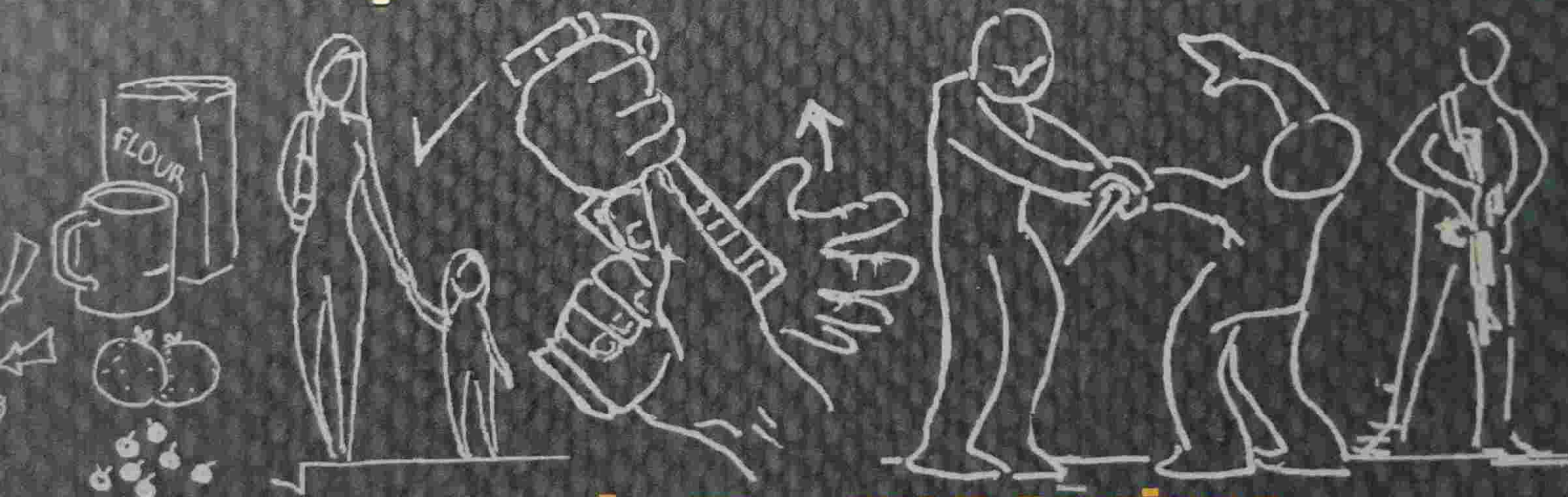


# MANUAL DE SUPERVIVENCIA URBANA

Técnicas y Tácticas de  
Supervivencia Moderna



**Fernando "FerFAL" Aguirre**

# **Manual de Supervivencia Urbana**

**Técnicas y Tácticas de  
Supervivencia Moderna**

por

**Fernando “FerFAL” Aguirre**

Ilustraciones de Fernando Aguirre

---



Primera Edición

Copyright © 2019 por Fernando Aguirre

Texto © 2019 Fernando Aguirre

Ilustraciones © 2019 Fernando Aguirre

Foto de Tapa y Diseño © 2019 Fernando Aguirre

Publicado por Fernando Aguirre

ISBN-13: 978-84-09-17748-6

Advertencia: Reservados Todos los derechos. No se permite la reproducción de la obra, parcial o total, usando ningún método (mecánico, fotográfico, digital u otros) sin la autorización previa por escrito del autor.

Este libro está dedicado a mi familia, mi esposa y mis hijos, que me apoyan incondicionalmente año tras año.

[www.themodernsurvivalist.com](http://www.themodernsurvivalist.com)

Seguir a Fernando “FerFAL” Aguirre:

[www.youtube.com/user/TheModernSurvivalist](http://www.youtube.com/user/TheModernSurvivalist)

[www.instagram.com/ferfal308](http://www.instagram.com/ferfal308)

[www.facebook.com/themodernsurvivalist](http://www.facebook.com/themodernsurvivalist)

## ¡ADVERTENCIA!

Es muy importante leer el siguiente texto, en especial en un libro que trata temas tan sensibles.

La naturaleza misma de las situaciones descriptas en este libro son extremas y donde peligra la vida.

El objetivo de este libro es únicamente educar y entretener. Si bien la información en este libro puede ser muy valiosa, no remplaza el entrenamiento profesional, el cuidado médico profesional o la asesoría legal calificada.

El autor y publicista no aprueba ni aconseja de ninguna manera ningún tipo de actividad ilegal y no acepta ningún tipo de responsabilidad por daños causados o pérdidas financieras que puedan resultar del uso, tanto correcto como incorrecto, de la información en este libro.

El objetivo de este libro no es herir o causar daño de ningún tipo sino proveer información que puede resultar útil en situaciones que ya son de por sí extremas.

El autor y el publicista de este libro no aceptan ningún tipo de responsabilidad por el uso o mal uso de la información que se provee en este libro. Es responsabilidad de lector conocer y adecuarse a las leyes y normativas tanto locales como nacionales que le corresponda.



# Índice

Manual de Supervivencia Urbana...en Español.....9	
Introducción.....13	
<b>Capítulo 1: Supervivencia Básica..... 19</b>	
La Regla de Tres.....20	
Siete Círculos de la Preparación.....22	
Cuerpo y Mente.....24	
Evacuación.....26	
Medios y Política.....28	
<b>Capítulo 2: Estado de Alerta ..... 31</b>	
Niveles de Estado de Alerta.....32	
Emociones y Lenguaje Corporal.....34	
Reconocimiento del Entorno.....36	
Comportamiento Sospechoso.....38	
Estrategia en Interiores.....40	
Estimación de Distancias.....42	
Estimación de Multitudes.....44	
<b>Capítulo 3: Equipo..... 47</b>	
Equipo Diario.....48	
Vestimenta.....54	
Pañuelo Shemagh, Bufanda y Corbata.....58	
Equipo de Supervivencia del Hogar.....60	
Equipo de Supervivencia en el Coche.....62	
Armas de Fuego.....64	
<b>Capítulo 4: Seguridad.....69</b>	
Seguridad Domiciliaria..... 70	

Evitar Fraudes y Estafas.....	74
Formación al Caminar.....	76
Seguridad al Caminar.....	78
Acosadores y Pervertidos.....	80
Seguridad en Cajeros Automáticos.....	82
<b>Capítulo 5: Armas de Fuego y Defensa Personal.....</b>	<b>85</b>
Seguridad de Armas de Fuego.....	86
Empuñar el Arma Corta.....	88
Posiciones del Arma.....	90
Tiro Instintivo.....	92
Desenfundar el Arma.....	94
Desenfundar el Arma Oculta.....	96
Enfrentamientos a Extrema Corta Distancia.....	100
Despeje de Habitaciones.....	102
Disparo en Movimiento.....	104
Como Usar Cobertura.....	106
Dinámica del Enfrentamiento Armado.....	108
Que Hacer Después del Enfrentamiento.....	112
Balística.....	114
Multiplicador de Fuerza.....	116
Golpes y Disparos: Realidad vs Ficción.....	118
Usar el Arma Corta como Arma de Impacto.....	120
Entrenamiento con Armas de Fuego.....	122
Consejos sobre el Entrenamiento con Armas.....	124
<b>Capítulo 6: Combate a Mano Limpia y Cuchillo.....</b>	<b>129</b>
Combate a Mano Limpia.....	130
Combate con Cuchillo.....	136
Donde Atacar.....	140
Como Defenderse de un Ataque con Cuchillo.....	142
Técnica de Desarme de Arma Corta.....	144

<b>Capítulo 7: Armas y Protección Improvisadas.....</b>	<b>147</b>
Protección balística Improvisada.....	148
Armas Improvisadas.....	150
Cinturón como Arma.....	152
Linterna como Arma.....	154
Paraguas como Arma.....	156
Silla como Arma.....	158
Como hacer una Monedero de Cuero.....	160
<b>Capítulo 8: Conducción Defensiva.....</b>	<b>163</b>
Estado de Alerta en Vehículos.....	164
Como Pasar una Barricada Vehicular.....	170
Como Girar 180°.....	172
Como Girar en J.....	174
Maniobra PIT.....	176
Usar el Vehículo Contra un Atacante Armado.....	178
Emboscada Vehicular.....	180
Usar un Coche como Cobertura.....	182
<b>Capítulo 9: Moverse, Barricadas y Acceso.....</b>	<b>185</b>
Roll de Seguridad.....	186
Fluir (Step Vault) .....	188
Como Saltar.....	190
Como Dejarse Caer.....	192
Como Pasar una Pared.....	194
Como Abrir Cerraduras .....	196
Como Forzar Puertas.....	198
Como Armar una Barricada .....	202
<b>Capítulo 10: Comida y Cocinar.....</b>	<b>207</b>
Hacer Fuego.....	208



Filtrar y Purificar Agua.....	210
Guardado de Comida .....	212
Recetas .....	214
Hacer un Hornillo con una Lata .....	218
Cocción con Termo y Parilla de Carrito .....	220
<b>Capítulo 11: Primeros Auxilios y Sanidad .....</b>	<b>223</b>
Primeros Auxilios y Remedios Caseros .....	224
Método Bombero y Caminar Asistido .....	230
Método Ranger Roll .....	232
Desinfectante de Manos Casero .....	234
Lavar Ropa .....	236
Secar Ropa.....	238
<b>Capítulo 12: Improvisación y Consejos Prácticos....</b>	<b>241</b>
Apagón Eléctrico.....	242
Insecticida Casero .....	244
Protección Balística Casera .....	246
Como Afilar un Cuchillo.....	248
Limpieza de Armas .....	250
Modificación de Armas y Municiones.....	252
Detectar Billetes Falsos.....	254
Detectar Monedas de Plata y Oro Falsas.....	256
Preparación Basada en la Realidad.....	258
Sobre el Autor.....	259
Bibliografía.....	260
Referencias .....	261

## Manual de Supervivencia Urbana... en Español

La versión original de este libro (llamada “Street Survival Skills”) fue escrita en inglés, igual que mis libros anteriores. El motivo por el cual empecé a escribir en inglés en vez de español fue eminentemente práctico: Cuando empecé a escribir y leer sobre este tipo de supervivencia (todavía no se había popularizado el término “prepper”) en su gran mayoría lo hacía en inglés ya que había poco material en español y la comunidad online era prácticamente inexistente.

Leía material Supervivencialista (Survivalists), sobre supervivencia urbana, y escribía en foros estadounidenses dedicados al tema. Mis escritos con observaciones e ideas eran muy apreciados por su perspectiva práctica y realista que contrastaba con mucha de las fantasías y suposiciones que suelen ser moneda corriente en ciertos foros online. Eran compartidos en la comunidad y al poco tiempo empezaron a llegar emails y mensajes pidiendo que escribiera un libro. Así se gestó “The Modern Survival Manual: Surviving the Economic Collapse” basado en mi experiencia en Argentina a partir de la crisis del 2001.

Hoy en día el escenario es bastante distinto. Existe una gran comunidad prepper (o preparacionista), supervivencialista y personas interesadas en la supervivencia urbana. Como se ve, es difícil definirlos a todos con una palabra, lo cual nos muestra lo diversa que es la comunidad de supervivencia y preparación.

La versión en español presentó una serie de desafíos. En lo personal, si bien soy Argentino, jamás había escrito o siquiera participado con mucha frecuencia en foros Hispanohablantes. Ya de por sí, mis habilidades literarias son bastante limitadas por lo cual ruego sepan disculpar los múltiples errores sintácticos que sin duda cometeré. También está el desafío de elegir qué tipo de español usar. “Vos agarras la culata del chumbo” puede que lo entienda un argentino, pero un español o un mexicano huirá despavorido ante semejante oración. ¿Uso mi voseo nativo?, ¿intento escribir en un Español más neutro? ¿Que conviene más para la mayoría? Incluso el lenguaje técnico cambia de país a país. Todos saben lo que es un “gatillo”, pero en Argentina el término técnico correcto es “cola de disparador”. A su vez, “gatillo” es aceptado en muchas publicaciones serias sobre armas en otros países. Hay un sinnúmero de situaciones como esta.

Como si esto fuera poco, existe el gran interrogante de qué hacer con muchos términos en inglés de supervivencia que no tienen una clara traducción. ¿Cómo se dice “Bug Out Bag” (BOB) en español? ¿Bolsa de

Huida/Escape? ¿bolsa de 72hs?... pero el BOB puede ser pensado para caminar un par de kilómetros hasta la casa de un familiar, o pensado para llegar a una estación de tren o aeropuerto y directamente irse del país. Depende del plan que cada uno tenga y poco tiene que ver con sobrevivir 72hs. Muchas veces no hay una clara traducción de estos términos "prepper" usados en la jerga inglesa. En algunos casos me tomé la libertad de crear algunas traducciones, intentando que sean lo más fieles y representativas posibles. Puede que gusten más o menos, pero para mí lo principal es que se entienda el concepto y que la palabra usada defina dicho concepto de la manera más clara posible. Pero como dijo el gran Tusam (padre) "Puede fallar..." Si sienten que alguna otra palabra se adapta mejor, en especial teniendo en cuenta la diversidad cultural y lingüística dentro del mundo Hispanohablante, no hay problema.

Otra preocupación que tenía con esta versión era como proveer información valiosa al mayor número de personas. En dicho aspecto ya tenía en cuenta esta problemática en la versión inglesa del libro. En especial en lo que se refiere al tema de defensa y armas, hay grandes diferencias culturales y legales. La gran mayoría de los preppers estadounidenses viven en estados donde la portación de armas no es solo legal, sino que es relativamente fácil de conseguir.

En muchos casos estas personas compran el arma, consiguen el permiso de portación pero tienen un entrenamiento nulo o muy limitado en el tiro defensivo y portación de arma. Este tipo de entrenamiento es costoso y lleva mucho tiempo y dedicación adquirirlo. Para estas personas están dedicadas las páginas sobre el uso de armas de fuego. Pero también es cierto que muchas otras personas no tienen acceso a armas de fuego y tiene que usar otros elementos, ya sean cuchillos o armas improvisadas. Estos temas también están desarrollados en el libro, justamente para los que tienen que buscar otras alternativas de defensa.

En la comunidad Hispanohablante existen personas que tienen acceso a armas, otras personas para las cuales es muy difícil conseguirlas o incluso imposible. También es muy común encontrarse con gente en América Latina y España con enormes prejuicios contra las armas. Es casi patológico el odio y temor que le tienen a un objeto inanimado. En Estados Unidos las armas son mucho más aceptadas como parte de la cultura, incluso para los que no tienen interés en ellas. Para los que se identifiquen como anti-armas también están dedicadas las páginas referentes a armas de fuego: Uno nunca sabe cuándo se puede dar una situación violenta o delictiva en la que otra persona sí trajo un arma, o que se deba ayudar a otros ciudadanos defendiéndose de un criminal que



estaba armado y la pensaba usar contra gente inocente. Como mínimo, por más anti-arma que sea una persona, esta debe saber cómo manipularla de manera segura. También se puede llegar a dar el caso en algún momento de la vida en el que no se tenga más remedio que tomar un arma para defender la vida, propia o la de nuestros seres queridos. No será la situación más común, pero si pasa, y si nos llega a pasar, este conocimiento será invaluable. No tiene sentido prepararnos solamente para las situaciones “cómodas”, o que se alinean con nuestra política o ideología. Justamente de eso se trata la supervivencia, situaciones incómodas, difíciles, ásperas. La legislación en cuanto a cuchillos, incluso gases para defensa, cambia enormemente de país a país y eso también tuvo que ser tomado en cuenta para este libro. Mi consejo es el siguiente: Siempre que se pueda tener un arma de manera segura y legal, procurar tenerla y más importante aún, saber usarla.

Es cierto. Las armas son, por su misma naturaleza, peligrosas. Conducir un coche es estadísticamente hablando más peligroso aún, y sin embargo recomiendo a todos tener uno y saber conducirlo. He perdido la cuenta de las veces que me dijeron, en muchos países “¡Pero eso acá es ilegal!” y la verdad que no lo era. Era solo cuestión de informarse, conocer la legislación y conseguir los permisos pertinentes. Muchas veces ni siquiera eso hacía falta. La gente suele inventar o suponer cosas, muchas veces influenciados por lo que ven en TV, sin saber.

Lamentablemente es una costumbre muy típica de los países Latinos y no me refiero solo a los países Latinoamericanos. Mientras que las personas de cultura Anglosajona suelen asumir que todo lo que quieren hacer es legal y ponen cara de sorprendidos cuando se enteran que no lo es, los Latinos solemos asumir que todo lo tenemos prohibido, como si lo natural fuera NO tener derecho a nada. Lamentablemente esta manera de pensar facilita la restricción de muchas de nuestras libertades individuales, ya que estamos culturalmente mentalizados en que no las tenemos. Esta es una falencia cultural grave y se tiene que hacer el esfuerzo a nivel tanto individual como colectivo por cambiarlo.

Hay que informarse, ir a las fuentes y no basarse en comentarios infundados. Se deben conocer las leyes locales y adecuarse a ellas para estar lo mejor preparados que podamos estar dentro de ese contexto.

Por otro lado también hay mucha gente Latina que, como dicen los estadounidenses, “vieron el elefante” y saben lo cruel que puede llegar a ser el ser humano. Vivieron dictaduras, de derecha o de izquierda, sufrieron persecución política, sufrieron la violencia en carne propia.

Al escribir principalmente todos estos años para un público mayoritariamente de países desarrollados, muchas veces me cuesta explicar lo terrible que puede ser vivir con los niveles de inseguridad y violencia a los que estamos acostumbrados en Latinoamérica.

Ellos no saben lo que es vivir de esa manera. Que suene el teléfono móvil y recibir la noticia de que un familiar fue asaltado y herido, o ir a comprar el pan y enterarse que un vecino al que uno conoce de toda la vida fue acribillado a balazos en un robo. Peor todavía, sufrirlo en carne propia, lo violento del robo, el sentirse ultrajado, el perder eso que tanto costó conseguir porque alguien lo roba impunemente. Y es mejor ni siquiera pensar en situaciones todavía peores, familiares asesinados o con secuelas graves tanto físicas como psicológicas. Esas tragedias que son hechos aislados en países desarrollados, son moneda corriente en otras partes del mundo. Es increíble como el instinto de supervivencia funciona en las personas, psicológicamente asimilando como algo normal lo que no debería serlo. "Si te toca, te toca", "Cosas que pasan en todos lados/cosas del destino", el mecanismo psicológico usado para no perder la cordura. Pero también es cierto que la preparación sirve y mucho.

No estamos hablando de hacerse el Rambo ni mucho menos. Algunos de los consejos en este libro son cosas perfectamente lógicas que muchos ya ponen en práctica a diario. La prevención y el evitar las situaciones peligrosas es sin lugar a dudas la mejor alternativa siempre que sea posible, por lo cual aconsejo desarrollar el Estado de Alerta. Pero a veces no queda otra más que defenderse físicamente, y esto también es detallado en este libro, de manera real, en toda su crudeza pero sobre todo siendo honesto y explicando las cosas como son. Lo que sí funciona en situaciones de violencia extrema.

Siempre hay que recordar que para nosotros, la gente de bien, la violencia es lamentable, pero más lamentable es desear volver el tiempo atrás y haber actuado para proteger a nuestros seres queridos cuando no lo hicimos. Una vez que se está atado a una silla y malvivientes hacen lo que quieren con nuestra familia, ya es tarde. Es tarde intentar razonar con alguien que nos está disparando o atacando con un cuchillo, sea por el motivo que sea, fanatismo religioso o para robarnos.

No sé de la existencia de otros libros como este en el mercado. Es probablemente el libro más políticamente incorrecto en tu biblioteca. Pero no tengo ninguna duda de que pude llegar a salvarte la vida en algunos de los peores momentos que te pueden llegar a tocar vivir.

# Introducción

Hace varios años me dí cuenta de lo práctico que es tener un pequeño cuaderno donde tomar notas. Todo, desde nombres, números de teléfono, cosas que hacer, anotaba todo. También anotaba observaciones, ideas y ocurrencias relacionadas a la supervivencia y preparacionismo.

Todo lo que me pareciera importante o información potencialmente útil lo escribía en el cuaderno. A veces agregaba un pequeño croquis o dibujo rápido para entender mejor más adelante. Con el paso del tiempo estos cuadernos quedaban bastante desordenados y desprolijos pero las perlas de conocimiento seguían ahí, escondidas entre nombres, direcciones y listas del supermercado.

Así es como terminé con una pila de estos cuadernos llenos de dibujos, ideas, técnicas y consejos de como sobrellevar situaciones difíciles cuando la vida se vuelve más complicada. La mayoría son consejos prácticos. Algunas cosas las aprendí leyendo libros, incontables horas en internet, probando y aprendiendo que funciona y que no. También tomaba notas durante cursos de tiro y entrenamientos o competencias. Tomé muchas clases y cursos de tiro a través de los años. Desde cursos de tiro defensivo, cursos de instructor y armero, cursos de defensa personal, con y sin armas. Durante uno de mis primeros cursos de tiro el instructor nos aconsejó que tomemos notas para recordar lo aprendido y seguí su consejo de ahí en adelante. A veces conduciendo o viajando en tren, observaba algo o se me ocurría alguna idea y tomaba nota.

En gran medida, este libro complementa mi primer libro publicado en ingles en 2009, "The Modern Survival Manual: Surviving the Economic Collapse" con muchas de las técnicas allí explicadas mostradas en este libro con mayor detalle.

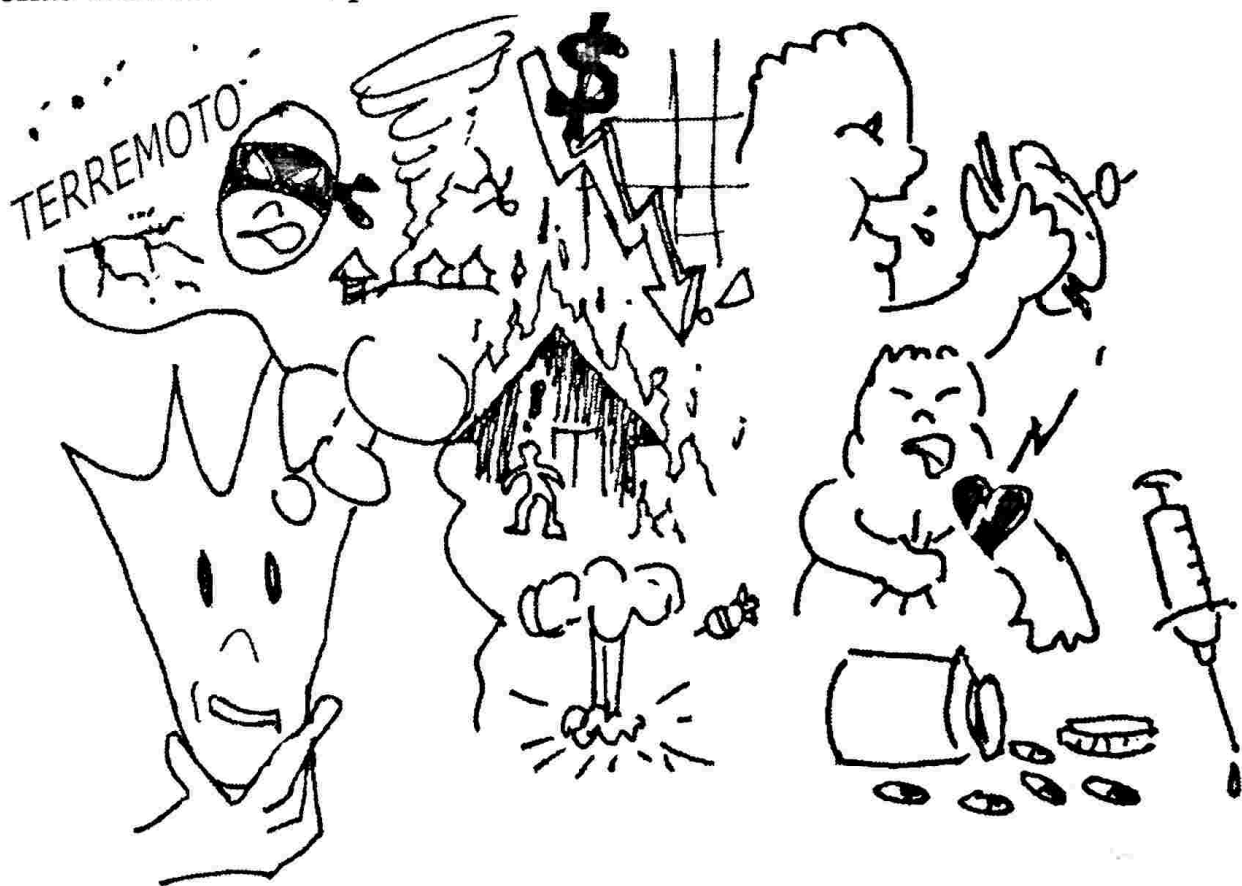
Todos estos consejos y técnicas se aplican a la filosofía que llamo supervivencia moderna. Pero ¿Qué es la supervivencia moderna?

La supervivencia moderna es un estilo de vida mediante el cual la persona toma decisiones que significativamente aumentan sus chances de éxito cuando se enfrentan distintos desafíos a lo largo de la vida. Esto puede ser algo tan sencillo como un problema con el coche en el medio de la carretera, sobrellevar un apagón extendido durante una tormenta, defenderse en la calle o en el domicilio. Todo, desde mantenerse en forma y sano a saber que hacer durante un incendio. Algunas personas que se identifican con esto, usan el término prepper o supervivencialista.



Preppers (especialmente "doomsday" preppers) tienden a focalizarse más en eventos apocalípticos, a veces olvidando situaciones menos espectaculares pero mucho más probables. La supervivencia tradicional también suele ocuparse de desastres de grandes magnitudes como guerras nucleares o el "fin del mundo". Otros se concentran en supervivencia en la naturaleza con especial foco en métodos primitivos. Las habilidades relacionadas con este tipo de práctica se conocen a veces también como "bushcraft", que quiere decir habilidades de arbusto o bosque.

En vez de concentrarse en eventos muy poco probables o directamente fantasías, el supervivencialista moderno debe ser ante todo práctico y basado en la realidad. Se debe concentrar primero en los hechos inevitables de la vida (envejecer, problemas de salud, económicos, etc), en segundo lugar lo que es probable (emergencias y desastres comunes) y por último lo que es muy poco probable (desastres excepcionales). Se entiende que algunos de estos eventos muy poco probables pueden tener serias consecuencias, por lo cual requieren un plan de acción específico.



¡Cuidado! El mundo está lleno de gente muy extraña, algunos con serios problemas mentales. Hay gente grandiosa en la comunidad prepper, a quienes admiro y considero amigos, pero hay que ser muy precavido a la hora de asociarse con otras personas, especialmente en el mundo de la supervivencia. Es mejor evitar gente y grupos sospechosos, en especial cuando carecen de sentido común, grupos fanáticos o cultos.

Habiendo vivido en Argentina (Conurbano, Zona Sur) casi toda mi vida, la violencia y la delincuencia no eran hechos poco probables, sino más bien una realidad con la que se aprende a convivir. Según un estudio de la Universidad Di Tella<sup>1</sup>, 2 de cada 10 hogares Argentinos sufrieron delitos violentos en 2017. Eso es solo para el 2017. Es evidente que, en ese contexto, es casi inevitable enfrentar hechos delictivos violentos. Argentina no es el único caso. Lo mismo sucede en muchos otros países de Latinoamérica con índices mucho peores. La delincuencia y violencia es algo con lo que se convive día a día en Latinoamérica. Solo cuando se vive en otros países más desarrollados y mucho más seguros se entiende la magnitud de esta realidad. En países más desarrollados, el común de las casas no tiene rejas, ni barras en las ventanas, alarmas y puertas reforzadas. En Argentina estas medidas son casi obligatorias para quien las pueda pagar. En países desarrollados los asaltos a mano armada no son comunes. En Argentina es directamente raro encontrarse con un adulto que no haya sufrido aunque sea uno, como mínimo.



Es por ese motivo que este libro hace tanto hincapié en la defensa personal, seguridad y estado de alerta. Mi primer libro es parecido en este sentido. Algunos lectores esperaban más información sobre el aspecto económico de la crisis del 2001. Comentaban “Compré un libro sobre cómo sobrevivir al colapso económico, ¿Por qué leo sobre secuestros y delincuencia?” Porque que esa es una de las principales causas de muerte y sufrimiento después de un colapso económico.

La gente tiene dos grandes preocupaciones durante este tipo de crisis: La economía y la inseguridad. Son por lejos los dos principales temores.

La gente se preocupa por sobrevivir, ganar lo suficiente para llegar a fin de mes. Se preocupan de no ser despedidos, no tener más gastos que cubrir. Se preocupan por la inflación, que destruye el valor del poco dinero que tienen en el bolsillo. Comprar cosas hoy por que mañana puede costar el doble. Vivir así es muy estresante. No se puede planificar nada y es difícil ver la luz al final del túnel, porque no la hay.

Pero la inseguridad, eso es un tema aparte. Podes encontrar otro trabajo, vivir con un poco menos de dinero, pedir ayuda a familiares y amigos cuando se está mal y no se llega a fin de mes. Pero no hay nada que se pueda hacer cuando recibís un disparo, tu hijo es asesinado o queda en coma con daño cerebral o cuando violan a tu esposa o hijas mientras estas atado a una silla, torturado por horas. Este tipo de problemas no se solucionan con trabajo y buena voluntad. Una bala es el fin. Una esposa o hija abusada en un robo, es una familia arruinada, dañada de por vida.

Hay mucha gente que da excelentes consejos sobre cómo ganar, ahorrar e invertir dinero. Trabajar duro, formarse profesionalmente, trabajar duro un poco más. Es un buen consejo que funciona en todo el mundo, incluso durante crisis económicas severas sigue siendo acertado. Pero nada de esto sirve si no se está preparado para enfrentar la violencia, protegerte y proteger a tu familia. Eso es lo que hace toda la diferencia del mundo durante tiempos difíciles cuando la inseguridad es moneda corriente.

Este libro incluye muchos consejos sobre otros temas. Probablemente el lector sepa muchos de ellos. Algunos son (hasta donde yo sé) ideas originales mías, basadas en observaciones y experiencia personal de haber vivido en Argentina, Estados Unidos, España e Irlanda del Norte.

Algunas son cosas que vengo haciendo hace años, o bien porque me parece lo más acertado o porque me adapté (como muchos otros) a un ambiente más hostil. La mayoría de la información referente a tiro táctico la aprendí en clases, de gente que sabe mucho más que yo sobre tiro defensivo. Quizá aprendiste algo parecido o con alguna diferencia. Muchas veces no hay solo una manera de hacer las cosas. Si en una clase de tiro te fue enseñado algo distinto y eso te funciona, entonces está perfecto. Muchas veces me encuentro en esa misma situación. Cuando me muestran una técnica distinta me hago las siguientes preguntas: ¿Tiene sentido? ¿Es una técnica lógica, racional? Y finalmente: ¿Funciona? ¿Hace lo que supone que debe hacer de manera efectiva?

No hay que tener miedo de cambiar si se encuentra algo mejor o más efectivo. No hay que tener miedo de quedarse con lo que se sabe que

funciona, sin importar que la gente “cool” diga lo contrario. El equipo y las técnicas que funcionan a pesar del paso del tiempo tienen su mérito.

Sobrellevar apagones es algo con lo que conviví casi toda mi vida, desde los tiempos en que todo el mundo tenía en la cocina un cajón lleno de velas para los cortes de luz. Las pilas y baterías eran un lujo y las linternas incandescentes duraban solo unos pocos minutos.

Las generaciones más jóvenes quizá no lo sepan, pero el uso extendido del LED es relativamente reciente. En tiempos pasados, ¡era costoso alimentar una linterna! Tener suministros, alimentos, métodos simples y efectivos para cocinar, estos son simples consejos prácticos que pueden ser útiles en distinto tipo de situaciones, desde inconvenientes menores a emergencias más serias.

Estado de alerta, detectar potenciales amenazas y evadirlas en primer lugar cuando puedas, estas habilidades tienen que ser puestas en práctica ahora y no esperar a que suceda el fin del mundo. La inseguridad y hechos violentos pueden darse en cualquier lugar, en cualquier momento.

Algunos lugares son más peligrosos que otros pero en el momento menos pensado un psicópata, un terrorista o alguien con sus facultades alteradas puede atacar. Incluso si es solo un adicto con un cuchillo, nunca se sabe lo que te puede tocar en la vida. ¿Cuáles son las chances de tener que enfrentar situaciones donde peligre tu vida? Relativamente bajas en los barrios seguros, pero igual puede pasar, en especial en los países más peligrosos.

Concibo la supervivencia moderna como un estilo de vida, más que prepararse específicamente para ciertos desastres. Incluso cuando estos suceden, nadie avisa con antelación. No se puede vivir siempre en un estado de alerta máxima, pero si se puede estar atento y notar los hechos que suceden a nuestro alrededor, y no estar con los ojos pegados al teléfono como un zombie. La supervivencia moderna no es solo un estilo de vida sino que es también una actitud mental, una manera de pensar. Ser fuerte, físicamente pero en especial emocionalmente. Estoicamente enfrentar lo que sea que la vida pone en tu camino, sin importar que tan viejo o joven seas. Mantener una actitud positiva (¡por Dios no puedo recalcar este punto lo suficiente!) cuando todo parece perdido, pero también cuando todo está bien y sin embargo cuesta relajarse y disfrutar de la vida.

Aprender a disfrutar de los buenos tiempos.

En cuanto a cómo enfrentar los malos, justamente para eso está este libro.



# ANOTACIONES:

A series of approximately 25 horizontal dotted lines for writing notes, starting with a slight upward curve and ending with a slight downward curve.

# Capítulo 1

## Supervivencia Básica

**“Se valiente, e inesperadas fuerzas acudirán en tu ayuda”**

**-Basil King**



## La Regla de Tres

Aunque no es siempre científicamente precisa, la Regla de Tres ilustra los principios básicos para permitir la vida:

1) No se puede vivir tres minutos sin aire. Aunque frecuentemente no se lo aprecie, el aire es esencial para la vida. Fuego, humo, incluso erupciones volcánicas y cenizas, accidentes industriales o ataques terrorista, sin aire respirable no se puede vivir. Es una de las áreas más frecuentemente olvidadas en los planes de muchos preppers. Filtros N95 o FFP3 o incluso máscaras de gas NBC (biológico, químico, nuclear) pueden significar la diferencia entre respirar o no, la vida o la muerte.

2) No se puede vivir tres horas expuesto a condiciones climáticas extremas. Para temperaturas bajas extremas con vestimenta inadecuada el tiempo de supervivencia es incluso menor. Refugio y vestimenta adecuada son elementos claves en la supervivencia.

3) No se puede vivir tres días sin agua. El agua es otro recurso invaluable que frecuentemente se da por hecho. Una persona siente sed en cuestión de horas y desespera en 24hs si no bebe agua. La mayoría de la gente entiende lo importante que es tener una reserva de comida pero son muy pocos los que tienen una mínima cantidad de agua para vivir una semana. (Cuatro litros por persona, por día).

Un buen filtro de agua es también sumamente importante.

4) No se puede vivir tres semanas sin comida. Esta cifra puede variar bastante pero sin comida no se puede sobrevivir mucho tiempo. Elegir alimentos no perecederos de larga duración, que sean de fácil preparación y requieran poca agua y cocción. Arroz, lentejas, trigo, frijoles, pasta seca, verduras y carnes enlatadas, los típicos alimentos para emergencias.

5) No se puede vivir tres segundos con un disparo en el cerebro.

Las reglas mencionadas son esenciales para sobrevivir pero no se suele escuchar de casos de gente que muere de hambre, sed o frío, en especial en países Hispanohablantes. Asfixia, si, suele suceder, especialmente niños en accidentes domésticos. Pero de todas las reglas, esta es de la que más casos conozco en Argentina y también se da en lugares más desarrollados como Estados Unidos y Europa. La violencia mata y arruina vidas, por eso también hay que prepararse de manera acorde.

Habiendo dicho esto, hay que mantener las cosas en su contexto. Es mucho más probable morir debido a accidentes cerebrovasculares, cáncer o accidentes de tránsito, que por una bala.



1.



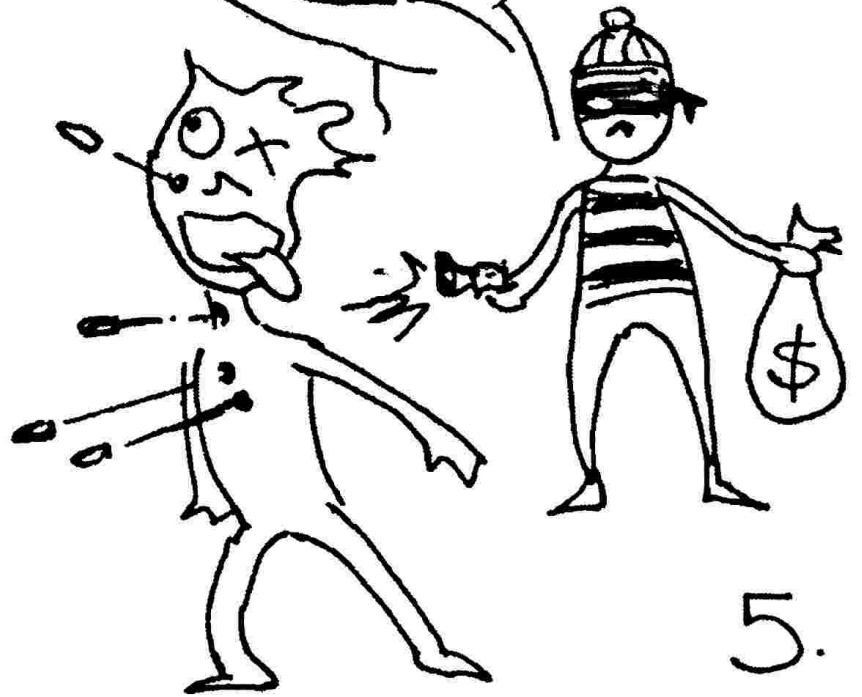
2.



3.



4.



5.

## Siete Círculos de la Preparación

Una buena manera de entender cuáles son las prioridades en cuanto a preparación es organizarlas en siete círculos concéntricos.

1) Mentalidad. El software que lo maneja todo. Sin la correcta actitud mental nada más importa. Este primer círculo también incluye la actitud general ante la vida, como se la enfrenta, la fuerza emocional, las habilidades y conocimientos adquiridos. No es el cuerpo, es el espíritu el que se quiebra primero. Incluso con el cuerpo roto, el que es realmente fuerte de espíritu sigue siendo indomable.

2) Un cuerpo fuerte y sano es la herramienta física más valiosa en este mundo. Hay que mantenerse sano, ejercitar y alimentarse correctamente. Es irónico ver cuantos preppers y supervivencialistas ignoran los riesgos asociados con el exceso de peso, mala alimentación y vida sedentaria, las cuales son por lejos la principal causa de muerte prematura.

3) El equipo que se llevan a diario (EDC, everyday carry) serán las únicas herramientas que se tengan cuando se las necesite, en el momento en el que las emergencias suelen ocurrir: En el momento menos pensado. Estudiar cuidadosamente que herramientas necesitas realmente pero sé consistente a lo hora de llevarlas siempre contigo.

4) Cuando ocurren desastres fuera de casa, tu vehículo y el equipo que tengas en él, serán probablemente lo único con lo que puedas contar. Elígelo cuidadosamente. Para los que trabajan en comercios u oficinas, quizá es ese el lugar donde guardan suministros extra para emergencias.

5) El hogar, el lugar donde se está seguro y se tiene la mayoría de los suministros. Es donde uno se refugia *in situ* para la mayoría de las emergencias. Puede ser una casa en la ciudad o estancia en el campo con producción de comida, agua y energía. Sea lo que sea, se debe reforzar y mejorar el hogar para hacerlo lo más seguro posible.

6) La comunidad local. Los vecinos con los que se socializa y se trata todos los días. Informarse sobre noticias y eventos locales. Participar en actividades escolares y unirse a los grupos de padres. Hacer el tiempo para conectar y conocer a tus vecinos y gente de tu comunidad.

7) El resto del mundo. Aprender a entender que sucede en él, lo que dicen los medios, porque lo dicen, como lo dicen y los intereses que representan. Informarse sobre lo que está sucediendo en tu país (inestabilidad política, guerra, censura, pérdida de libertades) y cuáles son las señales de alerta a tener en cuenta para poder cuidar a tu familia. Estar al tanto de los sucesos y prepararse para actuar de ser necesario.



LUGAR DE TRABAJO

NOTICIAS LOCALES

1

2

3

4

5

6

7



## Cuerpo y Mente

La supervivencia no es solo cuestión de mantenerse con vida. La vida esta para ser disfrutada y nada impacta más nuestras chances de sobrevivir y nuestra calidad de vida como las decisiones que se toman todos los días en cuanto a la salud, tanto física como mental.

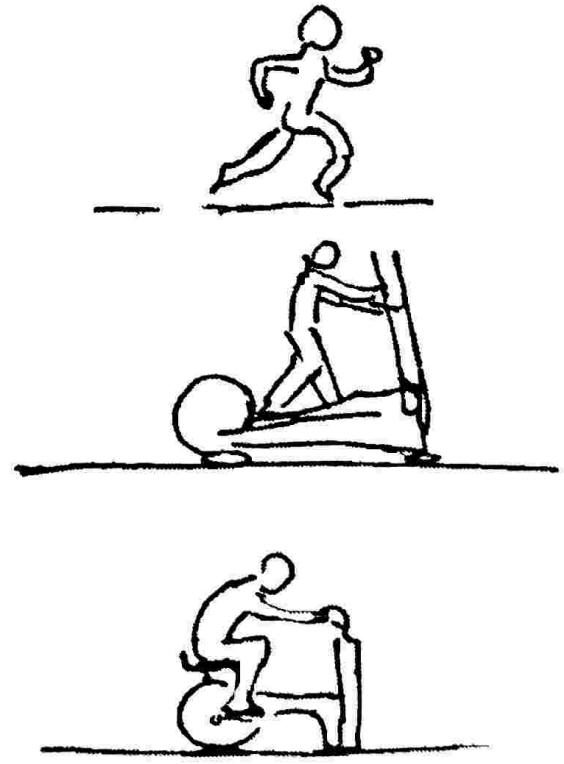
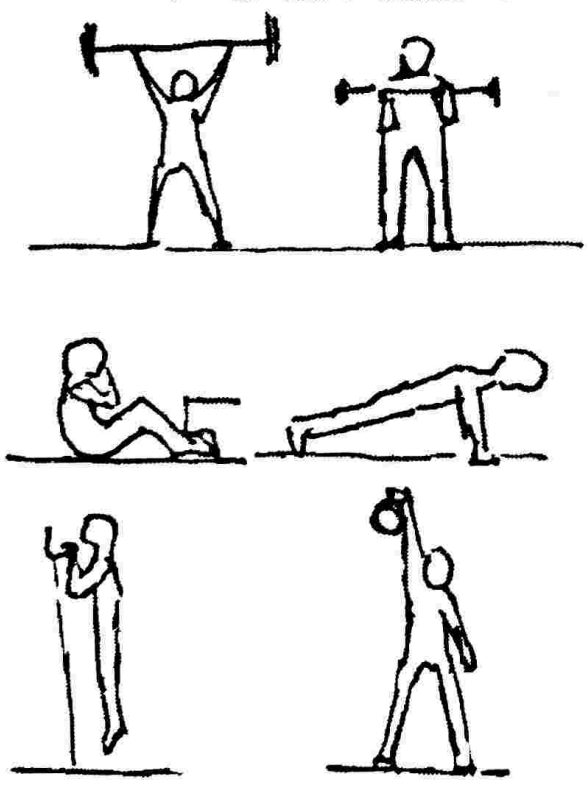
Si se expande un poco la Regla de Tres, podríamos decir que no se puede disfrutar mucho de la vida alimentándose mal por tres años. Para millones de personas, no van a estar con *vida* dentro de tres años si no hacen cambios drásticos en su dieta.

Comer sano, hacer ejercicio pero también cuidar la salud mental dándole la importancia que merece: Una parte fundamental de nuestro bienestar. No hay que preocuparse por cosas que no se pueden cambiar, pero si ocuparse de mejorar aquellas que si tienen solución. Evitar personas negativas, toxicas y odiosas. Procurar tampoco ser una de ellas. Ni siquiera hay que permitirse pensar de esa manera. La negatividad infecta tus pensamientos como una enfermedad, si se lo permite.

Seguir una dieta sana y equilibrada basada en alimentos no procesados, el tipo que no requiere una licenciatura en química para leer los ingredientes. Mejor todavía, que no tenga ingredientes, que sean alimentos frescos naturales, frutas, verduras, carnes. Reforzar los hábitos sanos como aprender a cocinar con ingredientes básicos, teniendo en cuenta las calorías consumidas/calorías gastadas. Beber mucha agua. Consumir muchas verduras, frutas y porciones moderadas de carne, proteínas de buena calidad. Algunas de las dietas más efectivas como la dieta Mediterránea, se basan en este tipo de alimentos. Ninguna cantidad de ejercicio compensa una mala dieta, pero la actividad física igual es importante. La Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup> (WHO) recomienda que los adultos entre 18-64 años hagan al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o al menos 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana.

Dado que tanto el tiempo como el dinero son recursos limitados, hay que invertirlos bien para sacar el máximo beneficio. Un arte marcial puede ser una buena manera de hacer ejercicio, aprender una valiosa habilidad y conocer gente que piense parecido. El tiro puede ser practicado como deporte, ser parte de una comunidad y conocer gente con intereses similares. Puede ser combinado con la caza, senderismo y otras actividades al aire libre. Administrar el tiempo y no intentar hacer todo a la vez, pero intentar incorporar distintas habilidades. Nunca se debe perder la curiosidad y el deseo de seguir aprendiendo.

# CUERPO Y MENTE





## Evacuación

La evacuación o escape (Bugging Out) tiene que ser uno de los conceptos más malinterpretados en el mundo de la supervivencia. El cine y la TV tienen su culpa pero también es una cuestión de la naturaleza humana.

La gente suele entender como la comida y el agua son importantes en una emergencia. La mayoría comprende que tiene sentido saber defenderse y no viene nada mal que practicar tiro sea muy divertido. Comprenden que el ejercicio y una dieta saludable son importantes. Ven lo ridículo que es preocuparse por el fin del mundo si se sufre obesidad y colesterol elevado. A la mayoría de los preppers les gusta estar al aire libre, evitar la ciudad y masificación de gente, por lo cual tener una casa de campo en la cual cultivar les suele parecer una buena idea.

1) Pero la idea de dejar todo atrás, todas sus pertenencias, infunde terror en la gran mayoría de los preppers. En algunos casos contestan nerviosos “¡Si yo ya vivo en mi refugio!”. Lo paradójico de este tipo de planteos es que uno nunca puede vivir en su Refugio de Emergencia (Bug Out Location, BOL) ya que este es justamente el lugar donde se va cuando el lugar de residencia primaria está comprometido. Si uno vive allí, ese es nuestro hogar y se necesita otro sitio como “plan B” en caso de incendios, inundaciones, guerra u otros desastres que nos obliguen a dejar nuestra residencia, sea donde sea que este localizada.

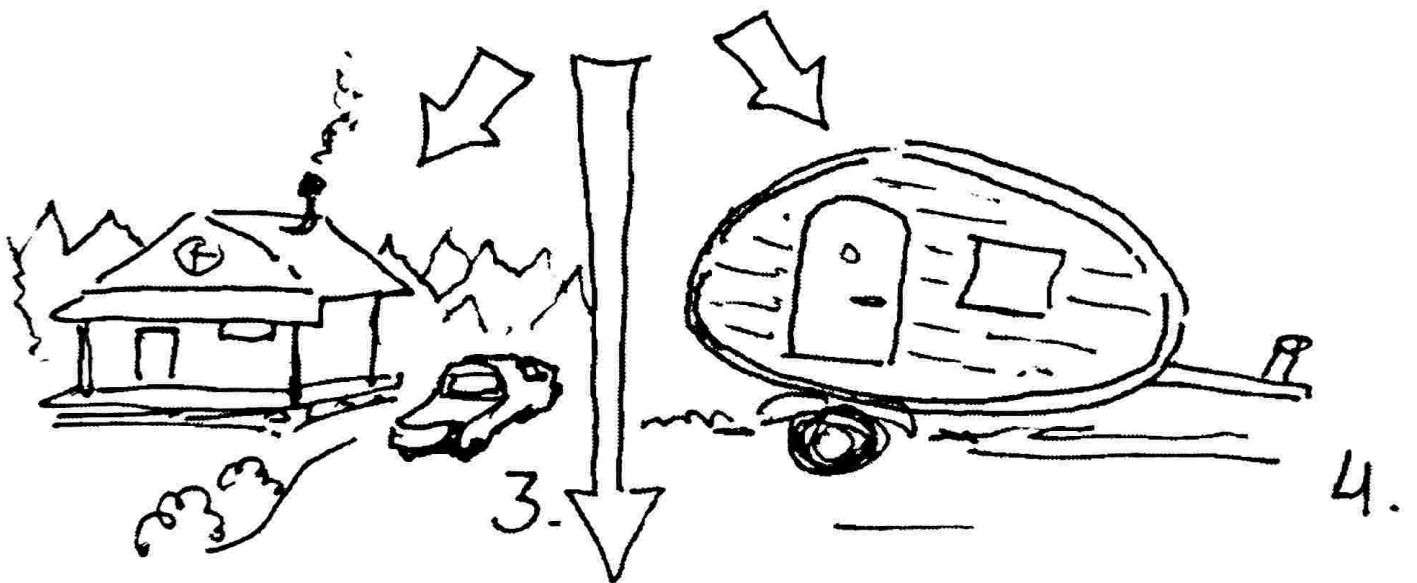
2) El Refugio de Emergencia puede ser una casa de campo, un departamento, incluso la casa de un familiar o amigo. Es simplemente un lugar seguro al que se puede ir durante una contingencia.

