 3**

### **Refugios**

#### **Diferentes tipos de Refugios**

Un refugio es imprescindible para ofrecerle protección contra el viento, nieve, lluvia, insectos, sol, frío o altas temperaturas.

Además, una vivienda también puede ofrecerle una importante sensación de bienestar y generar un sentimiento de seguridad ante la situación a la cual te enfrentas.

El refugio debe ser suficientemente grande para proporcionar una protección adecuada, pero lo suficientemente pequeño como para asegurarte de que es capaz de contener el calor del cuerpo, especialmente en climas fríos.

#### **Selección del emplazamiento de la Vivienda**

Cuando te encuentras en una situación peligrosa, la selección de una vivienda se convierte en una prioridad. Por lo tanto, es importante comenzar a buscar un refugio o el lugar donde construirás con los medios que cuentas para crear uno, tan pronto como sea posible.

Una manera de saber si estas eligiendo el lugar correcto para una vivienda, es tener en cuenta los siguientes requisitos:

- Debe contar con el material necesario para la formación del tipo de vivienda que pretendes crear. Es decir que no puedes buscar palmeras como protección si te encuentras perdido en el desierto. Debes tomar los elementos que te proporciona tu entorno.
- Debe estar nivelado y lo suficientemente amplio como para que tengas capacidad suficiente de tumbarse y estar cómodo. Es necesario que el cuerpo descansa dentro de lo posible de la manera más cómoda.
- Proporcionar un lugar de ocultamiento

- Tiene que ser adecuado para la señalización
- Resguardar de la mejor manera proporcionando una protección de los animales salvajes
- Que sea seguro ¿Está libre de los reptiles, los insectos y las plantas venenosas?

Otro tema muy importante a la hora de seleccionar el lugar para montar tu refugio, es evitar posibles problemas, algunos de los ítems a tener en cuenta son:

- que no se encuentre en zonas inundables
- tener cuidado con los desprendimientos de rocas o avalanchas en zonas montañosas
- observar que no esté ubicado cerca de los cuerpos de agua que están por debajo de una marca alta de agua.

### **Diferentes tipos de Refugios**

Al seleccionar un sitio para montar tu refugio, hay varios factores que deben tenerse en cuenta, incluyendo:

- ¿Cuánto esfuerzo y tiempo se requerirá para construir la vivienda
- Si la vivienda va a proporcionar una protección adecuada contra los elementos naturales
- Si tienes las herramientas necesarias para la construcción de ese refugio o si puedes improvisar algunas herramientas que te ayuden en la construcción
- Si tienes la cantidad y los tipos de materiales necesarios para construir el refugio

### **Como crear un refugio.**

Es obvio que si estas en un lugar alejado no contarás con los materiales necesarios para construir una vivienda. Tendrás que

enfocarte en armar algo que pueda salvaguardarte el mayor tiempo posible y que te proporcione la seguridad y protección básica mientras estas allí. Existen diferentes tipos de albergues entre ellos podemos mencionar:

### **Poncho cobertizo**

Este es uno de los tipos de refugio más fáciles para la construcción, ya que sólo se requiere un equipo mínimo y poco tiempo para construir. Necesitarás lo siguiente:

- Poncho
- 2 a 3 metros de cuerda
- 3 participaciones
- 2 postes o dos árboles ubicados dos-tres metros de distancia

### **Cómo construir un cobertizo Poncho**

1. Atar el capó del poncho. Tirar del cordón de forma firme y entonces dar vueltas la campana en una dirección de largo. Dóblala en tercios y luego amarrar con el cordón.
2. Cortar la cuerda por la mitad. Atar la mitad de la cuerda a la arandela de esquina en uno de los lados largos del poncho. Atar la otra mitad de la cuerda a la arandela de la esquina restante.
3. Atar un palo para cada cuerda justo debajo de la arandela.
4. Atar las cuerdas a los árboles a la altura de la cintura.
5. Difundir el poncho y después de anclaje en el suelo mediante la colocación de los palos a través de las arandelas y en la tierra.

### **Poncho Carpa**

También puedes construir una tienda de campaña con solo un poncho. Esto te permitirá lograr una mejor protección contra los elementos en los dos lados de la tienda. Necesitará lo siguiente:

- Poncho
- 2 cables de 1,5 metros
- 6 palos afilados de unos 30 cm de longitud
- 2 árboles de 2 a 3 metros de distancia

### Para construir una tienda de Poncho Carpa

1. Atar la campana poncho en la misma forma que en la construcción de la choza
2. Atar una de las cuerdas a la arandela centro a ambos lados del poncho.
3. Atar los extremos restantes de las cuerdas a dos árboles a la altura de la rodilla sobre. Estirar el poncho con fuerza.
4. Dibujar un lado del poncho con fuerza y luego se ancla al suelo con palos afilados para empujar a través de las arandelas. Haga lo mismo en el otro lado.

### **Hoyo Tepee con paracaídas**

Si tienes un paracaídas disponible junto con tres postes, puedes hacer un tipi. Este tipo de refugio es muy fácil de construir y no toma mucho tiempo. También te proporcionará protección contra los elementos y te brindará un buen espacio para la señalización mientras que también proporciona espacio suficiente para más de una persona, así como equipos. Un tipi también puede dejar espacio para cocinar, almacenar leña y dormir.