3) Puede ser una vivienda vacacional, cabaña o puesto de campo.

4) Algunos planean usar una caravana, motor home o casa rodante. Este es un Refugio de Emergencia viable siempre y cuando esté listo para uso inmediato, acompañado de un plan que incluya un lugar seguro donde aparcarlo por un período de tiempo prolongado si fuera necesario.

5) Lo ideal sería tener no solo uno, sino varios Refugios de Emergencia potenciales. Casas de amigos o familiares, quizá se llega a un acuerdo de mutua ayuda y se tienen algunos suministros (ropa, alimentos, dinero) guardados en caso de emergencia.

Sea cual sea el acuerdo, nunca se debe asumir que se puede contar con alguien. Siempre hay que aclarar nuestras intenciones y tener el expreso consentimiento de la otra persona. Mucha gente se sorprende al enterarse en el peor momento de lo equivocado que estaban al asumir que podían contar con alguien.



## Medios y Política

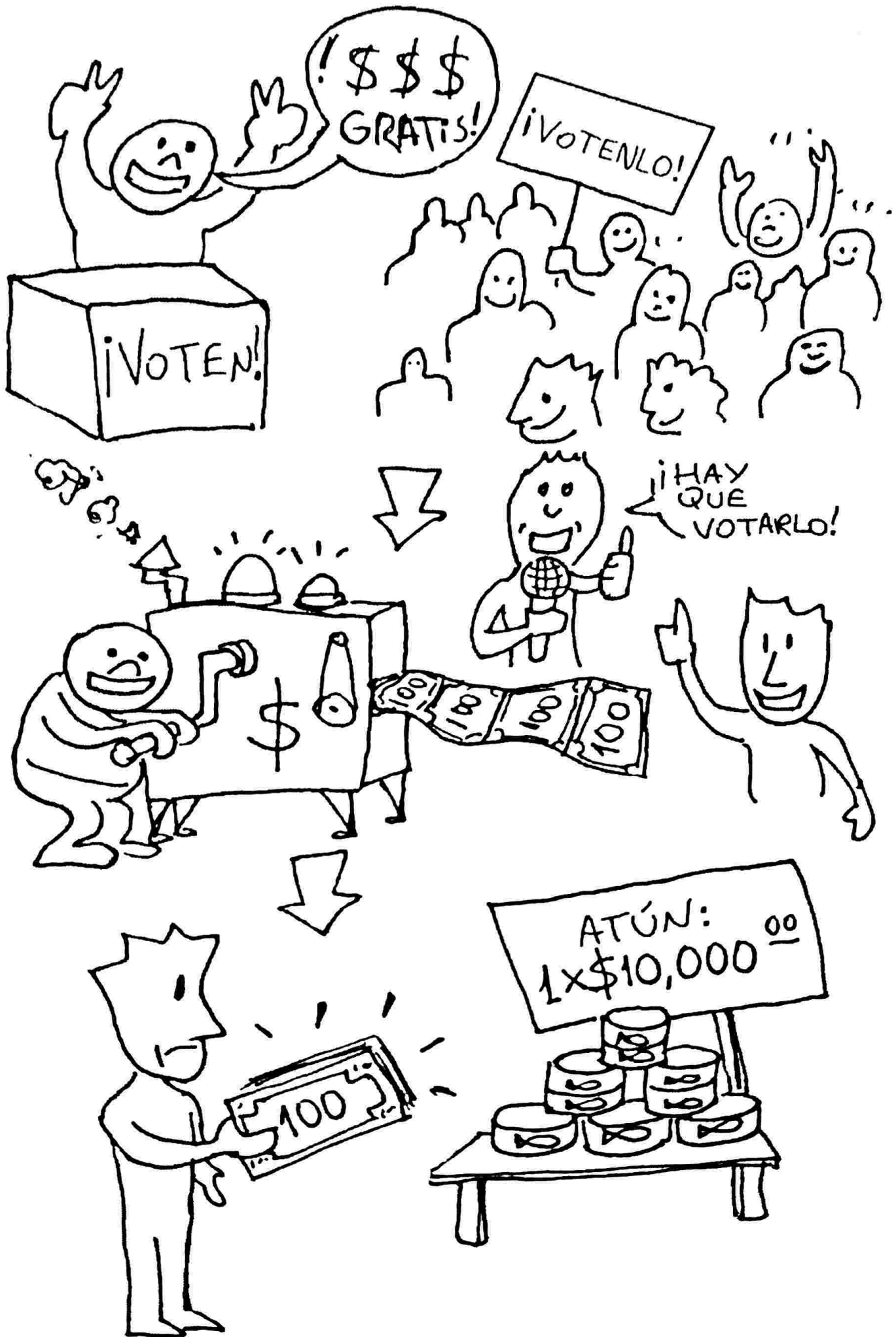
El Estado de Alerta también se aplica al mundo que nos rodea, en el ámbito tanto local como el internacional. Entender como funciona el mundo ayuda a prepararse mejor, permite planificar, actuar a tiempo o incluso evitar desastres de gran magnitud. Un país vecino a punto de invadir, un presidente dispuesto a destruir el país por su ambición económica o ideológica. Hay que saber que está sucediendo.

También es cierto que, irónicamente, vivimos en tiempos donde a pesar de tener acceso a información como nunca antes, también estamos más expuestos que nunca a la propaganda y manipulación.

La tecnología es un arma de doble filo. Desde el momento en que estamos en internet buscando información, la respuesta dependerá del buscador que usemos y la manera en la que intenta manipular nuestra opinión (recomiendo usar Firefox como navegador y DuckDuckGo como buscador). Somos bombardeados con información que puede ser parcialmente o completamente fabricada, solo con el fin de influir nuestra manera de pensar. Este tipo de segmentación a nivel individual es tan efectivo que las empresas nos conocen más que nosotros mismos. Saben que información queremos “consumir” y como vamos a responder a ella.

**Nunca olvidar, hay dos versiones de cada historia y en algún lugar en medio de estas esta la verdad.**

- 1) Asumir que todo lo que se lee online es falso. Probablemente lo sea.
- 2) Buscar las fuentes. Algunos medios son más confiables que otros pero todos tienen sus intereses. Quien es el dueño de ese medio suele decir mucho de la noticias que van a publicar, la importancia que le van a dar y con qué ángulo lo van a abordar.
- 3) Aplicar el mismo criterio a la política. ¿De dónde viene esta persona? ¿Quién lo controla? ¿Quiénes fueron sus contribuyentes? ¿A quién le debe? ¿Cómo se comportó en el pasado?
- 4) Los políticos van y vienen por lo cual no tiene sentido hacer grandes cambios de vida solo por eso. Sin embargo, tendencias que se prolongan en el tiempo afectan a la sociedad y si se ve claramente una tendencia en una dirección conflictiva, hay que pensar cual es el plan si esto continúa.
- 5) Izquierda, Derecha o Centro, se tiene que tener tolerancia cero con la corrupción. La única explicación que existe para conscientemente votar y apoyar a políticos corruptos que supuestamente deben velar por nuestros intereses es ser un completo imbécil.



# ANOTACIONES :

A series of approximately 25 horizontal dotted lines for taking notes, starting with a slight upward curve and becoming straighter towards the bottom.

# Capítulo 2

## Estado de Alerta

**“Se cordial, se profesional, pero ten un plan para matar a todos los que conozcas”**  
**- General James “Mad Dog” Mattis**



## Niveles de Estado de Alerta

El Estado de Alerta es la habilidad de reconocer personas y eventos desarrollándose a nuestro alrededor, en especial potenciales amenazas.

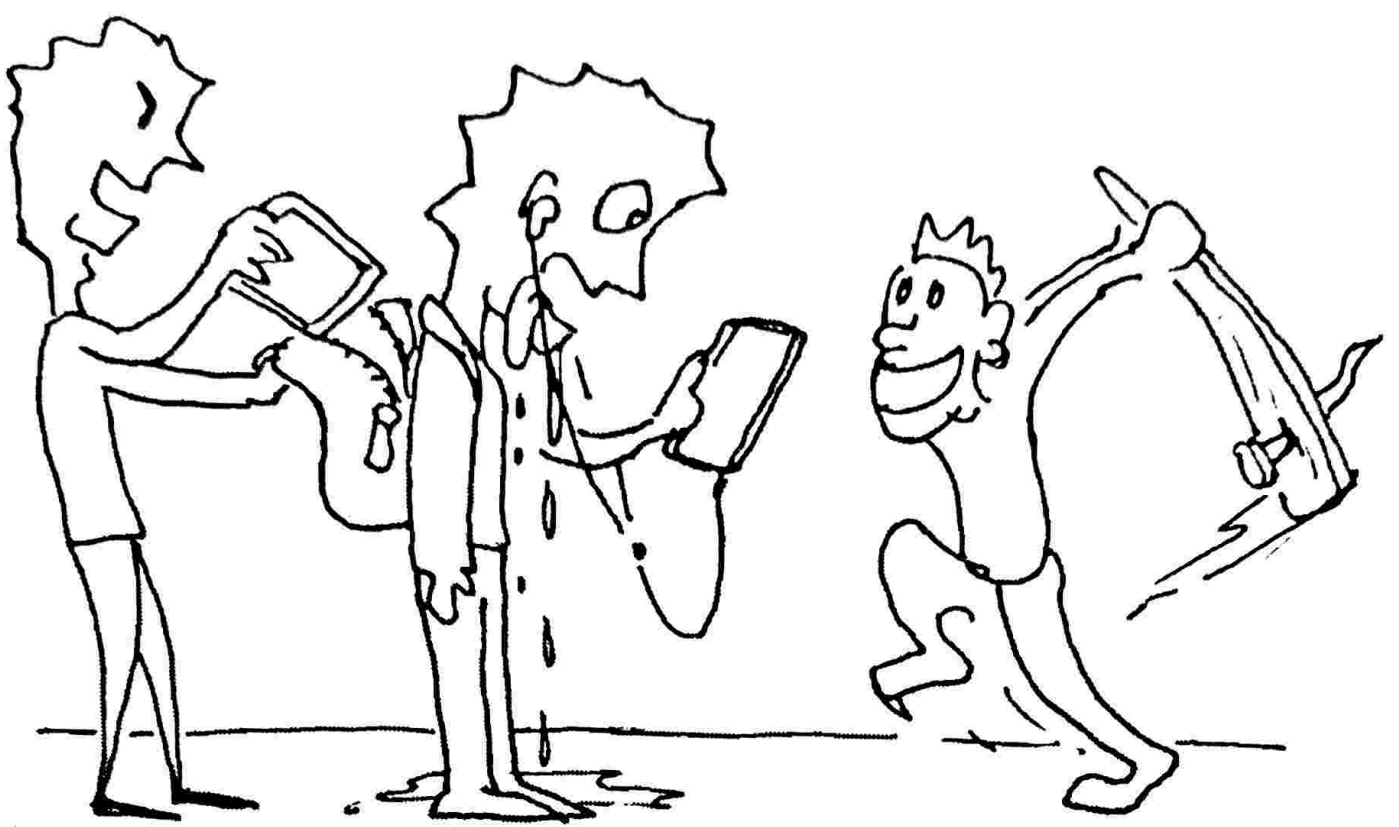
A veces llamando “conciencia situacional”, esta es sin lugar a dudas una de las habilidades más importantes que una persona puede desarrollar.

Un Estado de Alerta elevado puede ayudarnos a prevenir completamente situaciones peligrosas. Simplemente ser consciente de ello, mantener la cabeza en alto y mirar a la gente a nuestro alrededor aumentara significativamente nuestro Estado de Alerta. Con la práctica, se aprende a detectar actitudes y conductas sospechosas. El Estado de Alerta puede funcionar hasta a un nivel instintivo. El “sentido arácnido” (Spiderman) puede decirnos cuando algo está mal. El cerebro simplemente detectó algo que consideró inusual o peligroso a un nivel inconsciente.

El Coronel Jeff Cooper reconoce cuatro niveles de Estado de Alerta:

1. Blanco. Ignoras completamente tu entorno y estas expuesto a ataques de todo tipo. Quizá estas usando audífonos para escuchar música o estas con los ojos clavados en tu teléfono móvil.  
La gente en este estado suelen chocarse con objetos al caminar, son arrolladas por coches y son blanco fácil para delincuentes.
2. Amarillo. Estas relativamente consiente de tu entorno y lo que sucede en él. Identificas eventos, personas y su lenguaje corporal. Aunque relajado, estas relativamente en alerta y preparado para cualquier eventualidad.
3. Naranja. Estado de Alerta elevado. No estás relajado. Estás escaneando tu entorno buscando amenazas y listo para actuar. Detectaste amenazas potenciales y ya tomaste la decisión de actuar si los eventos detectados siguen desarrollándose de la manera prevista.
4. Rojo. Estás en la pelea. Estás golpeando, pateando, moviéndote o disparando. Estás en tu máximo Estado de Alerta, con la adrenalina circulando en tus venas.

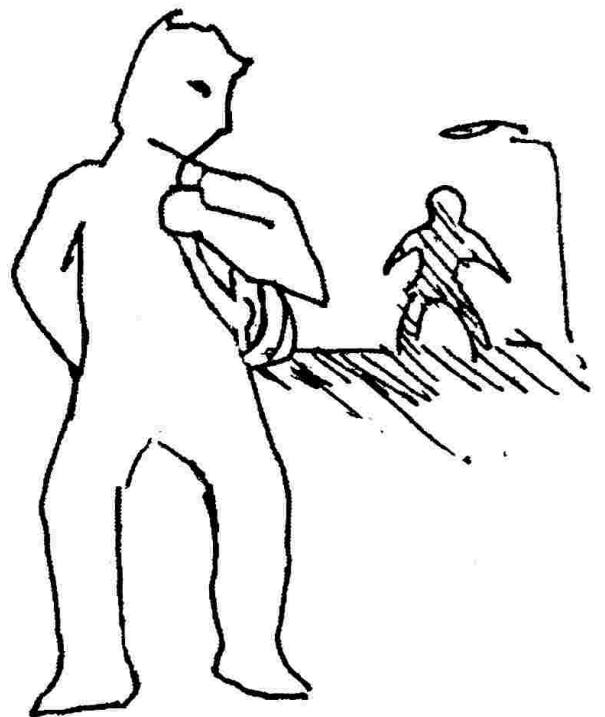
Lo ideal es encontrar un punto confortable entre Amarillo/Naranja: Consciente de nuestro entorno. Tranquilo pero no del todo. La alarma en nuestro cerebro activada y lista para dispararse en cuanto detecta algo sospechoso, mientras se sigue con la rutina normal.



BLANCO



AMARILLO



NARANJA



ROJO

## Emociones y Lenguaje Corporal

La mente es la herramienta más importante, tanto para la supervivencia como para la vida en general. Al fin y al cabo, la idea de la preparación y supervivencia es sobreponerse a la adversidad y disfrutar plenamente de la vida. Estar preparado y saber que hacer durante emergencias que sorprenden a la persona promedio no solo quiere decir que se tiene más probabilidad de sobrevivir. También se gana la tranquilidad de saber que uno puede enfrentar exitosamente este tipo de situaciones.

La clave de todo esto es la actitud mental. La persona que se derrumba emocionalmente ante la presión tiene dificultades con los problemas normales del día a día y probablemente colapse totalmente durante emergencias reales. En tiempos difíciles, las personas deben ser fuertes tanto físicamente como mentalmente.

La persona que no tiene la fuerza de voluntad para estar sano y en forma, dentro de un peso razonable para su contextura física, por lo general tampoco tendrá la voluntad para lograr otras cosas. Por eso la imagen suele decir mucho acerca de la persona, incluyendo su fuerza de voluntad. Habiendo dicho esto, todo depende de la fuerza de voluntad. He conocido personas muy en forma que cuando fueron forzados al límite abandonaron mientras que otros menos atléticos perduraron. Sus cuerpos pueden seguir pero la mente abandona mientras que otros, por más que el cuerpo les dice basta, la fortaleza mental los hace seguir adelante. Por supuesto, hay un límite. La voluntad sola no convierte al que se pasa la vida mirando TV en un atleta, por más voluntad que tenga. Es una cuestión de perseverancia, tolerancia al dolor y empujar nuestros límites. Si esto no se tiene, la fortaleza mental de poco sirve.

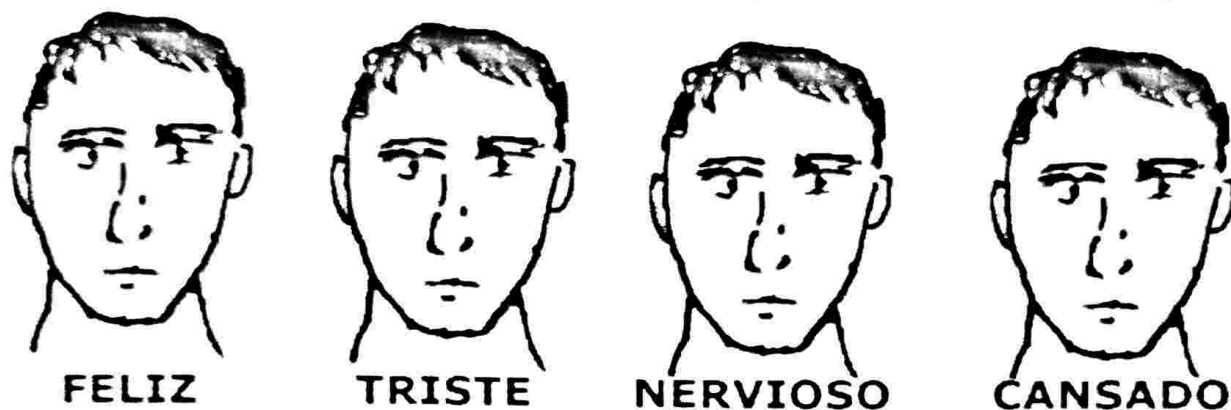
Al controlar nuestras emociones controlamos nuestras acciones y esto incluye el lenguaje corporal. Una persona que se ve físicamente débil por que no tuvo la disciplina para cambiar, difícilmente pueda desenvolverse con una confianza y seguridad en si mismo que no supo ganar.

El lenguaje corporal es más importante de lo que muchos creen. Si los demás perciben en nosotros confianza y alerta, es menos probable ser percibido como blanco fácil por potenciales atacantes. Estas personas son como animales salvajes, pueden "oler" la debilidad, o mejor dicho, inconscientemente la perciben a través de la postura y lenguaje corporal.

Tener confianza en uno mismo, mantener la frente en alto, hablar con un tono de voz firme tiene otras ventajas más allá de la defensa. También quiere decir que es más probable conseguir buenos tratos en negocios, ya

sea comprando productos, servicios o negociando un aumento con el jefe. Simplemente quiere decir que se tiene una mejor chance de conseguir lo que se quiere en la vida en general. No es solo cuestión de aparentar (físicamente), pásase derecho con la frente en alto y mirar a la gente a los ojos. También la posición de los pies y manos, si se mueven reflejando temor o nerviosismo. Se trata de que tan fluidos y decididos sean tus movimientos, que tan estable es tu tono de voz, incluso los más mínimos movimientos faciales y gesticulaciones.

Lo idea es estar en control, todo el tiempo, o al menos tanto como sea realísticamente posible. Trabaja en tu cara de "póker" y no dejes que las emociones te traicionen. Constantemente recordar el estar en control, tranquilo y estoico, sin importar con lo que se esté luchando por dentro.



El autocontrol no solo cambia como nos perciben los demás, también cambia como nos percibimos a nosotros mismos y tiene consecuencias muy reales en nuestro desempeño. Sentir lástima por uno mismo después de marchar por horas, convencerse de que está bien abandonar porque se está cansado o dolorido, estos no son detalles menores inconsecuentes. Esta puede ser la diferencia entre ganar o perder, vivir o morir.

Estos rasgos del carácter son los que suelen hacer la diferencia en momentos críticos. Como una pieza de metal en el fuego, golpeada una y otra vez y luego sumergida en agua helada (o aceite, o las tripas de enemigos según algunas leyendas). Es cuestión de entender de qué estamos hechos. Si el fuego, golpes y el agua helada hacen que te quiebres como vidrio o te forjan como el acero.

Tener lástima de uno mismo nunca es aceptable. No importa si es quejarse sobre lo cansado que se está o de cuanto duelen los pies o si es chistar con la lengua u otros tics de nerviosismo al fallar el blanco. No hay que tener pena de uno mismo, ni por un segundo. Fallar solo quiere decir que se está entrenando para mejorar. Intentar de nuevo, una y otra vez hasta lograr el objetivo.



## Reconocimiento del Entorno

Tal como deberías reconocer gente sospechosa a tu alrededor, también deberías reconocer y tomar nota de potenciales recursos en tu entorno.

1) Cajeros Automáticos, estaciones de policía, hospitales, farmacias, tiendas de empeño, armerías, casa de cambio, tomar nota de todos.

Al caminar por la vereda observar que lugares pueden servir para cubrirse o para ocultamiento de ser necesario. Un paso o dos detrás de una pared o línea de árboles puede ser suficiente para cubrirse al escuchar disparos.

Los drenajes pueden desbordar durante inundaciones en el área o una alcantarilla puede acceder a desagües fluviales, un camino subterráneo lejos de la superficie. Prestar atención y averiguar cómo funciona el sistema de alcantarillado. En algunas áreas conviene tomar nota de la ubicación de los refugios comunitarios en caso de una emergencia.

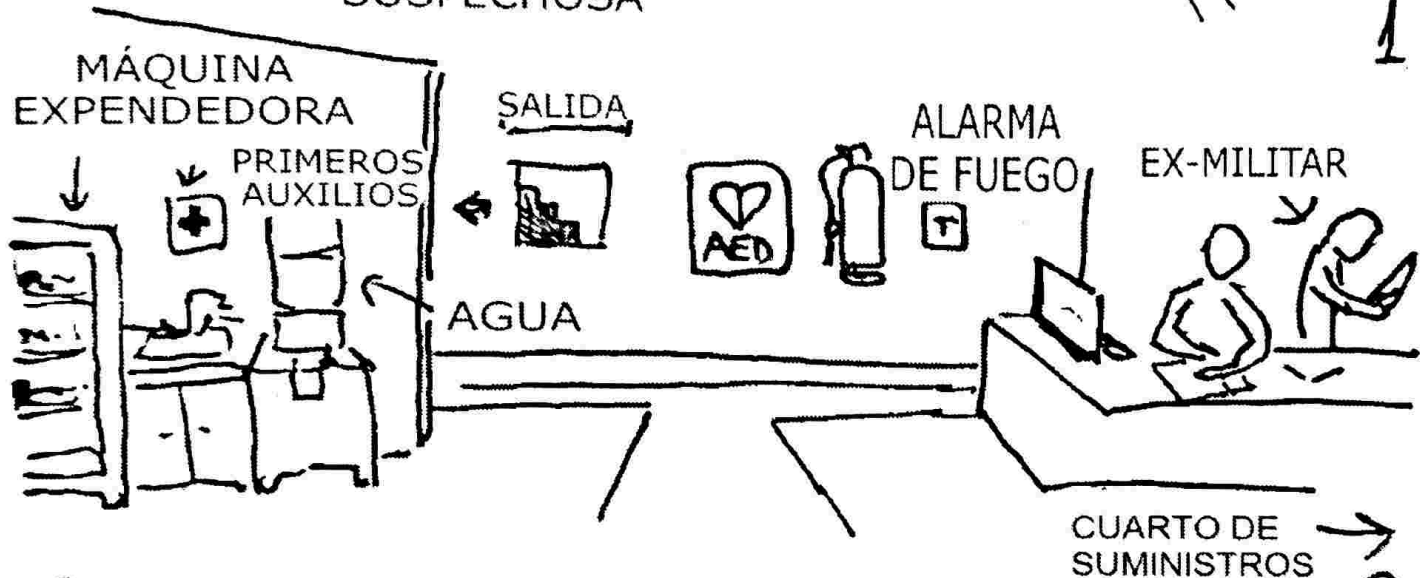
2) Lo mismo se aplica a un ambiente de oficina o edificio. Recordar donde están las salidas de emergencia y escaleras. Donde está la alarma de incendios más próxima, extintores, kit de primeros auxilios. Incluso donde está el dispensador de agua o máquinas expendedoras de alimentos. El cuarto de ordenanza, cuarto de suministros o taller puede tener herramientas valiosas durante una emergencia.

Lo mismo se aplica en cuanto personas. Recordar que oficios y profesiones pueden ser útiles. Personas con entrenamiento médico, militar, en emergencias o salvataje, pueden ser gente con la que se pueda contar durante emergencias.

3) Observar, oler y escuchar el mundo a tu alrededor. A veces puede que se escuche un estallido seguido de olor a pólvora momentos después. A veces no se escucha nada y solo se siente el olor. No usar auriculares en la calle, de ser posible. Si se usan, que sea solo en un oído, para no caminar por la calle sin oír. Gritos, coches acelerando, incluso pasos rápidos, son cosas que se pueden notar si se está atento. Lo mismo va para la vista, estar con los ojos clavados en el teléfono móvil como tanta gente. Es como caminar con los ojos vendados por la calle, completamente expuesto a robos, ataques incluso accidentes de tránsito.

Aprender a percibir cuando las cosas no están bien, a nivel casi instintivo. Prestar atención a la gente con la que se trabaja, si tienen actitudes raras. El tipo de comentarios que hacen, de índole religioso o político extremo, incluso la aceptación de actividades delictivas, por más que sean comentados de manera graciosa te puede dar una idea de lo que esa persona es capaz de hacer.





# Comportamiento Sospechoso

Es más fácil detectar comportamientos sospechosos si se sabe que buscar. Algunas personas estarán visiblemente nerviosas, otras tendrán una postura corporal más dominante o agresiva, quizá sintiéndose más valientes o empoderados por portar un arma.

1) La gente con malas intenciones suele intentar esconder su identidad. Puede ser que usen capuchas o gorras. A veces también anteojos de sol.

Las ropas más sueltas son mejores para ocultar armas. Sospechar cuando alguien mantiene las manos en los bolsillos y si un arma se marca a través de la tela, un bulto con líneas rectas marcadas por debajo de la ropa.

Prestar atención a la gente nerviosa que no deja de mirar para todos lados. También suelen caminar de un lado a otro, sin poder estar quietos.

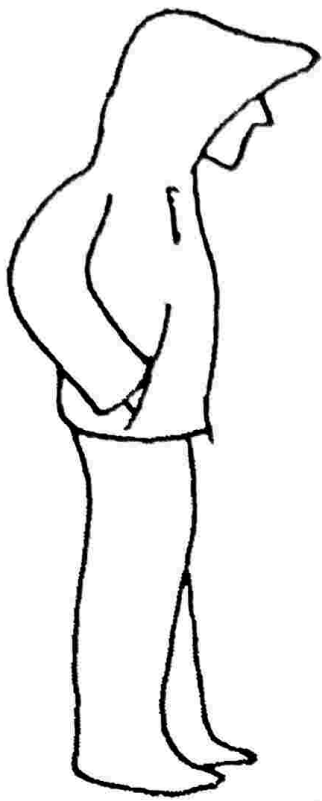
2) Buscar la impresión de armas en la ropa en la cintura, en especial adelante y los costados (lado derecho en general) aunque algunos pueden llevar el arma atrás. Mirar las manos. El que no acostumbra portar armas suele tocar continuamente en la zona por miedo a que se vea.

3) La gente normal camina decidida. Quedarse dando vueltas o parado en un lugar sin hacer nada es sospechoso. La gente suele llevar una bolsa o mochila, portafolio o cartera. Una persona sin mochila o portafolio de ningún tipo para llevar documentación también es poco común.

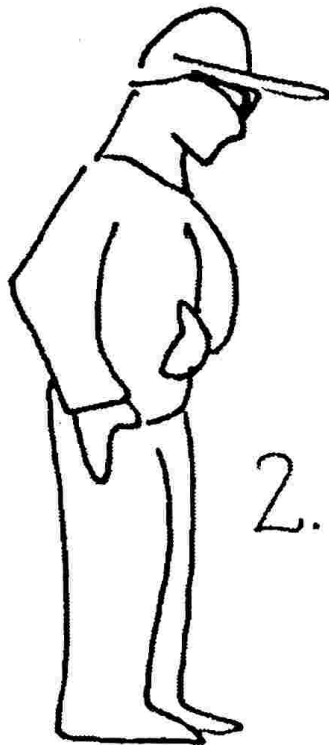
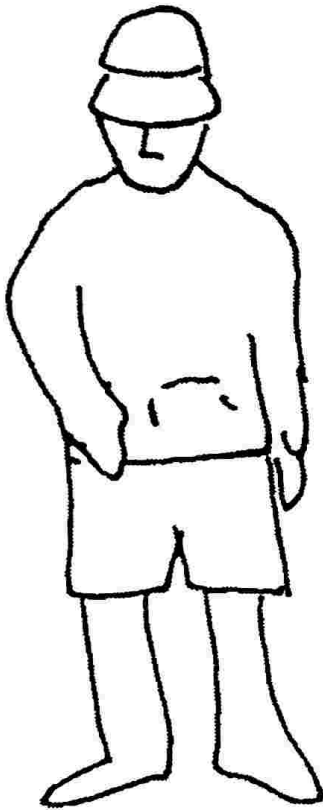
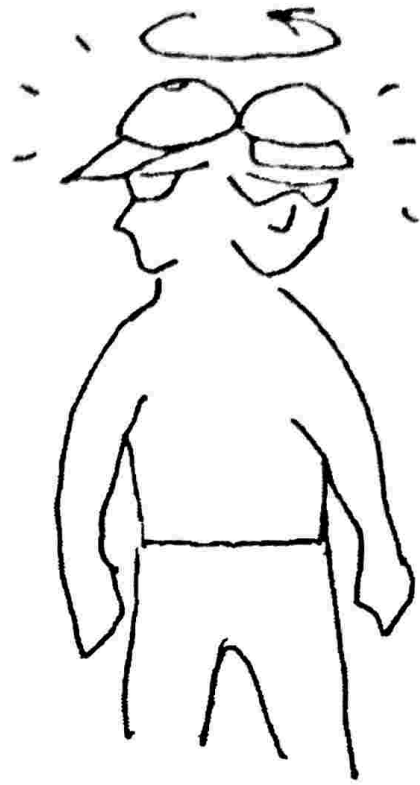
4) La gente que está en lugares públicos suele estar hablando con alguien o mirando su teléfono. La persona que no hace ninguno de los dos y se concentra en observar su alrededor también llama la atención hoy en día.

5) Mira las manos. Policías y militares entrenan para “ver las manos”. Cuando se trata de alguien sospechoso se quiere ver las dos manos vacías. Sino, hay motivos para preocuparse. La persona nerviosa suele abrir y cerrar las manos rápidamente. Esto es un signo natural claro de que la persona está nerviosa y quizá se prepara para pelear.





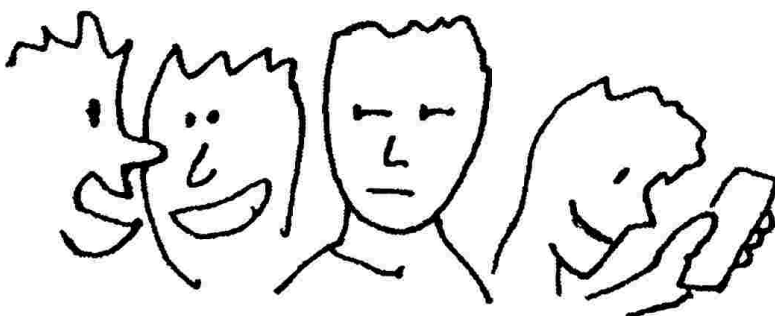
1.



2.



3.



4.

## Estrategia en Interiores

Cada vez que se entra a un ambiente cerrado hay que buscar la salida de emergencia. Las salidas suelen estar señalizadas en locales comerciales. Hay que tomar nota mentalmente de al menos dos salidas, incluyendo la puerta por la que se acaba de entrar. A medida que uno se va moviendo, siempre se toma nota de la salida más cercana en todo momento.

1) Siempre que sea posible, sentarse con la espalda contra la pared para cubrir la retaguardia (también llamada 6 en punto, como en un reloj donde las 12 es tu frente) mirando hacia la entrada principal. El asiento marcado como "A" es una buena opción. Observar quien entra cada vez que se abre la puerta.

"A" es el mejor lugar para sentarse: Con la espalda contra la pared y un buen ángulo de visión, cubriendo tanto la entrada principal como el resto del local y la gente en su interior. También está bien cerca de la salida de emergencia. Si entra un ladrón o terrorista se puede escapar rápidamente.

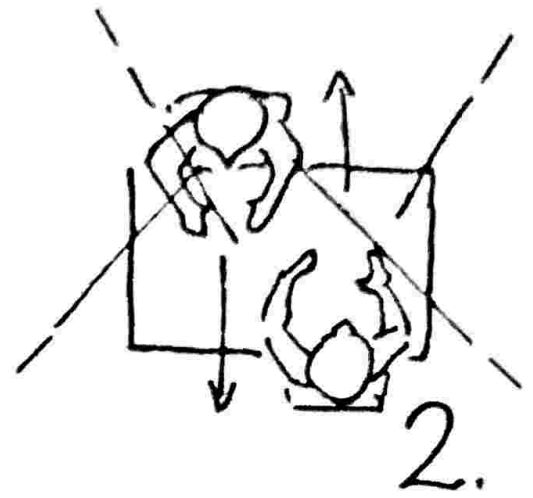
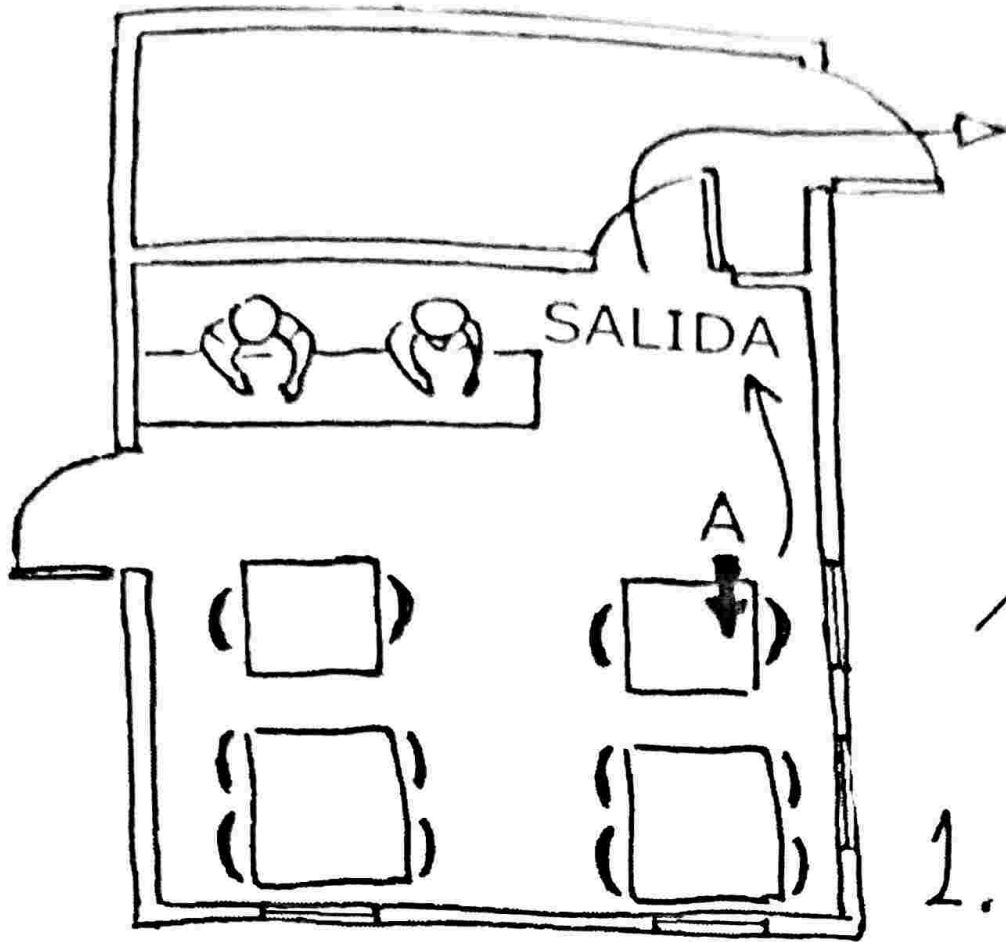
2) Cuando se está sentado con un compañero, hacerlo sin estar justo alineados frente a frente para cubrirse mejor las espaldas mutuamente. Esto suele ocurrir naturalmente entre gente que piensa parecido.

3) En cines, teatros, salas de conferencia o lugares similares, se aplica el mismo principio: Ubicar salidas y sentarse de manera tal que se pueda escapar rápidamente en caso de emergencia. "A" permite la salida más rápida, evitando los asientos más expuestos de las primeras dos filas. En el caso de cines, "B" también puede ser una buena opción para huir rápidamente. Los asientos de la parte trasera están más elevados, se pueda saltar la pared y quizá caer una corta distancia. Cuidado que no sea muy alto. En el caso de un tirador activo o terrorista, (el camino punteado es el más probable) permite escapar antes de que llegue a los asientos más atrás.

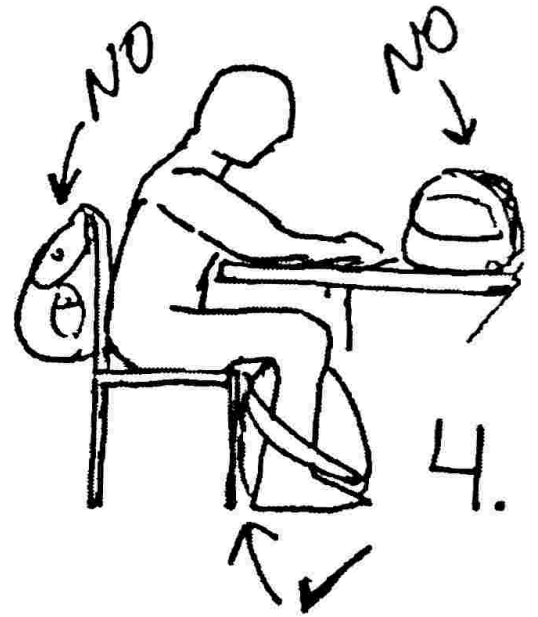
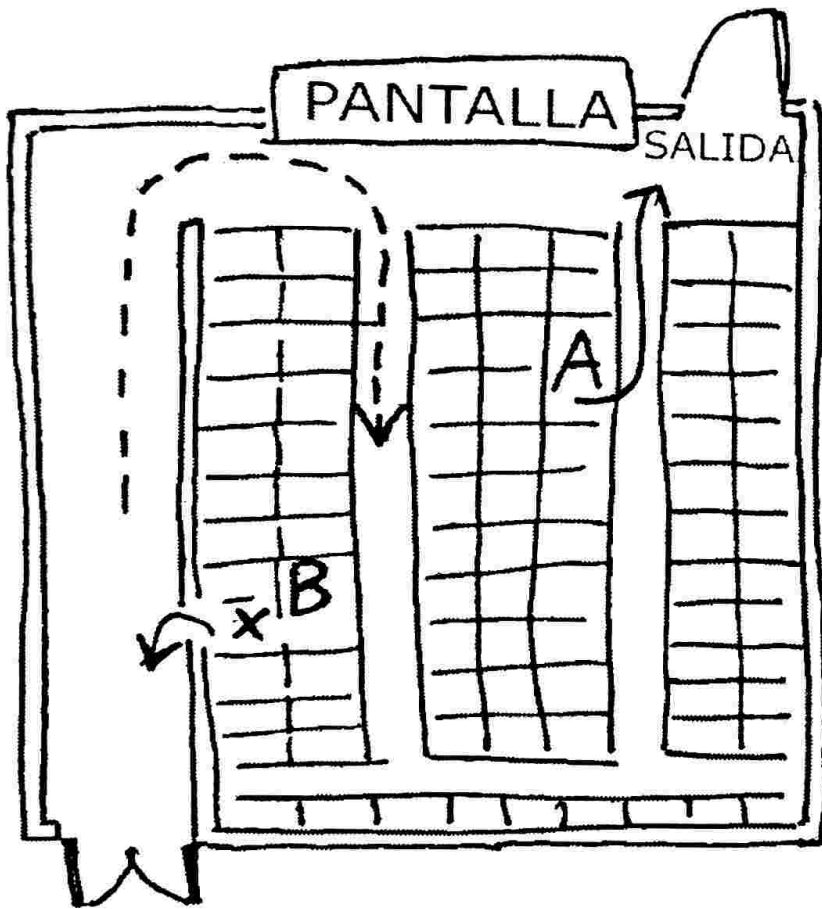
4) Cuando se está sentado en una mesa, nunca colgar la mochila en el asiento. Puede ser robada fácilmente. Dejarla sobre la mesa no es mucho más seguro, alguien la puede tomar y correr, especialmente en espacios abiertos o grandes patios de comida.

Es mejor ubicar la mochila entre las piernas, pasando una pierna por una de las correas para que no la puedan empujar y robar o para no olvidarla accidentalmente.

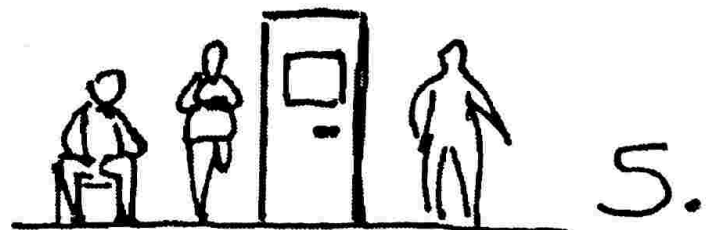
5) Cuando se está en locales más pequeños con solo una entrada, es mejor quedarse cerca de la puerta para salir rápido de ser necesario.



1.



3.



5.



## Estimación de Distancias

En el libro "Firing Regulations for Small Arms for the United States Army" publicado en 1899, se aconsejan estos métodos para estimar distancias en condiciones ideales. Tener en cuenta 1 yarda = 0.91 metros.

**30 yardas-** A esta distancia se ve lo blanco del ojo de la persona.

**80 yardas-** Todavía se distinguen los dos ojos.

**100 yardas-** Se ven algunos rasgos faciales y se distinguen las partes del cuerpo. Se ven claramente los movimientos y el equipo que lleva.

**150 yardas-** Se sigue distinguiendo parte del equipo.

**200 yardas-** Se desdibuja el contorno de la cara y las "líneas de botones parecen tiras" (tener en cuenta el uniforme militar del periodo en 1899)

**300 yardas-** Ya no se distingue ropa y equipo.

**400 yardas-** La cabeza se vuelve un punto pero se distingue todavía el movimiento de brazos y piernas.

**600 yardas-** No se distinguen detalles pero se puede contar las personas en las formaciones. La persona parece una línea corta o triángulo.

**800 yardas-** No siempre se pueden contar los hombres en una formación ni distinguir sus movimientos individuales.

**1,000 yardas-** Una línea de hombres parece un cinturón y se distingue la dirección en la que están marchando.

**1,200 yardas-** Se distingue la infantería de la caballería.

**2,000 yardas-** Un hombre a caballo parece un punto.

Las distancias también pueden ser estimadas usando un retículo A65/1 como el de los visores Eotech holográficos con un círculo de 65 MOA (minuto de ángulo, minute of angle) y un punto de 1 MOA en el centro.

Otras miras tienen retículos similares por lo cual también se pueden usar de la misma manera. Lo ideal es colocar un blanco y verificar que estas estimaciones sean correctas para nuestro rifle y mira.

Usando un rifle M16 u otra plataforma AR similar, el poste de la mira cubre el ancho del pecho de una persona a 300 metros<sup>3</sup>, 2/3 de su anchura a 200 metros y cubre la totalidad de su cabeza a 100 metros. Este es un dato estimativo y varía dependiendo del largo exacto del cañón del arma y del tipo de poste usado en las miras.



30 m



80 m



100 m



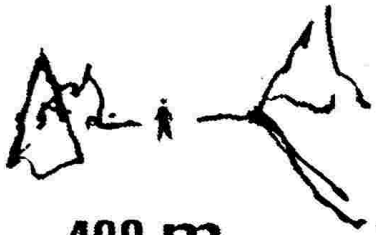
150 m



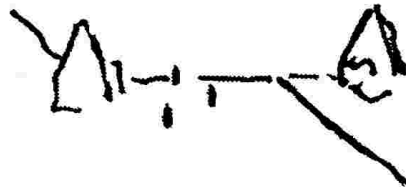
200 m



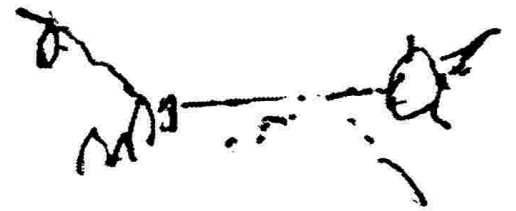
300 m



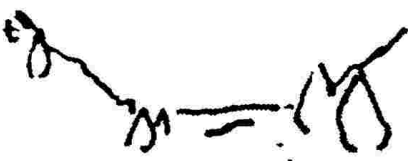
400 m



600 m



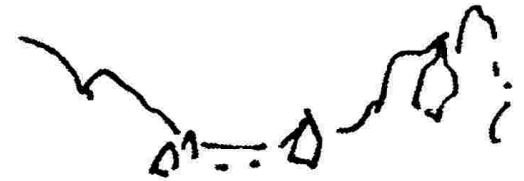
800 m



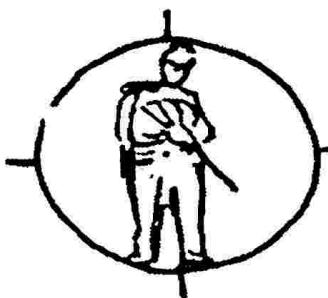
1,000 m



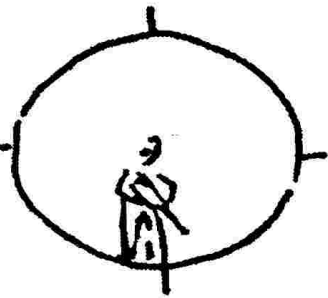
1,200 m



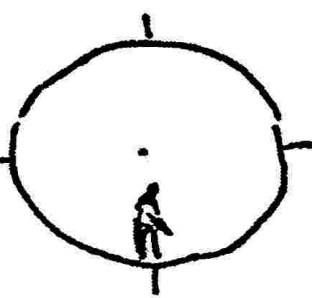
2,000 m



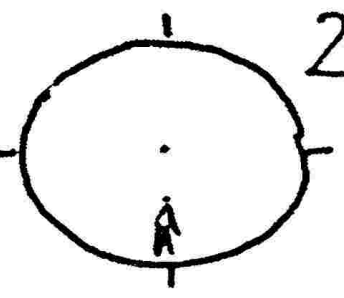
100 m



200 m



300 m



400 m

A65/1 patrón de retícula con anillo de 65 minutos de ángulo [MOA] y punto 1MOA

## Estimación de Multitudes

La Estimación de multitud permite averiguar rápidamente cuantas personas hay en la agrupación. La técnica no es muy precisa, pero la aproximación es suficiente para fines prácticos. Esta técnica tiene muchos usos, desde contar personas, contar pilas de productos y mercancía en almacenamiento.

Saber cuánta gente hay en una multitud permita estimar si el personal policial será suficiente para controlarla si la protesta se vuelve violenta.

Esta no es una ciencia exacta, pero se estima que para un evento familiar pacífico el ratio de 500:1 (1 oficial cada 500 personas) es suficiente<sup>4</sup>. Para un concierto de rock, el número puede ser 100:1 porque esos eventos involucran jóvenes, a veces alcohol o drogas. Durante una demostración o protesta que puede volverse violenta, el número puede llegar a 20:1.

1) Se dibujan líneas imaginarias para dividir la multitud en partes iguales. En este caso, son nueve partes.

Se debe contar cuanta gente ahí en un rectángulo y multiplicarlo por diez. Multiplicar por diez es más fácil y compensa el margen de error ya que los bordes de las multitudes suelen tener menos gente.

2) Para multitudes más grandes, se divide en nueve y la porción se vuelve a dividir por nueve y se cuenta la gente en esa parte. Ahora se multiplica por 100 para un estimativo.