### Para construir un paracaídas Tepee

1. Posición de los polos en el suelo y atarlos juntos en un extremo.
2. Colocar el chasis en posición vertical y la posición de los polos para formar un trípode.
3. Lugar polos adicionales contra el trípode para obtener más

apoyo. 6 polos son ideales. Ellos no deben estar vinculados al trípode.

4. Buscar la entrada de al menos 90 grados desde la dirección del viento.

5. Posición del paracaídas en la parte posterior del trípode.

6. Colocar el lazo de la brida sobre la parte superior de la cubierta de la carpa.

7. Envolver la cubierta alrededor de un lado del trípode.

8. Envolver el borde plegado de la capota en torno a dos polos de la derecha libre para construir la entrada.

9. Colocar la cubierta adicional por debajo de los postes del tipi para crear un piso.

10. Permitir la apertura de un 30 a 50 centímetros en la parte superior del tipi para la ventilación, si usted planea tener un fuego dentro.

### **Campo cobertizo**

Como ya dijimos anteriormente, influirá sobremanera el medio donde estemos, por ellos si te encuentras en un bosque o zona boscosa dentro de todo es bueno ya que cuentas con suficientes materiales naturales disponibles para que puedas hacer un campo choza en busca de refugio. Para lograrlo necesitarás lo siguiente:

- Dos árboles de aproximadamente 2 metros de distancia
- Uno de los polos de aproximadamente 2 metros de longitud
- 5 a 8 polos alrededor de 3 metros de longitud de las vigas
- Viñas o el cable
- arbolitos adicionales, polos o de la vid

## Para construir un campo cobertizo

1. Atar el metro de 2 polos a los árboles a la altura de la cintura. Este informe servirá de soporte horizontal.
2. Colocar un extremo del polo de 3 metros, la viga, a un lado del soporte horizontal. La parte trasera de la choza se debe colocar en el viento.
3. Tomar la vid de árboles jóvenes y cruzarlas sobre las vigas.
4. Cubrir el marco de las agujas del cobertizo con pino, hojas, hierba o maleza. Asegurarse de que comenzar en el fondo y continuar hacia la parte superior.
5. Usar agujas de pino, hojas, paja o hierba en el interior del refugio para crear ropa de cama.

## La creación de un Refugio Natural

Los elementos naturales también puede proporcionar un refugio. Un buen ejemplo son las grietas de las rocas, cuevas, rocas grandes en los costados de los cerros, macizos de arbustos, árboles y árboles caídos.

Tene siempre en cuenta lo siguiente a la hora de elegir un abrigo natural:

- Mantenerse lejos de las áreas de tierra baja, como estrechos valles, quebradas o riachuelos.
- Asegurarse de revisar si tiene garrapatas, víboras venenosas, escorpiones, ácaros y hormigas que pican.
- Estar atento a los miembros muertos, rocas sueltas o cualquier otro crecimiento natural que podría caer y provocar no solo la destrucción del refugio, sino además graves lesiones.

## **Escombros barracón**

Este tipo de viviendas es excelente para proporcionar facilidad de construcción y brindar buen calor. Para crear una choza de los desechos debes hacerlo así:

- Construir un trípode con dos estacas cortas, junto con un caballete de largo.
- Fijar la cumbrera por su anclaje a los árboles a la altura de la cintura.
- Proposición palos grandes a ambos lados de la cumbrera.
- Colocar el cepillo de palos y más delgado en forma transversal sobre el marco.
- apilar el material aislante cerca de la entrada que puede ser arrastrado hacia el interior para crear una puerta o cerca de la entrada de su refugio.

## **Refugio Sombra de Playa**

Un refugio de sombra playa proporcionará protección contra el viento, la lluvia, el sol y el calor. También es fácil de crear con materiales naturales que pueden estar disponibles en cualquier playa.

### **Construcción de un refugio de sombra de playa**

Estos son los elementos que necesitaras a la hora de montar este tipo de refugio:

- Recoger madera a la deriva u otros materiales naturales que pueden ser utilizados como vigas de soporte
- Elegir un sitio para su vivienda por encima de la marca de agua alta
- Excavar una zanja que corre de norte a sur. La zanja debe ser lo suficientemente grande y al mismo tiempo suficiente amplia para

tumbarse cómodamente.

- Apilar arena en tres lados de la zanja.
- Apoyar la posición de las vigas en la zanja en la parte superior del montículo. Esto servirá de marco para el techo.
- Cavar más frente a la entrada para que sea más grande.
- Utilizar materiales naturales como hojas o hierba para construir una cama en el interior del refugio.

### **Vivienda en el desierto**

Cuando estás en un ambiente árido, ya tienes que como primer paso recordar que necesitas un esfuerzo extra, tiempo y materiales necesarios para la formación de un refugio.

Siempre que cuentes con materiales tales como un lienzo, paracaídas o poncho, estas más cerca de crear un refugio con las características en el terreno natural, tales como montículos de arena, un afloramiento de roca o de una depresión con las rocas o las dunas para construir un refugio.

### **Para los afloramientos rocosos**

- Asegurar un extremo de la tela o el poncho o de otros materiales a lo largo de un borde de la roca que aflora
- Extender y fijar el otro extremo del material para proporcionar la mejor sombra.