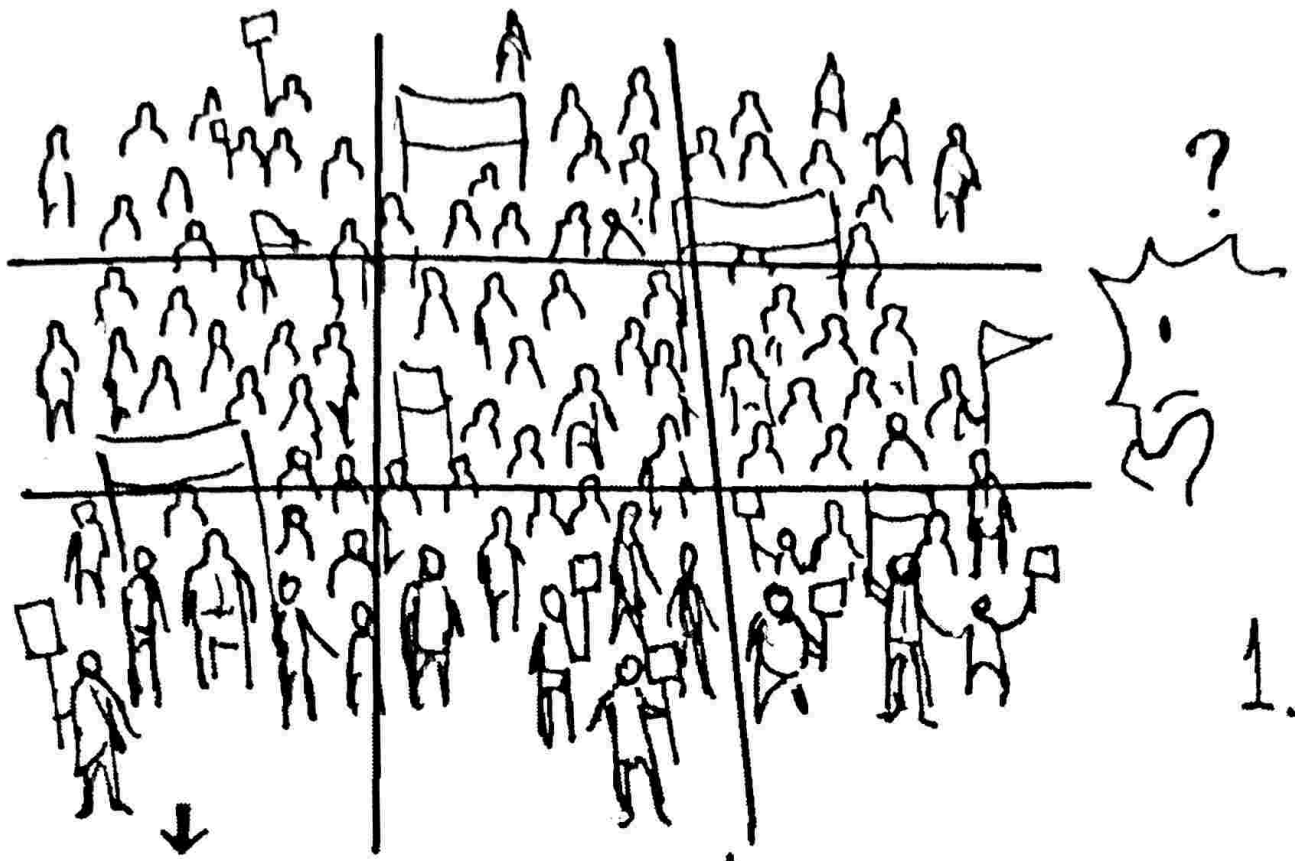
Esto es solo un ejemplo. Se puede dividir el grupo de gente de la manera que sea más conveniente, dependiendo de cómo están distribuidos. Este método de dividir el grupo en partes iguales, contar la gente en una porción y multiplicar por las partes se conoce como el Método de Jacob.

3) Otro método efectivo para estimar cuanta gente hay en una multitud es la "Densidad Poblacional Estática". Esto quiere decir, que tan junta está la gente en el área determinada.

Primero se determina el área. Los edificios se pueden usar como referencia, con cada piso contando con aproximadamente tres metros de altura. Una vez que se conoce el área, se observa la densidad poblacional.

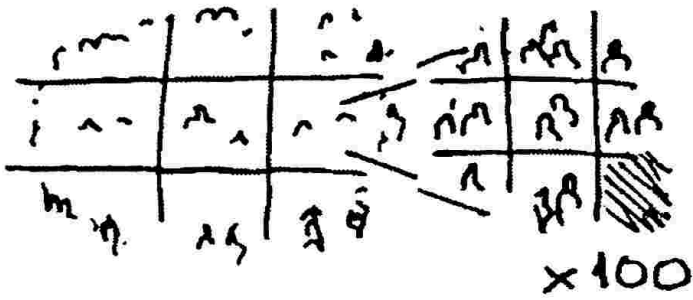
4) Si la gente se para de manera equidistante dejando el espacio similar a otra persona entre ellos, la densidad es 2 personas por metro cuadrado<sup>5</sup>.

5) Si están codo a codo, unos pegados a los otros, ese es el límite máximo para personas de pie el cual es 5 personas por metro cuadrado.

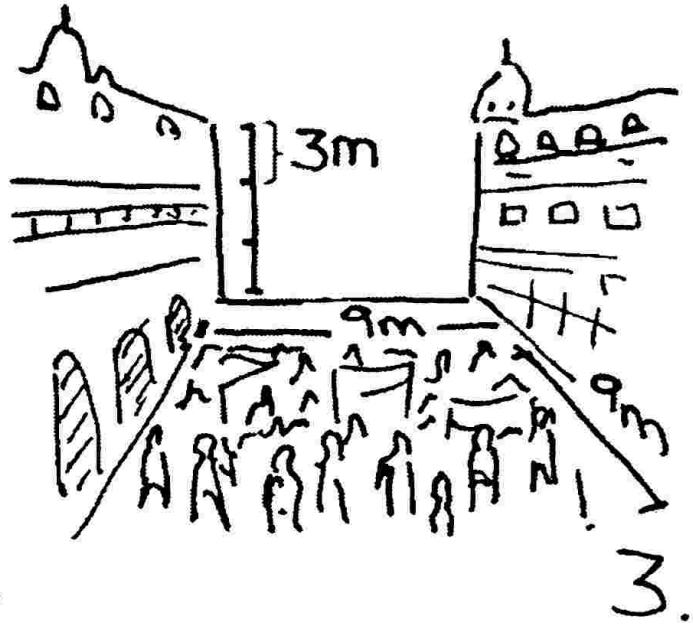


1.

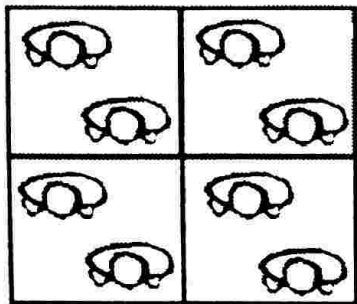
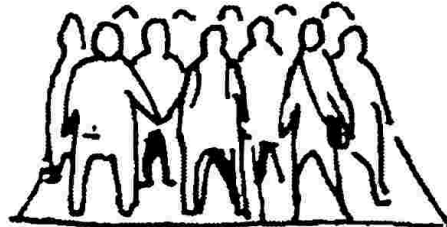
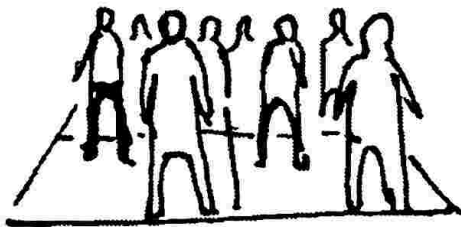
$9 \times 10 = 90$



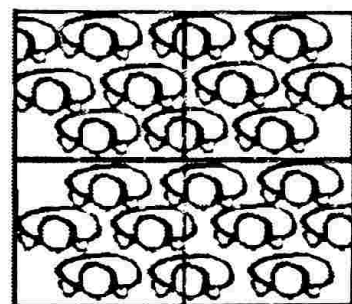
2.



3.



4.



5.

ANOTACIONES :

A series of approximately 25 horizontal dotted lines for writing notes, starting with a slight curve at the top and becoming straighter towards the bottom.



# Capítulo 3:

## Equipo

**“Que poco sabes de la época en la que vives si crees que la miel es más dulce que el dinero en mano”**

**-Publius Ovidius Naso, nacido el 20 de Marzo, 43 AC**

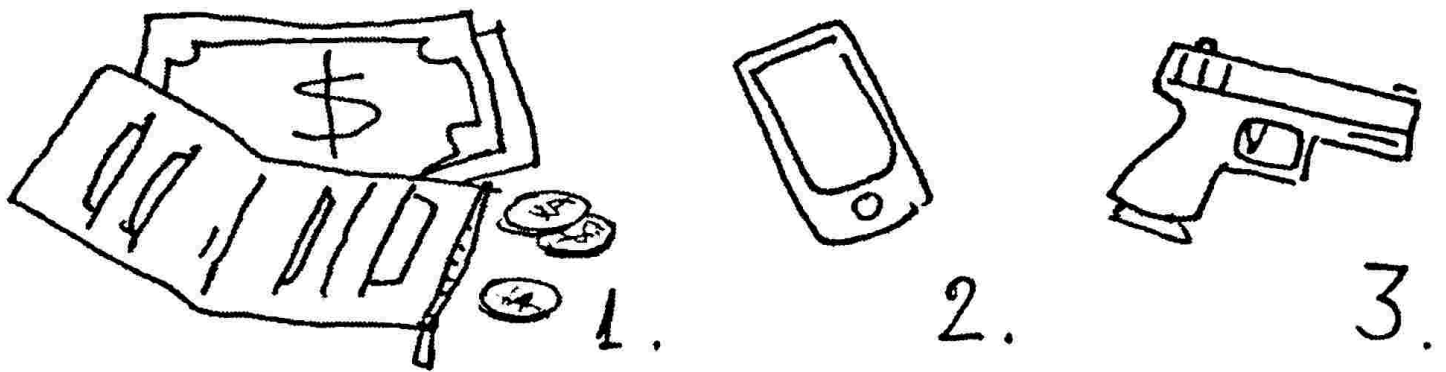
## Equipo Diario

El Equipo Diario que se lleva todos los días o EDC en inglés (Every Day Carry) es la primera línea de defensa cuando ocurre una emergencia.

Al ser atacado, herido en un accidente de coche o quedar atrapado en un ascensor o debajo de escombros después de un terremoto, solo lo que se lleva encima es lo que podemos usar para afrontar la situación. Por eso la selección del Equipo Diario es tan importante.

Si alguien armado nos ataca en un estacionamiento (y no estar en el lugar no es una opción) lo ideal es tener un chaleco balístico y una Benelli M4 cargada con postas. Si se está colgando de un árbol después de una inundación, tener un teléfono satelital y pistola de bengalas sería ideal. Pero como nada de eso es realista, como para tener ALGO de equipo debemos encontrar el equilibrio. El truco para un buen Equipo Diario es encontrar la combinación que cubre el equipo que consideramos imprescindible pero que realísticamente podemos llevar a diario. Equipo Diario quiere decir todos los días. "A veces" no cuenta porque si no es todos los días no se lo va a tener el día que se lo necesita. Si a veces se deja atrás cierto equipo por ser muy pesado o voluminoso, replantearse que tan importante es, quizá optar por una versión más pequeña y liviana.

Tu Equipo Diario debe incluir lo siguiente:



**1) Billetera.** Una buena cantidad de dinero y algunas monedas pueden ser tu equipo más útil. En lo personal me ha salvado muchas veces. Guardar un billete de \$100 y cambio en \$10 (o similar en moneda local) escondido para emergencias. Las monedas sirven para parkings, teléfonos y máquinas expendedoras. Elegir una billetera con bolsillo para monedas.

**2) Teléfono Móvil.** Lo mejor es un modelo resistente (rugged) o a prueba de agua con funda y protector de cristal. No queremos que el teléfono se rompa en el peor momento. Tiene que tener una batería de buen tamaño. Todavía hay móviles con FM independiente que no usan

internet. Estos son muy útiles durante desastres donde las redes colapsan. Requieren auriculares por que los usan como antena, por lo cual siempre hay que tener un par cerca, en la mochila o en los bolsillos.

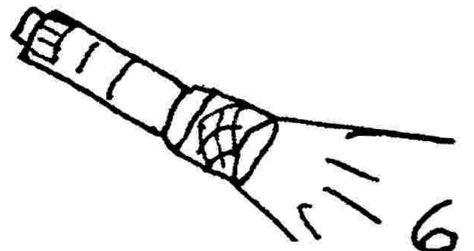
**3) Arma.** Donde y cuando sea legalmente posible, llevar un arma. No hay excusa para no hacerlo si es que se puede conseguir el permiso de portación. Poder defenderse de agresores, criminales y animales puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. La vida que se salva puede que no sea la propia sino que sea la de un ser querido. La Glock 19 es prácticamente ideal, ni muy grande ni muy pequeña. Se puede portar pero también entrenar y competir con la misma arma. El .38 de 5 disparos en 9mm. Estadísticamente se suelen dispara de 4 a 5 tiros en situaciones de defensa, pero muchos otros casos involucran múltiples atacantes donde la ventaja la tiene claramente la pistola de mayor capacidad. Hay que ser honesto y elegir el arma de acuerdo a las amenazas más probables.



4.



5.



6.

**4) Gafas de Sol.** Los modelos tácticos de tiro no solo protegen del sol sino que aportan protección contra impactos. Se pueden usar en el campo de tiro pero usarlas como gafas diarias significa que se está protegido de los rayos UV y también polvo y otras partículas. Las gafas polarizadas reducen destellos y mejoran la visión en general. También existe un factor psicológico cuando se interactúa con gente. Durante discusiones y negociaciones, no mostrar los ojos mientras se ven los de la otra persona es una posición ventajosa. Esto puede afectar incluso como se es percibido por delincuentes que buscan blancos fáciles.

**5) Multi-Herramienta.** Una multi-herramienta de buena calidad es quizá la herramienta más útil del Equipo Diario. En lo personal hace ya décadas que llevo siempre una y no me imagino no tener una a mano. En particular los modelos Charge y Wave de Leatherman so muy recomendados, en especial cuando se usan con el clip de bolsillo. La hoja es suficiente como para ser usada como navaja en la mayoría de los casos.

**6) Linterna.** Sin luz artificial, el mundo es oscuro el 50% del tiempo. Esto no incluye el tiempo a oscuras en el interior de edificios sin luz.

Después de la multi-herramienta, la linterna es uno de los objetos más valiosos en el Equipo Diario. Hay que elegir un modelo de buena marca que use solo una batería. Algunos modelos funcionan con AA y también con 14500 de litio-ion. Estas tienen un poder comparable a la CR123A usadas en linternas tácticas. La ventaja es que también usan AA comunes. Algunas 14500 tiene una entrada micro-USB para poder cargarlas directamente con un cargador de teléfono. Este sistema ofrece una enorme versatilidad, usando LED de mucha capacidad. Los modelos con modos bajo, medio, alto y luz de luna se adaptan a la luz que necesitamos y permite usar modos de consumo mínimo para apagones prolongados.

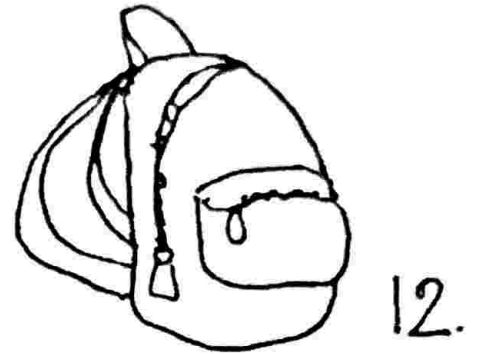
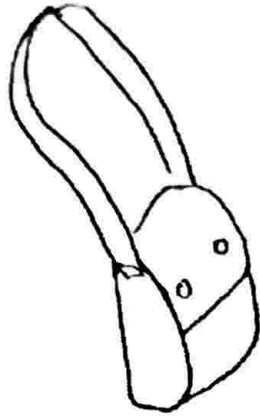
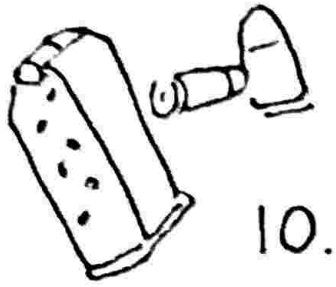


**7) Cuchillo Plegable.** El cuchillo es la herramienta de supervivencia por excelencia. La navaja en el bolsillo del caballero es un clásico hace siglos. Los usos para una buena navaja son infinitos, pero una buena multi-herramienta cubre la mayoría de ellos. Por este motivo, es más lógico ir con un plegable táctico, algo que sirva para trabajos más pesados, incluso defensa, lo que no se puede hacer con una hoja más pequeña. Elige un cuchillo de buena calidad. Debe incluir clip de bolsillo, apertura con una sola mano y mantener un buen filo. El mecanismo de traba debe ser robusto. La hoja debe ser de 8 a 10 centímetros aunque más largas se pueden llevar con comodidad todo el día.

**8) Gas Pimienta.** El gas pimienta debe llevarse si un arma de fuego no es una opción. Es compacto, ligero, y económico y cuando se usa correctamente puede parar incluso al atacante más determinado. Si se lleva un arma, el gas pimienta también da una opción no-letal para usar.

**9) Llaves de Casa y Coche.** Esta es una excelente manera de incorporar Equipo Diario para los que no quieren andar con los bolsillos cargados. Un llavero bien preparado permite llevar un mínimo de herramientas en todo momento. Como no se puede ir a ningún lado sin llaves, es una manera de siempre tener un kit mínimo a mano. La Leatherman PS4 es una de las mejores alternativas. Es increíblemente versátil.

La Minichamp (Victorinox) también es excelente. Se debe incluir una linterna LED que use baterías AAA. Se deben usar baterías recargables. Tienen más potencia y no pierden ácido como las alcalinas. Un mini encendedor de bencina tipo "peanut" o barra de ferrocerio permitirá encender fuegos en una emergencia. Estas herramientas componen un kit de llavero compacto y liviano pero sorprendentemente útil.



**10) Cargador.** Si se lleva un arma, hay que llevar aunque sea un cargador de repuesto. En el caso del revólver será un "Speed Loader" o tiras porta cartucho. Lo ideal es llevarlo en un porta cargador o en un bolsillo. De no ser posible, una alternativa es llevarlo en una mochila.

Incorporar una mochila al Equipo Diario permite llevar elementos adicionales más cómodamente. Se tiene que dejar algo de espacio vacío en la mochila para las cosas que se necesiten llevar a lo largo del día.

**11) Bolso Mensajero.** Es más práctico si se va a estar abriendo y cerrando continuamente. Permite un rápido acceso a su contenido. No suelen tener tanta capacidad como las mochilas normales pero puede servir para alguien que quiere algo ágil y no requiere mucha capacidad.

**12) Mochila.** La mochila normal puede llevar más equipo, de manera cómoda. Es más cómoda también para caminatas largas. En centros urbanos hay que tener cuidado que nadie nos abra la mochila para robar. Se puede llevar colocada en frente o colgando de una correa como un bolso de mensajero.

Una mochila en el Equipo Diario permite llevar más cosas. Un botiquín, botella de agua, respirador N95 plegable y barras energéticas son buenos elementos a incluir. Más equipo se puede agregar de acuerdo a las necesidades individuales pero ir ligero y tener lugar, tiene sus ventajas.

Se deberían evitar colores fuertes, logos llamativos o ropa tipo militar o camuflada. La idea es perderse en la multitud y vestirse como el resto de la gente. Negro, gris, verde o azul oscuro suelen ser colores que no llaman la atención.



1) Inclinar la cabeza hacia adelante, bajar el mentón, es una postura natural instintiva frente al peligro. Cubre mejor el cuello, aporta más solidez estructural para recibir golpes y mejora la visión perimetral.

Esto puede ser fácilmente comprobado parándose recto, mirando al frente con los brazos extendidos y los pulgares hacia arriba. Fijando la vista hacia adelante, se mueven los brazos lateralmente hasta que no se pueden ver los pulgares en la visión perimetral. Estos se vuelven a ver nuevamente en el momento que se inclina la cabeza y se baja el mentón.

2) Las líneas en una camisa a cuadros disimulan mejor la impresión del arma en la tela. La misma línea de impresión fue hecha en las dos remeras. La de la derecha con la camisa a cuadros la disimula mejor. Cuando se porta un arma oculta estos detalles hacen la diferencia. Se puede usar distinto tipo de camisa y diseño dependiendo del entorno. Una camisa a cuadros roja y azul va mejor en un ambiente rural. Blanca con líneas verdes y azules va bien en una oficina con pantalones kaki.

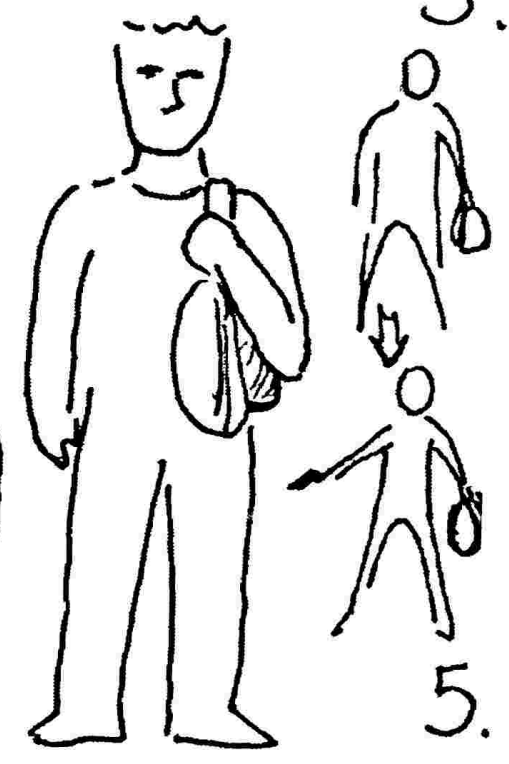
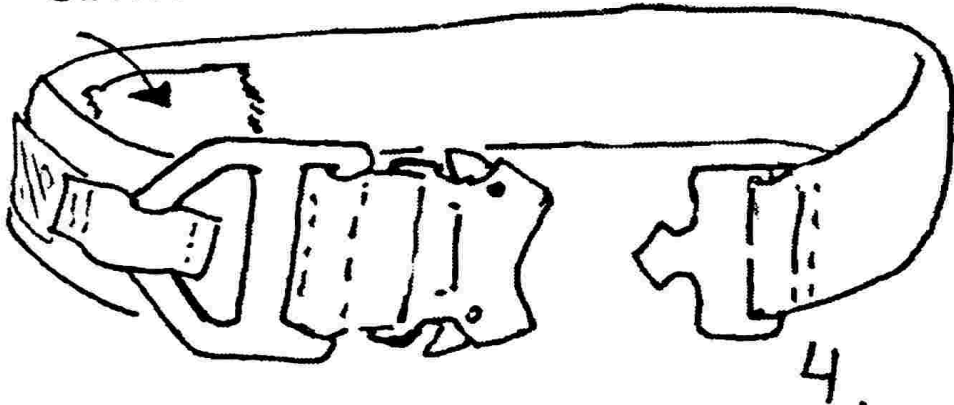
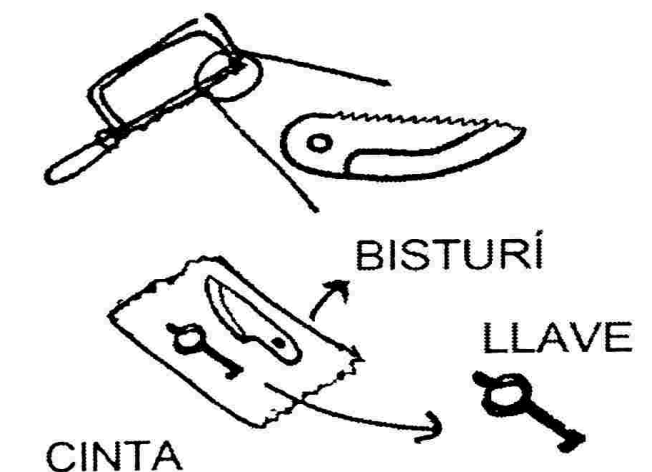
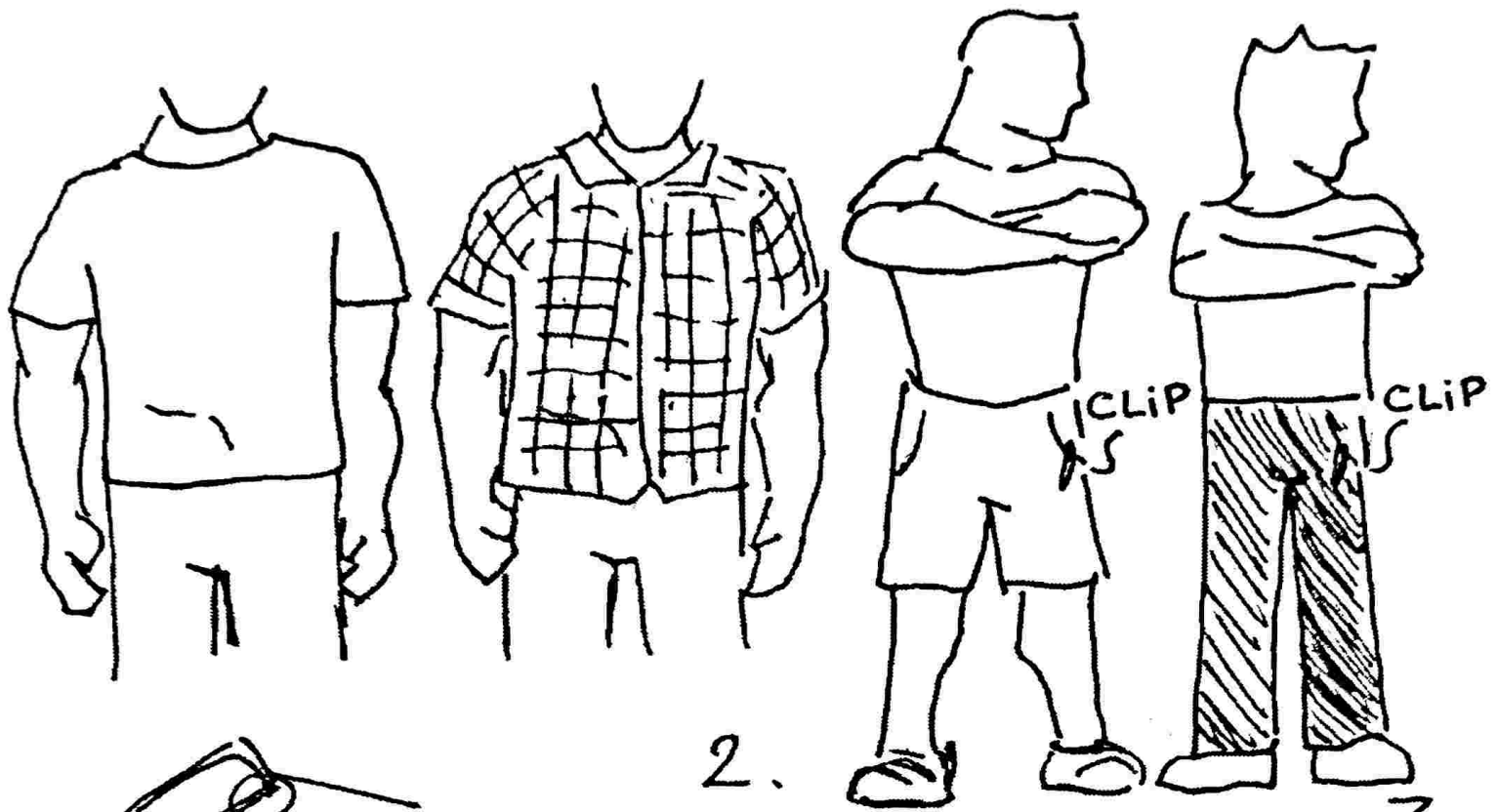
3) Los clips de los cuchillos son muy visibles en pantalones de color claro como color arena o kaki. Esto puede llamar la atención. La policía y agentes de seguridad suelen notar estos detalles. Pantalones más oscuros y clips de portación ocultan reducen las chances de ser detectado y tener que dar explicaciones.

Hay momentos en los que conviene no usar el clip en absoluto y tener el cuchillo entero dentro del bolsillo para evitar completamente la chance de detección.

4) Esconder una llave para esposas y hoja de bisturí en el cinturón. Estos pueden ser escondidos en la parte interna del cinturón con un trozo de cinta Duct Tape. Lado derecho para diestros, izquierdo para zurdos. Esto hace más fácil acceder a la llave o bisturí si se está esposado por delante o por detrás. La llave puede ser útil si te capturan secuestradores u otros criminales. La hoja puede ser usada para cortar cuerdas o incluso como arma usándola como daga de pulgar como arma de último recurso.

**Consejo:** Se puede fabricar un buen cuchillo de pulgar con un trozo de sierra. Se le da forma y afila con amoladora. La parte con sierra se deja como está. Con paciencia se puede cortar cadenas, incluso barras. Este sería un buen cuchillo para esconder en el cinturón.

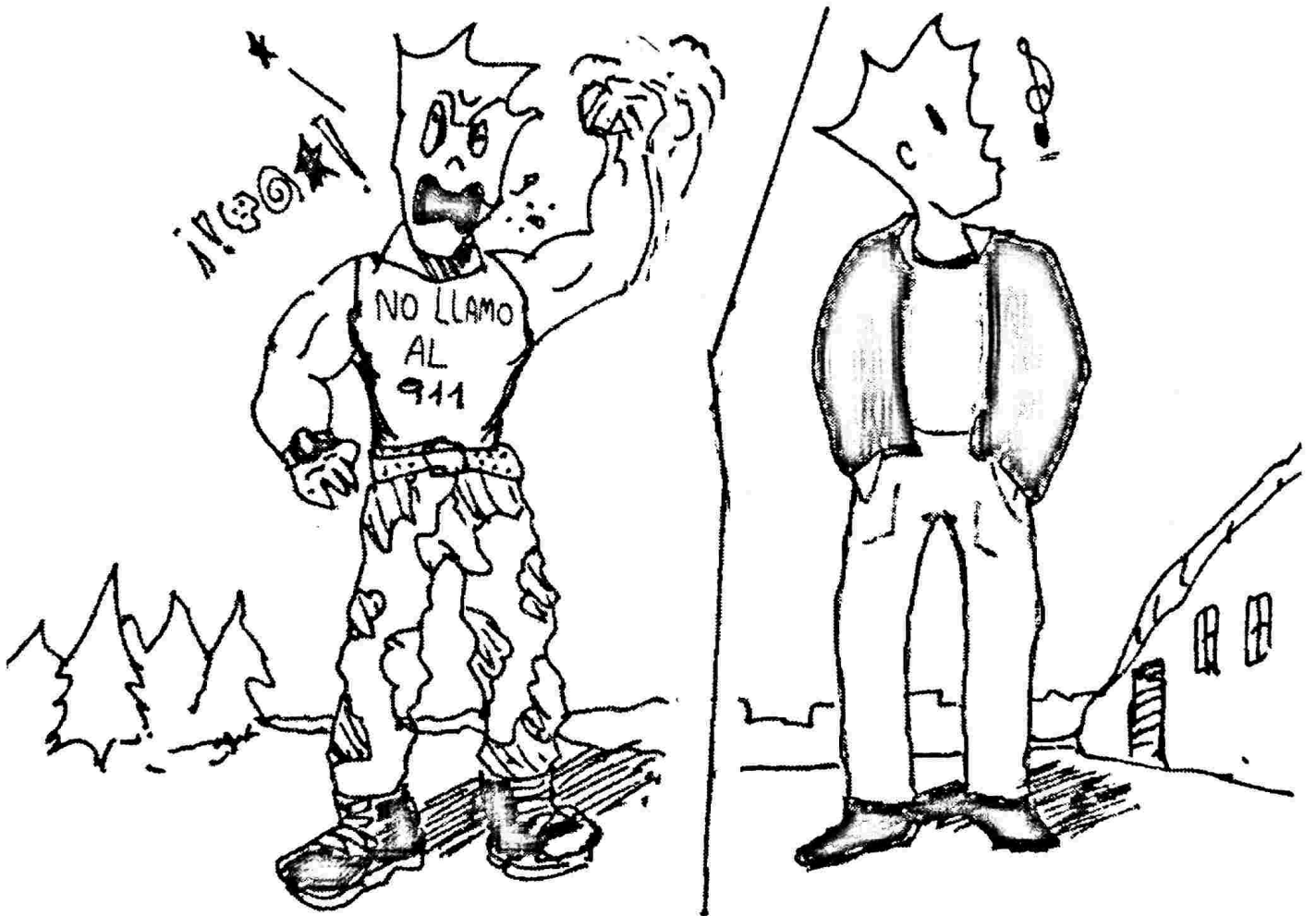
5) Acostumbrarse a tener la mano hábil libre. Esta es la mano con la cual se desenfundan el arma y dispara. Es conveniente dejarla libre cuando sea posible y no usarla para llevar bolsas, mochilas o incluso dar la mano de ese lado a parejas o hijos.



## Vestimenta

La vestimenta juega un papel bastante más importante del que la gente suele pensar. Influye considerablemente en esa primera impresión que la gente forma del individuo. Esto puede jugar a tu favor o en tu contra. Para un ejecutivo, un prolijo traje transmite una imagen de éxito y profesionalismo. Ese mismo traje puede llamar la atención de un delincuente que busca un blanco con una buena posición económica, lleva un buen teléfono, dinero en efectivo y un reloj caro. Los delincuentes siempre buscan oro, joyas, relojes y teléfonos costosos.

La ropa usada puede decir demasiado de uno mismo. A veces literalmente. Si bien está bien tener una postura política determinada, quizá tenerla directamente escrita en tu ropa no es buena idea. A veces puede ser perjudicial. La policía también presta atención a este tipo de cosas, tipos de vestimenta, símbolos o mensajes que llevan escritos.



Una remera que dice “No llamo al 911” llama la atención. Declaraciones políticas extremistas también alertan a las autoridades. En el 2019, un hombre armado con una pistola usando una remera que decía “Abajo el Patriarcado” fue abatido por la policía en un colegio en Oregon.

En el mundo interconectado de hoy, una foto o video puede seguirte el resto de tu vida. Una vez que algo está en internet, queda para siempre.

Nuestra vestimenta es también nuestro principal refugio. Esa ropa puede ser lo que se lleve puesto durante una emergencia. Puede ser lo que se termine usando durante días, caminando para volver a casa en el invierno o bajo el sol ardiente. Quizá tengas que correr para salvar tu vida usando ese calzado o usarlo para moverte durante una pelea.

Es importante encontrar el equilibrio entre la vestimenta requerida por el estilo de vida o requerimientos laborales y la capacidad técnica de las mismas. Si hay que usar un traje todo el día, entonces planear de manera acorde. Se puede dejar en la oficina una mochila con una muda de ropa, calzado cómodo, quizá algo de equipo y algunos suministros.

Si la vestimenta usada es más informal, entonces existen más opciones. Se puede combinar ropa outdoor o táctica con ropa más casual. Queremos ropa de calidad y versátil pero que no sea llamativa. Evitar logos grandes y colores fuertes. La idea es *ser* táctico, no parecerlo.

Hay que saber que materiales funcionan mejor para nuestras necesidades:

**Algodón:** El textil más común. Barato, cómodo, el algodón no es mala opción para el uso diario normal. Pero como dice el dicho, “el algodón mata”. El algodón retiene la humedad, enfriando a la persona mojada y en ocasiones acelera la muerte por hipotermia. La ropa interior mojada también es molesta en verano, causando ampollas e irritación. Por este motivo los atletas suelen elegir ropa interior sintética para evitar estos problemas. El algodón también cuesta más secar después de lavado.

**Lana:** La lana tiene varias ventajas sobre el algodón. La lana absorbe y evapora la humedad del cuerpo. Incluso cuando esta húmeda, la lana ayuda a preservar el calor corporal. Tiene propiedades antibacteriales naturales y es ideal para preservar el calor en climas fríos. La lana de merino es más fina y suave y suele picar menos que la lana tradicional.

**Fibras Sintéticas:** Las fibras sintéticas son más resistentes que las naturales. Secan más rápido y alejan la humedad del cuerpo. Suelen mantener la temperatura corporal aunque no son tan buenas en eso como la lana. Como relleno aislante, no es tan bueno como el plumón (duvet). Mientras que “El algodón mata” “El sintético apesta”. Los textiles sintéticos suelen tener más olor incluso después de lavado aunque algunos tienen tratamientos antibacteriales que, en teoría, ayudan a reducir el mal olor.



**Plumón:** El plumón (también llamado duvet) son las plumas más finas bajo las plumas gruesas de las aves. Mientras el plumaje grueso protege del viento y de la lluvia, el plumón funciona como la capa aislante natural del ave. El plumón es muy cálido, liviano y compacto. Se suele usar en abrigo y bolsas de dormir de alta calidad. La contra es que el plumón se apelmaza y pierde sus propiedades cuando está húmedo. El aislante sintético no es tan bueno pero resiste mejor la humedad.

**Mixtos:** Combinaciones de algodón, fibras sintéticas o lana son bastante frecuentes. El ejército Estadounidense usa 50/50 algodón y nylon para su uniforme "battle dress uniform" (BDU). Es más cómodo que 100% sintético y dura más y seca más rápido que 100% algodón.

1) La capa base es la fundación sobre la cual se apoya todo lo demás. Una camiseta de algodón húmedo neutraliza la mejor campera de abrigo. Una mala media o calcetín arruina la mejor bota, causando ampollas por más que se tenga el mejor calzado del mundo. Las medias y ropa interior sintéticas son una buena alternativa para mantenerse seco. La lana de Merino es excelente para climas fríos. Elegir calcetines anatómicos, para el pie izquierdo y derecho a tu medida de pie. Estos son mucho mejores ya que calzan perfectamente como guantes en tus pies.

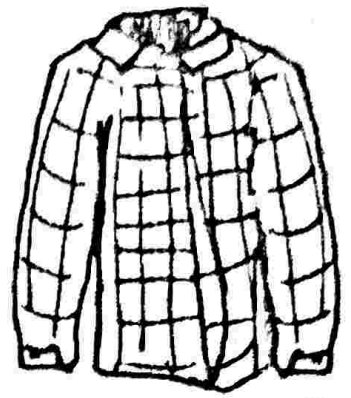
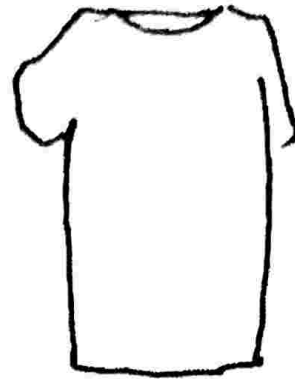
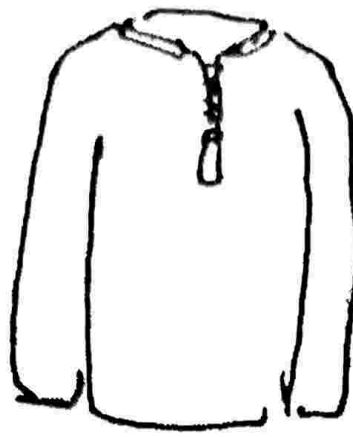
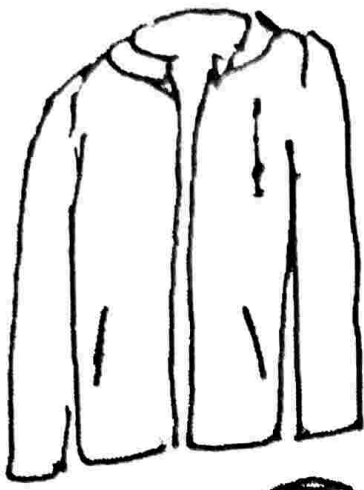
2) El polar y la lana son buenos materiales para capas medias. El polar no suele ser tan cálido, pero es más resistente y más fácil de limpiar y secar que la lana. Para la capa exterior se puede usar un rompe vientos o campera de abrigo. Las "Soft Shell" están bien para uso general en climas más bien templados. Protegen relativamente bien del viento y lluvia. Es un material respirable pero tiene algo de aislación que protege del frío.

3) Se pueden usar gorras tipo baseball o gorro de lana para climas fríos.

4) El jean es cómodo pero al ser algodón puede ser una pesadilla si esta mojado. Existen jean hechos de fibras sintéticas o mixtas. Hay en el mercado jeans de algodón con tratamientos repelentes al agua, pero la propiedad se va perdiendo con los lavados. Los pantalones y shorts tácticos 5.11 son muy buenos, resistentes y con bolsillos amplios. Suelen ser de buena calidad y tienen la misma distribución de bolsillos tanto en pantalones como shorts, manteniendo el mismo formato.

5) Para uso general se puede elegir una bota de trekking liviano o medio. Algunas tienen apariencia un poco más formal que las zapatillas y no quedan mal con jeans o incluso pantalones kaki de vestir. Salomon ofrece las línea Quest 4D que son unas de las mejores botas del mercado. Algunas botas de trabajo de gama alta son durables, ofrecen buena protección y son cómodas para caminar o estar de pie mucho tiempo.





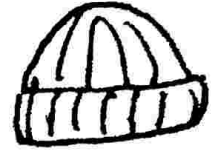
2.



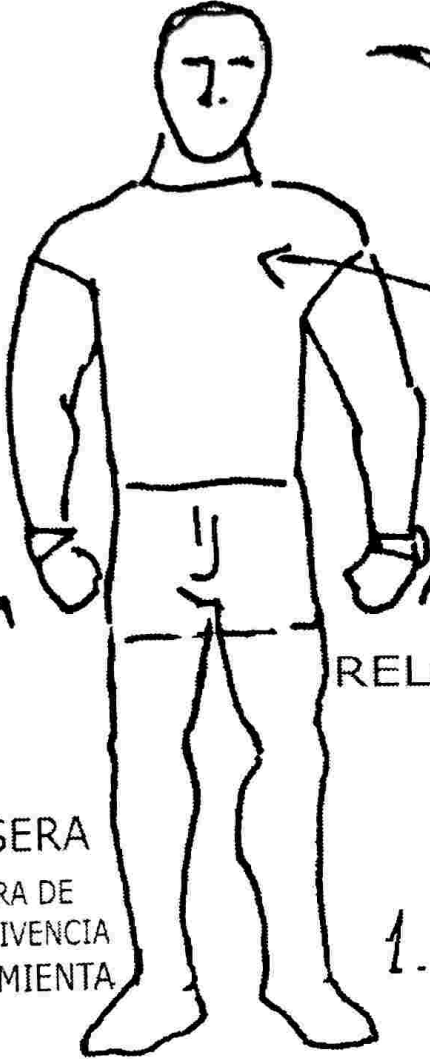
GAFAS



GORRO



3.



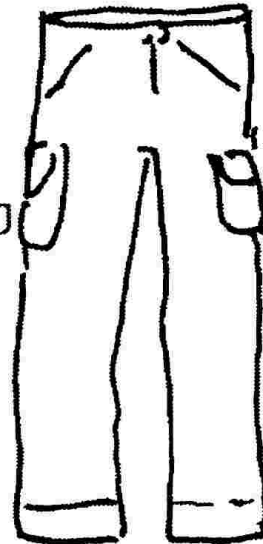
- ALGODÓN
- SINTÉTICO
- 50/50
- LANA MERINO

CINTURÓN TÁCTICO

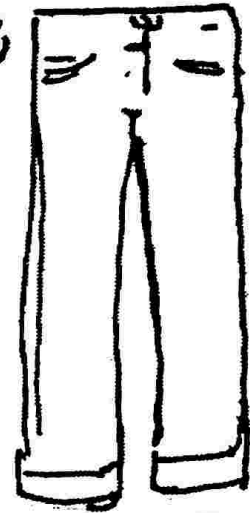
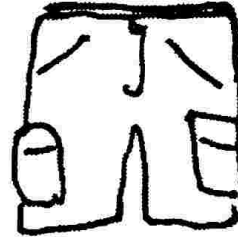
RELOJ

- PULSERA
- PULSERA DE SUPERVIVENCIA
- HERRAMIENTA

1.

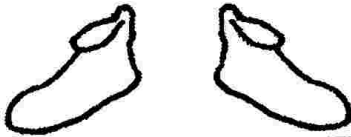


PANTALONES TÁCTICOS



JEANS

4.



TALLE 9-12



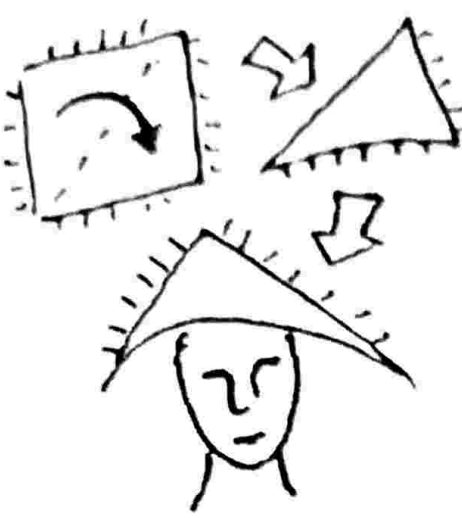
BOTAS DE SENDERISMO/TRABAJO/TÁCTICAS 5.

## Pañuelo Shemagh, Bufanda y Corbata

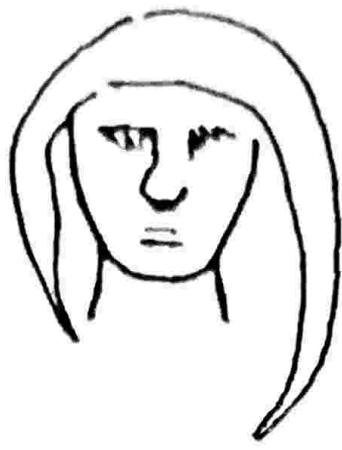
Los pañuelos tipo Shemagh puede parecer una moda "táctica" pero pueden ser muy prácticos. Los cowboys del lejano oeste siempre tenían a mano una bandana o "trapo" de algodón o seda. No era solo para cubrirse el rostro y robar bancos. Entre muchas aplicaciones, se usaban para levantar tazas calientes del fuego, hacer torniquetes o como una toalla. El shemagh o pañuelo cuadrado también es práctico usado en la cabeza. Puede proteger del sol, del viento, proteger el rostro del polvo o nieve o mantener la cabeza y cuellos caliente durante el invierno.

- 1) Doblar a la mitad para formar un triángulo y colocar sobre la cabeza con la punta del triángulo hacia atrás.
- 2) Una de las puntas tiene que quedar mas larga que la otra.
- 3) Mover la punta más corta por debajo del mentón. Mover la punta más larga por encima de la cara, cubriendo la nariz.
- 4) Envolver alrededor de la cabeza y atar las dos puntas.
- 5) Ajustar para que quede cómodo y con buena visibilidad. Tirar un poco de la parte superior como para formar un parasol, como en una gorra.
- 6) Ahora se puede ajustar el pañuelo como sea más conveniente. Se puede bajar la parte que cubre la cara, o subir o bajar cada uno como sea más conveniente durante el día. Eventualmente se puede ir desarmando y se tiene que armar otra vez.
- 7) La bufanda tradicional tiene sus usos pero puede ser usada en tu contra. Nadie quiere una correa alrededor del cuello durante una pelea. Nunca se tiene que atar una bufanda alrededor del cuello. Solo doblarla y colocarla para que proteja del frío.
- 8) Acomodar la bufanda para que quede en su lugar cubriendo el cuello pero que se salga con facilidad si alguien tira de ella.
- 9) Lo mismo se aplica a las corbatas. Si bien puede ser necesario usar una por el tipo de vestimenta que algunas personas requieren, se puede ser precavido. Cortar la corbata para que la parte angosta quede más corta y se salga con facilidad si alguien tira de la misma.
- 10) La corbata se puede usar para sujetar, incluso ahorcar a la persona.

**Consejo:** No se trata solo de peleas. Las corbatas están prohibidas en muchos lugares de trabajo por el riesgo que implican donde se usa maquinaria pesada. Con un extremo corto, si una persona (o máquina) tira de la misma esta se sale sin causar mayor daño.



1.



2.



3.

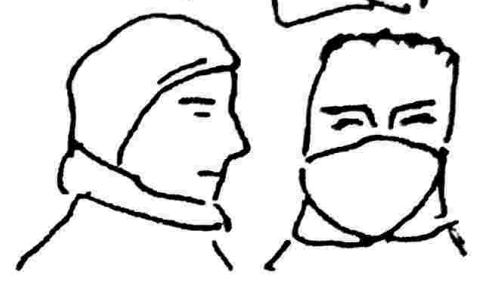


NUDO

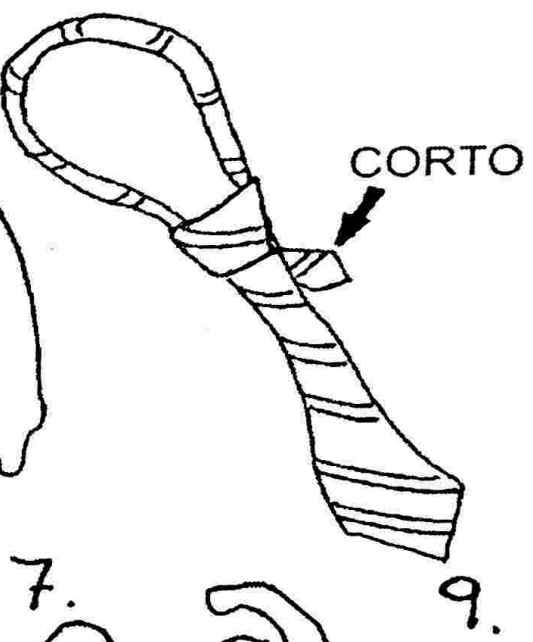
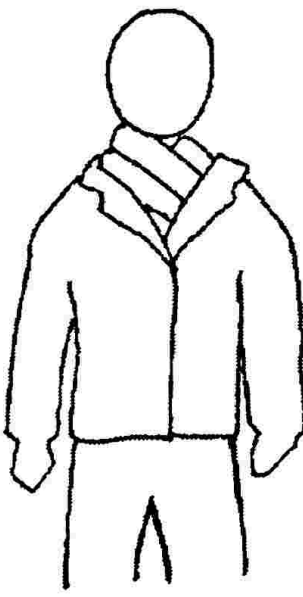
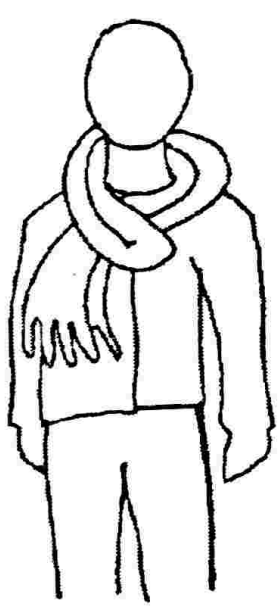
4.



5.

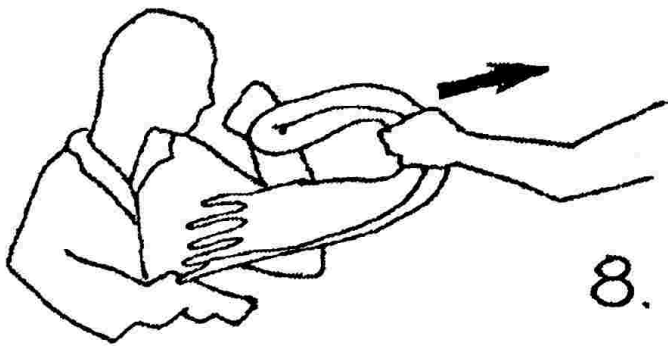


6.

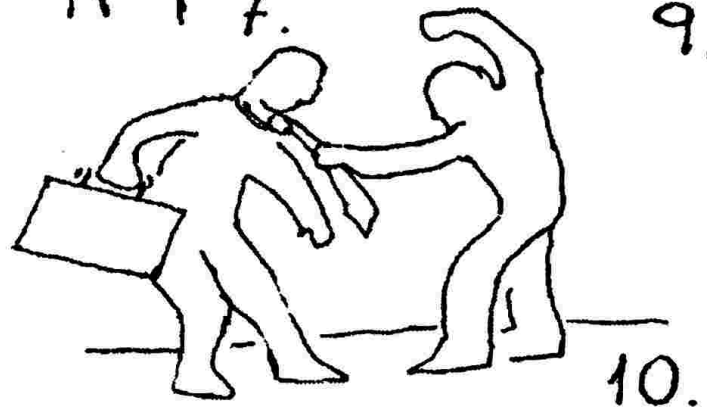


CORTO

9.



8.



10.

## Equipo de Supervivencia en el Hogar

Para estar preparados para emergencias y desastres hay que tener ciertos suministros en el hogar. La Cruz Roja Americana<sup>6</sup> tiene una buena lista para comenzar a prepararse. Algunos suministros sirven para una multitud de emergencias mientras otros son más específicos.

La Cruz Roja recomienda tener comida como para dos semanas. Eso es más de lo que muchos tienen y es un buen objetivo inicial, pero de uno a seis meses es mejor ya que permite afrontar situaciones de mayor gravedad. En vez de comprar raciones de supervivencia (que están bien para 24-48hs.) el resto deberían ser alimentos que la familia acostumbra a cocinar y consumir. Esto simplifica la rotación de alimentos, manteniéndolos más frescos y dentro de la fecha de vencimiento.

El equipo y suministros deben estar bien organizados. Los contenedores plásticos transparentes son ideales ya que permiten ver lo que hay dentro. Se pueden tener en el garaje lo cual simplificaría la carga en el coche en caso de evacuación. Se pueden mantener cerca del equipo de camping (carpa, hornillo) pesca y caza. Se debe tener un método de cocción alternativo en caso de falta de electricidad. Si el plan es usar un hornillo de camping, entonces tener como mínimo dos semanas de combustible. La comida debe ser organizada en un sistema de rotación de primero en entrar, primero en salir (PEPS). Fechas de vencimiento en medicamentos y baterías deben ser chequeadas y el agua debe ser rotada una vez al año.

**Consejo:** Por su simplicidad y eficiencia, un calentador de queroseno y suficiente combustible como para dos semanas son esenciales en regiones frías. Algunos modelos también sirven para iluminar y cocinar.

Además del equipo básico en el hogar, hay que organizar otros kits.

**Mochila de Escape:** También conocida como Bug Out Bag (BOB), la Mochila de Escape nos permite llegar del punto A al punto B. Hay que tener un plan de escape para poder lograrlo. La típica BOB suele incluir ropa, comida, agua, mapa, GPS y un arma para defensa entre otras cosas.

**Bolsa VIP:** En esta bolsa se guardan papeles y documentos importantes (very important papers) como pueden ser pasaportes, un USB con copias de documentos y fotos familiares, certificados de nacimiento, etc. Incluir también dinero, metales preciosos y llaves de repuesto del coche y casa.

Esta bolsa debe ser pequeña, liviana y preferentemente a prueba de agua. Lo ideal sería guardarla en una caja fuerte de seguridad. La bolsa VIP es lo primero que se lleva cuando se tiene que escapar rápido en pocos segundos, sin poder llevar nada más grande ni pesado.

- Agua<sup>1</sup>
- Filtro de agua de calidad
- Comida<sup>2</sup>
- Linterna
- Radio de Emergencia
- Baterías
- Botiquín
- Medicamentos
- Multi-herramienta
- Suministros Sanitarios
- Elementos de Higiene Personal
- Copias de Documentos
- Teléfono con Cargador
- Información de Contacto de Emergencia
- Dinero en efectivo (denominación chica)
- Manta de Emergencia
- Mapa(s) del área y Brújula
- Silbato
- Mascaras N95
- Cerillas (fósforos)
- Hornillo Portátil
- Combustible<sup>3</sup>
- Equipo de Lluvia
- Toalla
- Guantes de Trabajo
- Equipo para asegurar el Hogar
- Ropa extra, gorro y botas resistentes
- Lamina Plástica
- Juego extra de llaves de la casa y coches
- Abrelatas manual
- Cinta Americana
- Radio Walkie-Talkie
- Tijeras
- Lavandina (lejía)
- Juegos para entretener Niños
- Sábanas y Bolsas de Dormir
- Suministros para Bebé<sup>5</sup>
- Suministros Médicos<sup>4</sup>
- Equipo para Mascotas<sup>6</sup>

- 1) Cuatro litros por persona por día, al menos dos semanas.
- 2) No perecederos de simple cocción, mínimo uso de agua y combustible.
- 3) Suficiente combustible en latas metálicas para llegar a nuestro refugio de Emergencia, tratado con estabilizador y rotado de manera debida.
- 4) Medicamentos recetados, audífonos, anteojos y lentes de contacto.
- 5) Biberón, leche, comida, pañales, toallitas, medicamento para la fiebre.
- 6) Correa y collar de repuesto, documentación, tarjeta de vacunación, comida, plato y medicación.



## Equipo de Supervivencia en el Coche

El coche se vuelve nuestra “casa fuera de casa” cuando se esta en la calle. El equipo que se lleva en el puede ser útil durante accidentes, cuando estamos varados en la ruta o tenemos que volver a casa a pie.

**Bolsa para Volver a Casa (BVC):** También conocida como “Get Home Bag” (GHB), es la que usamos para volver a casa cuando el coche no funciona y tenemos que regresar a pie. La BVC es distinta para cada persona. Se debe estudiar la rutina de cada uno, que tan lejos se suele estar de casa según nuestros hábitos y como pensamos volver. Que tan rápido podemos caminar, la distancia a cubrir y que ruta tomar. Para los que viven cerca, lo mejor no es parar a dormir cada 5 kilómetros sino viajar ligero y rápido. Si se está volviendo a pie durante una emergencia, entonces la situación es de por si complicada y peligrosa. Moverse rápido y volver a casa lo antes posible debería ser la principal prioridad, incluso si se tiene que caminar todo el día y toda la noche.

Dependiendo de la ubicación, esto puede requerir caminatas invernales o bajo calor extremo. Planificar de manera acorde como para estar vestido adecuadamente para esa situación. Ropa de abrigo, gorro y guantes de invierno. Para climas cálidos agregar gorro, protector solar y más agua.

Para caminar treinta o cuarenta kilómetros, el agua es más importante que la comida. Un par de barras energéticas es suficiente para distancias cortas. No es buena idea perder tiempo cocinando si se puede evitar.

Un arma de fuego se puede agregar para defensa. Dependiendo del área, defensa de animales puede ser una prioridad. Hay que tener en cuenta que todo lo que se deja guardado en el coche puede ser robado algún día.

**Kit de Emergencia Vehicular:** Este es el equipo que se lleva en el coche en caso de accidentes u otras emergencias en la ruta. Es muy probable que este equipo se use algún día, dado que los accidentes de tránsito y otras emergencias en la ruta son relativamente comunes.

El mismo coche debe ser considerado parte de este sistema. Se debe elegir un modelo de calidad que sea muy confiable. Tracción en las cuatro ruedas y cierta capacidad off-road es muy deseable. Se debe hacer el service anual requerido y saber hacer uno mismo el mantenimiento básico como cambiar luces, filtros, etc. Saber cómo desatascar el vehículo en la nieve, barro y arena. Llevar como mínimo una pala plegable tipo e-tool si se va a frecuentar caminos rurales o en la naturaleza.

Algunos de los elementos que se deberían incluir son los siguientes:

- Botiquín
- Comida<sup>1</sup>
- Ropa y Calzado<sup>2</sup>
- Agua
- Linterna y Baterías de Repuesto
- Radio AM/FM
- Juego de Herramientas
- Arrancador y Compresor de Aire<sup>3</sup>
- Extintor de Fuegos<sup>4</sup>
- Cinta Americana (Duct)
- Rueda de Auxilio
- Llave Cruz y Gato.
- Cables de Arranque
- 15 metros de Paracord
- Gancho para Remolque
- Guantes de Trabajo
- Mapa y Brújula
- GPS
- Alcohol en Gel
- Toallitas Húmedas
- Protector Solar
- Repelente
- Papel Higiénico
- Teléfono con Cargador
- Pala Plegable
- Quita Hielo
- Spray Reparador de Pinchazos
- Bolsas de Dormir
- chaleco Refractario<sup>5</sup>
- Triángulo Refractante o Bengalas
- Encendedor

1) Los alimentos no deben requerir cocción. Raciones para 48hs., MRE (meal ready-to-eat, raciones militares) o barras energéticas son suficiente. Hay que tener en cuenta que las temperaturas pueden ser muy altas o muy bajas en el vehículo, por lo cual se tiene que chequear los alimentos y cambiar cuando sea necesario.

2) Una muda de ropa en una bolsa plástica impermeable puede ser muy útil si se moja la ropa que llevamos puesta, o si se ensucia o rompe durante un accidente.

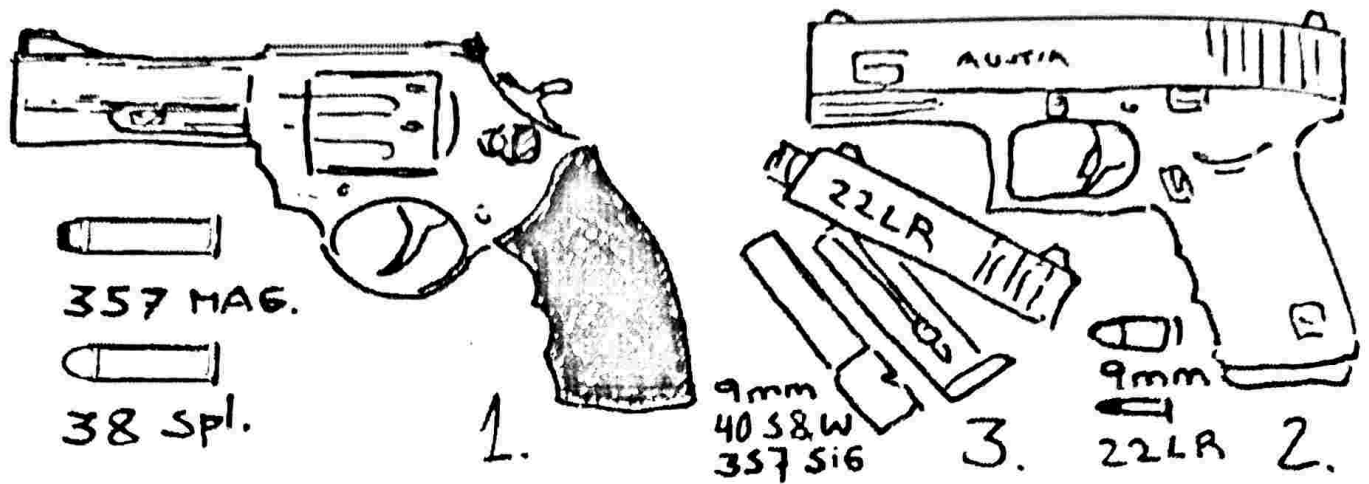
3) Puede ser invaluable, permitiéndonos arrancar nuestro auto sin ayuda. Algunos modelos tienen compresor para inflar neumáticos y puerto USB para cargar teléfonos. Comprar un modelo completo de buena calidad.

4) Chequear el estado y la presión y cambiar cuando sea necesario.

5) Mantenerlo en la guantera con una linterna para poder usarlo antes de salir del vehículo.

## Armas de Fuego

El tiro es un deporte divertido. Para algunos, las armas son un estilo de vida, sinónimo de libertad, pero no hace falta un arsenal para la defensa.



1) La mayoría de la gente que busca un arma para la defensa quiere algo simple, confiable y efectivo que este dentro de su presupuesto.

Un buen revolver 357 magnum de Smith & Wesson o Ruger con cañón de 3, 4 o 6 pulgadas es ideal para este fin. El cañón de 6 pulgadas es largo y pesado, pero la distancia entre miras mejora la precisión y el peso adicional permite mejor control del retroceso. Los cañones de 2 o 3 pulgadas son más compactos, mejores para portar, pero el cañón más corto dificulta el disparo preciso (menor distancia entre miras). Es más difícil controlar el retroceso y el fogonazo del disparo, es mayor. El cañón de 4 pulgadas es frecuentemente considerado el largo más práctico. Habiendo dicho esto, 5 o 6 pulgadas es ideal para defensa en el hogar para un tirador novato que no piensa entrenar mucho y solo planea tomar un curso básico de tiro defensivo. El cañón largo es también más fácil de tomar para un atacante y en propiedades más pequeñas el cañón más corto puede ser más deseable. La probabilidad de que un atacante tome el cañón del arma es bastante baja, y si llega pasar, efectuar un disparo suele solucionar ese "problema". Los revólveres suelen tener capacidad de seis disparos pero también hay modelos de 7 u 8 disparos. Estos también suelen ser más grandes y pesados. De los modelos más comunes, para la defensa domiciliaria recomiendo el Smith & Wesson 686, 586, Ruger GP100 y Security Six. Los modelos más compactos son mejores si se piensa portar el arma.

El revolver 357 magnum tiene la ventaja de poder disparar tanto munición de .357 magnum, más poderosa e ideal para defensa, como .38 Special. El .38 Special es menos potente y tiene menos retroceso lo cual lo hace más adecuado para tiradores novatos.

2) Prácticamente todas las fuerzas policiales y militares alrededor del mundo usan pistolas semiautomáticas. Las pistolas simplemente son mejores armas de combate. Son más robustas comparadas con el relativamente delicado mecanismo interno de un revolver, tienen más poder de fuego, siendo más livianas y fáciles de portar. Un revólver que cae en el barro probablemente falle si le entra barro entre el cilindro y el armazón. La gran mayoría de las pistolas de servicio funcionarían sin problema en situaciones similares.

La desventaja que tiene la pistola es que requiere más entrenamiento para ser usada efectivamente en situaciones de tiro defensivo de alto estrés. Cualquiera puede aprender a disparar una pistola a un blanco de papel en cuestión de minutos. Distinto es saber resolver fallas de eyección o alimentación en fracciones de segundo de manera instintiva, tener un grip firme que evite fallas, tener la confianza como para llevarla siempre con bala en la recámara y nunca olvidar el seguro puesto (si es que lo tiene). Eso requiere bastante más entrenamiento que una clase básica de tiro defensivo. Estos problemas simplemente no existen en un revolver. No hay seguro ni recámara. Cualquier problema causado por la munición se soluciona disparando de nuevo. Por este motivo, la simplicidad del manual de armas, es que los revólveres son mejores para novatos.

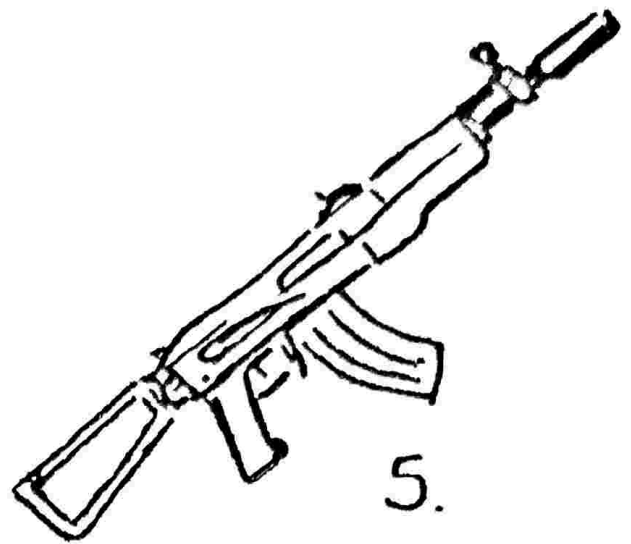
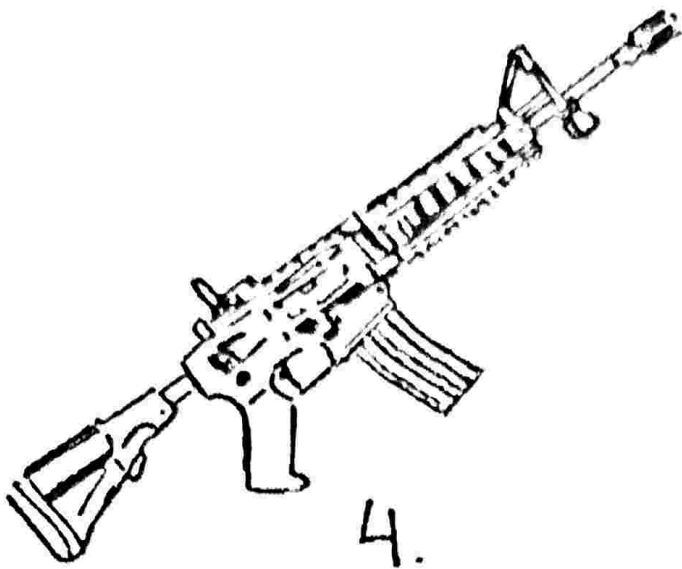
Pero si la persona va a recibir entrenamiento profesional, practicar una vez al mes o mejor todavía una vez a la semana, si se compromete a seguir entrenando en cursos un par de veces al año, entonces la pistola es claramente la mejor alternativa. Estas personas suelen practicar tiro práctico, como IPSC o IDPA.

El arma que recomiendo es la Glock 17 o la Glock 19 que es un poco más compacta, ambas en 9mm. Estas son las preferidas por expertos tanto en Estados Unidos como el resto del mundo. Con una capacidad de 15+1, compacta como para portar pero se comporta como una pistola de servicio, es difícil equivocarse con la Glock 19.

3) Eventualmente se quiere adquirir una pistola 22LR, pero también existen Kits de conversión de 22LR para Glocks. Solo se cambia la corredera y cargador y se puede tirar 22LR. El 22LR es ideal para novatos, para practicar barato, tiro informal, control de plagas incluso para caza menor. Las Glocks en 40 S&W y 357SIG pueden tirar el otro calibre con solo cambiar el cañón. También pueden tirar 9mm con un cañón de conversión. Una de estas armas con un par de cañones y un Kit 22LR sería una plataforma muy práctica y adaptable.

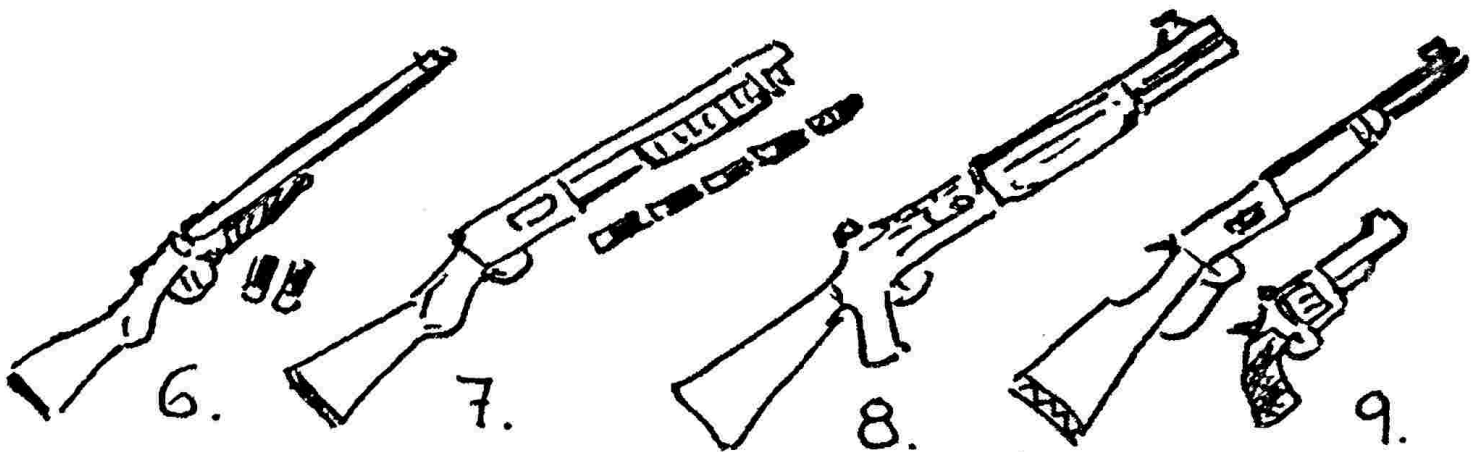
Se debe tener al menos 200 cartuchos por arma. 500 sería mejor.





4) El arma corta suele ser suficiente para la defensa personal pero una carabina semiautomática ofrece mucho más poder de fuego. En el campo o viviendas aisladas no es mala idea tener un arma larga además del arma corta. El AR15 es la plataforma más popular en casi todo el mundo. El diseño no es perfecto pero si es preciso, liviano y popular entre tiradores deportivos. De ser posible, optar por un AR con sistema de pistón de gas de recorrido corto. Tiene las ventajas del AR15 pero el pistón hace que se ensucie menos y reduce la probabilidad de fallas por falta de limpieza durante períodos cuando el mantenimiento frecuente no sea posible.

5) El AK47 y la plataforma AK en general es una buena opción para preppers. Confiable, robusta, requiere poco mantenimiento, tiene partes más grandes y fuertes y es más fácil de mantener en tiempos difíciles. El 7.62x39mm que dispara el AK47 tiene más poder de parada que el 5.56 NATO del AR15.



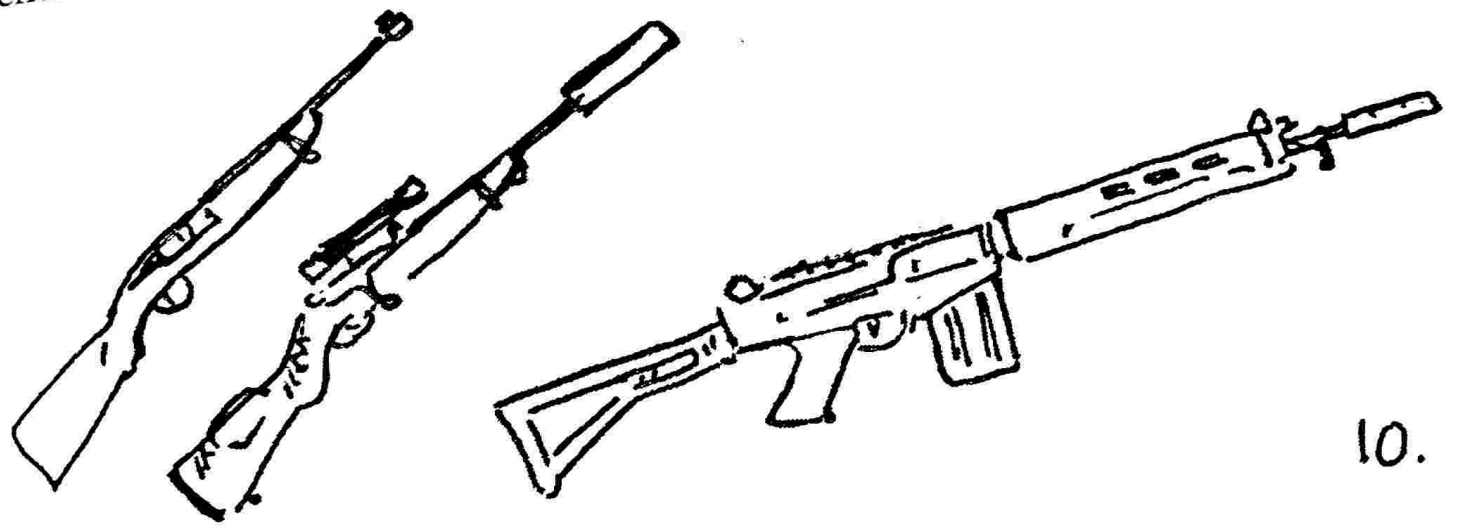
6) Incluso en países con leyes restrictivas, en casi todos lados se puede tener una escopeta de dos cañones. No es ideal, pero es mejor que nada.



7) Todavía en la categoría de escopetas, la escopeta de corredera también suele estar permitida en países restrictivos. Cargada con postas o bala, es un arma de defensa domiciliar formidable. Si es cierto que requiere entrenamiento y práctica frecuente para usarla correctamente bajo estrés.

8) Una opción aún mejor en ese aspecto es la escopeta semiautomática. Ahí se cierra la brecha con los rifles, la escopeta auto es preferible siempre que se pueda. Las escopetas semiautomáticas son sensibles a la munición debido a la gran variedad de cartuchos. Suelen preferir cartuchos más potentes y pesados. Averiguar que cartuchos funcionan bien en tu escopeta y estoquea una buena cantidad.

9) Las carabinas de calibres de pistola son una buena alternativa, en especial si se necesita más precisión de la que se tiene con armas cortas. Para defensa, el revolver 357 magnum combinado con un rifle 357 magnum palanquero permite usar la misma munición en las dos armas. Algunas carabinas de 9mm usan los mismos cargadores que la Glock. Esto simplifica la logística y son una alternativa cuando los rifles de fuego central no están permitidos.



10.

10) Redondeando la batería de armas, una carabina 22LR como la Ruger 10/22 es un arma practica que todos deberían tener para tiro al blanco, caza y control de plagas. Una carabina 22LR es una de las armas más versátiles que se pueden tener. Para la caza, un rifle de cerrojo con buena mira es deseable. Un rifle de cerrojo 308W con supresor de sonido y buena mira es útil tanto para cazar como para tiros a grandes distancias de ser necesario. Un rifle de guerra como el FAL en 308W con culata rebatible es un poco más pesado pero se puede usar tanto para caza como para defensa a grandes distancias si tiene una buena mira.

Se debe tener entre 500-1000 cartuchos por arma larga.

# ANOTACIONES :

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.

# Capítulo 4

## Seguridad

**Se gentil, generoso y apasionado. Pero cuando llegue el momento, reparte violencia con esa misma pasión y generosidad.**

## Seguridad Domiciliaria

Con tiempo y dedicación se puede violentar la entrada a toda casa, pero se puede incrementar el nivel de seguridad considerablemente con algunas simples medidas.

La idea es hacer que la casa sea el blanco más “duro” posible. Cuanto más duro sea, más probable será que los delincuentes busquen un blanco más fácil. Dependiendo del modus operandi, a veces sucede que distintas medidas funcionan con distintos delincuentes. Cuantas más medidas defensivas y disuasivas se implementen, más segura será la residencia.

1) Las puertas son el punto de entrada más común. La mayoría de las puertas económicas en el mercado son fáciles de abrir o romper. Una simple y efectiva manera de mejorar puertas en casas con estructura de madera es remplazar los tornillos de bisagras y placa del marco por tornillos más largos de 7 o 10 cm. Estos atraviesan el marco y atornillan en la estructura de la casa. Es buena idea cambiar la cerradura por una de calidad, anti-ganzúa, anti-rotura y anti-bumping.

Lo ideal es tener un marco metálico en una pared de ladrillo y cemento, con una puerta blindada que cierre con pasadores en los cuatros lados.

2) Cada medida tomada aumenta la seguridad. Una alarma y un par de perros son dos de las cosas que más asustan a un ladrón. Cámaras, luces exteriores, estas también contribuyen. Grandes propiedades requieren detectores de movimiento y cámaras exteriores en su perímetro. Cerrar galpones para que las herramientas no sean usadas para entrar en la casa.

Para mayor seguridad conviene tener rejas en las ventanas. Las rejas de hierro forjado van bien con ciertos estilos arquitectónicos. No se puede tener buena seguridad sin un perímetro asegurado con rejas o muros. Un intercomunicador permite interactuar con la gente desde una distancia segura y limita el acceso a la propiedad hasta que se le permita la entrada.

3) Se debe tener cuidado con las conversaciones que se tengan en público, con amigos o vecinos en la vereda o incluso en el teléfono móvil caminando por la calle. Nunca se sabe quién puede estar escuchando.

Escuchar incluso segundos de una conversación puede ser información invaluable para un delincuente. Una salida o una cena con amigos quieren decir que la casa queda desocupada por algunas horas. A veces es la gente común, incluso conocidos, los que pasan la información a terceros que realizan el robo. Incluso se dio en muchos casos que llegan a organizarlos ellos mismos, personas conocidas por la víctima y de una cierta confianza.

MATERIAL DE PUERTA

MIRILLA

TORNILLOS DE 7cm a 10 cm

CALIDAD DE CERRADURA

PLACA REFORZADA

MARCO DE PUERTA DE METAL

1.

GALPÓN

ALARMA

CAMARAS

SENSOR DE MOVIMIENTO

PERRO

INTERCOMUNICADOR

2.

¿8 PM EN MI CASA?

Pizza

3.



4) Las cámaras interiores son económicas y son una excelente inversión. Permiten ver si alguien entró en la casa, toma fotos y video y envía una notificación al teléfono móvil. Se puede notificar a la policía, identificar a los delincuentes y quizá recuperar algunos bienes si fueron robados.

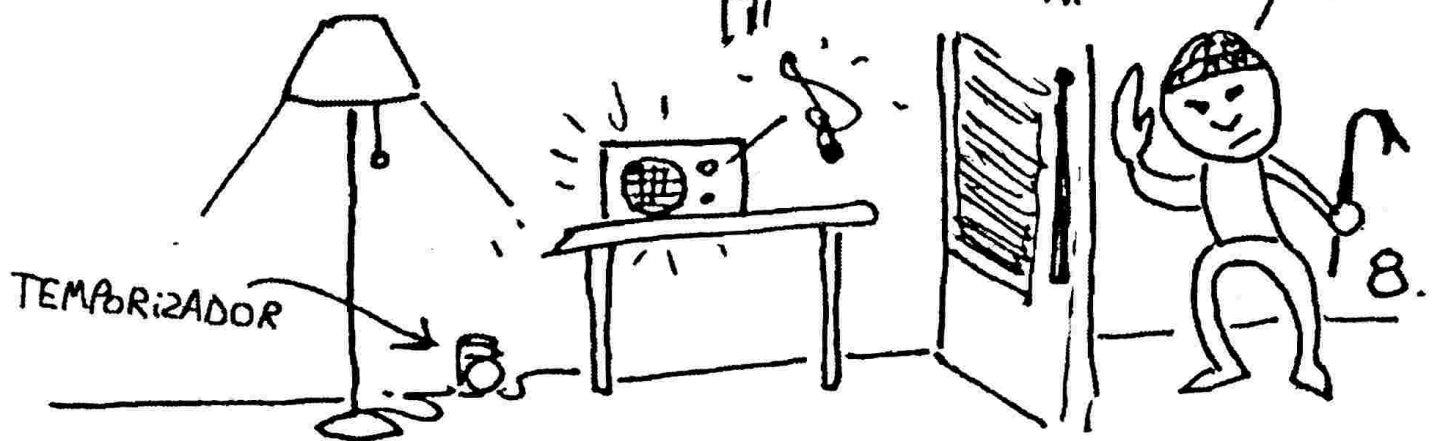
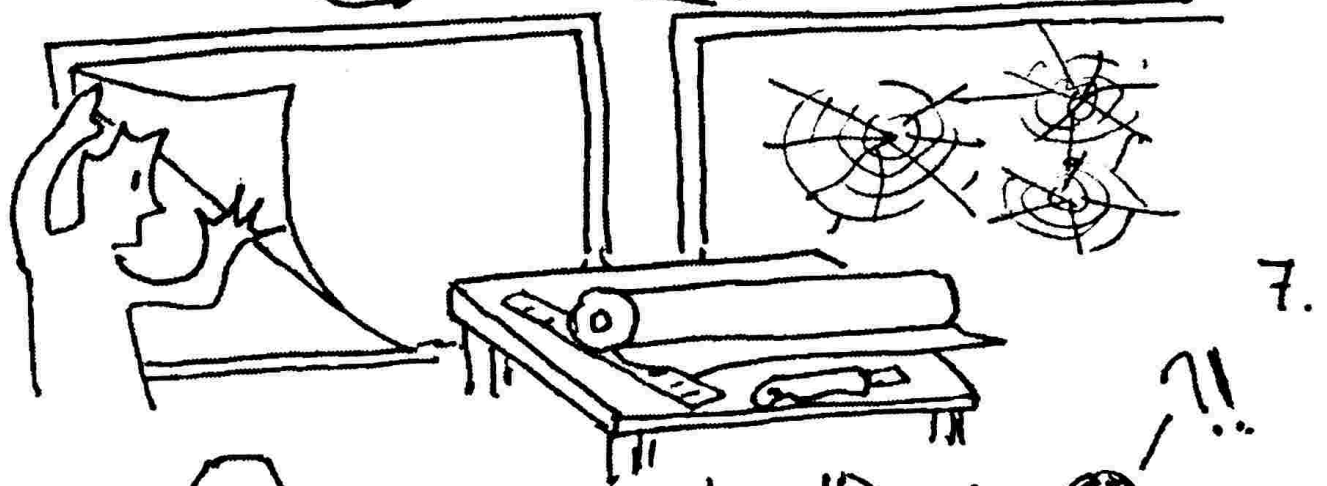
5) El intercomunicador es otra inversión valiosa si se usa correctamente. Se debe verificar la identidad de las personas antes de abrir. Verificar 100% si el policía o empleado de aguas, es quien dice ser. Pedir nombre, identificación o incluso llamar a la empresa si se tienen sospechas, llamando personalmente al número que se encuentra en internet. El delincuente siempre intenta intimidar y apurar a su víctima para que cometa un error. Nunca dejar que nadie nos apure.

6) Las herramientas en el jardín pueden ser usadas para romper puertas y ventanas. Se deben guardar bajo llave en un lugar seguro. Las escaleras pueden ser usadas para trepar y subir a ventanas abiertas en plantas altas. Las plantas y arbustos crecidos pueden ser usados para ocultarse, incluso ramas de árboles pueden ser usadas para trepar a techos. Ramas más grandes pueden ser un peligro para la casa durante tormentas, causando daños costosos en el peor momento.

7) Las rejas son muy efectivas pero son costosas y pueden no ser permitidas en ciertos barrios con asociaciones de vecinos. Una posible solución es instalar film de seguridad de ventanas como el vendido por 3M™ y otros fabricantes. No es tan efectivo como tener rejas pero es una alternativa relativamente sencilla y económica que mantiene el panel de vidrio en su lugar aunque este roto. Esto evita que alguien rompa una ventana con una piedra y entre en la vivienda sin impedimento alguno.

8) Un viejo pero efectivo truco es tener un temporizador de encendido automático en algunas luces de la vivienda. También se puede programar una radio o TV para que encienda cuando no se está en casa. Los delincuentes notan este tipo de cosas y ante la duda suelen buscar blancos menos complicados donde estén seguros que no hay nadie. Incluso si la intención es sorprender a las víctimas mientras duermen, esto también puede prevenir el delito.

También es cierto que a algunos criminales no les importa y el plan es atacar rápido y sorprender a sus víctimas. No suele ser la táctica más común, pero si sucede en ocasiones. Esto refuerza la idea de planear la seguridad domiciliaria de manera tal que se tenga acceso a un arma para defensa en ciertos puntos clave de la casa o que se opte por portar el arma en todo momento cuando se tiene un permiso de portación.



## Evitar Fraudes y Estafas

La seguridad domiciliaria y estado de alerta sirven de poco si no se sabe detectar estafas, fraudes y timos comúnmente usados por delincuentes.

1) Si bien ya mencionamos la importancia de no abrir la puerta a desconocidos, también hay que tener cuidado con lo que se dice cuando se habla con desconocidos que llaman a la puerta. El criminal puede intentar mantener una conversación, obtener información sobre nuestra rutina, nombres de familiares, lugar de trabajo, colegio de nuestros hijos, para luego usar esa información. Algunos criminales incluso entablaron amistades, visitando a la víctima durante meses antes de atacar.

2) También hay que acostumbrarse a decir “no” a desconocidos que llaman por teléfono. ¿Si no saben quién habla, entonces a quien estaban llamando? Nunca hay que dar nuestro nombre completo, fechas de nacimiento, o nombres de nuestro banco o proveedor de internet.

3) Hoy en día muchas estafas y engaños son a través de internet. Las estafas por email y redes sociales ya no son simples mensajes de príncipes Nigorianos. Hoy se envían emails fingiendo ser reconocidas empresas. En general se puede detectar detalles extraños en la dirección de email como nombres que no son 100% compatibles con puntos y comas. Cuando exista la duda, contactar a la empresa para verificar. Nunca se debe hacer giros de dinero o transferencias personales. Nunca se le debe creer a nadie que se conoce por internet, en especial cuando piden dinero. Asumir que todo lo que se dice es un engaño para obtener dinero.

4) No hay que publicar información sensible en redes sociales. Postear sobre vacaciones o viajes de trabajo es avisar a todo el mundo que no hay nadie en casa. Mencionar nuevos trabajos, coches nuevos o venta de propiedades permite saber a los delincuentes que se cuenta con dinero.

5) Tener mucho cuidado cuando se firman contratos, préstamos o se asumen obligaciones de cualquier tipo. Consultar con un profesional de confianza antes de firmar. Algunas de las peores “estafas” que sufre la gente son de hecho perfectamente legales una vez que están firmadas.

6) Cuidar también la firma digital. Hacer clic en rifas y premios puede autorizar el acceso a nuestro teléfono o PC a un estafador. Se puede estar autorizando la instalación de un virus troyano que roba nuestra información, emails, claves bancarias, etc.

7) Nunca confiar en desconocidos que nos quieren “ayudar”. En especial alguien que pide que bajemos del auto, se debe ignorar y alejarse del lugar lo antes posible.

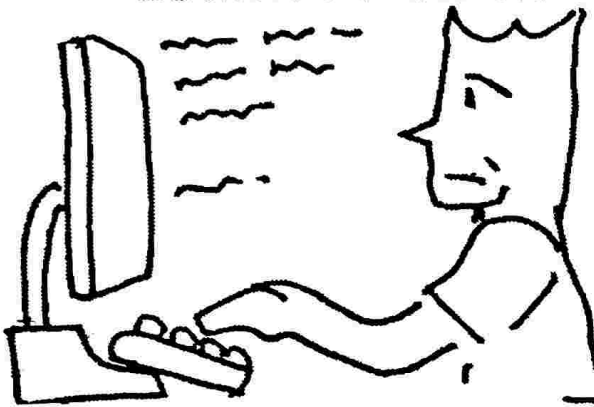


1.

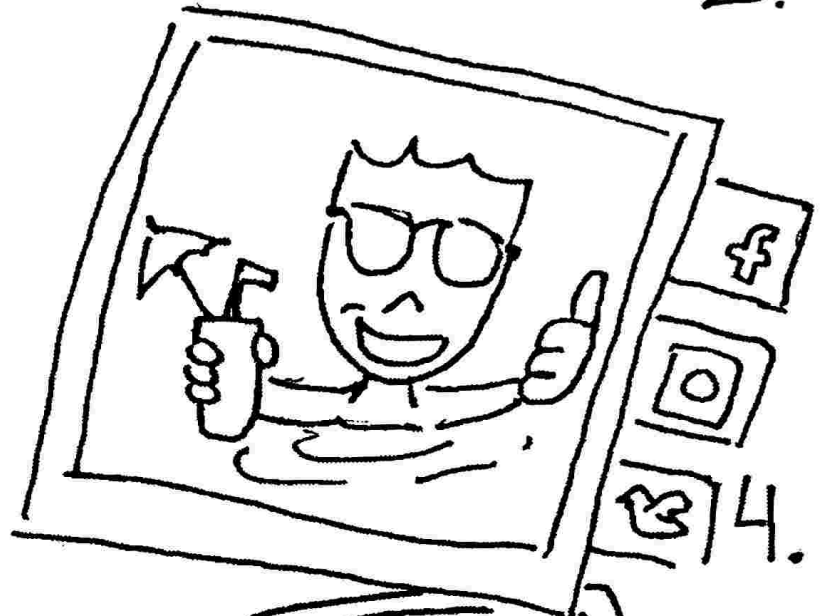


2.

Estimado Sr. ...



3.



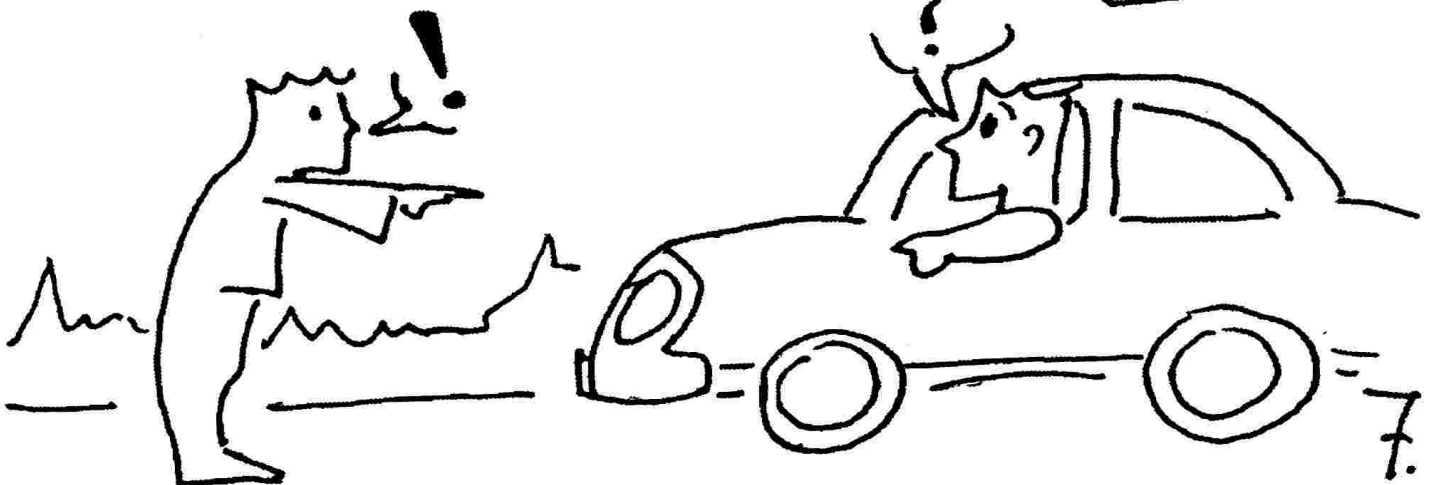
4.



5.



6.



7.



## Formación al Caminar

Algunas disposiciones son más seguras que otras al caminar por la calle.

En zonas urbanas, en especial en ciudades más grandes, lo más probable es que los ataques vengan del lado de la calle. Estos pueden ser desde asaltos, secuestros o hurto de carteras y mochilas. Cualquier vehículo que baja la velocidad debe ser considerado como sospechoso. Una motocicleta con dos personas es muy probable que sean delincuentes: Uno de ellos se baja, roba la cartera a la víctima a mano armada y vuelve a subirse a la moto para huir en cuestión de segundos. La moto también es más ágil que el coche para la huida, perdiéndose entre el tráfico para evitar la captura.

1) Por este motivo, el blanco más duro (hombre, adulto) debería ir del lado de la calle cuando caminan. Si hay niños u otras personas vulnerables, es mejor ponerse entre ellas y la potencial amenaza.