### **En las zonas arenosas**

- Construir un montículo de arena o utilizar la ladera de una duna de arena para crear un lado de la vivienda
- Asegurar un extremo del material en la parte superior del montículo. El uso de arena o el peso de otros que pueden estar disponibles

- Extender y fijar el otro extremo del material para proporcionar la mejor sombra

## **Capítulo 4**

### **Adquisiciones de Agua**

#### ***Fuentes posibles de Agua***

El agua es una de las necesidades más importantes, en realidad es vital para poder sobrevivir en cualquier situación. Sencillamente, no es posible sobrevivir mucho tiempo sin agua, sobre todo cuando estás en una zona árida o caliente, donde el clima hará que pierdas líquido rápidamente.

Generalmente esto sucede a través del sudor. Incluso cuando estás en una zona fría, todavía será necesario un mínimo de dos litros de agua por día.

Por suerte y para nuestro propio beneficio, hay agua en prácticamente cualquier entorno. Aunque sea un mínimo grado, hasta en lugares súper áridos siempre puedes encontrar un poco de agua.

Veremos a continuación las diferentes maneras de abastecerte de agua según la zona donde te encuentres.

Área Frígido: En una zona frígida puedes utilizar hielo y nieve como una fuente de agua, siempre y cuando se derrita y puedas purificarla primero. Recuerda que el hielo y la nieve no son más puras que el entorno del que proceden.

Mar: En un entorno de mar, se puede utilizar agua de mar, siempre y cuando se desale primero. Nunca bebas agua de mar a menos que haya sido desalada con un kit de la desalación. Si no cuentas con la posibilidad de desalar el agua puedes recoger agua de lluvia utilizando un contenedor o una lona.

Playa: Puede ser capaz de obtener agua de la tierra en un ambiente de playa cavando un agujero lo bastante profundo para que el agua se filtre en el interior.

Atención, que si tu medio ambiente es el desierto, también puede ser capaz de recoger agua cavando un hoyo profundo.

A veces el agua se puede recoger de las grietas en las rocas o

árboles. Trata de utilizar un trapo para rellenar el interior de la grieta para absorber el agua y luego extraer escurriendo la tela. Recuerda siempre purificar el agua antes de beberla.

En algunos casos, puedes ser capaz de obtener agua de las vides tropicales. Una manera de hacerlo es cortar una muesca en la vid lo más alto posible, y cortar la enredadera cerca del suelo.

Puedes recoger el líquido que cae, con la boca o en un recipiente. Cuidado, No debes beber cualquier líquido que es lechoso, de sabor amargo o pegajoso.

La leche que está presente en los cocos inmaduros puede saciar la sed, pero asegúrate de beber leche de cocos maduros con moderación ya que actúa como un laxante y esto podría tener consecuencias malignas para ti en este estado.

Las raíces de las plantas también pueden proporcionar agua. Si excavas las raíces de la tierra y luego cortas en trozos cortos y aplastas la pulpa hasta que la humedad se agote, podrás tomar el líquido que aflora usando un recipiente.

Algunos tallos y hojas también contienen agua. Si muerdes o cortas los tallos cerca de la base de una articulación, harás drenar el líquido contenido. Los árboles que contienen líquido y pueden proporcionar agua son los siguientes:

- árboles de palma como: el coco, burí, el ratán y el azúcar.
- Árbol del viajero, este árbol se encuentra en Madagascar
- Paraguas de árboles de las raíces y bases de las hojas del árbol se puede abastecer de agua. Se encuentra en el oeste de África tropical.
- El árbol de Baobab, este árbol se encuentra en el norte de Australia y África. Se puede recoger aguas del tronco durante la estación húmeda.

Dato para tener en cuenta: la savia de las plantas no debe ser mantenida por más de 24 horas o se comienzan a fermentar y puede convertirse en peligrosa.

Hablamos anteriormente de la importancia de purificar el agua, ya que si no realizas este pasó antes de la ingesta, es muy probable que padezcas alguna enfermedad.

### Cómo purificar el agua

El agua de lluvia que se recoge en un recipiente limpio o en una planta es normalmente segura para beber. El agua de los estanques, lagos, fuentes, pantanos o arroyos se debe purificar, sobre todo si están situadas en las zonas tropicales o cerca de los asentamientos humanos.

El agua puede ser purificada con cloro, yodo o por ebullición.

También puede utilizar tabletas de purificación de agua. Colocar 5 gotas de yodo en una cantina llena de agua clara. Si el agua está en todas las nubes, utilice 10 gotas. Dejar reposar el agua durante al menos 30 minutos antes de beberla.

También se puede purificar el agua hirviéndola durante un minuto a nivel del mar. Añadir un minuto por cada 300 metros adicionales que está sobre el nivel del mar. O bien, puede hervir el agua durante 10 minutos, independientemente de su ubicación para estar seguro.

Recordar que al beber agua no potable, puedes tragar organismos peligrosos que contraen enfermedades, incluyendo:

- Disentería prolongada, diarrea severa
- La fiebre tifoidea y el cólera  
si la persona ingiere agua contaminada puede causar graves lesiones en su torrente sanguíneo y causar enfermedad mortales.