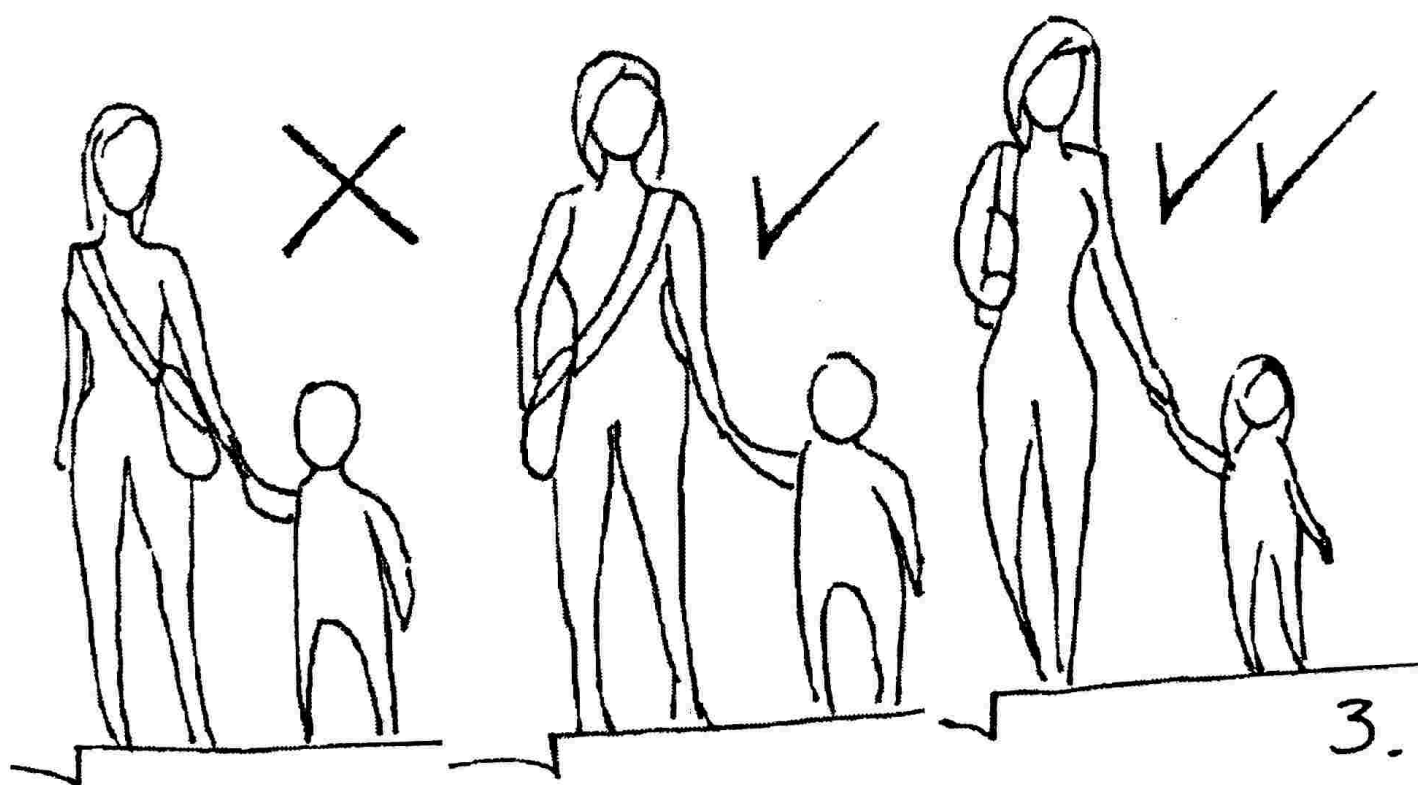
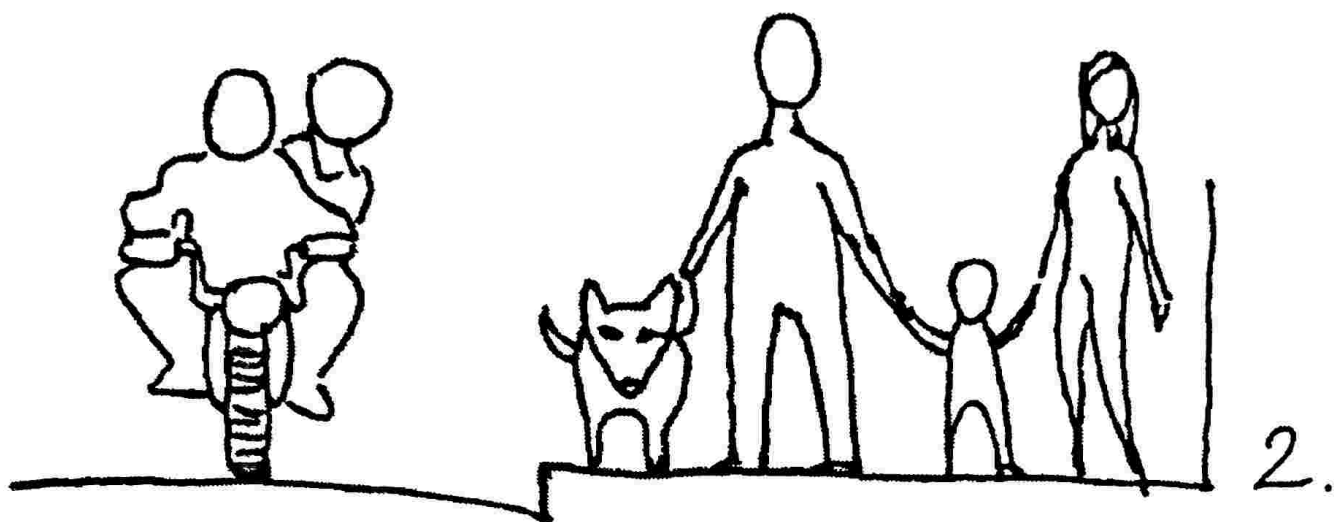
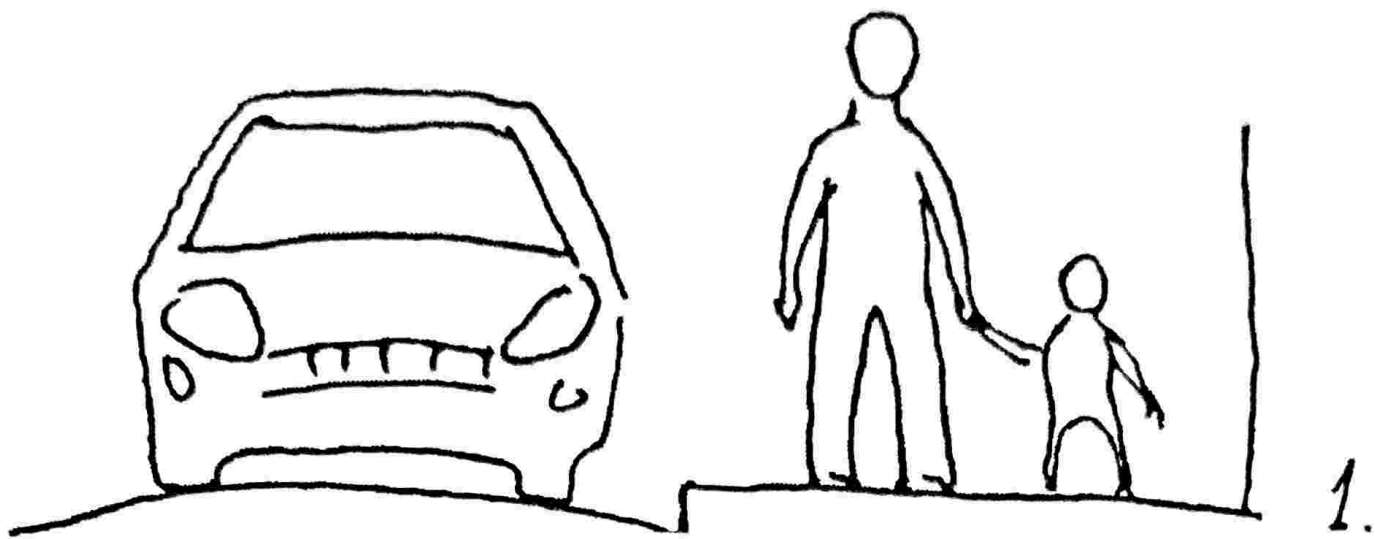
2) En este caso el marido está del lado de la calle, el niño en el medio y la esposa del lado de las edificaciones. Dependiendo del lugar, el peligro también puede venir de ese lado. Puede haber un atacante escondido en la vegetación. También puede ser un conductor descuidado dando marcha atrás sin mirar o un perro suelto que ataca a la gente que pasa cerca. Estos son incidentes bastante comunes. En algunos lugares con baja criminalidad, es quizá más común que ser asaltado. Cuando ese es el caso, la distribución cambia de manera acorde.

Si se tiene un perro para seguridad, ubicarlo entre usted y la amenaza. Un perro es una buena idea para seguridad, en especial para gente mayor.

3) Los delincuentes suelen preferir atacar mujeres por varios motivos: En general son más débiles físicamente y no suelen pelear para defenderse. Tiene más objetos de valor en sus carteras, suelen tener teléfonos más caros, joyas, etc. El consejo típico es llevar el bolso o cartera cruzado en el pecho. Esto lo hace más difícil de quitar y robar. Sin embargo, a veces los delincuentes golpean a las mujeres cuando estas ofrecen resistencia, pueden subirse a la moto y arrancar con la víctima todavía sujetándola, arrastrándola y lastimándola. También, el lado del que esta la cartera puede hacer que se tenga que soltar la mano de un niño durante el robo. Instintivamente, las mujeres suelen no querer solar a sus hijos y los delincuentes pueden empujar a los niños para robar la cartera.

La mejor alternativa es llevar el bolso o cartera bien cerca, debajo del brazo inclusive, pero no de manera tal que la persona pueda ser herida si se ve obligada a entregarla o si alguien tira de la misma desde un vehículo.





## Seguridad al Caminar

Cuando se va del punto "A" al punto "B", se debe considerar que tan segura es la zona. Existen varias cuestiones a tener en cuenta como la inseguridad del lugar, hora del día, iluminación y cantidad de gente en la calle. Ninguno de estos datos por sí solo dice mucho, pero en su conjunto nos dan una idea de las precauciones a tomar.

1) El dibujo muestra una situación típica: Vamos del punto "A" al "B", ¿Es mejor cortar camino a través de la plaza, donde hay menos gente, menos luz, vegetación para que alguien se oculte y correr el riesgo de ser asaltados, o es mejor tomar el camino más largo por la vereda donde hay más gente, luces y un asaltante quedaría más expuesto? La ruta por la vereda es claramente más segura. Sin embargo, es justamente ahí donde los delincuentes operan cuando ya no temen a la justicia. Hay lugares donde es moneda corriente ser asaltado a plena luz del día, en lugares muy concurridos, rodeado de gente en horario pico.

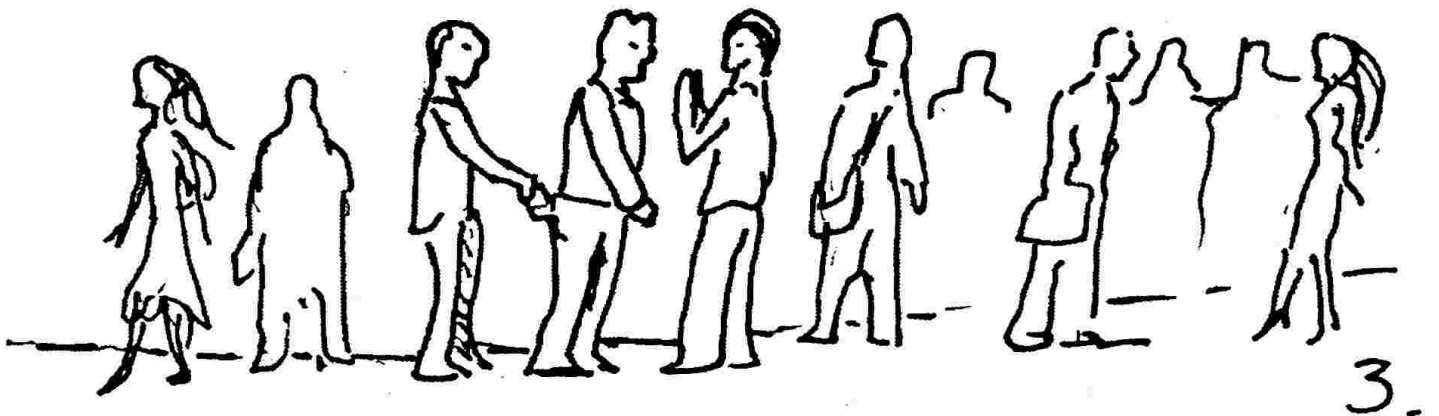
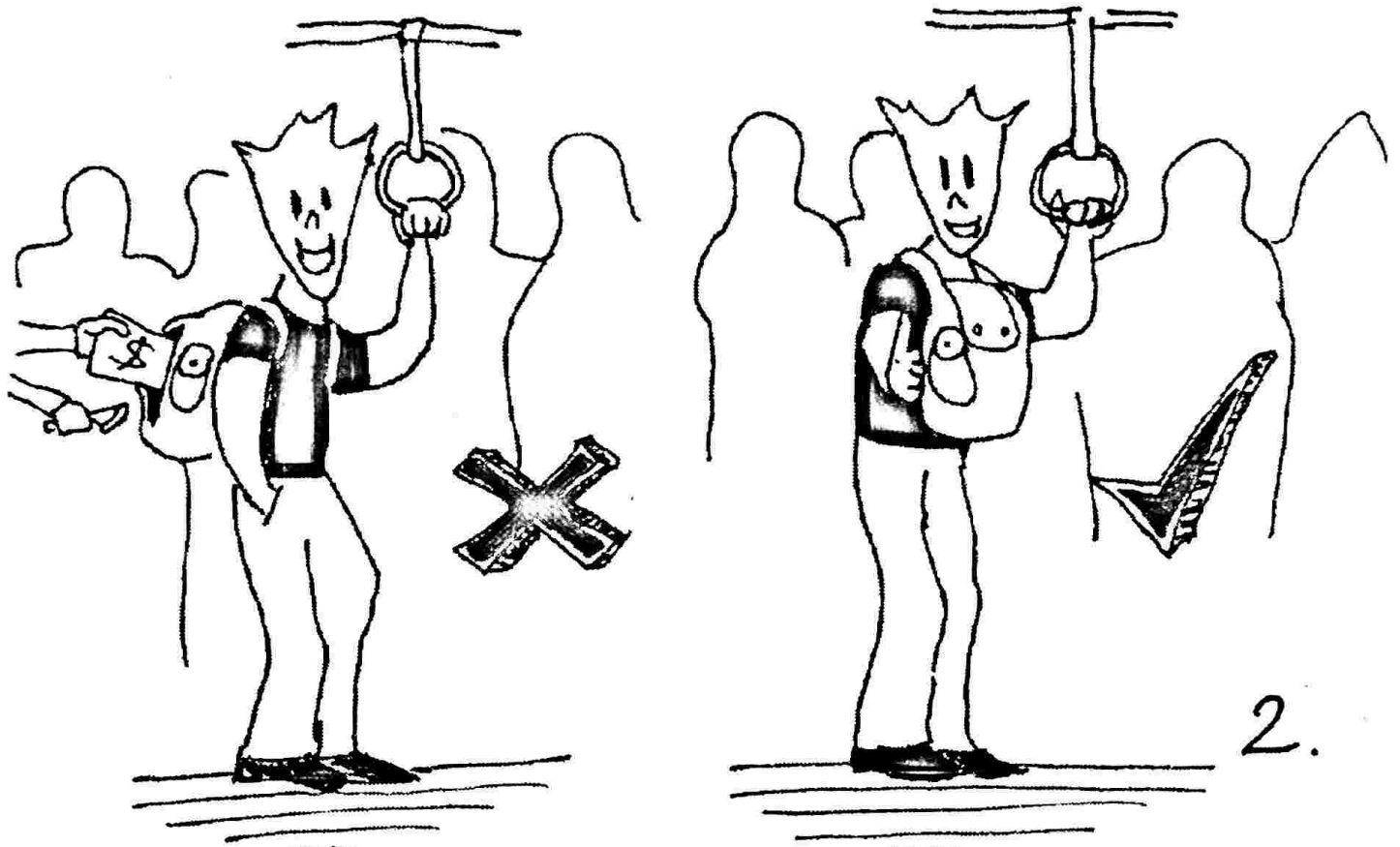
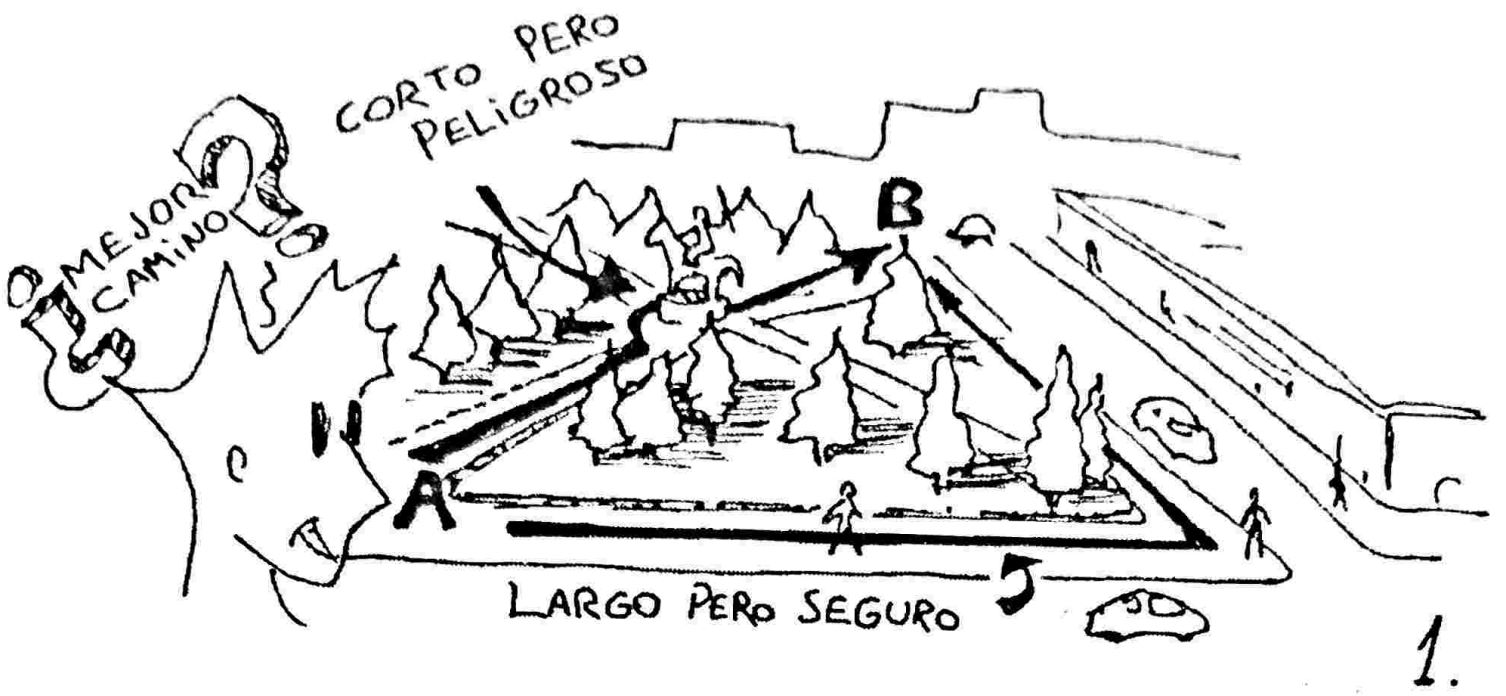
A pesar de todo, en ciertos momentos el mejor camino es el del parque. Si se está en estado de alerta, preparado, en buena forma física, incluso quizá armado, quizá uno prefiere moverse en la oscuridad por motivos personales. Si *nosotros* somos eso que las personas (incluyendo los delincuentes) prefieren evitar, existe una buena chance de que hasta los predadores sociales perciban justamente eso y prefieran no arriesgarse.

2) Cuando se camina por la ciudad, en especial en transporte público como subtes, trenes, autobuses pero también en aeropuertos, se debe mantener la mochila en el frente. Es fácil abrirla o incluso cortarla y robar los contenidos cuando uno está distraído si se la lleva por detrás. He visto como esto le pasaba a personas en autobuses llenos, incluso a personas cuando estaban caminando con prisa realizando trámites en la ciudad.

3) Del mismo modo, no es una buena idea llevar la billetera y teléfono en los bolsillos traseros. Un ladrón experimentado puede substraerlo sin que te des cuenta, por más que creas estar alerta y que lo notarías.

En ciertos casos, un cómplice puede chocar con nosotros, confundirnos con otra persona, o distraernos de alguna manera mientras su cómplice detrás nuestro aprovecha la confusión creada. Algunos incluso chocan a sus víctimas para mancharlas con comida o líquidos, la mancha crea sorpresa y funciona como distracción.

**Consejo:** En zonas peligrosas, puede que convenga tener una segunda billetera "falsa", (con tarjetas sin importancia) que entregamos si somos asaltados. Un teléfono roto o viejo puede cumplir la misma función.



## Acosadores y Pervertidos

Si alguien nos está siguiendo, hay que tomar acción inmediatamente.

Hombres y mujeres pueden ser víctimas de acoso o de delincuentes o pervertidos que quieren atacarnos, pero según la National Violence Against Women Survey (NVAW), cuatro de cada cinco víctimas de acoso son mujeres.

Se deben recordar algunos consejos básicos sobre qué hacer si vemos que alguien nos está siguiendo:

1) A no ser que seas un espía vendiendo secretos de estado a agentes Chinos, no tiene ningún sentido fingir que no te das cuenta de que alguien te sigue. Es mejor darse vuelta y mirar para que se dé cuenta que sabemos lo que está haciendo, eliminando el factor sorpresa.

Hacer de cuenta que no sabemos que nos siguen es uno de los peores consejos y uno de los más peligrosos.

Si uno no es un agente secreto, no tiene sentido actuar como uno. No tiene ninguna ventaja. Solo le da confianza al acosador que cree que no fue descubierto, incentivándolo a seguir con su accionar.

Lo primero que hay que hacer cuando alguien nos está siguiendo es buscar un comercio o lugar público con gente. Se tiene que entrar en el comercio lo antes posible y alertar a la gente allí presente para que contacten a la policía o personal de seguridad si es que disponen de él.

2) Si no hay edificios públicos o negocios donde se pueda entrar, entonces hay que dirigirse lo antes posible a lugares más poblados, correr si es necesario. Llamar al 911 (o número similar) mientras se escapa y preparar cualquier arma que se tenga a mano para defenderse.

3) Si creemos que alguien nos está siguiendo, debemos cruzar la calle y caminar en la dirección contraria. Si la persona que creemos que nos está siguiendo también cambia de dirección, entonces estaremos seguros de que efectivamente nos están siguiendo. Cruzar la calle también pone una valiosa distancia entre nosotros y nuestro acosador.

Si hay mucho tráfico, cruzar la calle rápidamente en el momento justo puede servir para cortar el camino a nuestro acosador.

4) Si sabemos que nos están siguiendo, no hay que tener miedo de pedir ayuda. Se puede iniciar una conversación, pedir direcciones o explicar directamente lo que está sucediendo, preguntar si se puede caminar con ellos porque una persona sospechosa nos está siguiendo. La mayoría de la gente intentará ayudar, en especial cuando se trate de mujeres y niños.





## Seguridad en Cajeros Automáticos

Se deben extremar las precauciones al usar cajeros automáticos. El riesgo de ser asaltado es mayor, pero también hay trampas y trucos para robar el dinero o la información de nuestra tarjeta.

1) Solo usar cajeros en bancos, preferentemente en sucursales de bancos donde se tenga cuenta. Si bien esto es un poco inconveniente, es importante al extraer grandes cantidades de dinero. Si hay un problema, como puede ser que no entregue el dinero pero si lo debite de la cuenta, si uno tiene cuenta en el banco encargado del cajero utilizado es mucho más probable que solucionen la discrepancia. Esto es mucho menos probable en bancos donde no somos clientes y no tienen interés en ayudarnos si existe algún problema. Lo mismo sucede con otros problemas como puede ser la maquina quedándose con nuestra tarjeta.

Los cajeros que no están en sucursales bancarias son más vulnerables a modificaciones por parte de criminales.

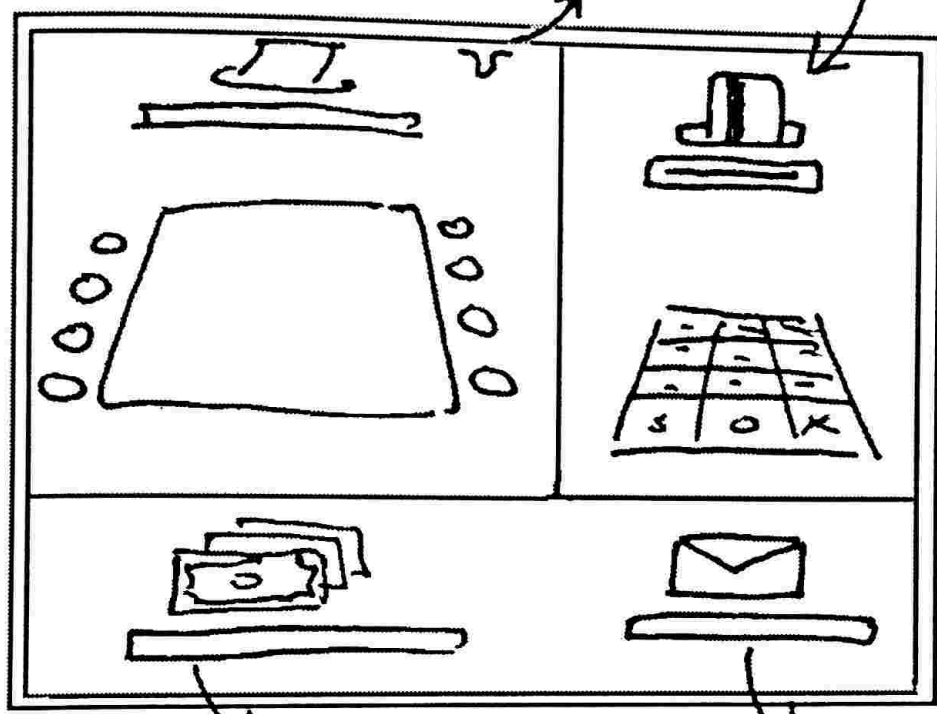
2) Los criminales usan distintos trucos. Un "pescador" puede ser una simple chapa metálica doblada insertada en la ranura del cajero o con alguna modificación del frente con un panel falso. El cajero no nos entrega el dinero extraído y cuando nos retiramos el delincuente viene y lo retira de donde quedó atrapado. Cámaras miniaturas escondidas pueden ser usadas para robar nuestro PIN. Si están bien escondidas o disimuladas, son casi imposibles de detectar. Debemos asumir que estamos siendo filmados. El frente del cajero se puede modificar para que nuestros depósitos caigan en un compartimento falso.

3) Un lector de tarjetas se puede agregar por encima de la ranura real del cajero. Parece original, incluso usamos el cajero con normalidad pero al insertarla para por el lector que roba nuestros datos para clonar la tarjeta. Después de unas horas el lector es retirado con información para clonar muchas tarjetas.

4) La tarjeta puede ser clonada al pagar en un restaurant o en otros establecimientos. Nunca tenemos que perder de vista la tarjeta al pagar. Tiene que ser pasada solo una vez por una lectora de pago y nunca pasada o acercada a otros lectores, los cuales pueden estar ocultos.

5) Siempre cubrir con la mano los números al ingresar nuestro PIN.

6) Ser precavido al usar el cajero automático. Usar el cajero en horarios bancarios, cuando hay gente y seguridad. Nunca acercase al cajero cuanto se detecten personas sospechosas cerca.



PESCADOR

MODIFICADO

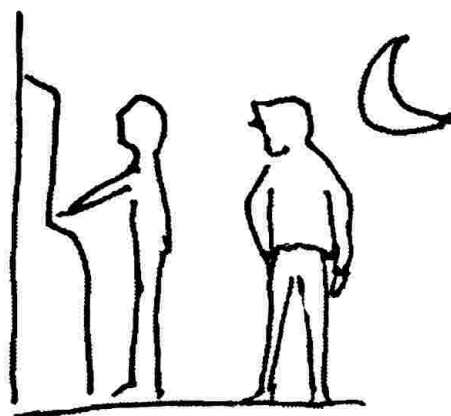
2.



4.



5.



6.

# ANOTACIONES:

A series of horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, starting from the top right and curving slightly towards the bottom left.

# Capítulo 5

## Armas de Fuego y Defensa Personal

**"Si vis pacem, para bellum"**  
**("Si quieres paz, prepárate para la guerra")**

**- Máxima Latina**

## Seguridad de Armas de Fuego

Las estadísticas en cuanto a accidentes con armas de fuego son en general influenciadas por la línea política del grupo que paga la encuesta. La verdad es que piscinas, automóviles y la comida rápida matan a muchísima más gente, todos los días, que las armas en manos de ciudadanos honestos, y nadie jamás plantea prohibir ninguna de esas tres. También es cierto que si se siguieran algunas reglas básicas de seguridad los accidentes con armas de fuego serían prácticamente inexistentes.

1) Todas las armas están siempre cargadas y deben ser tratadas como tal. Un gran número de accidentes se dan por armas “descargadas”. Si se debe disparar en seco, por el motivo que sea, siempre hacerlo en una dirección segura (guardarropas, biblioteca), como esperando un disparo.

Incluso después de descargar el arma para su guardado, se debe tratar como cargada. Siempre verificar personalmente un “arma descargada”.

2) Mantener el dedo fuera del arco guardamonte hasta el momento del disparo. Esto debe entrenarse hasta que se vuelva reflejo. Dejar el dedo sobre el disparador puede tener consecuencias fatales en momentos de estrés, cuando la motricidad fina está comprometida y se puede ejercer más presión sobre el mismo de la que se cree sin darse cuenta.

3) Mantener el arma apuntando en una dirección segura. Nunca cubrirse a uno mismo u otras personas con la boca del cañón del arma. Imaginar que del mismo se emite un láser que destruye todo lo que toca. Se debe estar seguro del blanco y lo que está detrás del él. El poder, penetración y alcance de las armas de fuego se suele subestimar. Incluso el humilde 22LR puede llegar a tener un alcance de 2km.

4) Nunca disparar sin identificar el blanco. En especial en el domicilio propio, lo más probable es que esa persona sin identificar sea un ser querido, familiar, amigo o vecino. Disparar sin identificar pensando que se trata de un delincuente es uno de las tragedias más comunes.

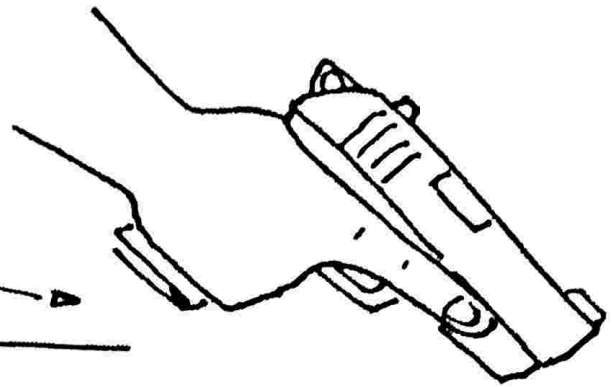
Usar el sentido común. Todos deben tener un armero donde guardar las armas que no se usan en una residencia donde acceden personas fuera del círculo familiar. Se deben asegurar las armas, en especial en casas con niños pequeños.

Los niños son muy ingeniosos y las armas sin asegurar son una de las principales causas de tragedias y disparos accidentales con armas. Se les debe enseñar a nunca tocar un arma sin supervisión adulta. Si encuentran un arma, deben dejarla donde está, sin tocarla y alertar a un adulto.

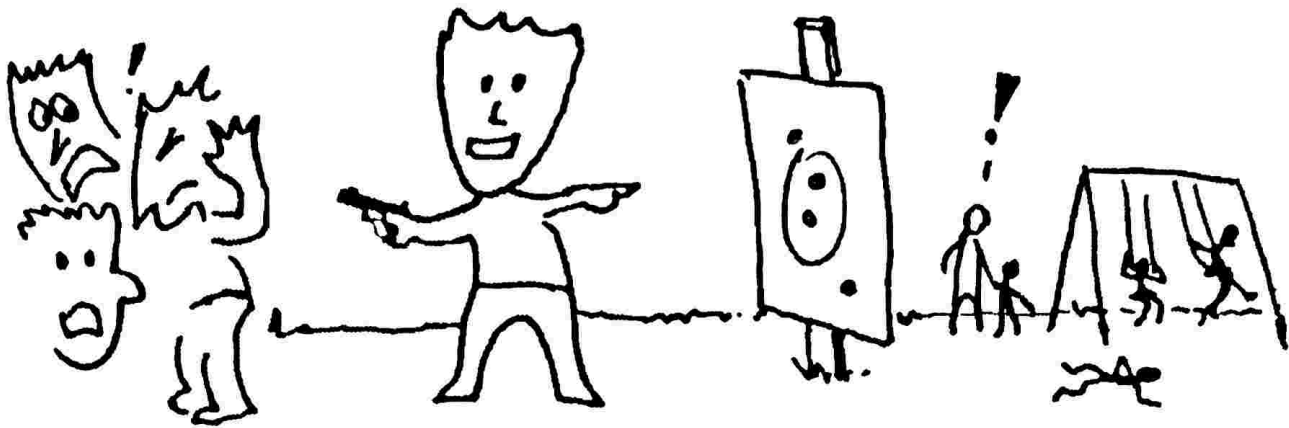




1) TODAS LAS ARMAS SIEMPRE ESTÁN CARGADAS



2) MANTEN TU DEDO FUERA DEL ARCO GUARDAMONTE



3) MANTEN EL ARMA APUNTANDO EN UNA DIRECCIÓN SEGURA



4) SIEMPRE IDENTIFICA TU OBJETIVO

## Empuñar el Arma Corta

El correcto empuñe del arma es esencial para la precisión, velocidad, control de retroceso, incluso para el correcto funcionamiento del arma. Un mal grip en una pistola puede afectar su funcionamiento (retroceso de masas siendo el más común), causando una falla por "muñeca débil".

1) Empuñar el arma como dando un apretón de manos, la banda trasera de la empuñadura directamente en la "V" de la mano entre el pulgar y el índice. Mirando desde arriba, la parte superior de la corredera y el antebrazo deben estar alineados.

2) Cuando se dispara con una mano en una postura de tiro al blanco, esta línea de eje se continúa a lo largo del brazo hasta la espina dorsal. Al tirar con las dos manos, la estructura triangular se compone de los dos brazos. Estos constituyen los dos ejes que transmiten el retroceso a los hombros. Por supuesto que es mejor usar ambas manos pero muchos tiroteos se dan usando una sola mano por diversos motivos como pueden ser velocidad, tener un brazo herido o porque una de las manos se usa para luchar contra nuestro atacante o alejar el cañón de su arma de nosotros.

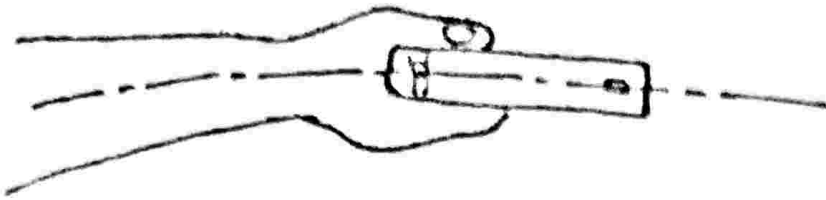
3) Al empuñar con las dos manos, la palma de la mano débil (mano de soporte o no dominante) va contra el otro lado de la empuñadura, los dedos encima de los dedos de la mano fuerte, completando el empuñe de los cuatro lados. La mano débil presiona hacia atrás mientras que la mano fuerte lo hace firmemente empujando hacia adelante. Esta contrapresión ayuda a controlar el retroceso y minimizar el elevamiento del cañón.

4) Los pulgares van en el costado del armazón, apuntando hacia adelante. Dependiendo del arma, se puede ejercer presión hacia abajo con el pulgar de la mano débil. Hay mucha fuerza en los pulgares y esto puede ayudar a controlar el retroceso.

5) La empuñadura debe estar lo más alto posible. Cada milímetro ayuda. La fuerza hacia atrás en el momento del disparo sigue el eje del cañón. Esto quiere decir que, cuanto más cerca está la muñeca a este eje, menos elevamiento del cañón y parte frontal del arma se producirá. El retroceso sigue estando, pero a menor distancia "d" se genera menor momento, hay menor elevación y se pierde menos la alineación de las miras.

Cuando menor se consiga que "d" sea, se tiene menos momento de fuerza (torque). Un empuñe fuerte ayuda a reducir los efectos del retroceso considerablemente. Se debe aplicar fuerza con las dos manos. Incluso el anular y meñique en la mano débil ayudan a evitar el elevamiento del arma al disparar.

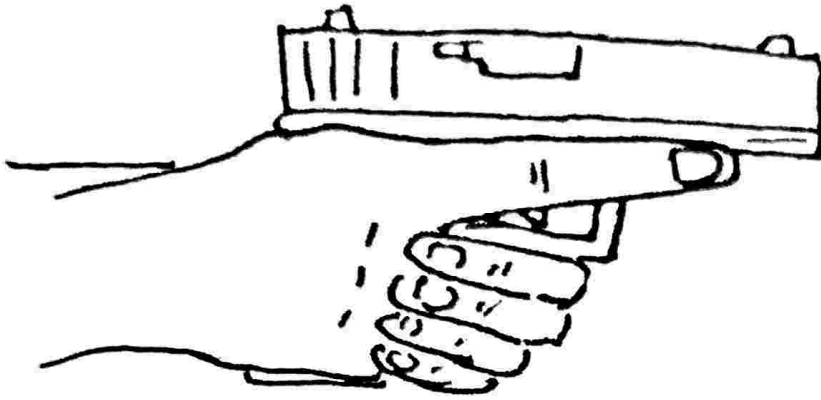
# VISTA DESDE ARRIBA



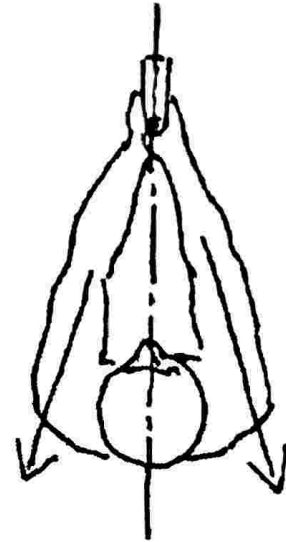
1.



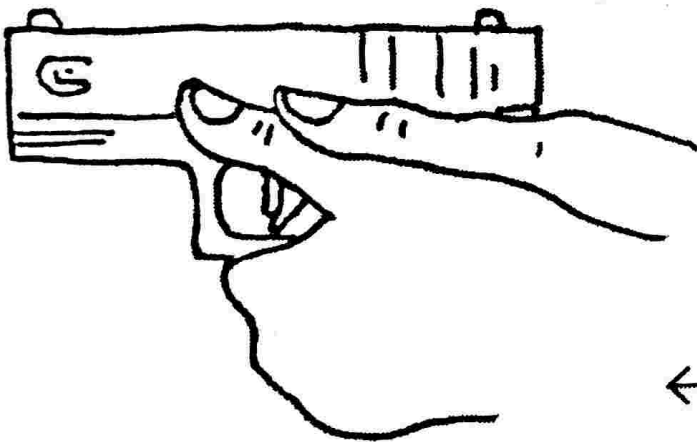
2.



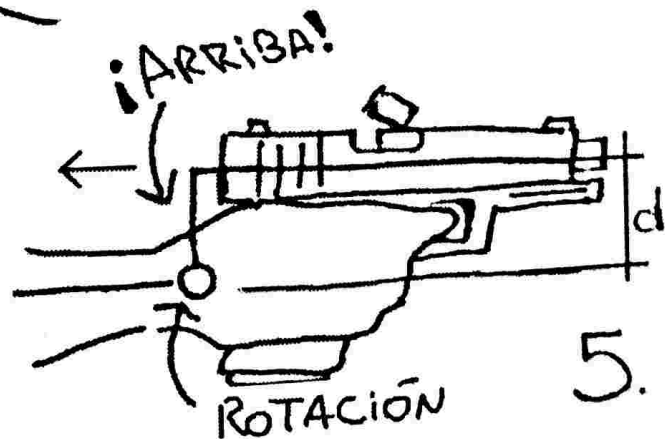
3.



ESTRUCTURA DE  
SOPORTE DE  
RETROCESO



4.



5.

## Posiciones del Arma

Cuando se sostiene el arma, es importante hacerlo en una posición segura para evitar accidentes. Teniendo en cuenta las reglas de seguridad explicadas, siempre apuntar el arma en una dirección segura. En el polígono de tiro, siempre mantener el arma apuntando hacia los blancos. Para defensa o entrenamiento dinámico táctico con otras personas, se necesita una posición segura adecuada a la situación.

La posición Sul (Sur en portugués) mantiene el arma apuntando hacia abajo. En la mayoría de los escenarios (depende de la situación específica), Sul suele ser la mejor posición. Suele ser más cómoda e intuitiva. Por el largo del cañón, mantener un arma corta apuntando hacia arriba (Arma a la sien, High Ready) requiere que se mantenga la mano elevada para mantenerla apuntando en una dirección segura sin apuntar a nadie.

1) En Sul, el arma se sostiene con la mano hábil, apoyada sobre la otra mano con los brazos a 90 grados aproximadamente. El arma se mantiene centrada en el cuerpo, en una posición cómoda pero de pronto uso.

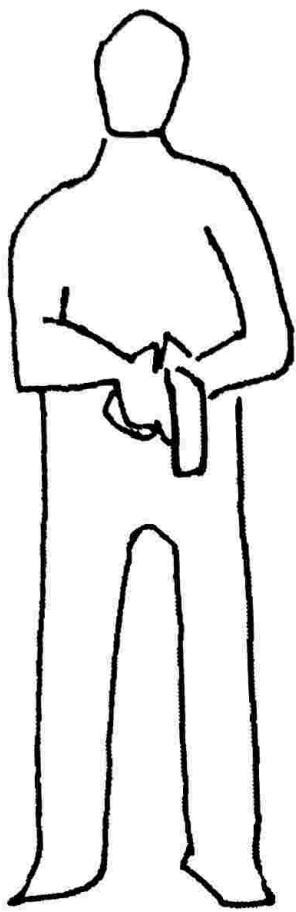
2) Con la corredera apoyada en los nudillos, el arma apunta hacia abajo en ángulo, lejos del cuerpo.

3) La posición Sul permite mantener el arma apuntando en una dirección segura pero lista para pronto uso al juntar las manos y completar el empuñado. Ya desde esta posición, de ser necesario se pueden realizar disparos a muy corta distancia con suficiente precisión.

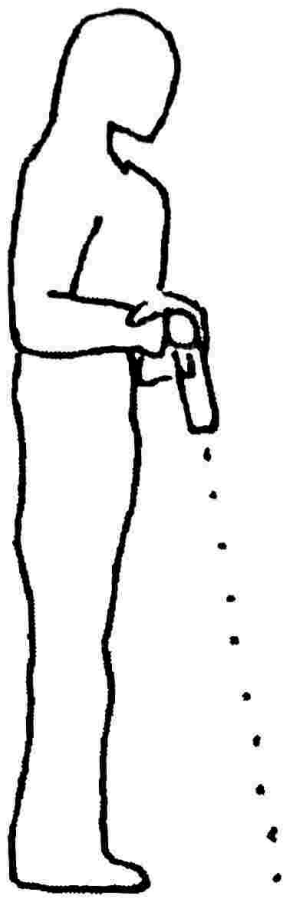
4) La mano no dominante se puede usar para defensa, golpear, sujetar personas, abrir puertas o encender luces. El arma sigue en posición Sul.

5) A veces se quiere mantener el arma lista pero no tan visible. Con el arma empuñada apuntando hacia abajo, la corredera del arma se oculta detrás de la pierna. A la distancia, esto crea la ilusión de que las dos manos están visibles y vacías, con el puño cerrado. Esto funciona incluso mejor con un arma pavonada u otro acabado oscuro y pantalones o jeans también oscuros. La distancia y poca luz ayudan a ocultar mejor el arma.

6) En posición Sul, la corredera del arma se apoya sobre los nudillos de la mano no dominante. Mientras se empuña el arma, ambos pulgares van juntos y el dedo medio de la mano dominante descansa sobre el nudillo del dedo índice de la mano no dominante. Este es el punto de rotación para cuando se juntan las manos completando el empuñe con el arma lista. El dedo índice se mantiene fuera del arco guardamonte en el armazón del arma hasta que se esté listo para disparar.



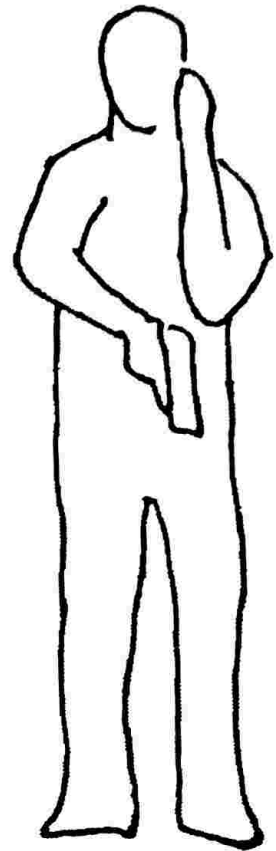
1.



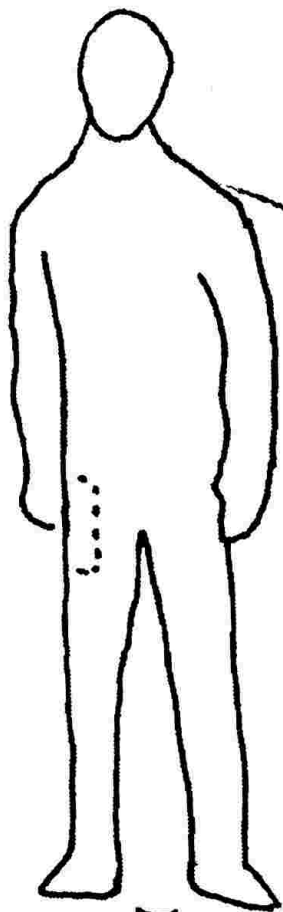
2.



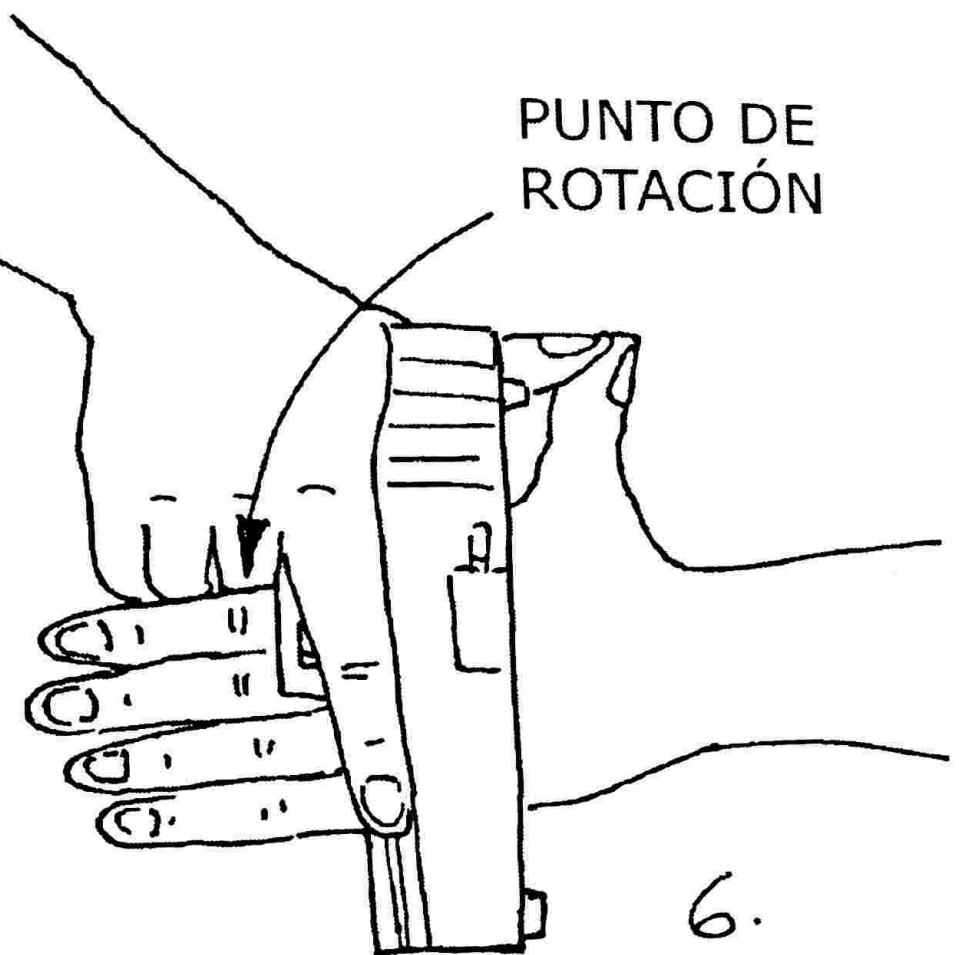
3.



4.



5.



6.



## Tiro Instintivo

El tiro instintivo puede ser sorprendentemente preciso cuando se practica correctamente. Muchos policías conocen de casos en los que un delincuente "apunta" con el arma mientras corre, dispara sin siquiera mirar, y por "mala suerte" le termina pegando al policía que lo persigue. No es cuestión de suerte y existe una explicación por la cual se entiende porque estos casos son bastante comunes. Las personas nos pasamos toda la vida "apuntando". La mecánica no es tan distinta de la que usamos al tomar una taza o apretar un botón en un ascensor. No es común errar al hacer este tipo de cosas. Nuestra coordinación y precisión natural biomecánica es bastante efectiva. Al apuntar a cualquier cosa con el dedo, si un láser saliera de la punta, la precisión sería bastante buena, en especial a corta distancia. Cuando se practica tiro instintivo en el campo de tiro, si no se da en el blanco, suele ser por dos motivos. a) Se mueve el arma en el momento de presionar el disparador (a veces llamado "dedazo") anticipando el retroceso. Es el mismo motivo por el que también se falla frecuentemente al usar las miras, o b) Se intenta apuntar con el cañón del arma en lugar de usar el dedo. Cuando un delincuente escapa no tiene tiempo de pensar y dispara por instinto puro, muchas veces logrando una buena precisión.

1) Apuntar a un objeto con el dedo índice y observar la posición de la mano.

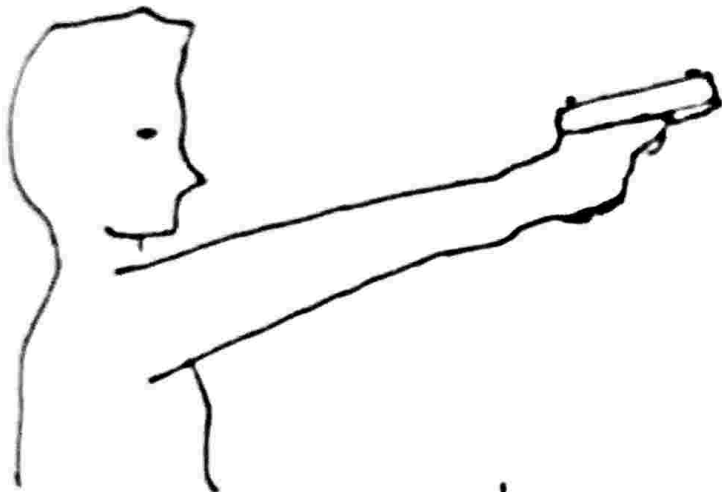
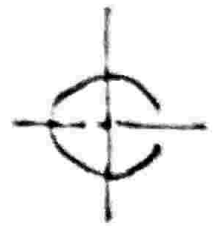
2) La posición de la mano al apuntar, esa es la posición correcta para esa persona y la anatomía de su mano en particular. Simplemente sostener el arma mientras se mantiene todo lo demás igual. Incluso el dedo índice con el que se apunta se mantiene extendido en esa dirección, fuera del arco guardamonte (hasta el momento del disparo).

El tiro instintivo es simplemente una cuestión de mover ese dedo para realizar el disparo mantenido todo lo demás igual sin mover el arma. Algunas personas tienen una mejor habilidad natural para el tiro instintivo, pero todos son capaces de conseguir buenos resultados si se practica correctamente, en especial a corta distancia.

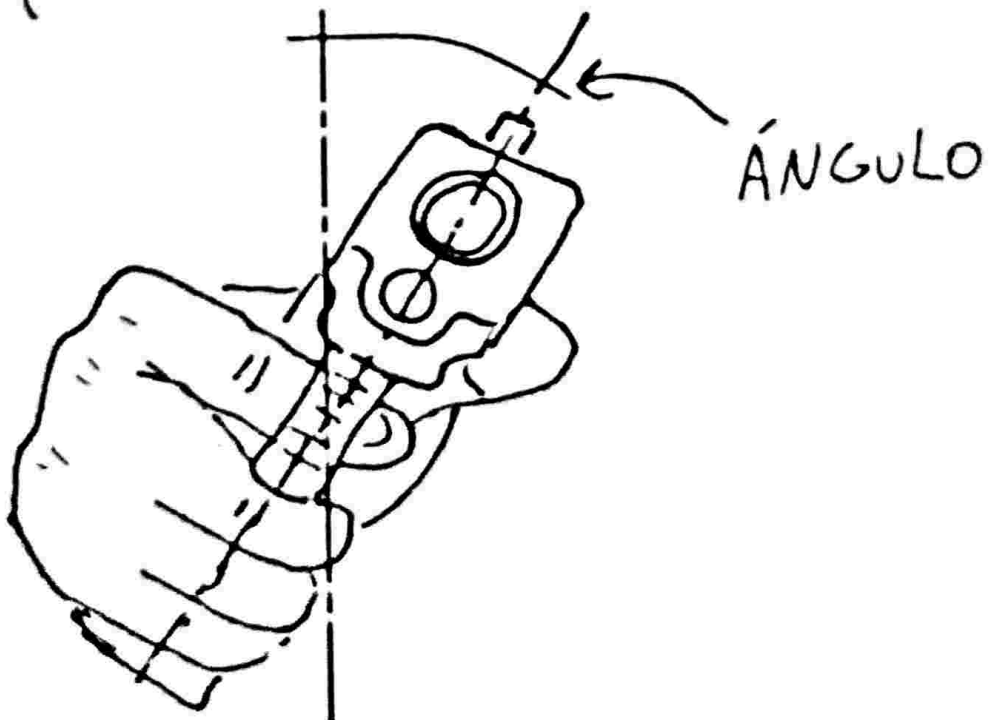
3) Para la mayoría de las personas, la posición natural de la mano al apuntar a un objeto y para el tiro instintivo es con la palma en ángulo hacia el eje central del cuerpo. Una exageración de la misma es la posición de "gánster" con la palma de la mano paralela al suelo. Algunas personas igual pueden disparar de esa manera con cierta precisión, pero un ángulo en torno a los 45° se siente mucho más natural para la mayoría de las personas.



1.



2.



3.

## Desenfundar el Arma

Desenfundar correctamente el arma es una técnica crucial para el tiro defensivo que debe ser perfeccionada y entrenada continuamente.

También es el momento donde se dan la mayor cantidad de disparos accidentales, con personas que se disparan en la pierna o entrepierna. Se debe perfeccionar la técnica correcta para ser rápido y preciso para ese primer disparo que es tan importante.

1) Con los ojos en la amenaza, se forma un puño con la mano débil. Esta se coloca sobre el pecho, cubriendo el corazón. Saber dónde va la mano débil reduce la chance de que quede en el camino y de paso cubre un órgano vital. Cuando se dispara con una sola mano, se mantiene la mano débil en el mismo lugar. Algunos tiradores prefieren mantener la mano abierta en el pecho o estómago.

Con la mano hábil, se empuña firmemente el arma y se mantiene el dedo fuera del arco guardamonte. Esto es importante para evitar accidentes: Dedo fuera del disparador hasta que se esté listo para disparar, sin excepciones. El arma se desenfunda con fuerza hacia arriba hasta que el cañón despeja la funda.

2) Una vez que el cañón despeja la funda, se rota inmediatamente hacia la amenaza. En este momento se puede disparar de ser necesario. La precisión disparando instintivamente desde la cintura será pobre pero suficientemente para distancias muy cortas.

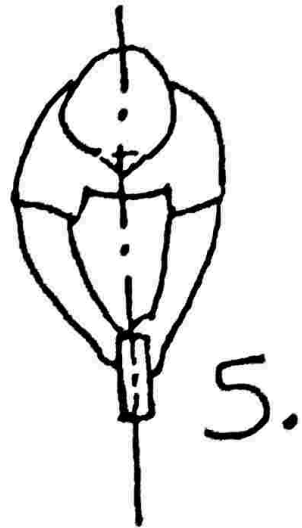
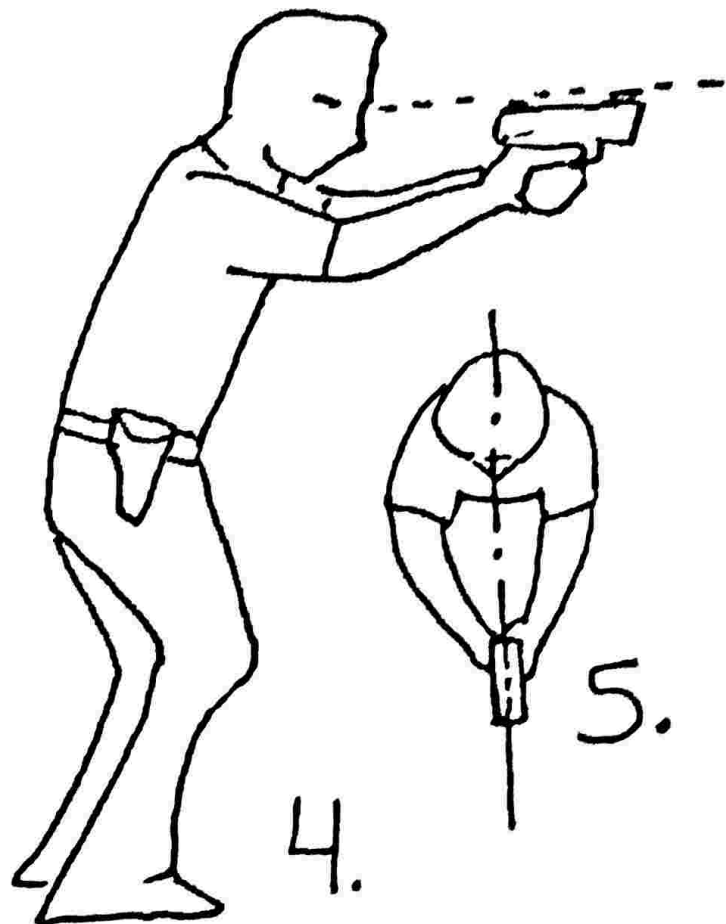
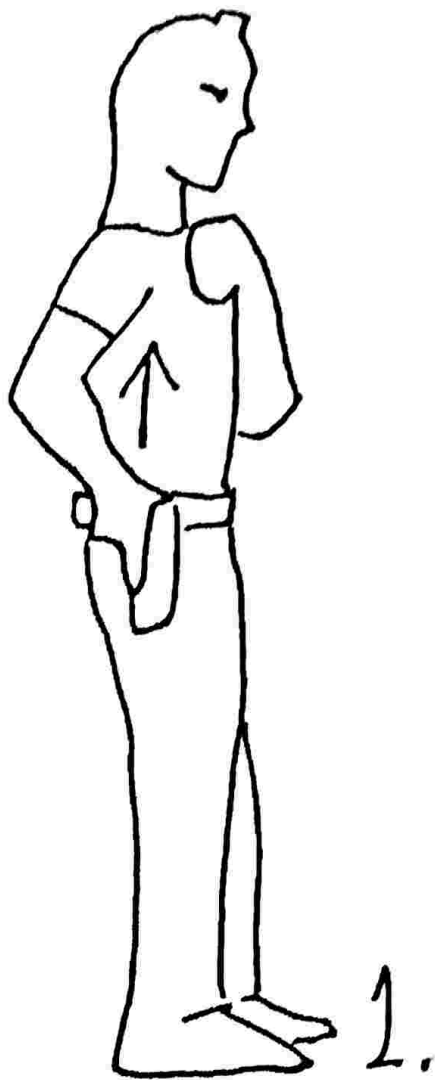
3) Manteniendo el arma apuntando hacia la amenaza, se levanta hasta la altura de los ojos. Al pasar cerca de la mano débil (centro del torso), esta se mueve hacia el arma para completar la empuñadura de dos manos.

4) Con las dos manos en el arma, se continúa el movimiento hasta que los ojos, miras y blanco quedan alineados. Tener la técnica correcta y detener el arma justo en la línea entre el ojo y el blanco quiere decir que se tiene el desenfunde correcto. Los brazos quedan extendidos pero los codos levemente flexionados para controlar mejor el retroceso.

Con la correcta presentación, se puede disparar ni bien el guión del arma cubre el blanco. Si la técnica es correcta, la elevación debería ser la adecuada para un tiro rápido y preciso al centro de masa del blanco.

5) Vista superior de la posición Isósceles. El cañón está alineado con el eje de simetría del cuerpo, los brazos levemente flexionados formando un triángulo con el pecho, con el arma en la punta.

Con una buena postura, la alineación horizontal debería ser la correcta.



## Desenfundar el Arma Oculta

Portar un arma todos los días no solo requiere entrenamiento, sino que también requiere mucha dedicación. Se necesita un cinturón para armas bien firme, una buena funda y vestimenta acorde. El pantalón será un poco más holgado, la camisa un poco más larga para cubrir el arma y que no se note la impresión de la misma. Incluso algunas telas y colores reflejan la luz de otra manera y hacen que la forma se distinga mejor.

1) Para desenfundar el arma que se porta oculta por dentro del cinturón, primero hay que llegar a la empuñadura que está debajo de la ropa. Primero se debe tomar y levantar la camisa o remera. Enganchar el pulgar debajo de la vestimenta. Ahora se puede deslizar la mano hacia el arma. Esto funciona para las armas que se portan en Apéndice (12 en punto), tres, cuatro o cinco (sentido horario, las 12 sería la hebilla del cinturón).

El arma a las tres o cuatro en punto es una buena posición, cómoda tanto sentado como de pie y similar a donde se lleva en disciplinas de tiro práctico. Una vez que se toma el arma, se termina de desenfundar de manera normal dependiendo de la situación que sea. Si se lleva una chaqueta o chaleco, algunas monedas o llaves en el bolsillo agregan peso y ayudan a despejar la vestimenta más rápido.

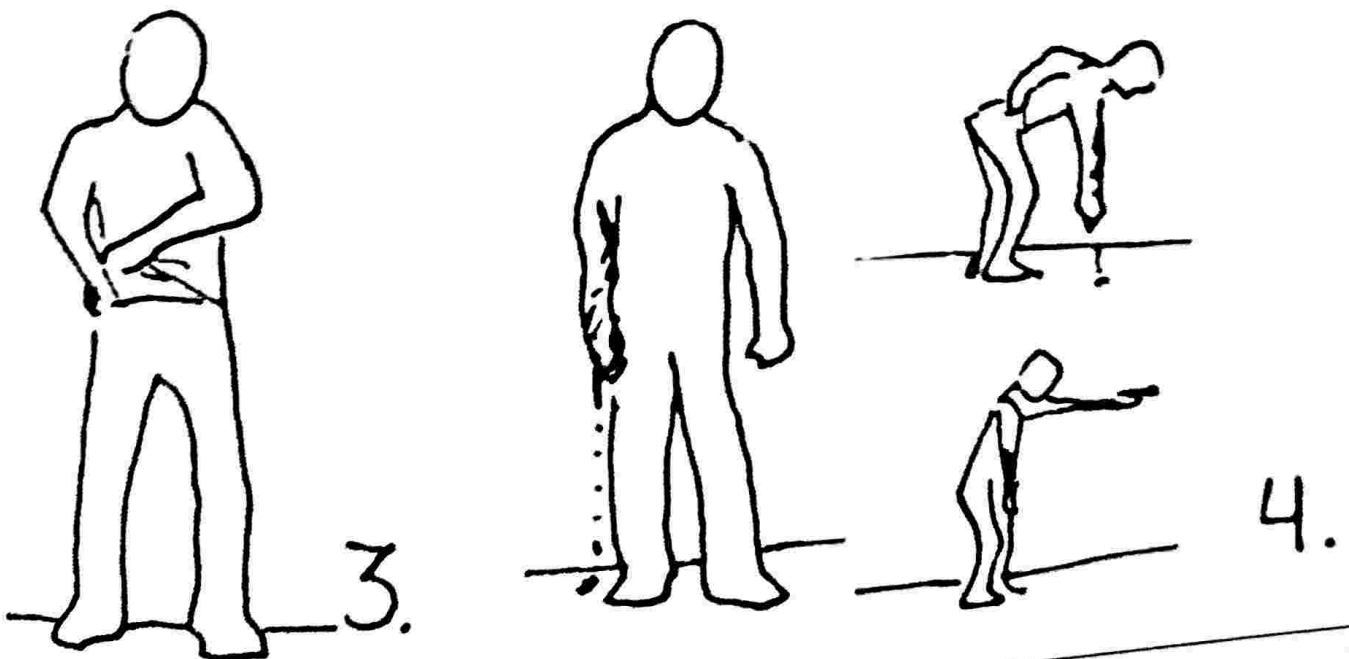
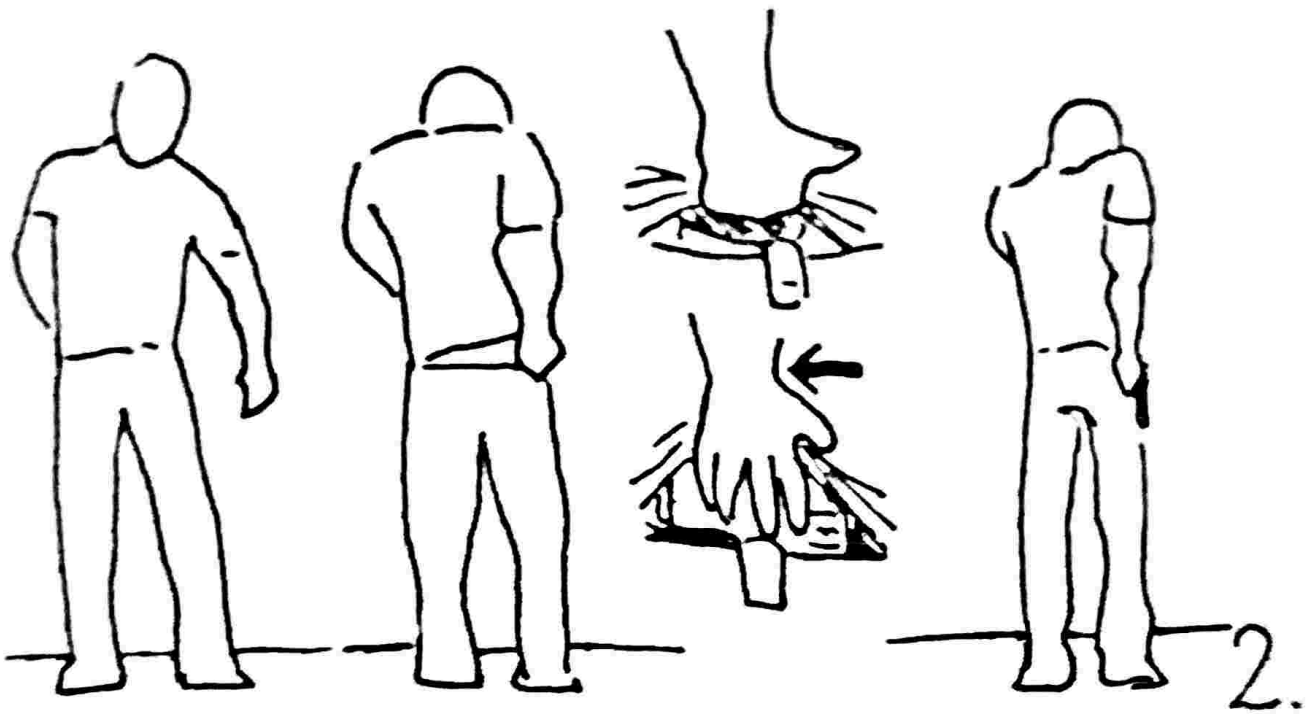
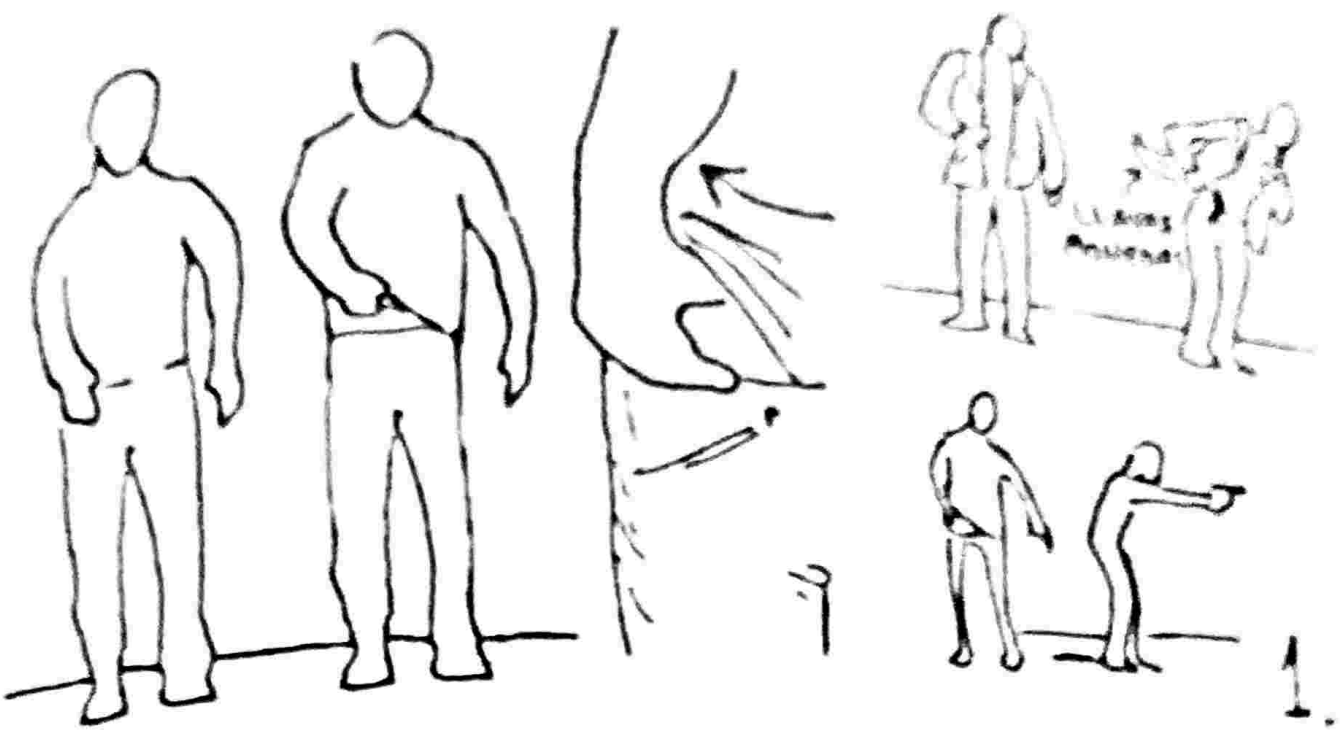
2) Otra alternativa es tomar la vestimenta directamente encima del arma, levantarla hasta despejar el arma, apretar la tela con la muñeca y tomar el arma. Una de las ventajas de llevar el arma a las cuatro en punto comparada con portación Apéndice es que luego de desenfundar, todavía se puede ocultar algo el arma detrás de la pierna o cadera. Esto la hace bastante menos visible para alguien que esté de frente.

3) La mano débil levanta la remera y la quita del camino, despejando el arma para su desenfunde. Luego se desenfunda con la mano hábil. Esta es la manera más certera y segura de desenfundar un arma oculta pero puede ser más lento, llama más la atención y requiere del uso de las dos manos, una de las cuales puede que esté ocupada alejando un atacante.

4) Si la mano hábil esta incapacitada, inclinarse hacia delante, doblar la cintura, el pecho apuntando al piso. La mano débil va por detrás, mueve la remera y desenfunda el arma. El arma debe seguir apuntando hacia abajo perpendicular al piso al volver al frente y nunca apuntar al cuerpo.

**Consejo:** Cuanto más inclinado se está, mas fácil resulta llegar al arma ubicada a la tres o cuatro en punto. La heridas en los miembros son muy frecuentes en enfrentamientos armados y esta técnica, el desenfunde y disparo con mano débil, debe ser practicada con frecuencia.





5) Tobilleras, fajas abdominales (tipo belly band) o fundas de bolsillo son todas alternativas viables con sus ventajas y desventajas.

Con una funda tobillera y un arma compacta y liviana es fácil llevar el arma y hasta olvidarse de que esta allí. Al no estar en la cintura es menos probable que se esponga accidentalmente al levantarse la ropa. Esto la hace ideal para cuando se usa ropa ajustada al torso. Se necesita un arma más liviana, no será tan rápida de desenfundar como una funda a la cintura más tradicional y la funda tobillera debe ser de excelente calidad para no perder el arma accidentalmente.

Las fajas son otra alternativa. Suelen ocultar bien el arma y si es de calidad y está bien posicionada permite un acceso relativamente rápido. Pueden ser calurosas, incómodas y difíciles de volver el arma a la funda.

Puede ser muy práctico portar el arma en el bolsillo pero es indispensable hacerlo con una funda adecuada. El arma tiene que ser compacta y liviana (revólveres pequeños y pistolas subcompactas son buenas opciones) y se tiene que practicar el desenfunde y disparo con mucha frecuencia.

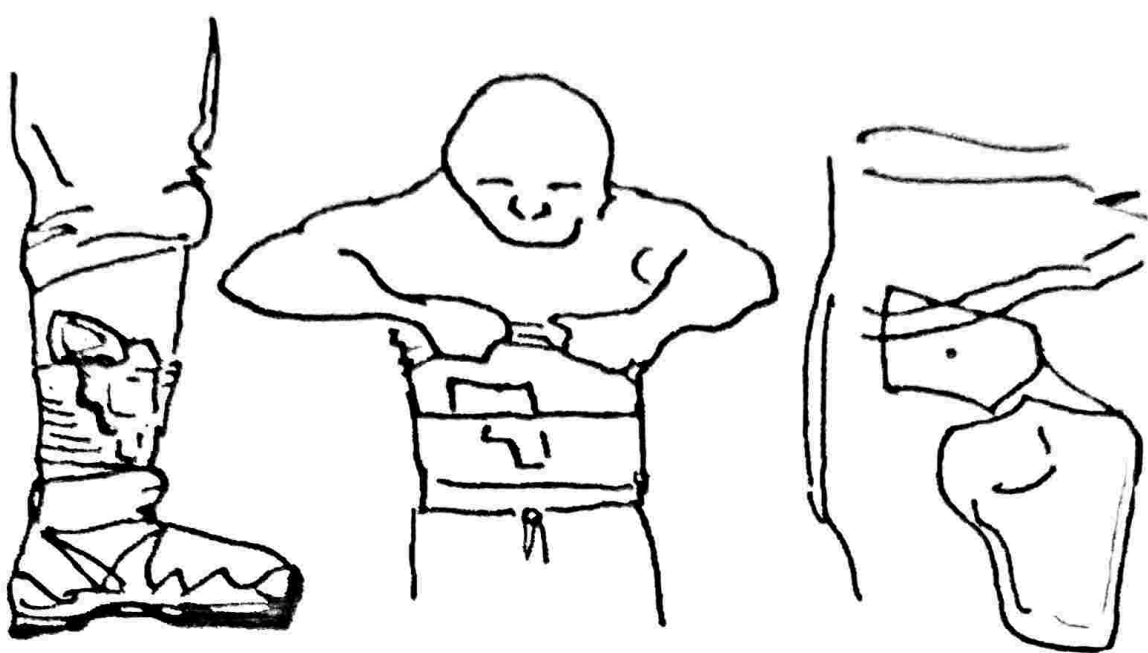
6) Llevar el arma en un bolso o cartera no es buena idea ya que se quiere tener el arma encima en todo momento. Si alguien nos intenta robar el bolso o cartera, difícilmente se pueda acceder a él en el forcejeo. Hay bolsos, carteras y riñoneras especiales con fundas internas para armas. La persona que lleva un arma de esta manera también debe entrenar mucho.

Para las mujeres que siempre llevan el arma en la cartera, deben pensar en ella como si fuera una funda exterior, el tipo de funda de principio de siglo militar o policial con correa que se lleva cruzada en el pecho.

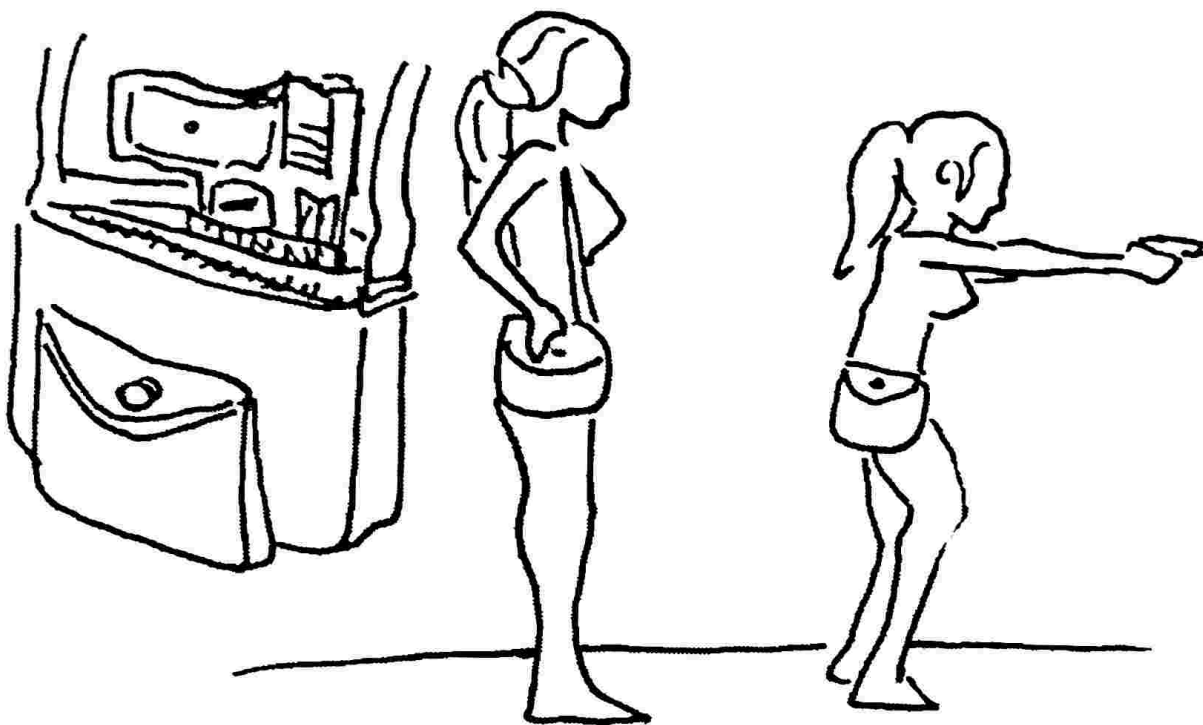
Muchas de estas técnicas tienen la desventaja de no integrarse bien a la mayoría de los cursos de tiro defensivo. Tampoco se aplica la memoria muscular que se usa en disciplinas de tiro práctico deportivo donde también se lleva en arma en la cintura.

7) La portación Apéndice (Appendix Carry) permite acceder al arma de manera rápida y conveniente. A diferencia de la portación "Mejicana", esta se hace con una funda adecuada, en general de polímero rígido. La desventaja de la portación Apéndice es que el arma suele apuntar a la entrepierna o muslo, cerca de la arteria femoral al sentarnos.

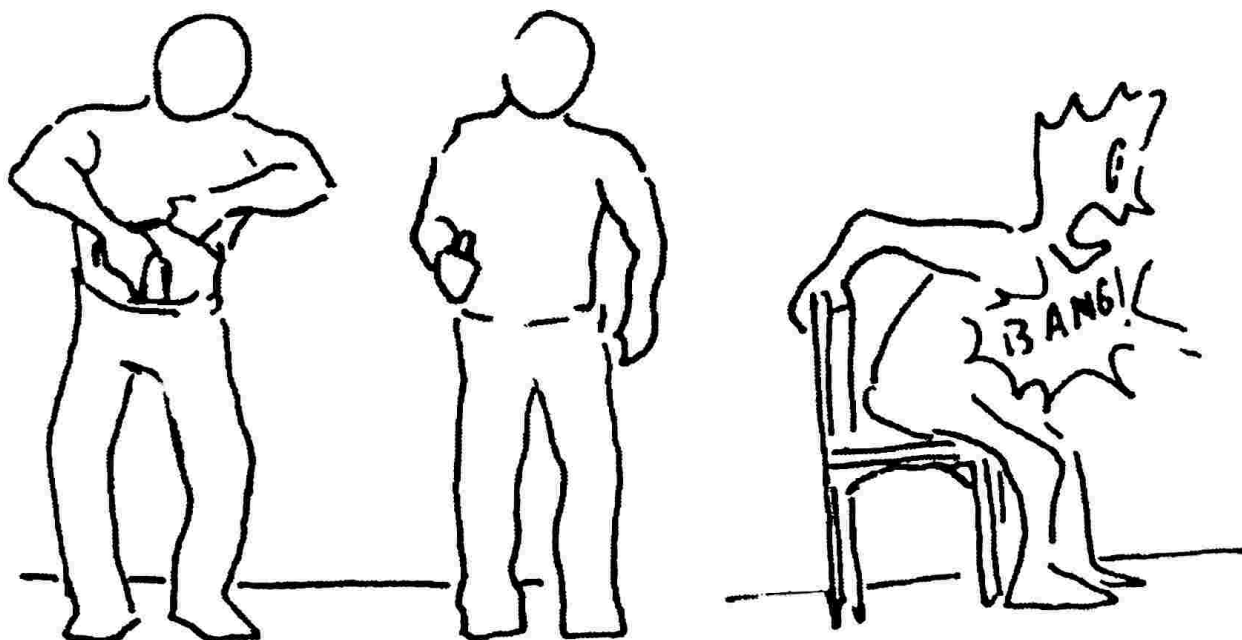
Si el arma se engancha en la ropa al desenfundar, si la barriga empuja el arma hacia abajo estando mal enfundada, ejerciendo presión sobre el disparador o se produce un disparo accidental de cualquier tipo, es más probable que se impacte en una parte más peligrosa del cuerpo que si se produce portando a la tres o cuatro en punto.



5.



6.



7.

## Enfrentamientos a Extrema Corta Distancia

Los enfrentamientos CQC (Close Quarters Combat) requieren el uso de técnicas distintas para adaptarse a cada situación. Moverse por corredores angostos, chocarse con paredes, mobiliario o incluso personas, no hay una solución mágica que sirva para todo. CQC quiere decir que el atacante está muy cerca, a distancia de contacto o incluso encima nuestro.

1) La posición Sul permite moverse cómodamente y de manera segura en espacios cerrados mientras se mantiene el arma lista para pronto uso.

2) Desde Sul, se lleva el arma a la posición Isósceles, las miras a la altura del ojo, brazos extendidos, codos ligeramente flexionados. Esta posición se siente más natural y controla mejor el retroceso. Algunos tiradores de talla pequeña prefieren extender completamente los brazos y trabar los codos, lo cual les da una estructura más estable, minimizando el relevamiento y transmitiendo el retroceso directamente a la espalda. Los tiradores profesionales con mejor musculatura suelen preferir un poco de flexión para tener mejor control y amortiguar el retroceso.

De todos modos, ojo, miras y blanco tienen que estar alineados. El arma se puede mover a lo largo de esta línea, reduciendo la distancia para moverse mejor en interiores o para mejorar la retención. Esta no es una posición para máxima precisión, es para enfrentamientos a corta distancia o para tener mejor movilidad en espacios reducidos.

3) La posición Preparado Bajo (Low Ready) ofrece un mayor campo visual, sin apuntar pero con el arma lista en dirección al blanco. Retraer el arma a lo largo de este eje a una posición Comprimida para acortar la extensión de los brazos cuando sea necesario.

4) Al hacer esto, los codos cambian de posición. El codo del brazo de la mano débil baja, el de la fuerte sube y va hacia el costado y el arma va en ángulo como cuando se tira con una sola mano.

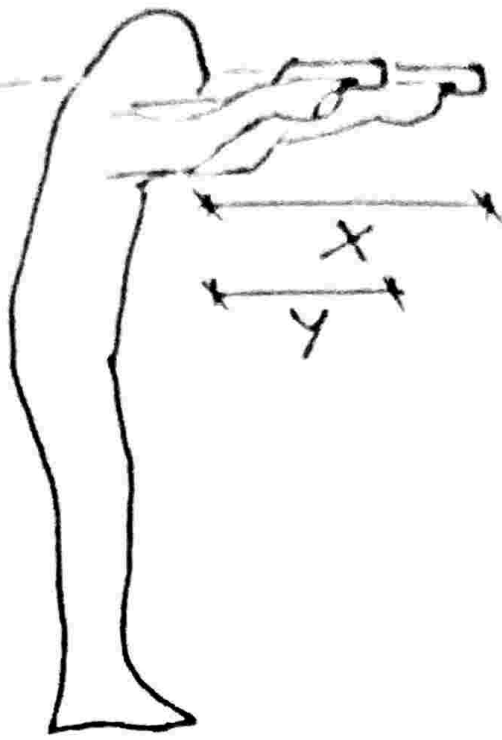
5) Desde la posición Comprimida, la mano débil puede ser usada para empujar personas, golpear atacantes o sujetar armas.

6) A distancia muy corta o de contacto el arma se puede retraer más a la posición de Retención, el arma de costado contra las costillas. Se mantiene firme contra el cuerpo pero es la mano la que hace contacto, no el arma, ya que esto puede impedir su correcto funcionamiento.

7) El arma queda en ángulo dada la forma "V" del torso y posición de los brazos. En la posición de Retención, la mano débil sube protegiendo la cara y la cabeza. El codo puede ser usado para golpear o crear distancia.



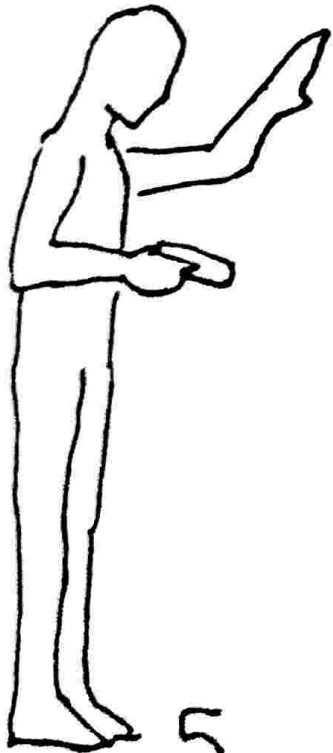
1.



2.



3.



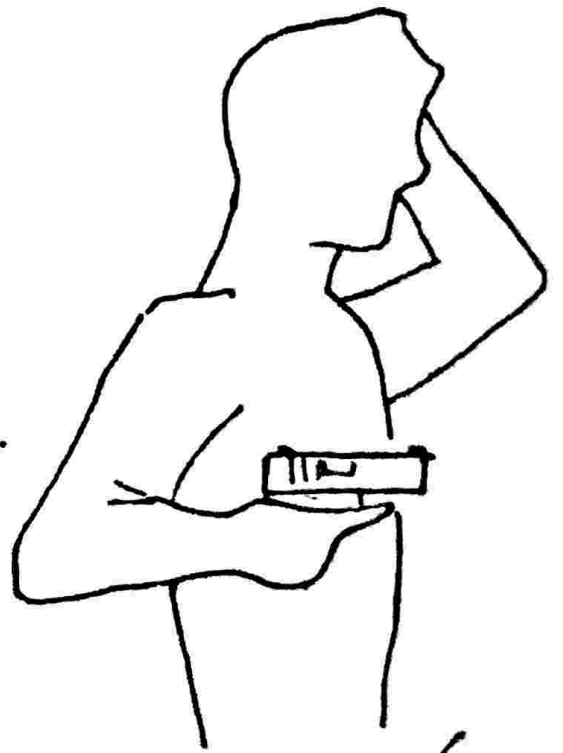
5.



4.



7.



6.



## Despeje de Habitaciones

El despeje de habitaciones es una de las operaciones más peligrosas que una persona puede realizar. Cuando lo hacen grupos tácticos, estos son profesionales que entrenan para eso todas las semanas, incluso todos los días. Para grupos tácticos (tipo SWAT) de tiempo completo en grandes ciudades, efectuar arrestos, patear puertas y despejar habitaciones es parte del trabajo diario.

Sin embargo, puede darse el caso de que se esté solo y saber cómo moverse con un arma cuando hay un atacante puede salvarnos la vida o la de nuestros seres queridos.

El despeje de habitaciones puede ser de manera lenta y metódica o rápida y agresiva como se suele ver en TV. Este tipo de Entrada Dinámica es pensada para avasallar al sospechoso, romper la puerta y fluir al interior de la habitación para tomar control. La Entrada Dinámica requiere no solo cierto equipo y entrenamiento (el escudo balístico es de gran ayuda) sino que también requiere de un cierto número de personas en el equipo.

1) Cuando se está solo, lento y metódico suele ser la mejor opción. Moverse con cuidado y prestar atención a puertas y aberturas donde quedemos expuestos a atacantes. Acercarse a las esquinas “cortando la torta”, una porción a la vez, y estar listos para disparar o volver hacia atrás dependiendo de lo que vayamos encontrando.

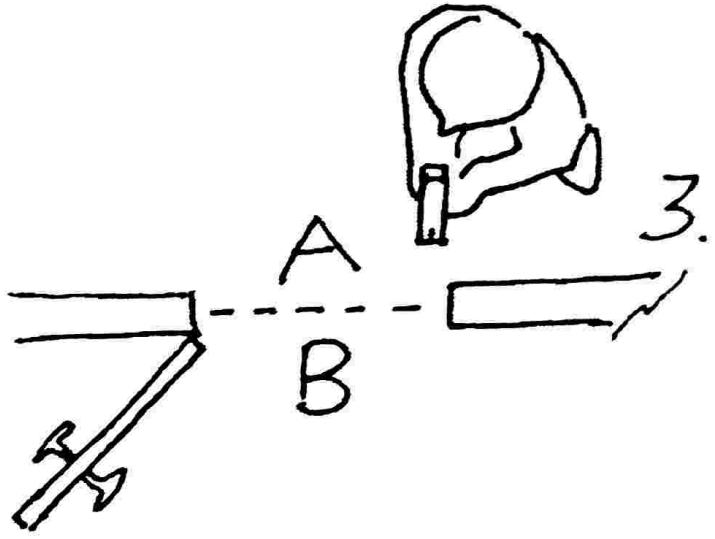
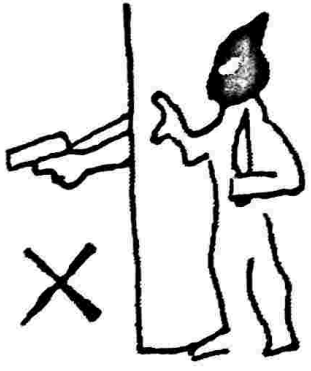
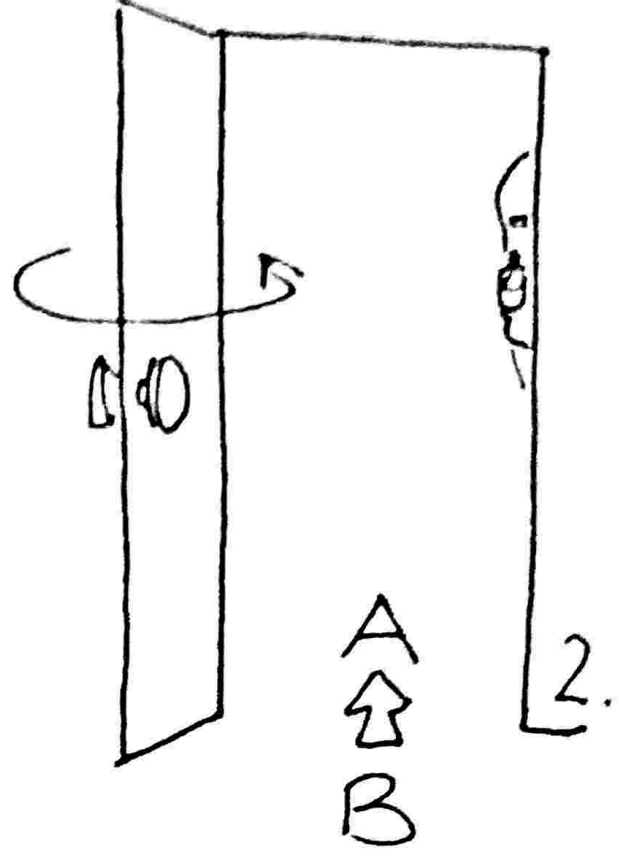
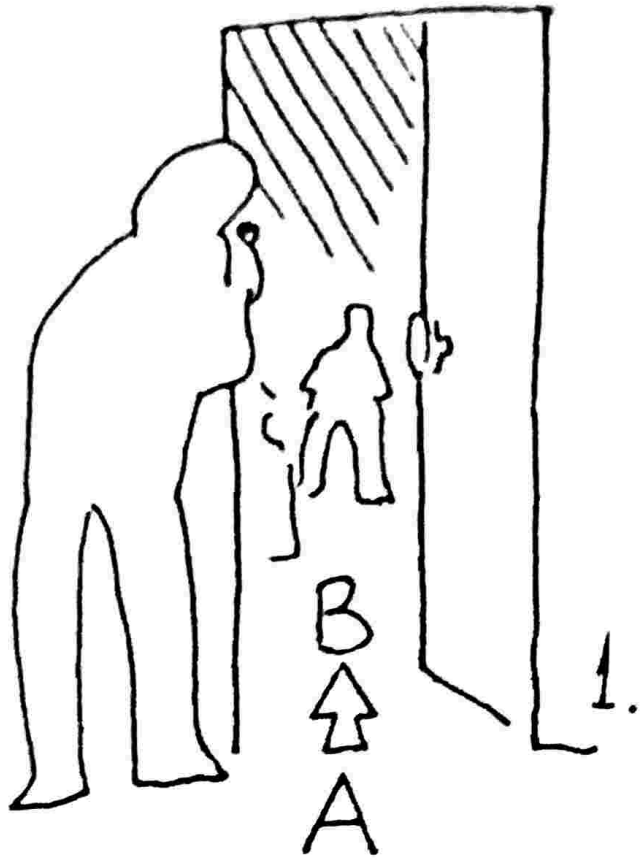
2) Moverse de manera que exponga la menor cantidad de cuerpo posible. Si es necesario, incluso cambiar el arma de mano para conseguirlo.

Este es otro motivo más por el cual se debe practicar con frecuencia con las dos manos.

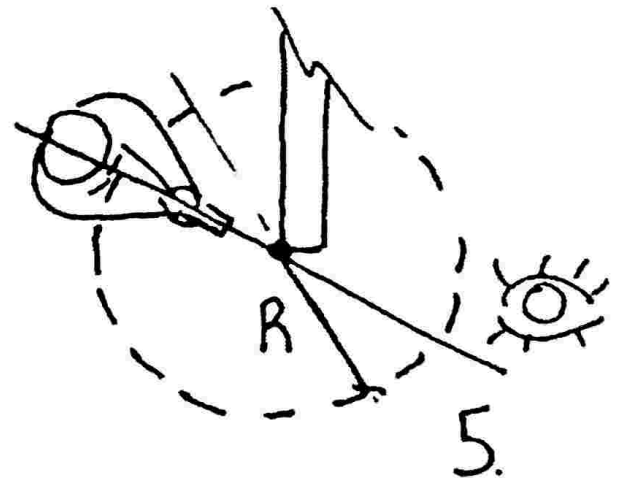
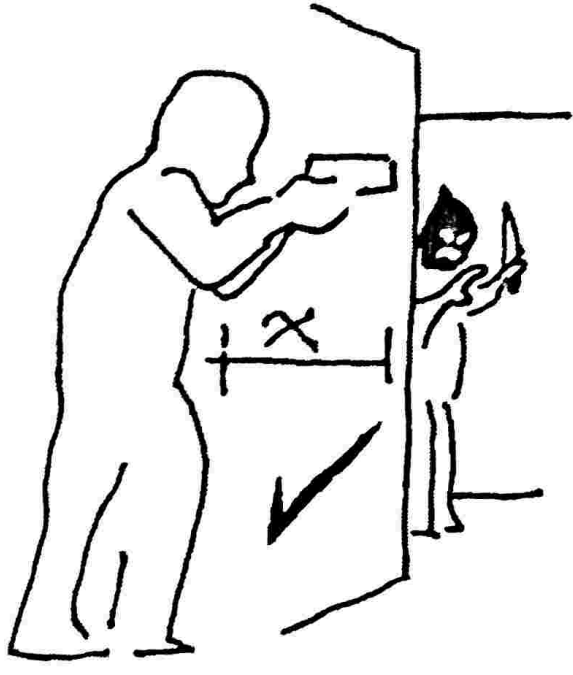
3) Cuidado de no exponer la parte baja del cuerpo. Los pies deben estar cubiertos cuando se mira alrededor de un borde.

4) Mover el arma hacia atrás, comprimiendo la postura de ser necesario para no chocar contra paredes o muebles, o exponer el arma para que pueda ser tomada por un atacante. Simplemente flexionar los codos manteniendo el arma en el mismo eje, las miras alineadas con los ojos.

5) A medida que se va moviendo cortando la torta, mantener el mayor radio R posible dado el espacio que se tenga. En general, cuanto más distancia se tenga, más seguro se está. La distancia suele favorecer al mejor tirador en un enfrentamiento. Se tiene que entrenar con frecuencia como para asegurarse que uno será el mejor tirador ese día tan fortuito.



4.



## Disparo en Movimiento

Las prácticas de tiro defensivo para principiantes se hacen desde una posición fija, sin movimiento. En las más avanzadas se incorpora el desplazamiento y disparo en movimiento.

Un enfrentamiento real es una situación muy dinámica y en general es mala idea quedarse quieto. Estar quieto hace que seas un blanco fácil. Acertar en un blanco que se mueve es mucho más difícil. Desplazarse a la vez que se aleja del atacante, crear distancia moviéndose hacia cobertura, o moverse hacia el atacante cerrando distancias, depende de la situación en la que se encuentra pero en general estar quieto no es buena idea.

1) Disparar (con precisión) ya es de por sí difícil. Hacerlo en movimiento es todavía más complicado. Lo ideal es desplazarse con el menor movimiento posible. Caminar de manera normal hace que el arma suba y baje con cada paso mientras apuntamos (línea central). Con pasos más cortos y levantando menos los pies se reduce el movimiento vertical y es más fácil mantenerse en el blanco (línea superior). Se busca dar pasos cortos y rápidos, rodillas levemente flexionadas y un movimiento circular que se parece más a deslizarse en una patineta que caminar.