Por ejemplo, si bebes agua y contiene sanguijuelas, esta puede crear una herida sangrante que pueden infectarse y causar hasta la muerte.

## **Capítulo 5**

### **Como iniciar una fogata**

#### **Principios básicos de la construcción de una fogata**

La posibilidad de encender fuego es extremadamente importante cuando te enfrenta a una situación de supervivencia e incluso puede hacer la diferencia entre sobrevivir y no sobrevivir.

El fuego es crucial para muchos propósitos. No sólo puede contribuir a la conservación y cocción de alimentos, también puede proporcionar confort y calidez. Al igual que el agua, también puede ser utilizado para esterilizar los vendajes, purificar el agua, enviar una señal de ayuda y proporcionar protección de los animales salvajes.

También es importante, entender que el fuego puede dar lugar a problemas, así, como incendios forestales o intoxicación por monóxido de carbono cuando se usa dentro de un albergue.

Con el fin de construir un fuego, es importante entender los principios básicos del fuego. El fuego es combustible, en el estado de nongaseous, es decir que no se quema directamente. Cuando se aplica calor a un combustible, se produce gas. Cuando este gas se combina con el oxígeno en el aire se quema.

Para encender una fogata segura y evitar un incendio, es importante entender el concepto detrás del triángulo del fuego. Los tres lados del triángulo del fuego están representados por el calor, el aire y combustible. La eliminación de cualquiera de estos elementos hará que el fuego se apague.

La proporción correcta de todos estos elementos es importante para permitir que un fuego tenga la capacidad máxima para quemar. Tener práctica es muy importante en la posibilidad de construir un fuego con estos elementos.

#### **Puntos claves para encender una fogata**

Antes de iniciar la construcción de una fogata, tendrás que preparar y acondicionar el lugar para la misma, así evitaras posibles

accidentes. Antes de localizar el sitio y hacer los arreglos necesarios tienes que considerar lo siguiente:

- El clima y el terreno en el que te encuentra
- Las herramientas y materiales disponibles
- ¿Cuánto tiempo tienes para iniciar la fogata? Esta no debe hacerse de manera apresurada.
- ¿Por qué se necesitas fuego?
- chequear que la zona sea segura para encender el fuego.

El primer paso a dar para encender la fogata es comenzar buscando un lugar seco que cuente con los siguientes elementos:

- Protección contra el viento
- Convenientemente ubicado a tu refugio
- Capacidad para concentrar el calor en la dirección deseada
- Una oferta disponible de madera o combustible

Si te encuentras en un área que está cubierta con un cepillo o boscosas, puede desactivar el cepillo y luego raspar la superficie de petróleo de la zona seleccionada.

Tienes que asegurarte de limpiar una zona de por lo menos 1 metro de diámetro (como mínimo) para evitar que el fuego se propague. Si cuentas con una cantidad de tiempo suficiente, es decir que no sea de urgencia, construye una pared de piedras o troncos.

Esto ayudará a dirigir el calor en la dirección deseada mientras que también reduce las chispas y la posibilidad de que el fuego se propague. Verifica que las rocas no sean porosas o húmedas, ya que estas podrían explotar cuando se calienten.

### **La construcción de una Chimenea**

En algunos casos, puede ser capaz de construir una chimenea. Esto oculta el fuego y permiten cocinar los alimentos. Para construir una chimenea de metro necesitas:

- Cavar un hoyo en la tierra
- Cavar un agujero grande de conexión para permitir la ventilación en el lado de barlovento de la primera perforación
- Encender fuego en el agujero

Bien, ya aprendimos a encender una fogata, ahora es momento de aprender a controlar el fuego para evitar incendios y otras catástrofes provocadas por el fuego.

Para ello es necesario que a la hora de armar tu equipo de viaje tengas en cuenta algunos elementos para prevenir incendios.

### **Selección de material contra incendios.**

Es fundamental reconocer los tres tipos de material para encender el fuego; leña, estopa y combustible.

La yesca es un tipo de material seco que se enciende sin mucho calor. Sólo se necesita una chispa para encender un fuego. Esta debe estar completamente seca para garantizar la chispa que inicie el fuego.

Tela carbonizada, funciona bien, especialmente si sólo tiene un dispositivo para la generación de chispas. Puede crear tela chamuscada con paño de algodón hasta que esté en negro por el calor, pero que no se haya quemado.

Será necesario que se mantengan herméticos para que permanezcan secos. Debes preparar este tipo de tela con antelación y guardarla dentro del equipo de supervivencia.

La yesca es un tipo de materiales que agregando cualquier combustible comenzara a arder.

Eso si este material debe estar completamente seco para asegurarse de que se quemará rápidamente. Kindling aumentará la temperatura del fuego.

El combustible es menos combustible y se quema lentamente y de manera constante una vez que ya ha sido encendido.