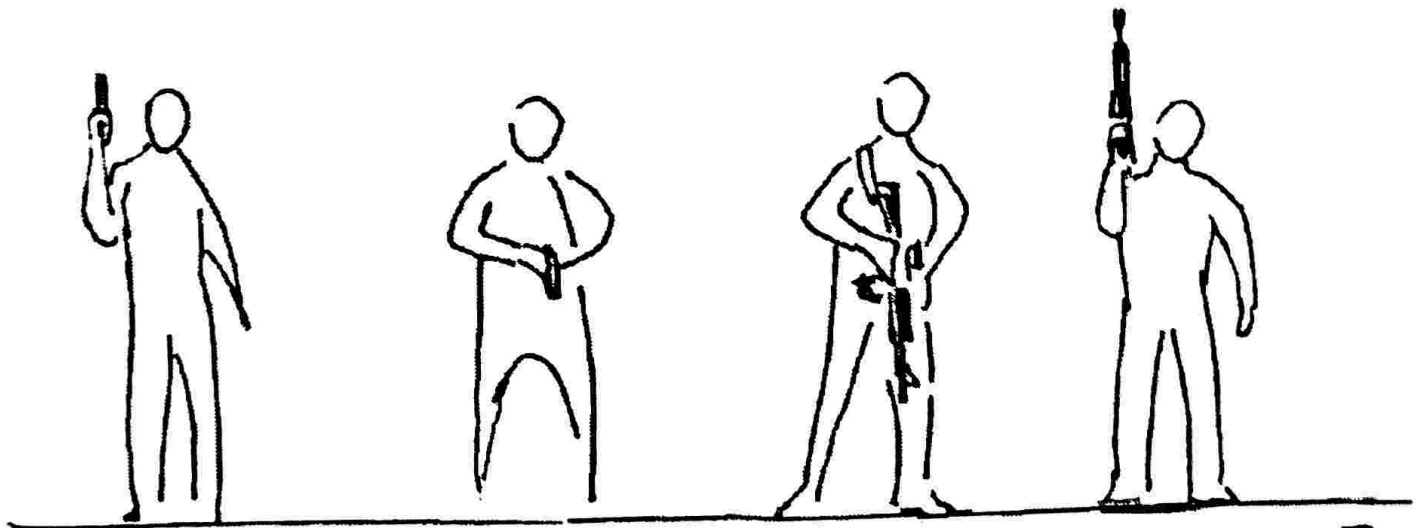
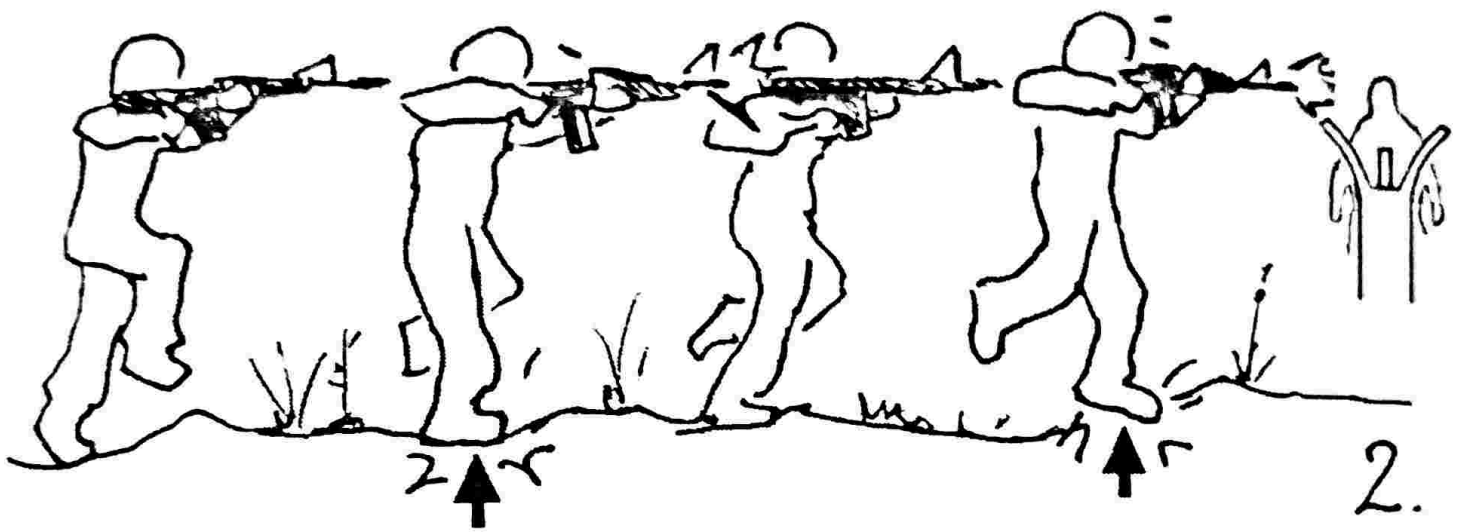
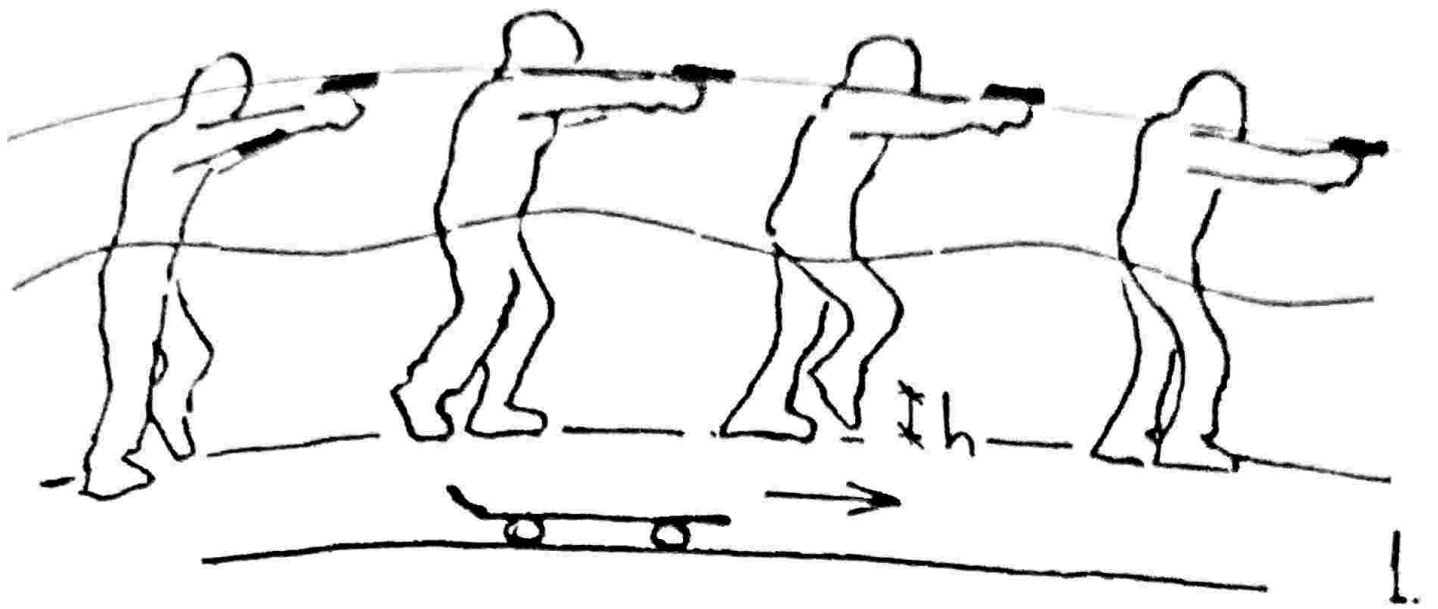
2) A veces hace falta moverse rápido, correr y hacerlo en terreno desparejo. Esto hace todavía más difícil disparar con precisión.

Cuando esto sucede no tiene sentido intentar evitar el movimiento vertical. Las miras van a saltar arriba y abajo sin importar lo que hagas. Algo que sí se puede hacer es tomarle el tiempo a este movimiento. Efectuar el disparo justo cuando el pie toca el suelo y se estabilizan las miras correctamente por una fracción de segundo con cada paso.

Una mira holográfica o de punto rojo ayuda mucho cuando se tienen que efectuar disparos rápidos. Usando las miras metálicas, un consejo útil es usar la técnica de "mira holográfica improvisada". (Página 124)

3) Arma hacia arriba o hacia abajo con pistola o rifle, se usa lo que se adapte mejor a cada situación. Para arma corta, arma hacia abajo (Sul) tiene sentido en la mayoría de la situaciones. Para rifles, arma hacia abajo es mejor en espacios reducidos, entrando y saliendo de vehículos. Arma hacia arriba es mejor para correr y desplazamientos rápidos.

4) El arma hacia arriba facilita el cuerpo a tierra, el arma queda apuntando hacia adelante. Luego al ponerse de pie nuevamente se sostiene el arma desde abajo en vez de arrastrar su peso.



## Como Usar Cobertura

Hay que saber cubrirse y como mirar desde las esquinas correctamente.

1) La distancia es tu amiga. Cuando se dispara a través de ventanas, irse lo más atrás posible. Es menos probable que la luz nos ilumine y revele nuestra posición. A mayor distancia nos convertimos en un blanco más pequeño y más difícil de impactar.

2) Nunca se debe sacar los brazos o el arma por las aberturas.

Puede crear una gran sombra sobre la pared, muy visible, marcando tu posición. También podemos ser alcanzados por esquirlas o rebotes de impactos cercanos.

3) Cuando se resuelve una esquina, exponer la menor cantidad de cuerpo posible. Lo ideal sería que solo el ojo y parte de la cabeza y la mano con el arma sean expuestos. Cuando se espía alrededor de la esquina, nunca hacerlo desde el mismo lugar dos veces seguidas. Bajar un poco el cuerpo puede hacer la diferencia entre recibir un disparo en la cabeza o no.

4) Cuando espiamos en las esquinas, juntar las rodillas y moverlas en la dirección contraria. Esto cambia el equilibrio del cuerpo y facilita el mirar alrededor de la esquina con mínima exposición.

A veces queremos mirar dos o tres veces para obtener más información, pero cada vez que se hace se corre el riesgo de ser detectado y de recibir un disparo. Asomarse siempre desde distintos lugares y cambiar de ubicación siempre que sea posible.

Si alguien nos descubrió y está apuntando esperando que nuestra cabeza asome en el mismo lugar, con solo llevar la rodilla al piso la próxima vez que nos asomemos será en un lugar distinto, forzando al tirador a apuntar de nuevo. Hasta un pequeño ajuste puede salvarnos la vida.

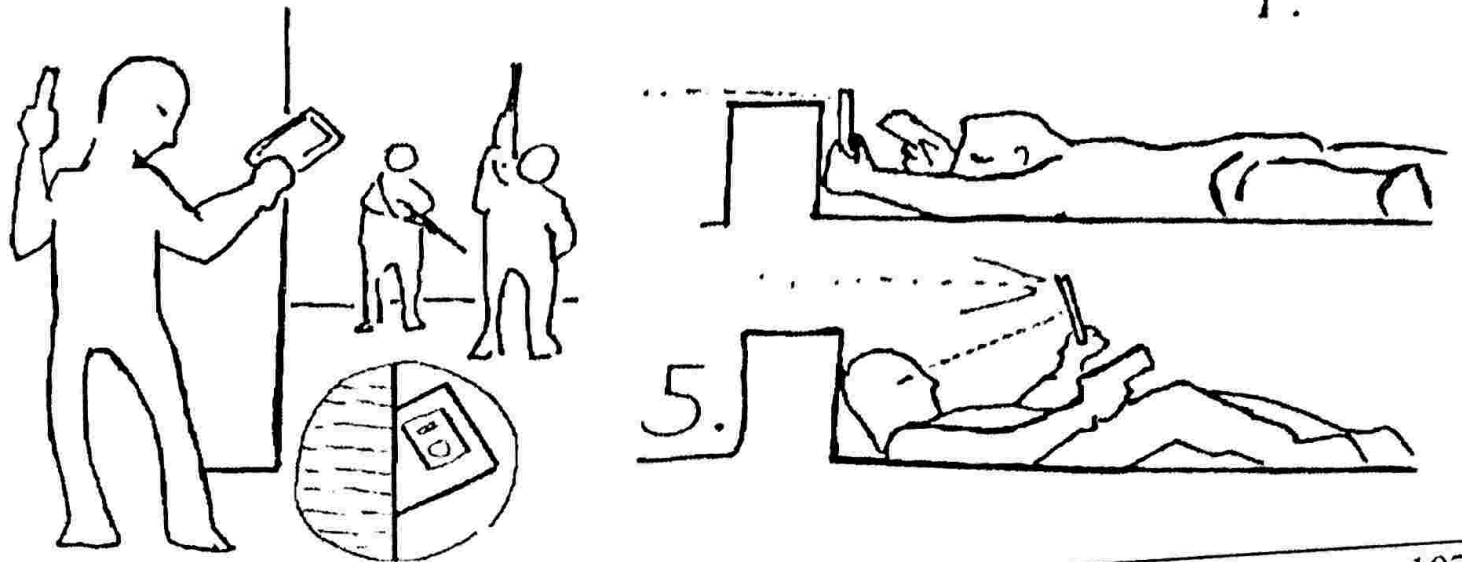
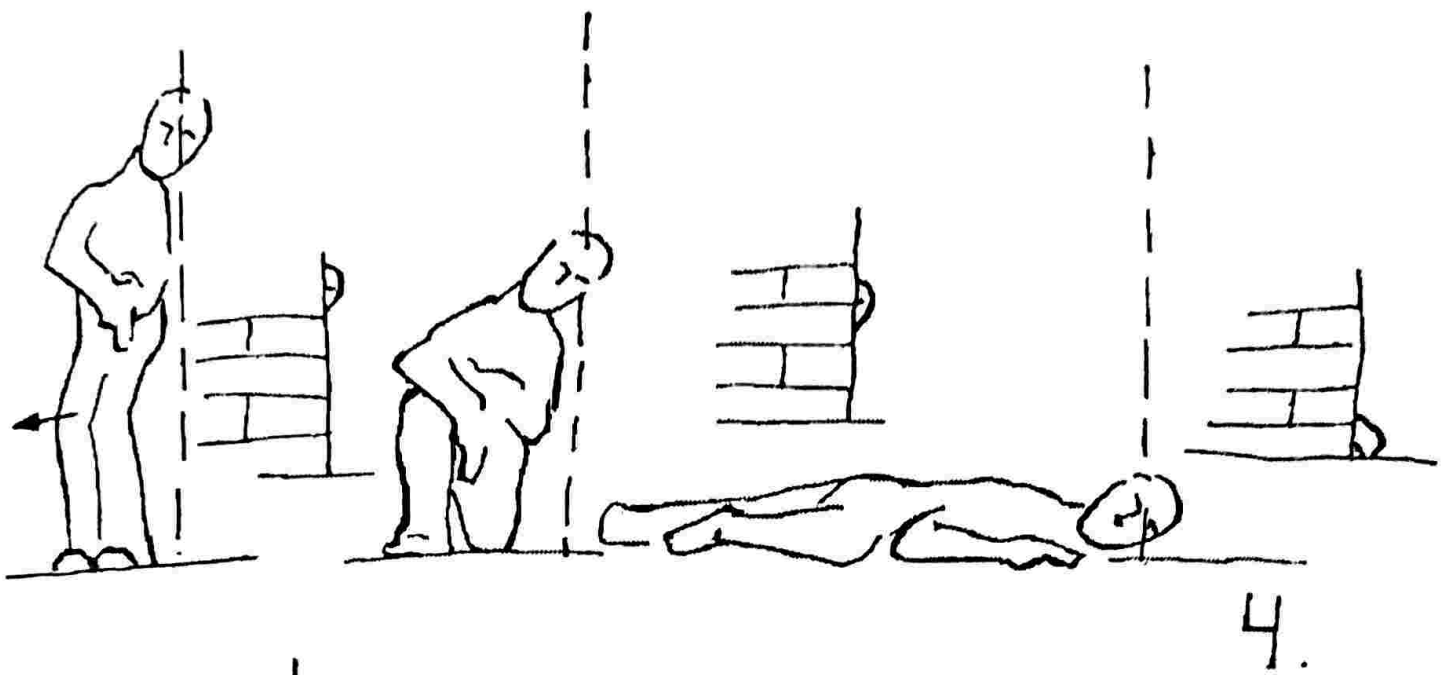
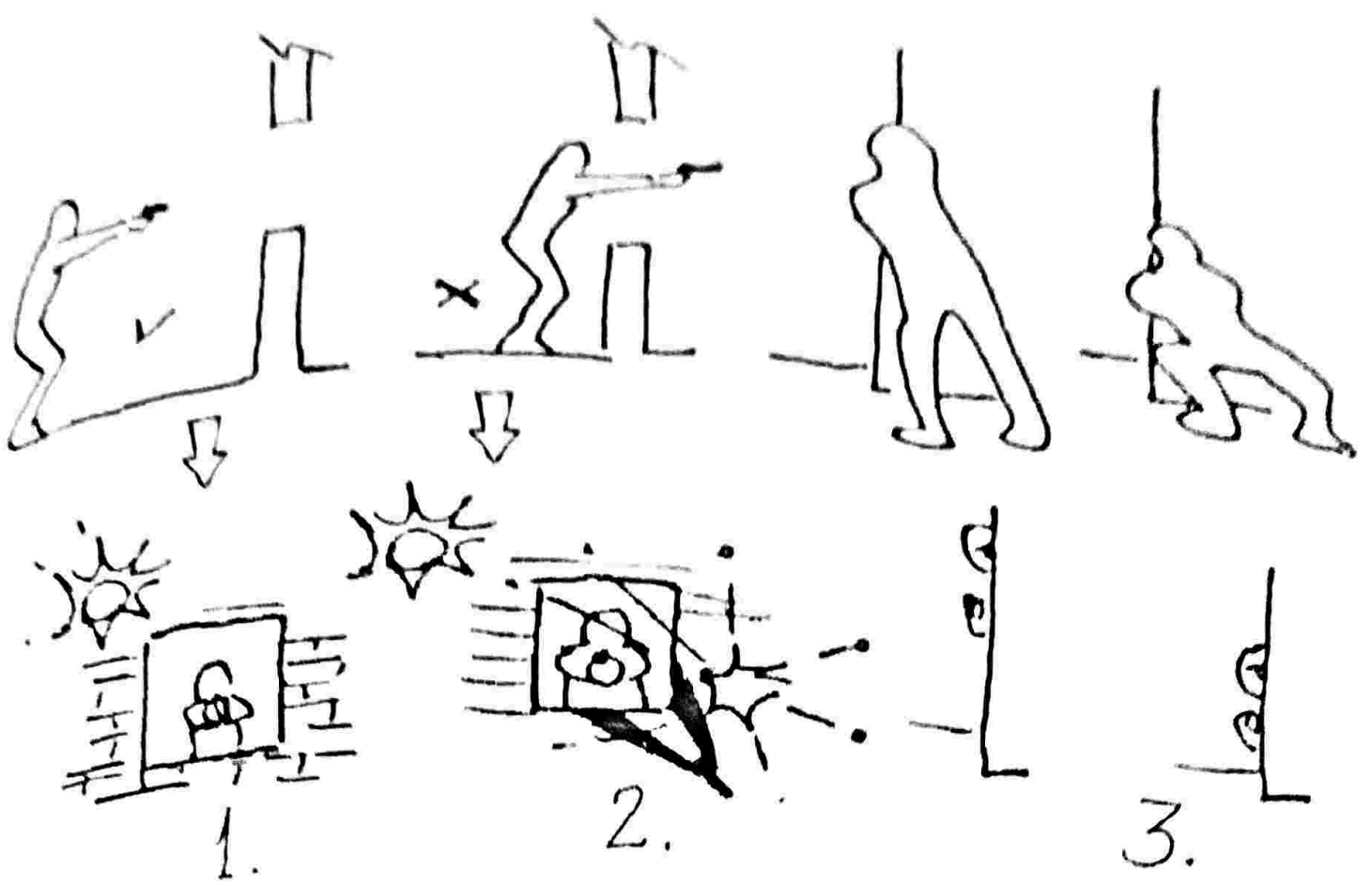
Uno de los mejores lugares para espionar es el ángulo entre la pared y el piso. A la distancia es difícil detectar anomalías en el ángulo, comparado con media cabeza irrumpiendo la línea recta del contorno de la pared.

5) Casi todo el mundo lleva encima un teléfono móvil con cámara que puede ser usado para espionar en una esquina sin exponernos en absoluto.

Encender la cámara y usarla para ver en las esquinas, exponiendo solo la parte del móvil con la cámara. Asegurarse de apagar el flash y sonido.

Se puede usar el zoom para ampliar la imagen, grabar video, sacar fotos y obtener información útil de manera segura.





# Dinámica del Enfrentamiento Armado

Los enfrentamientos armados son eventos violentos, rápidos y caóticos.  
A pesar del caos, tener un plan nos da una gran ventaja.

1) Cuando empieza la pelea, moverse. Salir del punto X donde se está. Permanecer inmóvil aumenta las chances de recibir un disparo por lo cual hay que estar programado para moverse ni bien se escuchan disparos.

2) Cuando nos alejamos del atacante, hacerlo en diagonal. Moverse hacia atrás es más lento, más fácil de tropezar y estamos en la misma línea de disparo. Para el atacante, no nos estamos moviendo, solo nos hacemos más pequeños y un disparo al centro de masa puede dar igual en el blanco. Movernos en diagonal quiere decir que el atacante debe ajustar el punto de mira horizontalmente, lo cual es bastante más difícil y aumenta mucho la posibilidad de que erre el disparo.

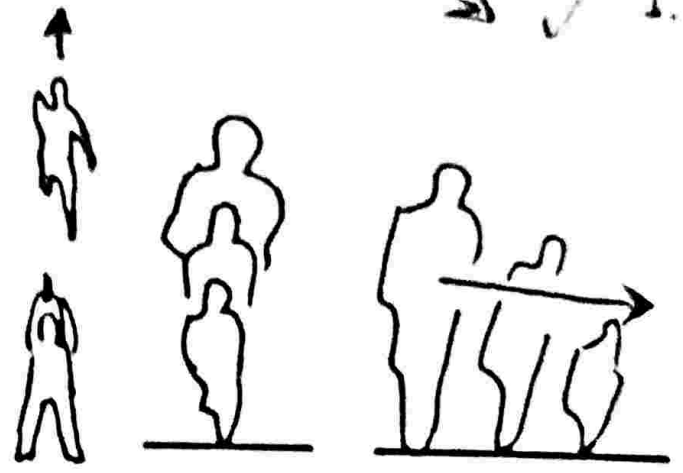
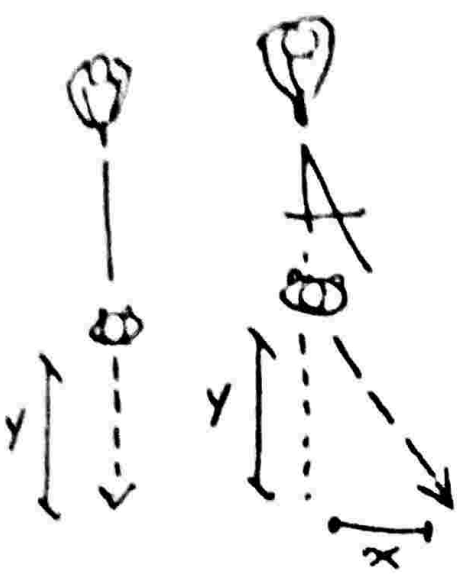
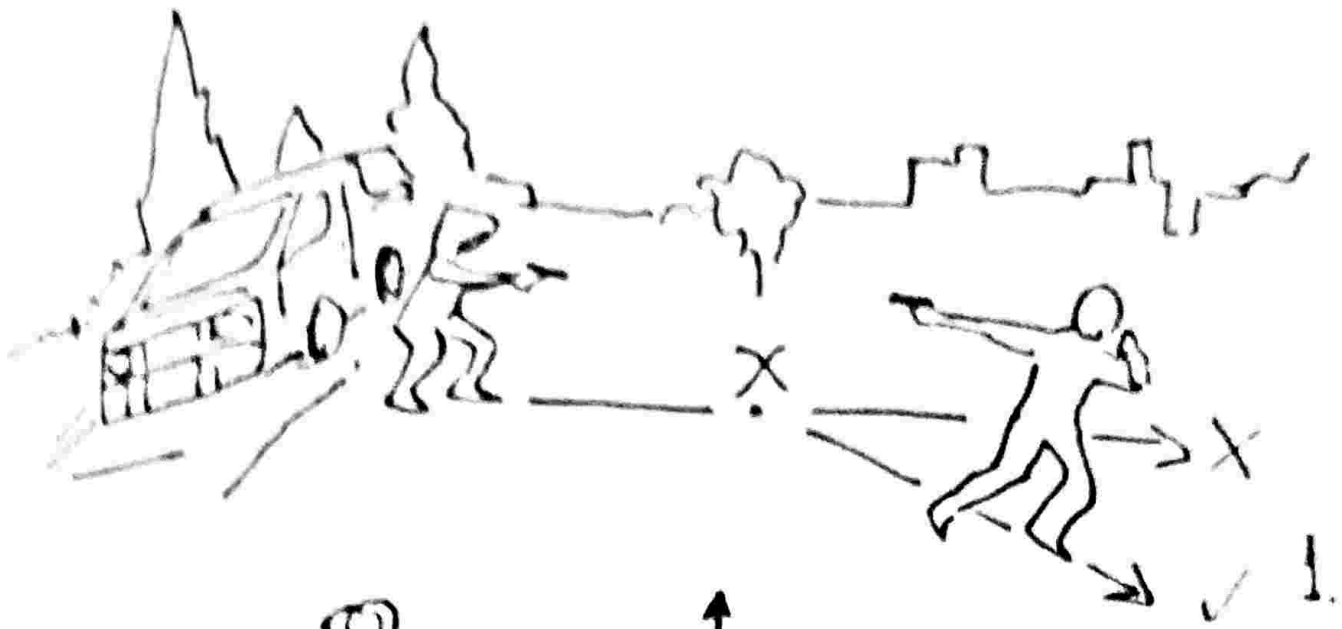
3) A distancias muy cortas, queremos alejar el arma de nuestro atacante, achicar distancia y estar encima de él. Disparar desde la posición de Retención, el arma contra el torso y lejos del atacante.

Cuando hay múltiples atacantes, abatir el que esté más cerca primero y desplazarse para que quede entre nosotros y los demás. Esto los puede hacer dudar y aunque disparen el primer agresor ofrece algo de cobertura. Contra múltiples atacantes, se dispara una vez a cada uno antes de repetir.

4) Un "doble tap" (dos disparos) es lo común contra un atacante. Esto duplica las chances de incapacitación y con práctica se hace en una fracción de segundo. Un "par controlado" es similar pero mientras que un "doble tap" es apuntar una vez y efectuar dos disparos, en el par controlado se apunta las dos veces. A corta distancia no hay mucha diferencia pero lo adecuado es practicar disparar dos veces a cada blanco. Con práctica se vuelve algo automático y se repetirá de manera instintiva en un enfrentamiento. Dos tiros por blanco es lo típico también en IPSC por lo cual se refuerza la misma memoria muscular.

Habiendo dicho esto, todo depende de la situación específica. Contra un solo atacante armado, una ráfaga rápida de cinco o seis tiros puede ser lo más adecuado. Disparar rápido hasta que el agresor quede incapacitado.

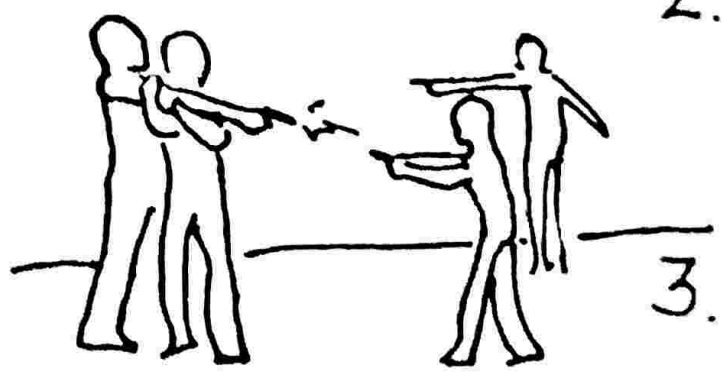
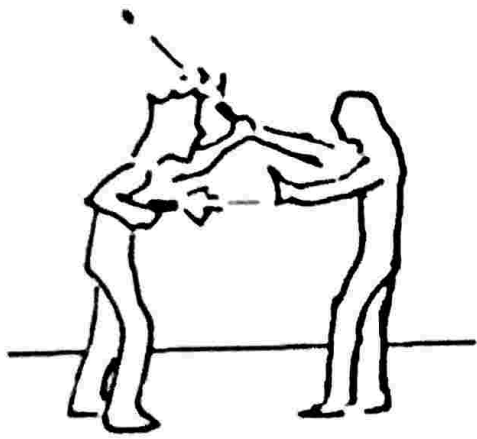
Otra técnica a practicar es la 2+1 o Mozambique. Dos disparos al centro del cuerpo y uno a la cabeza. Esta técnica es válida cuando: a) el atacante lleva un chaleco balístico (cada vez más común entre delincuentes), b) cuando los disparos al torso no incapacitan al atacante, debido a drogas, alcohol o un alto grado de excitación o determinación.



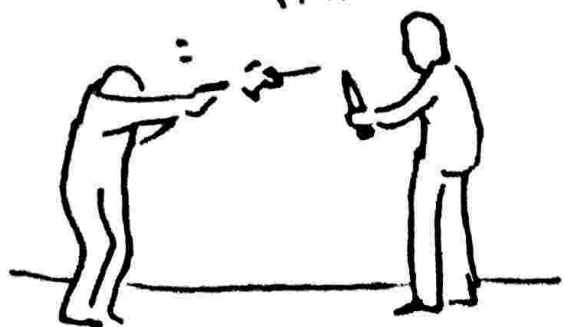
NO SE MUEVE,  
SOLO SE HACE  
MÁS PEQUEÑO

BLANCO EN  
MOVIMIENTO

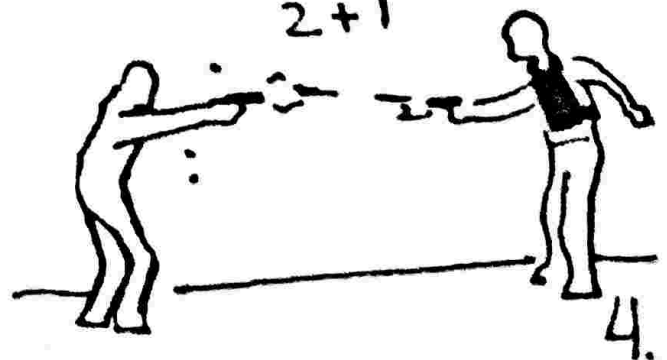
2.



DOBLE  
TAP



2+1



5) Acortar distancias y usar a un atacante como escudo contra el resto, puede ser combinado con otros elementos o estructuras. Una pared o un corredor angosto usado como cuello de botella, hay que aprovecharlos cuando sea posible. Los coches también pueden ser usados de esta manera. Los ataques muchas veces suceden en parkings o garajes donde se pueden aprovechar estas oportunidades. En ataques en el domicilio, (entraderas) los atacantes pueden ingresar mientras entramos el coche. Usar el entorno a nuestro favor.

6) Entender el sistema nervioso y circulatorio. En la cultura popular "armera" se cree que solo un disparo al sistema nervioso central (SNC), médula espinal o cerebro, garantiza la incapacitación. Esta teoría no se ve en la práctica, donde se ve que el cuerpo humano es bastante más complejo y un gran número de factores pueden determinar que resulta ser efectivo o no a la hora de incapacitar a un atacante.

7) Igual es correcto asumir que el centro de masa y la línea vertical central es el blanco al que se debe apuntar. No solo está la médula espinal, también está el corazón y arterias principales del cuerpo. Cuanto más cerca estén los disparos del centro de masa, más probable será la incapacitación del atacante. Disparando a muy corta distancia, disparando hacia arriba en esta línea "subiendo el cierre" suele ser muy efectivo.

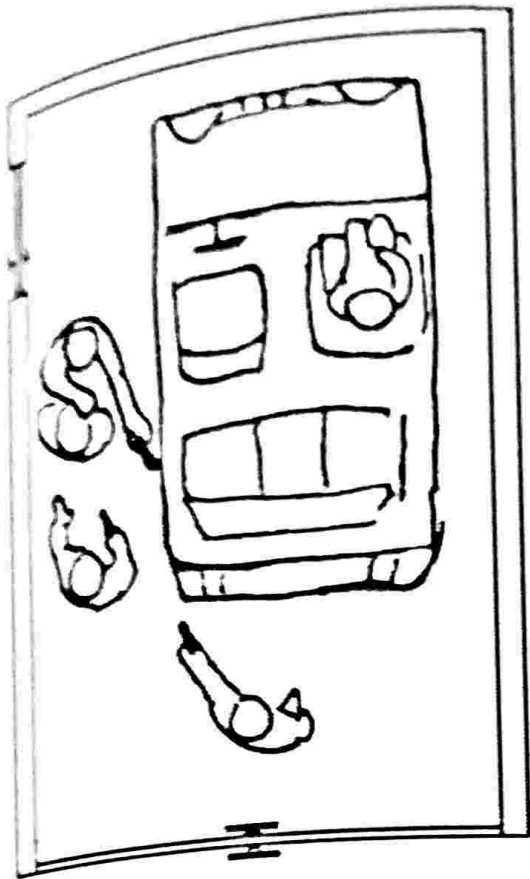
8) El tiro al blanco es divertido y mejora la puntería. El tiro práctico (IPSC) es una excelente manera desarrollar importantes habilidades de tiro. El tiro rápido y preciso siempre es bueno. También lo es el desenfundar, recargas, resolver trabas y el pasar de un blanco a otro.

9) Pero no hay que perder el foco de lo que se quiere conseguir. En el tiro práctico se ejercitan habilidades valiosas y se sociabiliza con gente con intereses en común, pero esto no reemplaza el entrenamiento táctico de tiro defensivo.

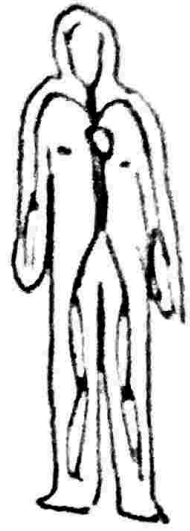
Es fácil perderse en el aspecto deportivo del tiro práctico y olvidarse del estado de alerta y otros aspectos tácticos importantes del tiro defensivo.

Tal como un boxeador debe imaginarse situaciones cuando practica en el espejo, el tirador también tiene que imaginar que esos blancos son amenazas reales. Exponerse innecesariamente al disparar desde una pared nos ahorra un segundo en IPSC, en la calle es un descuido inaceptable que nos puede costar la vida.

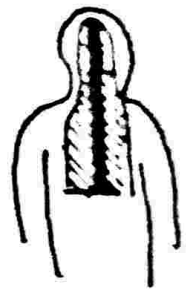
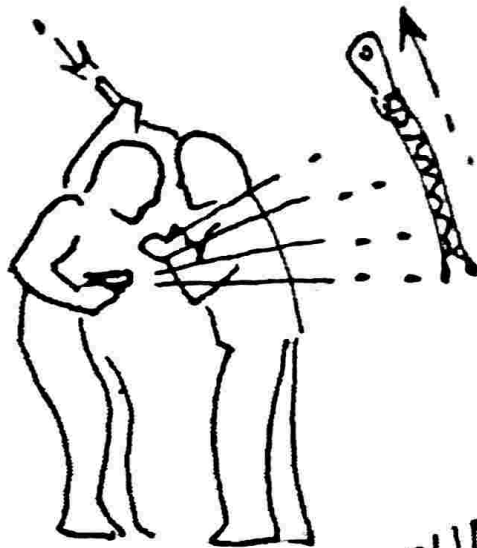
Puede ser que hagan falta más de dos disparos para detener un atacante. Acostumbrarse a dejar de disparar y moverse después de dos disparos puede ser un mal hábito desde el punto de vista táctico.



5.



6.



7.



PLING!  
PLING!

8.



¡MUERE!

¡MUERE!

9.



## Que Hacer Después del Enfrentamiento

Estas armado, seguiste los consejos de este libro y un día te termina salvando la vida en un enfrentamiento armado. Esa es solo la mitad de la batalla. Ahora falta la parte que Hollywood no cuenta en las películas, la defensa legal. Aquí es donde los malos consejos de “expertos” puede que nos cueste terminar en la cárcel el resto de la vida.

1) Quemar cadáveres en barriles de acero o hundirlos en el río suena bien... ¡para terminar preso de por vida! Manipular evidencia, ni hablar ya de ocultar un cadáver, es suficiente para convertir un claro caso de defensa personal legítima en un homicidio.

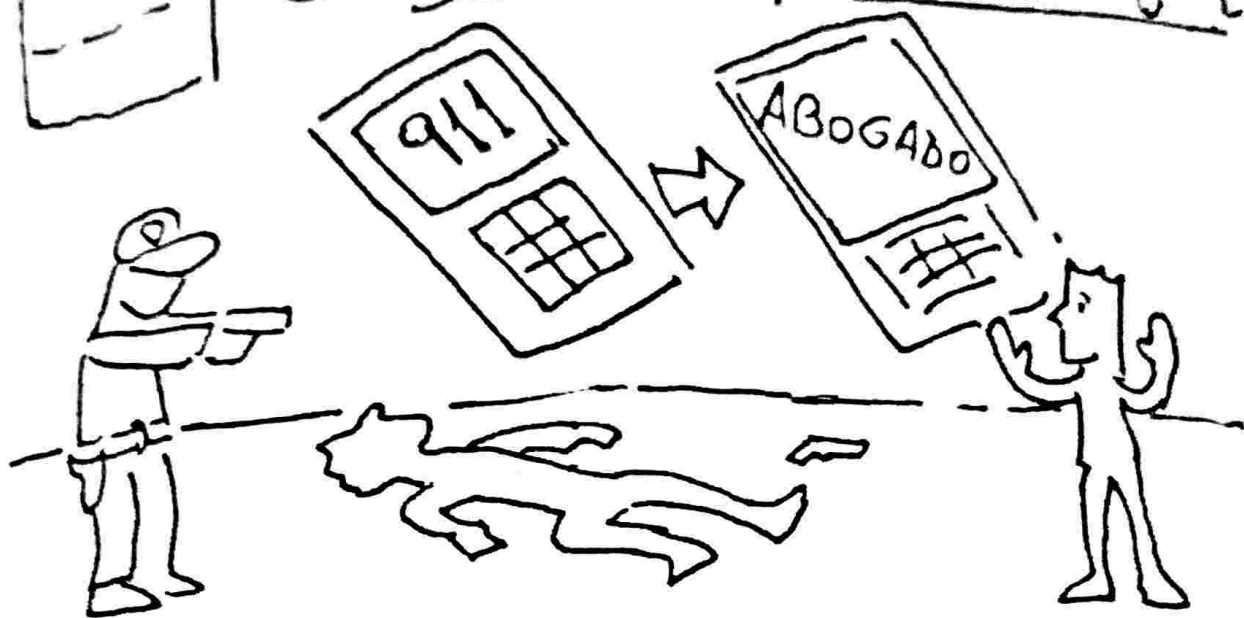
2) Lo primero que hay que hacer es calmarse y llamar al 911 (o similar). Explicar que fuiste atacado, hay una persona herida, dar el nombre y dirección. Contestar las preguntas pero sin desarrollar. Después de llamar al 911, llamar al abogado. Hay que tener uno en la lista de contactos. No tocar el cuerpo, no hay que intentar ayudar al atacante. Sin ser médico, solo se pueden empeorar la situación y terminar con una demanda en tu contra. Enfundar o guardar el arma. Mostrar las manos vacías y seguir las instrucciones de la policía cuando llegue. Sé educado y razonable pero hay que resistir la tentación de “explicar” lo que sucedió. Por supuesto avisar a la policía si hay un cómplice suelto o si se arrojó un arma en algún lado. Por lo demás, explicar que fuimos atacados, nos defendimos y que después de recibir asesoría legal seguirás contestando preguntas. Dado el grado alto de estrés sufrido, nada más que puedas decir puede ayudarte pero si puede perjudicarte decir lo incorrecto en ese momento.

3) Si el tiroteo fue en la calle después de un desastre y la policía no está respondiendo, tomar fotos de la escena, guardar nombres y contactos de los testigos. Tomar muchas fotos y video para explicar lo sucedido cuando se restablezca el orden y la policía pueda responder.

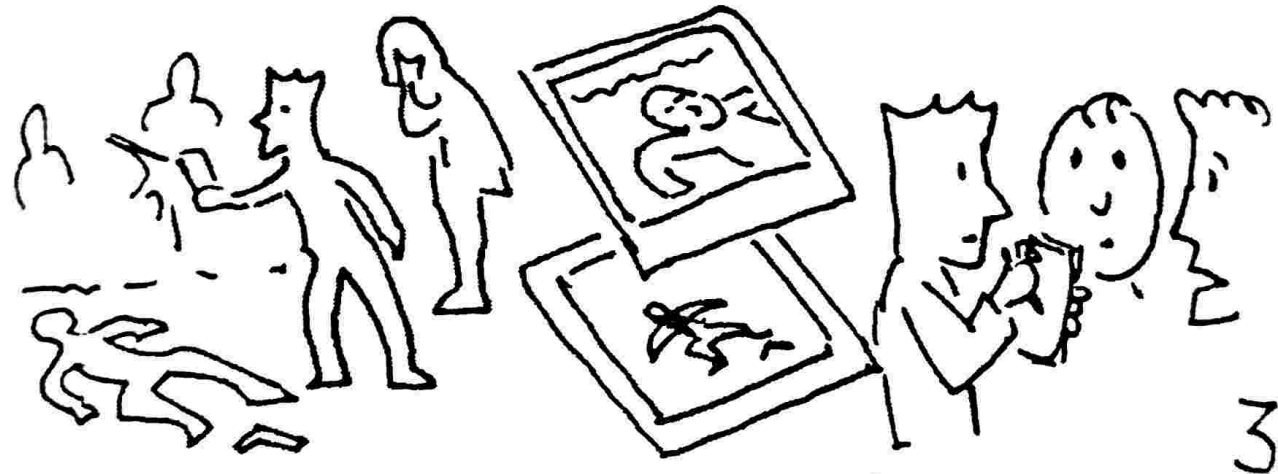
4) Usar el sentido común. Si después de un desastre de gran magnitud hay un atacante muerto y la policía no responde por días o semanas, no se puede dejar un cadáver en la cocina de la casa. Tomar fotos antes de tocar nada. Seguir intentando comunicarse con la policía, tomando nota de los intentos y si algún oficial respondió a la llamada. Si nadie contesta y se tiene que mover el cuerpo, no se debe quemar ni tirar al río. Se debe enterrar a más de 60 metros de la casa para evitar problemas sanitarios. Marcar claramente el lugar. Con una bolsa limpia, recoger y guardar cualquier arma que el atacante haya usado, tomándolo por el cañón para minimizar el contacto y preservar la huellas. Guardarlo en un lugar seguro y entregarlo a la policía cuando puedan responder a la llamada.



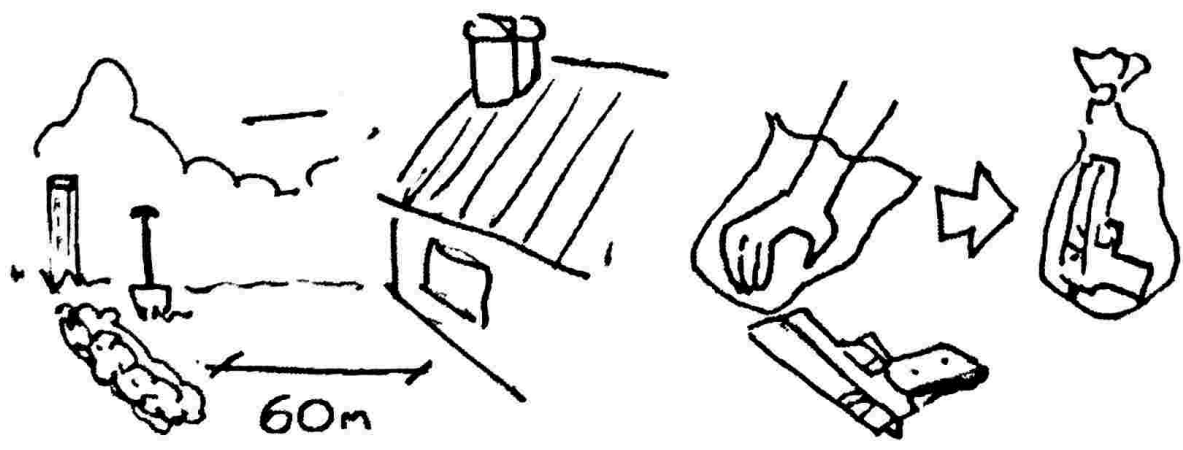
1.



2.



3.



4.

## Balística

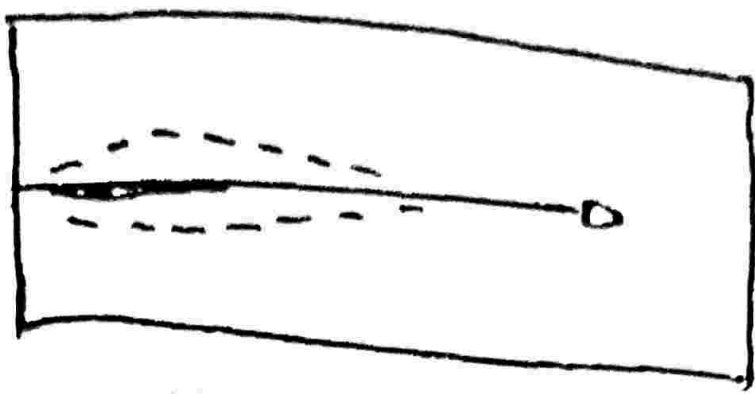
El poder de los cartuchos de las armas de fuego suele ser muy exagerado en la cultura popular (no, ninguno hace volar a una persona por el aire) al mismo tiempo incluso el calibrer más chico comúnmente disponible (22LR) es capaz de matar y fácilmente penetra materiales usados como cobertura en películas de acción.

1) Típica balística terminal de 9mm FMJ (metálica encamisada) en un bloque de gelatina balística que intenta replicar en cierta medida el tejido humano. 9mm es el calibre más común para la policía, ejército y civiles armados. Penetra unos 45 a 55 cm de gelatina. Claro que la gente no está hecha de gelatina balística y los proyectiles pueden fragmentarse o desviarse cuando golpean huesos, penetrando menos. 9mm FMJ es usado por el ejército en todo el mundo, donde se aprecia la gran penetración pero es una desventaja para civiles y policías. La línea continua en el bloque muestra la cavidad permanente y la línea punteada muestra la cavidad temporal. La cavidad permanente es el "agujero", el espacio vacío que deja el proyectil, el tejido destruido y la cantidad de sangrado. La cavidad temporal muestra la deformación elástica, hasta donde se estira el tejido antes de volver a su lugar. Algunos consideran la cavidad temporal menos efectiva que la permanente, pero no todos los tejidos soportan la deformación sin dañarse y una gran cavidad temporal implica más tejido, órganos, nervios y vasos dañados, aumentando la chance de incapacitación. A mayor masa y mayor velocidad, mayor es la herida. Los cartuchos de fusil son mucho más efectivos que las armas cortas, en general solamente gracias a la enorme velocidad que generan.

2) 9mm Punta Hueca Encamisada (JHP) crea una mayor cavidad temporaria y permanente pero penetra menos. Esto lo hace más efectivo a la hora de incapacitar a un atacante.

3) Puertas de madera, tachos de residuos, paredes huecas, plástico o laminas finas de metal, ninguna detiene eficientemente el 9mm u otros gruesos calibres. Estos pueden proveer ocultamiento, es decir pueden ser usados para esconderse lo cual es mejor que nada, pero un proyectil que lo atraviesa sigue siendo letal.

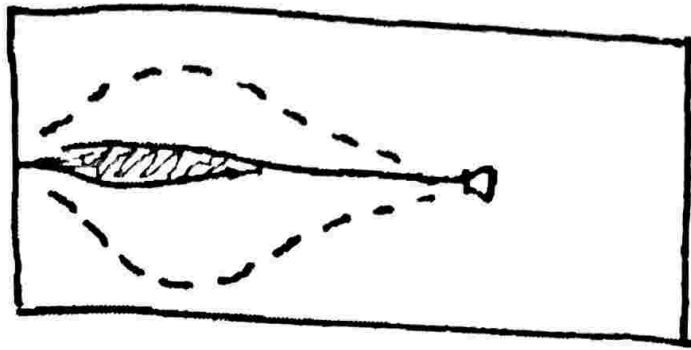
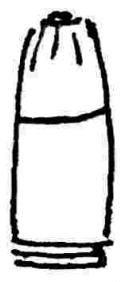
4) Un árbol grande como para esconderse, pared de ladrillos, maceteros, 30 cm de tierra o bolsas de arena militares, estos proveen "cobertura", es decir que detienen la mayoría de los proyectiles de armas cortas o largas. Algunos calibres poderosos de arma larga pueden penetrar estos materiales. Los calibres de armas largas en general también destruyen estas coberturas con más facilidad con varios impactos de bala.



1.

9mm FMJ

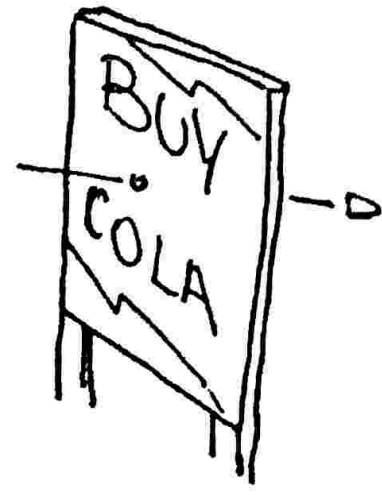
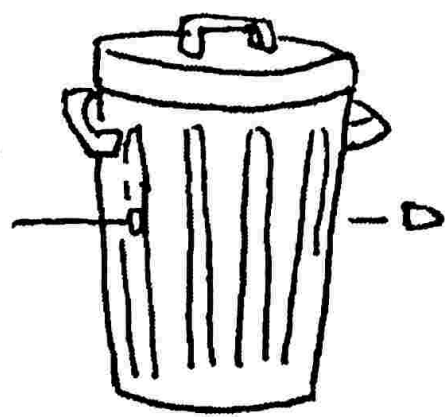
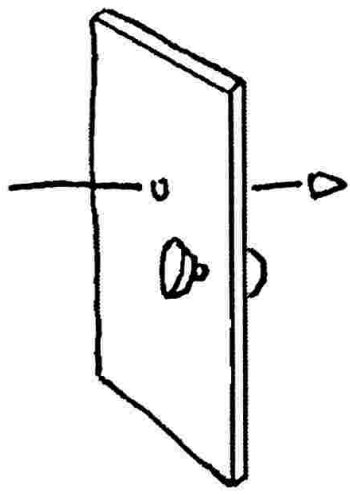
45cm-55cm



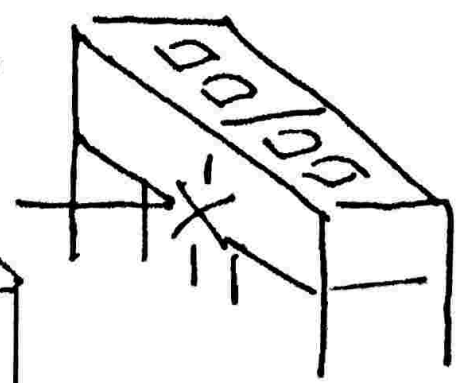
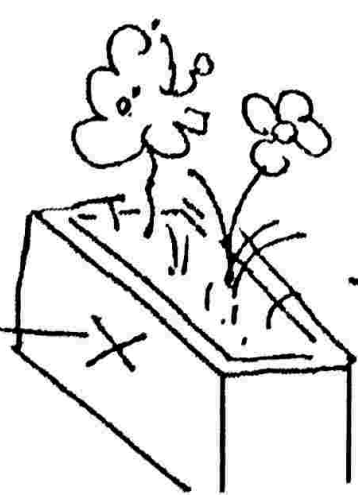
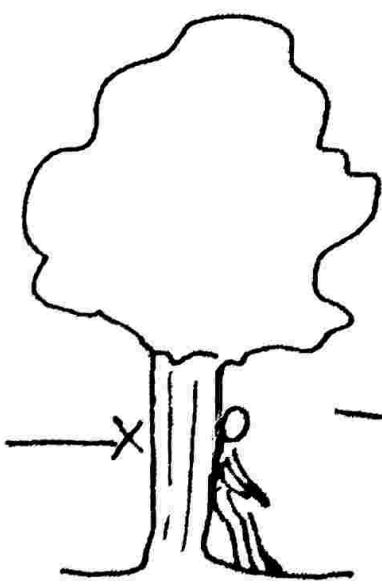
2.