### **Recursos donde puedes encontrar Yesca**

- La corteza de abedul
- destrozado interior de la corteza de cedro de castaño, olmo o árboles de color rojo
- Bellas virutas de madera
- Helechos muertos, musgo o la hierba
- Paja
- Serrín
- Muertos agujas perennes
- Bien, fibras vegetales secos
- Las hojas muertas de palma
- Pólvora
- Algodón
- Pelusa

### **Astillas**

- Dividir la madera
- Pequeñas tiras de madera
- ramitas pequeñas
- trozos de cartón
- ramas secas o de pie Leña
- Seque interior de broches o caídas de la madera
- madera verde finamente dividida
- Secar las hierbas y dividir las en racimos
- estiércol seco de animales
- Grasas animal
- El carbón o el petróleo que se extiende cerca de la superficie

### Pasos para la iniciación del fuego

Hay muchos métodos diferentes que se pueden utilizar para la colocación del fuego.

#### Método Tepee

Para hacer un fuego con este método tendrá que organizar la yesca junto con algunos cartuchos de ignición en la forma de un cono o tipi. Luz el centro. En el exterior los registros caerán hacia el centro como las quemaduras tipi, que van a alimentar al fuego. Este método es bueno para usar con leña húmeda.

#### Método Lean-con

Para hacer un fuego con este método, es necesario empujar un palo verde en el suelo en un ángulo de 30 grados. Apunte el extremo del palo en la misma dirección del viento. Colocar yesca en lo profundo de la choza. Coloque las piezas de leña contra el palo. Enciende la yesca. Usted tendrá que añadir más leña para encender el fuego de la yesca.

#### Método Cruz-Zanja

Para hacer un fuego con este método, haga arañazos en forma de una cruz en la tierra. La cruz debe ser aproximadamente 30 centímetros de tamaño. Excavar la cruz al menos a 7 centímetros de profundidad. Coloque un rollo de mecha en el centro de la cruz. Deberás construir una pirámide de leña por encima de la yesca. La zanja poco profunda permitirá que el aire pase debajo de la yesca para ofrecer un proyecto esencial para el fuego.

#### Método Pirámide

Para hacer un fuego con este método, tienes que mantener en posición de pequeñas ramas o troncos paralelos sobre el suelo. Luego, colocar una capa de pequeños troncos sólidamente a través de los registros. Agregar tres o cuatro ramas más o troncos. Cada capa debería ser menor que la de abajo. Hacer un iniciador de fuego directamente sobre la parte superior de la pirámide. El iniciador de fuego se encenderá y a continuación el fuego quemara los registros. Esto proporcionará un fuego que se quema a lo bajo y

no requiere ninguna atención durante toda la noche.

### Prender fuego

También hay muchas maneras en que puede efectivamente encender un fuego. El material disponible en la zona y tu situación en particular dictará qué método es el más adecuado. Recuerda siempre estar a la luz del fuego desde el lado de barlovento.

La yesca, astillas y el combustible deben ser establecidos para que el fuego las quemé, siempre y cuando sea necesario.

Hay dos categorías de equipos de encendido que se pueden utilizar para proporcionar el calor inicial para comenzar a quemar la hierba. Estos métodos incluyen métodos primitivos y modernos.

### Métodos modernos de encendido

Coincidencias: los partidos deben estar siempre a prueba de agua.

Lente – convexa: este método se puede utilizar en un día claro y soleado. La lente se puede tomar de una cámara fotográfica, binoculares o vidrio con aumento.

Colocar en ángulo la lente para que los rayos del sol se concentren en la yesca. Sostener la lente sobre el mismo lugar hasta que la mecha ha empezado a arder.

Abanicar y soplar suavemente la yesca, luego se volverá una llama para pasar directamente después a ser fuego.

Metal de partidos se puede utilizar una hoja plana y seca debajo de la yesca con una pequeña parte expuesta. Tomar la punta del metal partido y colocarlo en la hoja, manteniendo el partido en una mano y un cuchillo en la otra mano.

Raspar el cuchillo contra el metal partido para crear chispas. Las chispas debe chocar con la yesca y hacerla arder.

Baterías: también pueden utilizarse para crear una chispa. Este método en realidad depende del tipo de batería que está a tu disposición. Conectar un cable a cada terminal de la batería.

Toque las puntas de los cables juntos cerca de la yesca. Las chispas que se produzcan encenderán la yesca.

Pólvora: si tiene munición disponible con cuidado puede extraer la bala del casquillo y luego usar la pólvora para la yesca. Una chispa es todo lo que se necesita para encender la pólvora, por lo que debe tener extremo cuidado con extraer la bala de la carcasa.

### Métodos Primitivos

Flint y el acero: el más fácil de todos los métodos primitivos para prender un fuego, es el método directo de la chispa. Puedes encontrar un pedernal o de cualquier otro tipo de arista de roca con un borde duro afilados con un trozo de acero al carbono.

Tene en cuenta que el acero inoxidable por lo general no produce una chispa tan eficaz. Este método requiere algo de práctica.

Una vez que la chispa ha llamado la yesca, soplar para provocar el crecimiento de la chispa para difundir y crear las llamas.

### Consejos prácticos para iniciar un fuego

- Recoger yesca y leña a lo largo de la pista
- Mantenga la leña seca
- Añadir un repelente de insectos a la yesca
- Banco de materiales para mantener viva las brasas durante toda la noche
- Seque la humedad cerca del fuego
- Cuando sea posible, utilice madera dura sazonada, no aromáticos para el combustible

**Nota:** Siempre asegúrese de apagar el fuego que antes de salir del campamento

No dejar madera en el suelo, incluso si parece estar seca

## **Capítulo 6**

### **La adquisición de la Alimentación**

#### **Animales para la Alimentación**

Después del agua, la necesidad más urgente en una situación de supervivencia es la comida.

Es imprescindible tener en cuenta que la mayoría de sus tres necesidades importantes en una situación de supervivencia son el agua, alimento y refugio.

En la mayoría de los casos deberás concentrar todos tus esfuerzos en atrapar a los animales más pequeños en lugar de la caza mayor. Más pequeño es el animal, tiende a ser más abundante y más fácil también para obtener y preparar.

En la adquisición de alimentos es importante dedicar tiempo a aprender los hábitos, así como también los patrones de comportamiento de diferentes animales. De forma podrá comer casi cualquier cosa que nada, camina, se arrastra o vuela con muy pocas excepciones.

Recuerda que aunque puede parecer de mal gusto, con el fin de sobrevivir, debes comer lo que está disponible en ese momento.

#### **Insectos**

La forma de vida más abundante se presenta en forma de insectos. Son fácilmente capturados y puede proporcionar hasta un 80% de proteína en comparación con el 20% que proviene de la carne de vacuno.

Aunque la verdad establece que no podría ser demasiado apetitoso, los insectos pueden resultar una buena fuente de alimento. Por supuesto, debes evitar los insectos que muerden o pican, así como los insectos de colores brillantes o peludos.

También debes evitar los insectos que tienen olor pesado. Además, por todas las cosas evita las arañas y los insectos que comúnmente portan enfermedades como mosquitos, moscas y garrapatas.

Uno de los mejores lugares para buscar una variedad de diferentes insectos pueden ser los troncos podridos en el suelo. Aquí podrás encontrar escarabajos, hormigas, termitas y larvas. Los nidos de insectos también se pueden encontrar directamente en el suelo e incluso en áreas verdes en los campos.

Mira a tu alrededor tablas, piedras y cualquier otro material que pueda ser tirado en el suelo también. Recuerda que las larvas de insecto también se pueden comer. Los saltamontes y escarabajos tendrán un duro caparazón exterior que puede alojar parásitos.

Ellos se deben cocinar antes de comer. Las piernas de púas y los vientos deben ser eliminados. La mayoría de los insectos se pueden comer crudos. Seguramente estarás sorprendido al encontrarte con que algunos insectos en realidad tienen un sabor dulce, esto sucede porque almacenan la miel en sus cuerpos.

### Lombrices

Los gusanos son también una buena fuente de proteína. Puedes buscarlos en el suelo húmedo, o mantener un ojo hacia fuera para ellos aparezca después de darse una ducha de lluvia.

Atención porque los gusanos se deben lavar en agua limpia, potable después de que sean capturados. El gusano, naturalmente, se purga y entonces se puede comer crudo.

### Crustáceos

camarón de agua dulce, los encontraras si tienes la posibilidad de llegar hasta 2,5 centímetros de profundidad y se puede encontrar en lagos o estanques.

Cangrejo de río son muy parecidos a cangrejos o langostas y se puede distinguir por sus cinco pares de patas y su esqueleto duro. Estos cangrejos tienden a ser activos en la noche, pero también puede ser localizado durante el día mirando piedras cerca de los arroyos.

También tienden a enterrarse en el barro blando.

## Moluscos

Esta categoría comprende los de agua salada de agua dulce y mariscos como las almejas, caracoles, mejillones, percebes, erizos de mar y caracoles. Puedes buscar en la arena mojada y pozas de marea.

También suelen alojarse cerca de las rocas a lo largo de las playas. Tene presente que los mejillones pueden ser venenosos en las zonas tropicales durante los meses de verano. Los moluscos se deben cocinar al horno, hervido o al vapor en el depósito.

Nunca se deben comer los mariscos que no han sido cubiertos por el agua durante la marea alta.

## Pescado

Los peces también son una buena fuente de grasas y proteínas. Por lo general son bastante abundantes. Para tener el mayor éxito en la captura de peces, es importante entender sus hábitos.

Por ejemplo, los peces tienden a alimentarse justo antes de una tormenta y no se utilizarán cuando el agua está hinchada y con barro. La luz puede atraer a los peces por la noche.

Los peces con frecuencia se reúnen en las zonas donde hay pozas profundas, dominando cepillo y cerca de troncos u otros objetos que pueden proporcionar refugio.

Aquí corres con una ventaja, no tienes que preocuparte acerca de peces venenosos en agua dulce.

Y como para estar alerta recordar que el Bagre tiene protuberancias en sus aletas dorsales y púas que tienen bordes cortantes y agujas, y que pueden infligir heridas muy dolorosas que a la larga pueden resultar infectados.

Todos los peces de agua dulce se deben cocinar para matar los parásitos antes de consumir. Los peces de agua salada se deben cocinar como medida de precaución también.

La vida marina que se obtiene del mar en cambio, no suelen contener parásitos y pueden ser consumidos crudos. Hay algunas especies de peces de agua salada que puedan tener carne que es venenosa. Algunos ejemplos son el pez ballesta, pez erizo, manatí, "oilfish", los peces espinosos, globo, jack y pargo rojo.

### Anfibios

Salamandras y ranas generalmente se pueden encontrar con bastante facilidad en los organismos de agua dulce. Las ranas tienden a enterrarse en escombros y lodo. Ojo aquí porque tienes que prestar atención ya que en realidad hay algunas especies de ranas venenosas.

Para identificarlas y evitarlas correctamente, tienes que observar las ranas que tienen un cromosoma X en la espalda o de colores brillantes. Los sapos no se deben confundir con las ranas. Los sapos se encuentran generalmente en ambientes secos. Los sapos también pueden ser tóxicos por lo que deben ser evitados.

Las Salamandras tienden a ser nocturnas y por lo tanto el mejor momento para atraparlos es de noche y con una luz. Mire a su alrededor las rocas en el agua o en los bancos de lodo.

### Reptiles

Los reptiles son también una buena fuente de proteínas y pueden ser capturados fácilmente. Se deben cocinar, pero se puede comer crudo en caso de emergencia. La carne de los reptiles puede transmitir parásitos, debido al hecho de que los reptiles son de sangre fría no son portadoras de enfermedades en la sangre.

### Aves

Todas las especies de aves se pueden comer. El sabor de las aves, puede variar bastante. Las aves que comen carne pueden desollar un mejor sabor.

Las palomas y muchas otras aves en realidad pueden ser atrapadas por la mano en sus perchas en la noche. Seguramente te resultara mucho más fácil cazar muchas aves, si descubres dónde y cuándo

anidan.

### Mamíferos

Los mamíferos son una excelente fuente de proteínas y tienden a ser sabrosos. Hay algunas desventajas en la obtención de mamíferos como fuente de alimento, incluidos los daños posibles en función del tamaño del animal.

Todos los mamíferos se pueden comer, aunque hay que tener en cuenta que la foca barbuda y el oso polar en realidad tienen niveles tóxicos de vitamina A en el hígado.

El ornitorrinco, que es nativa de Tasmania y Australia, tiene glándulas venenosas. Algunos animales carroñeros potencialmente pueden transportar enfermedades.

### Uso de plantas para sobrevivir

En realidad, hay muchas plantas que se pueden comer, siempre que no elijas la planta equivocada. Las plantas también pueden utilizarse como armas y para la construcción de refugios y hacer fogatas.

Cuando las plantas que utilizan para los alimentos es imprescindible para evitar ser envenenado accidentalmente, comer solamente aquellas que puedan identificarse, y que estés totalmente seguro para comer.

Cuando inicies la recolección de plantas silvestres para la alimentación, mantenga en mente lo siguiente:

- Las plantas que crecen cerca de los edificios ocupados y las casas, tienen probabilidades de haber sido rociadas con pesticidas y se deben lavar a fondo.
- Las plantas que crecen en el agua contaminada también están contaminadas y deben ser desinfectadas o hervidas.

- Algunas plantas pueden contener toxinas fúngicas y deben ser evitadas si muestran signos de hongos o moho.
- Incluso las plantas de la misma especie pueden diferir en cuanto a la toxicidad.
- Algunas personas tienen un nivel más alto de sensibilidad a las plantas que otros. Si tiendes a ser sensible, debes evitar las plantas silvestres desconocidas.
- Nunca se deben comer las setas cuando se encuentre en una situación de supervivencia. La única forma infalible para saber si una seta es comestible es mediante la identificación positiva. Cuando estás en una situación de supervivencia, no hay lugar para la experimentación.

#### La identificación de las plantas

Puedes realizar la identificación de las plantas comestibles observando las formas de las hojas, la estructura de la raíz y los arreglos de la hoja.

Las formas de la hoja de base son:

- en forma de huevo
- elíptica
- en forma de lanza
- en forma de cuña
- larga punta
- triangular
- parte superior con forma de

Márgenes de las hojas pueden ser:

- Suave
- Dientes
- lobulada
- dentada

Las hojas se pueden organizar en

- Alterne
- Frente
- Simple
- Compuesto
- Los patrones de roseta en la base

Los tipos básicos de estructuras de raíz incluyen:

- Clavo
- Bombilla
- Tuber
- Bulbo
- Rizoma
- Taproot
- Corona

Los bulbos son similares a las cebollas y contará con anillos concéntricos al cortarlo por la mitad.

Los clavos son similares a los ajos.

Las raíces primarias son muy parecidas a las zanahorias.

Los tubos son como las papas.

Los rizomas tienen tallos subterráneos.

Los cormos son similares a las bombillas, pero son sólidas cuando se cortan.

Una corona es un tipo de estructura de la raíz que es similar a los espárragos.

**Es importante aprender tanto como sea posible acerca de las plantas que se pueden utilizar para la alimentación. Recuerda que algunas plantas son comestibles sólo en ciertas épocas del año.**

### Utilizando la prueba de Comestibilidad universal

Hay muchos tipos diferentes de plantas que existen en todo el mundo. La simple degustación de incluso, una pequeña cantidad de algunas plantas, pueden crear malestar o causar la muerte.

Por lo tanto, es importante aprender acerca de la comestibilidad de los alimentos antes de consumir cualquier porción de ellos. El test de Comestibilidad universal, es una prueba que pueden ayudar con esto. Sigue estos consejos:

- Prueba de sólo una porción del alimento a la vez.
- Separa la planta en sus componentes básicos, como hojas, tallos, brotes, raíces y flores.
- El olor de la planta puede variar de de los olores ácidos a fuertes.
- Recuerde que no debe comer nada durante 8 horas antes de empezar el ensayo.
- Antes de consumir cualquier parte de la planta, roza tus labios con un pedazo pequeño para probar si producen ardor o escozor.
- Si no hay reacción a los labios a menos de 3 minutos, colocar una pequeña porción en la lengua durante 15 minutos
- Si no hay reacción, masticar una pequeña parte y mantenerla en la boca durante 15 minutos sin tragar.
- Si no hay reacción en 15 minutos, puede tragar
- Esperar 8 horas. Si tienes alguna reacción, provoca el vómito y bebe agua en abundancia
- Si no hay efectos nocivos, comer  $\frac{1}{4}$  de taza de la misma parte de la planta de preparado de la misma manera.  
Esperar 8 horas, y si no hay efectos negativos, que parte de la

planta se considera seguro para comer.

### Consejos y directrices

Puedes evitar las plantas potencialmente venenosas porque se mantienen alejadas de cualquier otra especie, además pueden presentar las siguientes características:

- Tener salvia decolorada o lechosa
- Bulbos, cebollas, frijoles o semillas dentro de vainas
- Tiene un sabor amargo y a jabón
- Tiene pelos finos, espinas o espinas
- Granos cabezas con púrpura, rosa o negro espuelas
- El crecimiento siguen un patrón de cuatro hojas
- Emanan olor a almendras en las hojas o partes leñosas

A continuación veras un breve lista de plantas que puedes consumir según la zona donde te encuentres varado. Esta es una guía importante de tener en cuenta cuando emprendas tu viaje porque te proporcionara los nombres de las plantas que puedes consumir tranquilamente.

### Plantas como alimentos en zonas templadas

- El amaranto
- arrurruz
- Espárragos
- Beechnut
- Moras
- Los arándanos
- bardana
- Espadaña

- Castaña
- achicoria
- Chufa
- Diente de león
- Daylily
- Ortiga
- Oaks
- caqui
- Plátano
- hierba carmín
- nopal
- verdolaga
- sasafrás
- Acederilla
- Fresas
- Thistle
- El agua lirio y flor de loto
- Silvestre cebolla y el ajo
- Rosa salvaje
- La madera acedera

#### Plantas para alimentos en zonas tropicales

- Bambú
- Los plátanos
- Árbol del pan
- anacardo
- Coco
- Mango
- Palmas
- Papaya
- La caña de azúcar
- Taro

#### Plantas para alimentos en zonas desérticas

- Acacia
- Agave

- Cactus
- Fecha de palma
- Desierto de amaranto

### Algas marinas

Las algas son una forma de vida marina, que se encuentra cerca o en las orillas del océano.

También hay algunas variedades comestibles de algas en agua dulce. Las algas pueden ser una fuente valiosa de yodo, así como de otros minerales, e incluso aportan vitamina C.

Algunos datos para tener en cuenta a la hora de alimentarse con algas pueden ser:

- Recordar que comer demasiada cantidad de algas, pueden producir un efecto laxante.
- No recoger las algas que han estado estancadas por un periodo considerables de tiempo, estas pueden estar deterioradoras en mal estado.
- Recién cosechadas algas se pueden secar para su uso posterior. Sin son algas delgadas o finas se pueden secar sobre un fuego o al sol hasta que estén crujientes. A continuación, estarán listas para ser agregadas en sopas o caldos. Las algas que sean espesas y correosas se deben hervir para ablandarlas. Algunas variedades se pueden comer crudas, pero debe hacerse la prueba de comestibilidad.

Algunas características que podemos mencionar son:

- dulces
- verdes
- musgo irlandés

## Conclusión

Al hacer frente a cualquier tipo de situación de supervivencia es importante tener tres aspectos fundamentales, para lograr con éxito el objetivo de sobrevivir, bien cubiertos. La manera correcta es autoabastecerse de ellos en la mayor cantidad sea posible, estos son:

Conocimiento- hacer un minucioso estudio de la zona que visitarás. Conocer sus beneficios y desventajas, te ayudara a estar mejor preparado para afrontar cualquier situación allí.

Recursos- arma tu equipo de viaje con la mayor cantidad de herramientas que puedas.

Formación- tener cubiertos los aspectos mínimos y básicos de supervivencia.

Existen puntos vitales que recordar para que puedas salvaguardarte en cualquier situación informarte y formarte te ayudara a lograrlo.

Si te focalizas en cubrir estos tres aspectos estarás estableciendo de manera efectiva lo que puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Si bien no es posible predecir siempre el tipo de circunstancias y el medio ambiente al que tengas que someterte, el que te encuentres preparado de antemano, y tengas conocimiento de las habilidades de supervivencia, te dará mayor seguridad a la hora de ponerlas en práctica.

Puede que solo hayas leído sobre ellas, no importa, eso es mejor a no saber nada y tener que experimentar sobre la marcha, aquellas cosas que podrían funcionar.

El tener un pequeño conocimiento de las habilidades de supervivencia ya te pone un paso más adelante y te garantiza un día más a salvo.