9mm JHP

30cm-45cm



3.



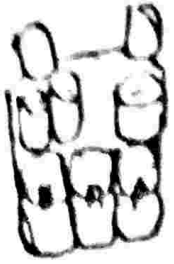
4.

## Multiplicador de Fuerza

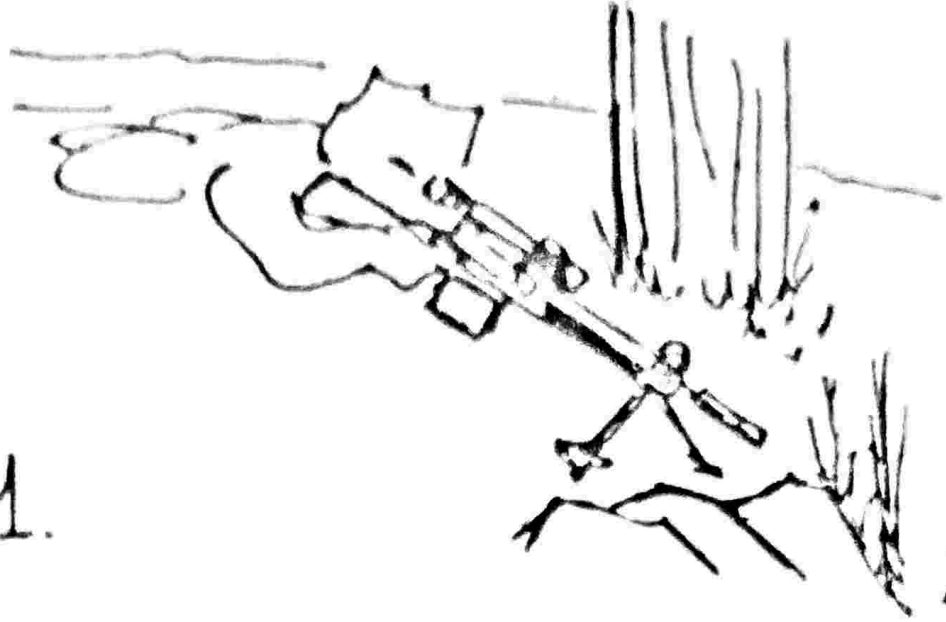
Los Multiplicadores de Fuerza aumentan las capacidades de las personas o de las herramientas que utilizan.

- 1) El chaleco balístico no solo puede salvar la vida en un enfrentamiento, también quiere decir que la persona que lo usa es más difícil de abatir. Dado su precio relativamente bajo comparado con las armas, es irónico ver como muchos piensan que es de "Rambo" tener un chaleco balístico, pero tener media docena de armas "para defensa" es perfectamente lógico. Lo ideal es tener un chaleco nivel IIIA para uso oculto y uno con portacargadores con placas de rifle para situaciones aún más serias.
- 2) Un rifle de batalla, calibre .30 con mira telescópica permite abatir blancos de manera efectiva a distancias mayores. Es una táctica militar común tener un "tirador designado" en el equipo con un arma de este tipo mientras que el resto lleva fusiles de asalto menos potentes. El tirador designado es el que suele efectuar disparos más efectivos y precisos. Si bien para los civiles es poco probable que se use un arma para defensa a grandes distancias, en ciertos lugares (granjas, estancias, residencias aisladas) tener esta habilidad puede ser una gran ventaja. Un rifle más poderoso no solo tiene más alcance sino que también tiene mayor poder de parada y puede penetrar barreras que calibres menores no pueden, convirtiendo cobertura efectiva en mero ocultamiento.
- 3) Las gafas de visión nocturna son uno de los mejores multiplicadores de fuerza que una persona puede tener. Esto es particularmente cierto en operaciones militares donde se usan durante la noche o en edificios en combinación con apagones. Pueden ser valiosos para civiles también, en especial durante periodos de revuelta social o en la naturaleza. Los supresores sónicos también tienen ventajas para la caza o para uso discreto en zonas urbanas. Un tirador armado de un supresor sónico, laser infrarrojo y visión nocturna puede operar con mucha libertad contra personas que no cuenten con este tipo de tecnología y entrenamiento.
- 4) El disparo en ráfaga automática tiene mala reputación ente tiradores. Creen que aumenta la predisposición al "spray and pray" (tirar y rezar), tirar mucho pero sin precisión. El precio y prohibición de las armas automáticas tampoco ayuda, ya que no suelen ser legales en muchos países. Pero usado correctamente, tiene su lugar. Las ráfagas deben ser controladas, de tres o cuatro disparos, "barriendo" en un ángulo cerrado. La aplicación sería usarlo contra grupos de atacantes en espacios reducidos, corredores, escaleras o incluso atacantes en vehículos.

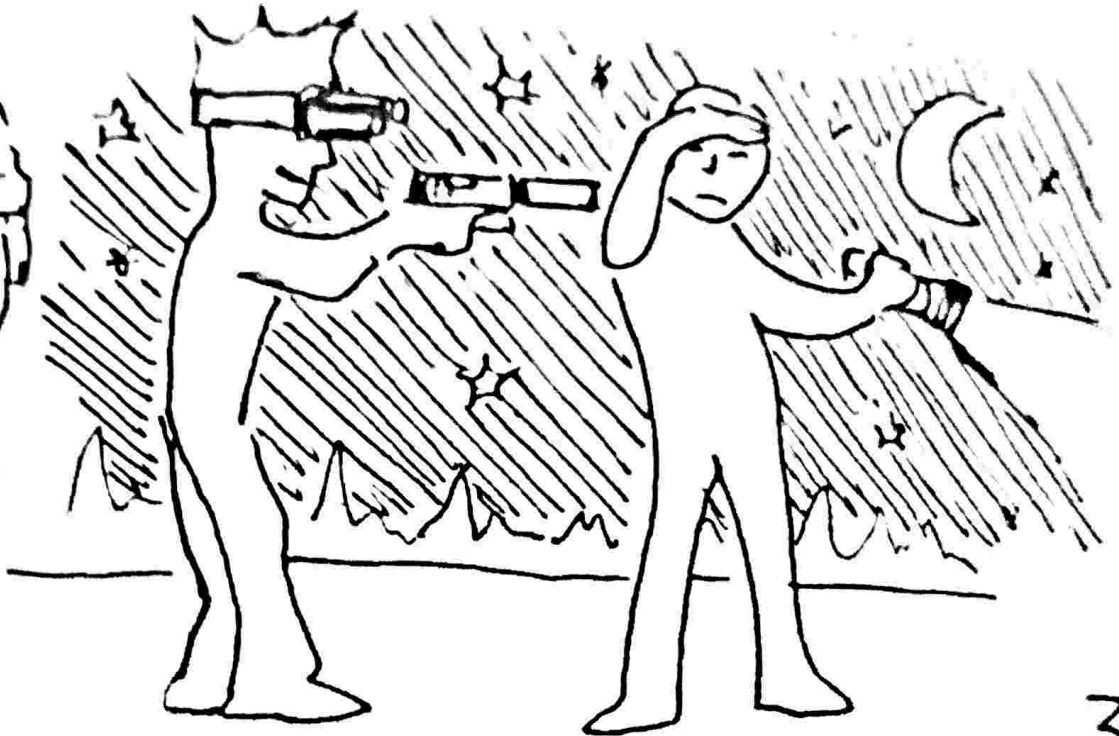
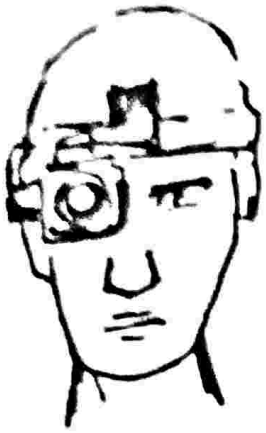




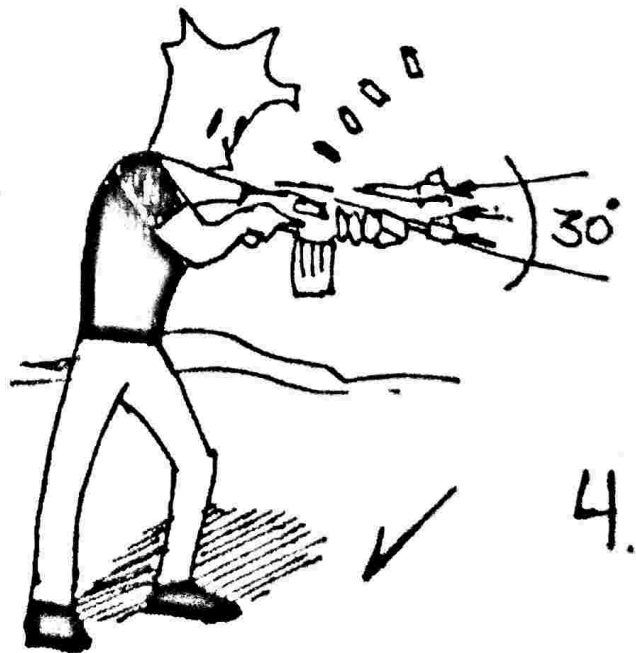
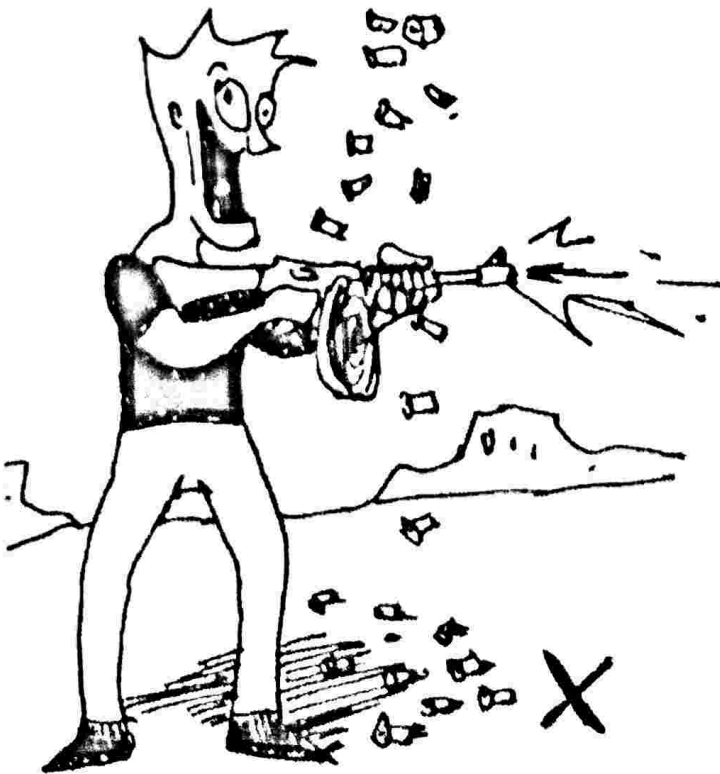
1.



2.



3.



4.

## Golpes y Disparos: Realidad vs Ficción

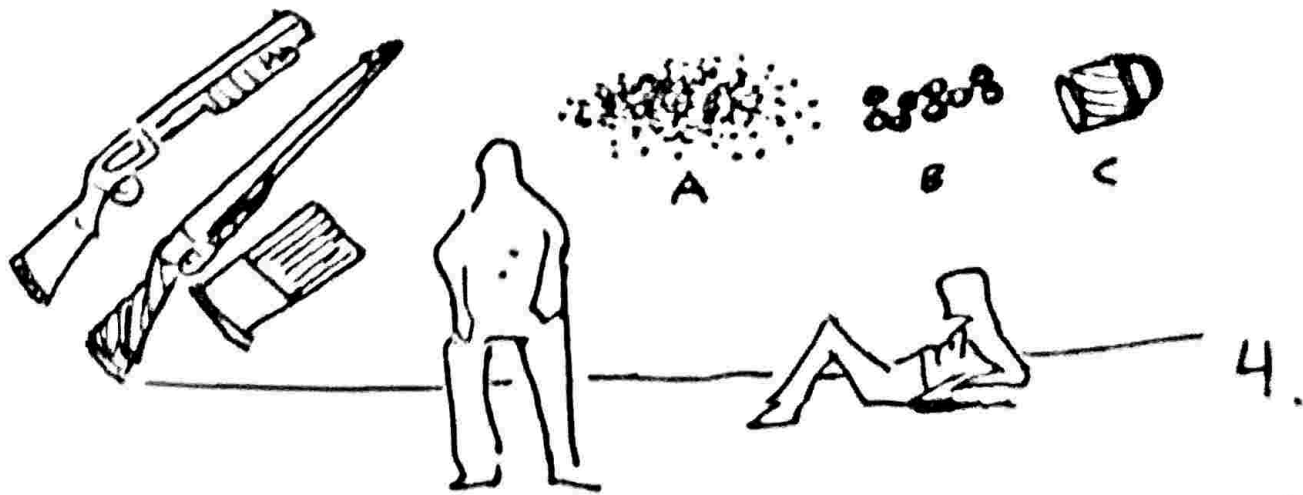
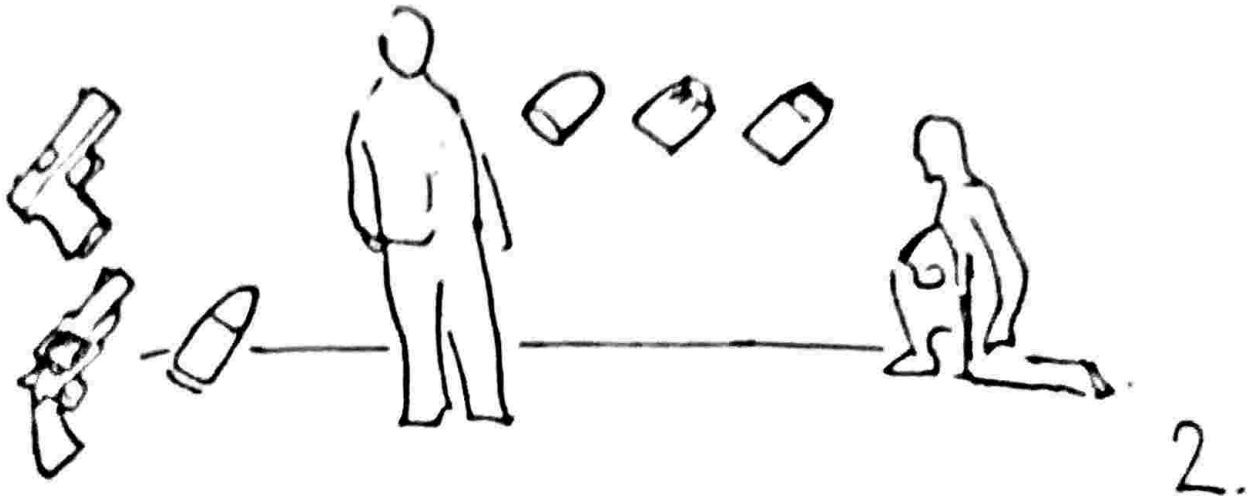
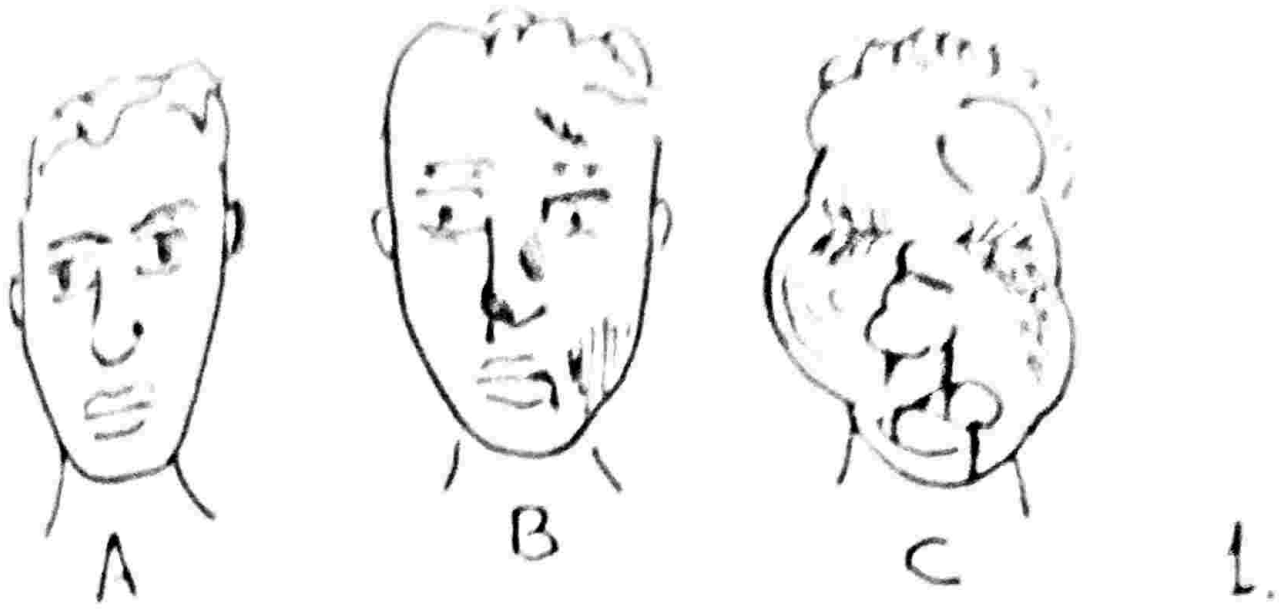
Entender que sucede realmente durante situaciones violentas nos prepara mejor para enfrentarlas en la vida real. En el cine casi siempre se presentan situaciones irreales, con golpes terribles que solo dejan una pequeña marca o litros de sangre que vuelan por el aire con cada disparo.

1) La cara de una persona (A) es una estructura delicada de huesos pequeños y vasos sanguíneos. Cuando golpean a alguien en la TV (B), solo ponen algo de maquillaje y unas gotas de sangre. En la realidad (C), una persona que recibió una golpiza no solo sangrará por nariz y boca, sino que al sufrir rotura de huesos y se dañan los vasos sanguíneos, la cara de la persona se deforma notablemente, los ojos se cierran debido al hinchazón, bultos aparecen en la cabeza y la persona puede quedar tan desfigurada al punto que familiares directos y amigos pueden no reconocerlo. Puede tomar días o semanas para que vuelva a la normalidad y para que las marcas negras y púrpura desaparezcan.

2) Las armas cortas no son rayos de la muerte. En "Annals of Emergency Medicine"<sup>7</sup> explican que la tasa de mortalidad debido a heridas de armas de fuego es aproximadamente 33% (7.7% para arma blanca) siendo las armas cortas menos letales que las largas. Nadie vuela por el aire por un disparo. Si la persona herida cae (no siempre sucede) es más parecido a un desmayo o debilitamiento de las rodillas. Puede parecer un tropezón. El tirador rara vez ve donde impacto el disparo y si hay sangrado arterial, no suele ser visible en el instante del disparo. No vuelan chorros de sangre por todos lados, el "spray" de sangre es bastante mínimo.

3) Los rifles o fusiles de grueso caliber disparan proyectiles de alta velocidad que son bastante más poderosos que las armas cortas (munición de baja velocidad). Es más probable que la persona caiga al recibir un disparo de fusil. Dependiendo de donde recibe el disparo, puede ser que se vea más spray de sangre al impactar. La herida suele ser más notable. El sangrado puede que sea más rápido y profuso.

4) Un cartucho de escopeta tiene bastante poder y la persona que reciba un disparo de escopeta sentirá el golpe. Depende mucho también del tipo de cartucho empleado. La munición fina (A) pensada para aves, a corta distancia produce una herida grave y bien visible pero poco profunda y no será efectivo pasados los 25 metros. Las Postas (B) producen heridas similares al arma corta, pero con nueve proyectiles o más impactando al mismo tiempo se multiplica el poder de parada. La Bala, Slug (C) es un proyectil único. La velocidad es baja pero su gran masa le brinda mucha penetración y poder (heridas muy graves), ideal para caza mayor.



## Usar el Arma Corta como Arma de Impacto

Las armas pueden fallar, quedarse sin munición o pueden sufrir algún otro desperfecto. En ese caso puede no quedar otra alternativa más que seguir atacando en cuyo caso ya se tiene un objeto contundente en la mano para hacerlo. Las armas completamente metálicas ya no son tan comunes pero incluso las de polímero tienen la corredera de acero, la cual puede ser usada para infligir daño con la técnica adecuada.

1) La técnica más simple y más instintiva es simplemente golpear de la misma manera que se tira un jab de boxeo.

Empuñando el arma firmemente, apuntando hacia adelante, la idea es golpear el rostro del atacante con la punta del cañón. Si el arma esta vacía con la corredera hacia atrás el cañón sigue sobresaliendo como para poder golpear con él. La intención es golpear la cara de nuestro atacante. La corredera metálica fácilmente rompe dientes, nariz, mejilla o puede dañar ojos o romper huesos de la cara.

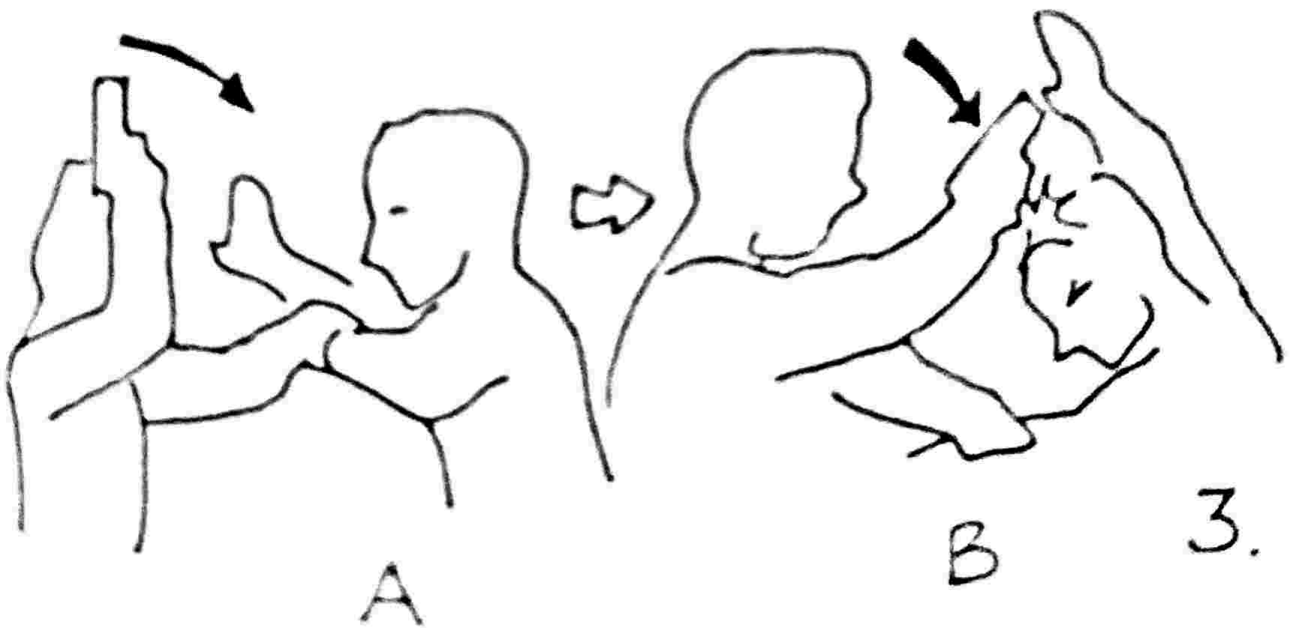
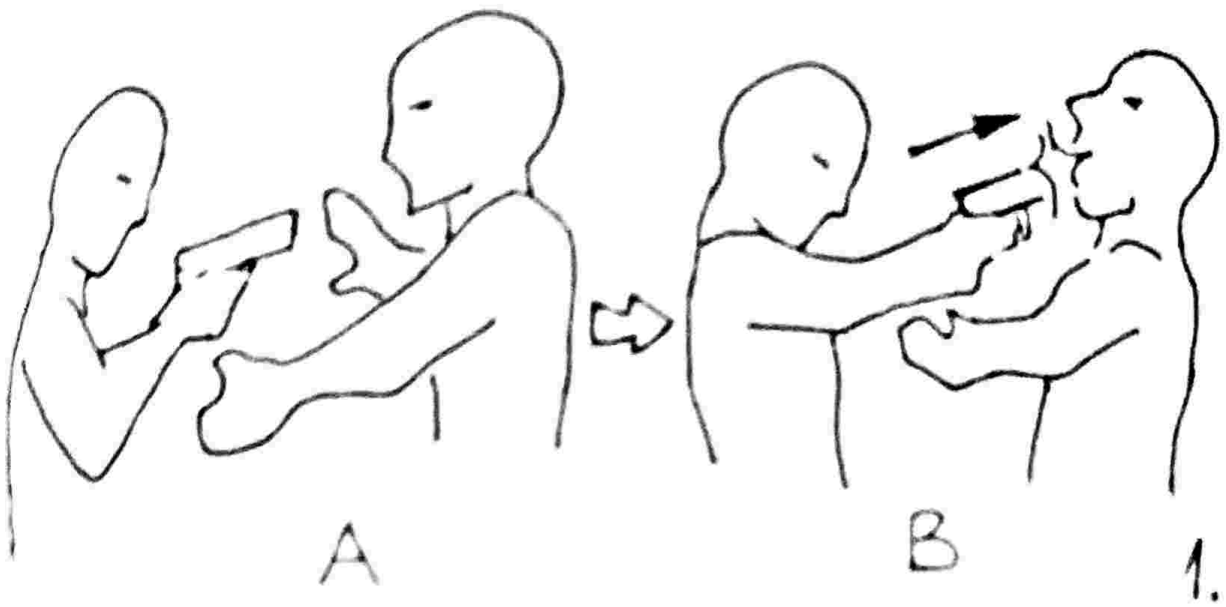
2) Golpear de costado con la corredera. Este golpe se parece a un gancho de boxeo. En este caso, apuntar a ala mandíbula, mejilla, sien o la cabeza en general. Se puede golpear con fuerza suficiente para partir el cráneo con un arma pesada. Golpeando de esta manera, si el guión de la mira es metálico con bordes filosos, este puede causar cortes en la piel al golpear.

No se debe esperar que el atacante se quede quieto para ser golpeado. Puede que se tenga que usar la otra mano para defenderse de él. Intentar correr sus manos para poder golpearlo con el arma.

3) Otra técnica es golpear con el arma hacia abajo como si fuera un martillo. Esto es más efectivo con un arma con armazón metálico. Armas con anillas como las antiguas 1911 o Browning Hi Power pueden ser muy efectivas. Las armas de polímero no serán tan efectivas pero también se puede usar de ser necesario.

Las armas compactas pueden ser problemáticas cuando se las usa para golpear. Algunas tienen muy poca empuñadura para sujetar y el dedo meñique sobresale por debajo. Cuanto más liviana y pequeña es el arma, peor será para ser usada como arma de impacto.

Algunas placas de cargadores de recambio para los cargadores más populares (Glock entre otras) tienen una punta metálica para romper cristales. Esto no solo sirve para romper cristales, sino que también mejora considerablemente su utilidad como arma contundente.





## Entrenamiento Con Armas de Fuego

No hay remplazo para el entrenamiento profesional con armas. Nunca saldrías por una autopista a toda velocidad sin saber conducir. Solo ir al club de tiro a ver cuántos disparos dan en la silueta sin una instrucción formal solo reforzará malos hábitos y técnica pobre. Una vez que sí se recibe entrenamiento profesional, se debe entrenar con frecuencia para mantener la destreza adquirida. Practicar tiro práctico deportivo es una buena idea, como complemento al entrenamiento en tiro defensivo.

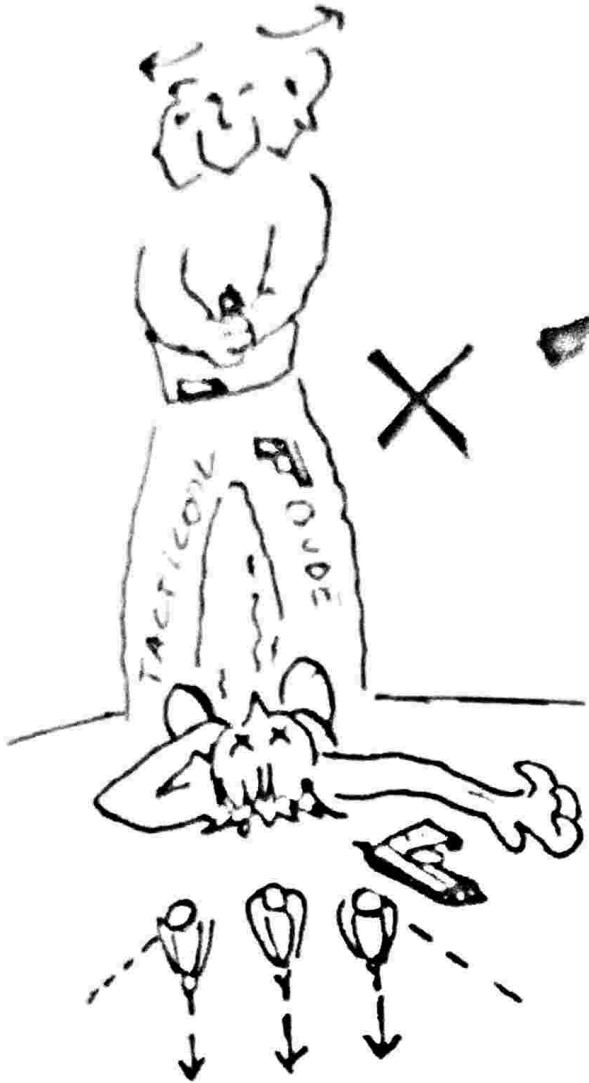
1) Entrena como peleas para que el día que te toque, pelees como entrenaste. A veces el tirador se concentra en verse "táctico cool" y moverse de cierta manera pero sin entender que se debería focalizar en ponerse en la situación para la cual supuestamente está entrenando. Mirar a los lados "buscando a sus amigos" no es una formalidad, debe hacerse a conciencia, imaginando que el atacante puede tener amigos cerca. Realmente mirar y buscar, con el arma apuntando en esa dirección. Tampoco hay que quedarse parado, se debe salir de la X donde uno esta, aunque sea un mínimo movimiento nos convierte en un blanco móvil.

2) Cuando alguien nos dispara, somos un blanco en una galería de tiro de dos direcciones. Esperar recibir también un disparo al centro de masa. En la mayoría de las posiciones de tiro, las manos y el arma están en el centro del blanco (del atacante). Por eso es tan común recibir disparos en manos y brazos durante tiroteos y por eso es muy importante practicar tirando con una sola mano, tanto con la derecha como con la izquierda.

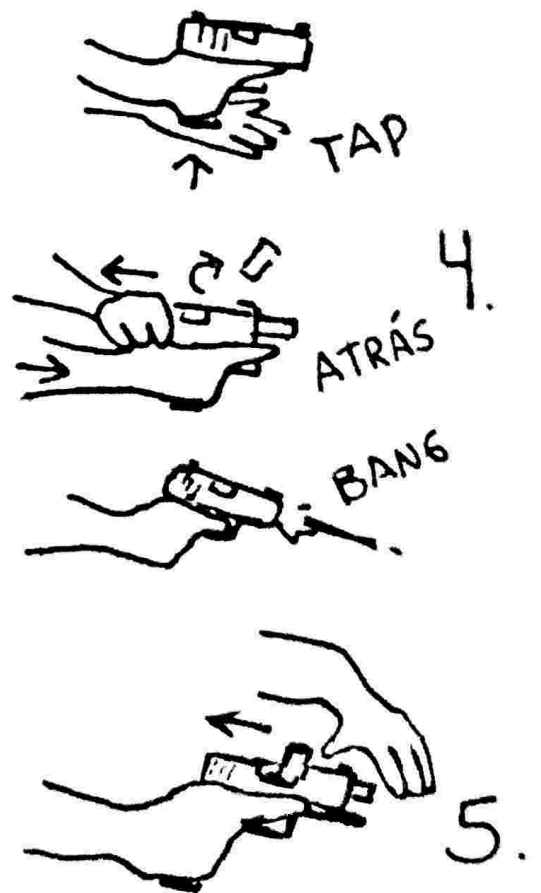
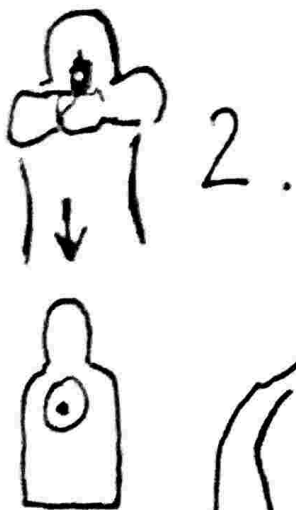
3) Si hay que despejar una falla con una sola mano, usar el alza de la mira contra el cinturón y empujar hacia abajo para ciclar la corredera. Un cinturón robusto y miras metálicas con ángulos rectos son ideales para esto. Se pueden usar jeans, botas, mesas u otros objetos firmes.

4) Empujar el cargador (Tap) para ver que este en su lugar, tirar de la corredera hacia atrás y dejar que vuele sola hacia adelante (rack). Inclinar el arma hacia la derecha para facilitar la eyección de vaina o cartucho y ahora se puede disparar (bang). "Tap, rack, bang" usualmente resuelve la gran mayoría de las posibles fallas con una pistola semiautomática moderna de las que hoy hay en el mercado.

5) Una "chimenea" ocurre cuando una vaina servida queda atascada de forma vertical en la ventana eyectora. Colocar la palma de la mano delante de la vaina, traerla rápido hacia atrás como en un golpe de karate al revés. La vaina saldrá volando. Si la pistola no alimentó correctamente, tirar de la corredera para introducir un nuevo cartucho en la recámara.



DESPLAZAMIENTO



## Consejos para el Entrenamiento con Armas

1) Doblar una hoja A4 o Carta a la mitad. Ese es aproximadamente el tamaño del "Alfa" en blancos IPSC. También es el área en el centro de masa de un atacante donde deberían estar los impactos para tener buenas chances de incapacitación.

Los platos de picnic de cartón de 15cm (6") también son buenos blancos económicos. Es casi el tamaño de los ocho puntos, la parte negra del blanco de tiro a 25 metros. Son más rígidos que el papel, más fácil de sujetar a un palo con una engrampadora.

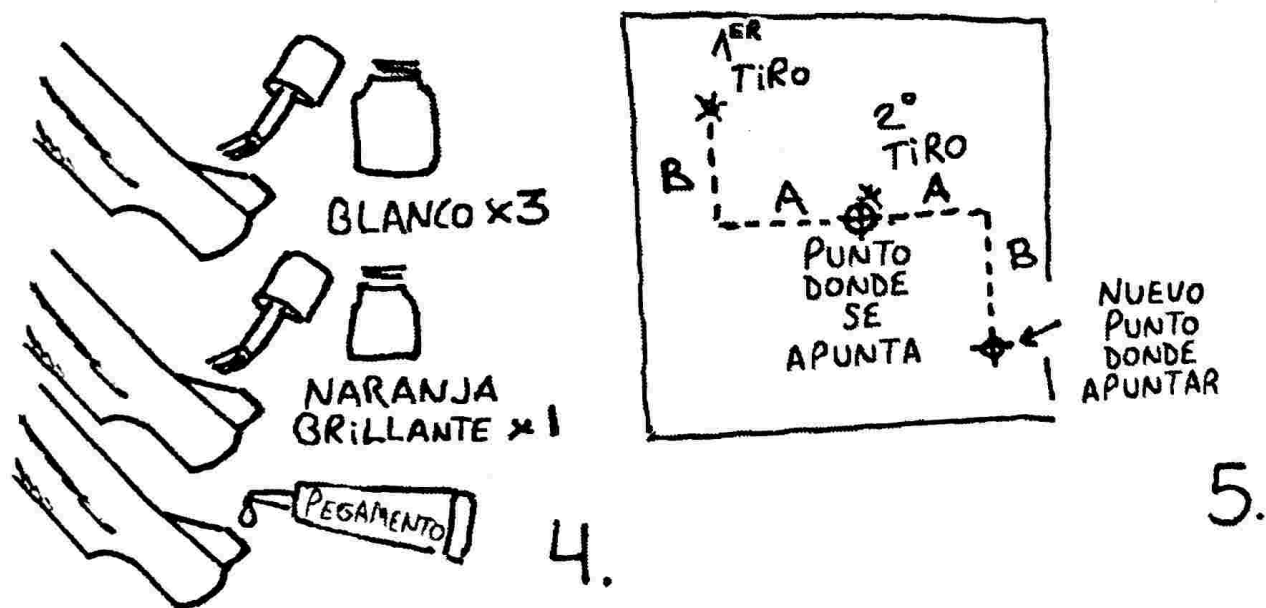
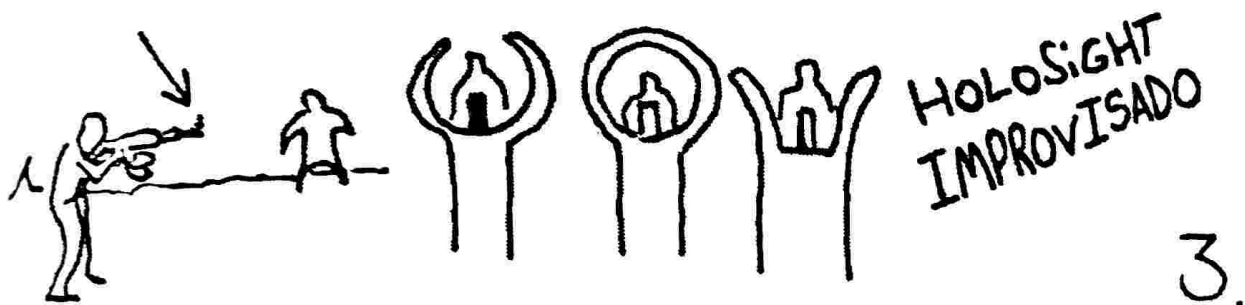
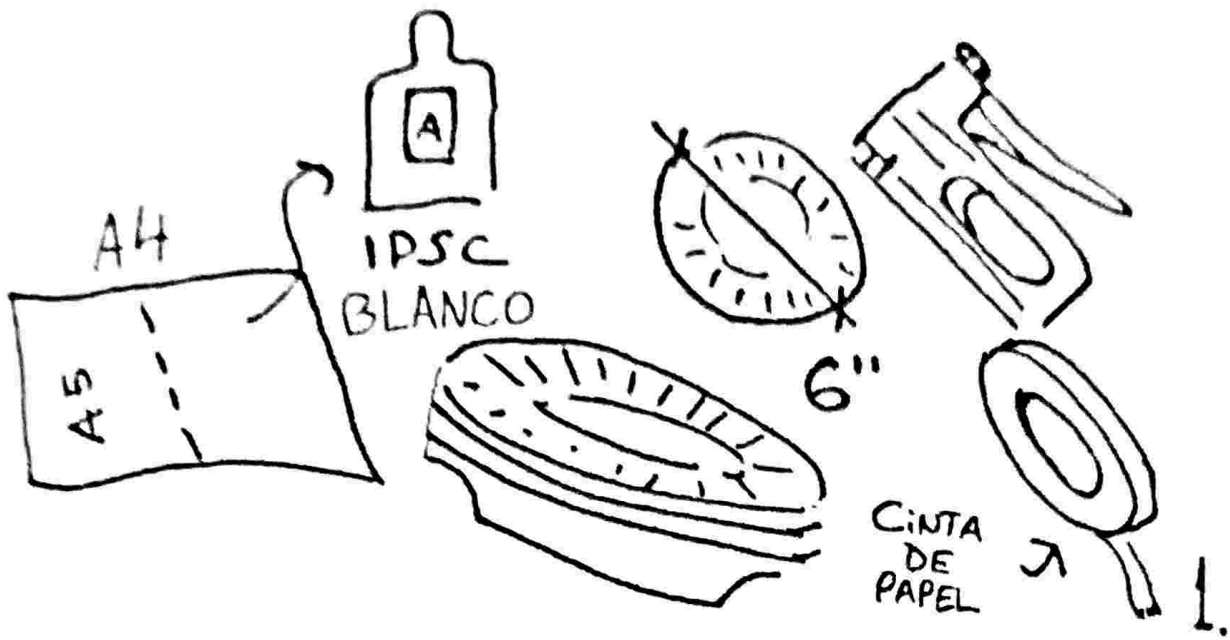
Siempre tener una engrampadora y cinta de papel a mano en el bolso de tiro. La engrampadora es para sujetar blancos. La cinta de papel tiene cientos de usos, desde sujetar cartones, emparchar blancos para cubrir los agujeros de bala o etiquetar cajas de munición o armas.

2) Conocer el arma y cómo funcionan las miras, cuál es su punto de impacto. En general, las pistolas de combate suelen tener miras alineadas con el punto de impacto a 25 metros pero siempre se debe verificar. Las armas de tiro al blanco suelen estar calibradas para dar en el centro cuando se alinean con la parte inferior del círculo negro a 25 metros, ya que es difícil ver la las miras negras con el fondo negro.

3) La "Holográfica improvisada" es una técnica que permite efectuar disparos rápidos y relativamente precisos para fines defensivos. En vez de alinear las miras, se usa solo el cobertor o "orejas" que protege el poste delantero como "ventana" por la cual se apunta, como tienen en general las AK47 y la M16/AR15. Mientras la posición del arma sea la correcta con la mejilla en la culata, solo hay que colocar el blanco dentro de la "ventana", el poste en el centro de la misma. Si está en el centro, entonces dará en el blanco a distancias cortas, incluso distancias medias.

4) Las miras negras están pensadas para tiro al blanco. Para combate es preferible tener un color más visible. Pintar el guión (punto de mira) con tres capas de esmalte de uñas blanco (dejar secar entre capas) y una capa final con naranja fluorescente o neón. Si gusta el resultado, se puede reforzar con una gota de cianoacrilato (Gotita) colocada con un escarbadiantes para que quede protegida y no se salga con facilidad con el uso o durante la limpieza del arma.

5) Si se está agrupando lejos de donde se está apuntando, simplemente ajustar altura y deriva tipo "Kentucky". Se tiene que apuntar en la dirección opuesta, tanto horizontal como vertical. Los disparos siguientes darán en el blanco, sin necesidad de ajustar las miras.



6) El "tiro en seco" es la práctica que se realiza con el arma pero sin munición. Esto es seguro y no daña a la mayoría de las armas modernas (excepto las de fuego anular como 22LR) pero si se prefiere, se pueden usar salvapercutores para sesiones de tiro en seco más prolongadas. El tiro en seco es clave para mejorar como tirador. Permite la repetición de movimiento, recarga, desenfunde, posición, alineamiento de miras, transición, control del disparador, despeje de fallas, etc. Los tiradores profesionales practican en seco durante horas todas las semanas. Muchos lo hacen incluso mucho más que con munición viva.

La seguridad es la prioridad número uno. Asegurarse que el arma este vacía, la munición en una habitación distinta. No hay que distraerse ni tener personas cerca al practicar en seco. Esperar que se produzca un disparo accidental en cualquier momento. Esto quiere decir, practicar en una dirección segura como una biblioteca con libros o un armario con elementos en su interior que absorban un disparo accidental.

7) Ser honestos con uno mismo. Las horas dedicadas al tiro deportivo no servirán para situaciones de defensa si se compite con un arma especial para tiro práctico y se porta una subcompacta de bolsillo.

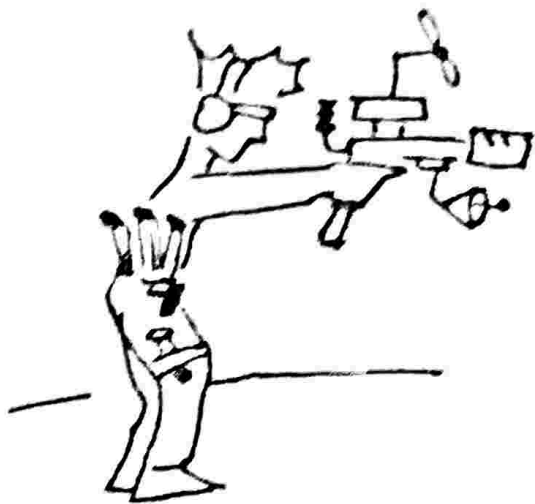
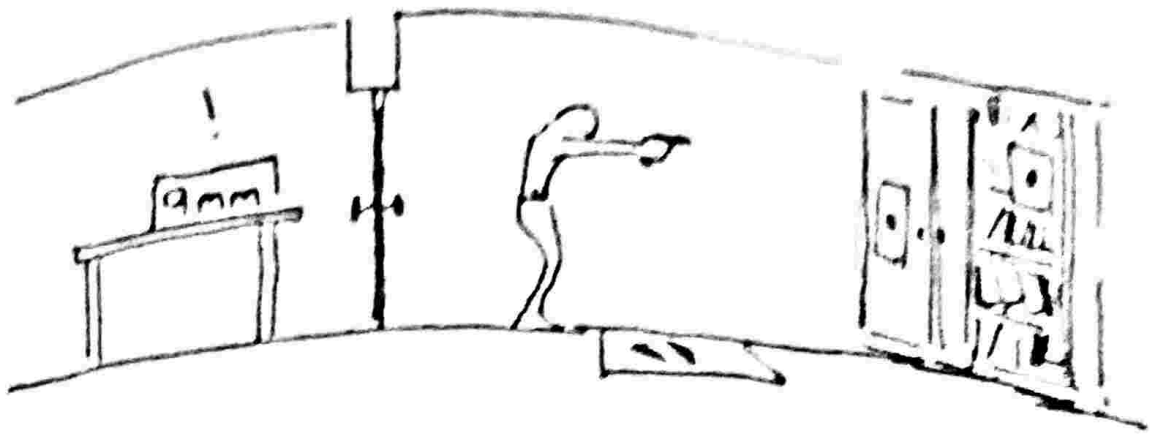
8) Entrenar con la misma arma que se porta, incluso usar ropa igual o similar a la que se usa a diario. El arma que se tiene para defensa, para competición y para cursos de tiro ya sea practico o defensivo, debería ser la misma o lo más parecida posible. Incluso el EDC como ropa, gafas de sol de tiro, cinturón, calzado, todo debe ser lo más parecido posible.

9) Las pistolas y revólveres de doble acción son ideales para el tiro en seco pero las de aguja lanzada tipo Glock no permiten montar el arma con el disparador y este debe ser montado manualmente. Esto puede interrumpir la fluidez del entrenamiento donde se quiere mayor continuidad en los disparos en seco al ir de un blanco a otros efectuando los disparos y moviendo el dedo.

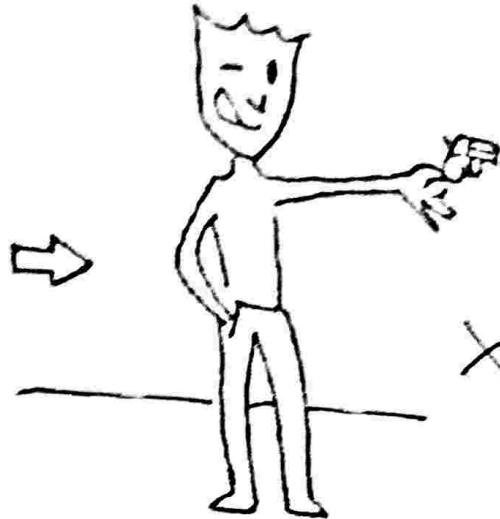
Existen productos comerciales pero un buen truco es descargar el arma, trabar la corredera hacia atrás y colocar un precinto plástico en el cañón por la ventana eyectora. Mover la corredera hacia adelante asegurando que el precinto no deje acerrojar el cañón con la corredera. Ahora el arma queda fuera de batería y el disparador se moverá sin efectuar el disparo en seco. No se siente igual pero tiene un rango de movimiento similar.

Se puede cortar el precinto y moverlo más cerca de la ventana para que no tape las miras. Un precinto plástico pequeño funciona bien y se puede poner un poco de esmalte rojo para que sea más visible para no olvidarlo puesto después de la sesión de tiro en seco.





EN EL CLUB



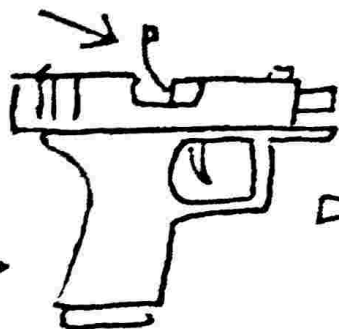
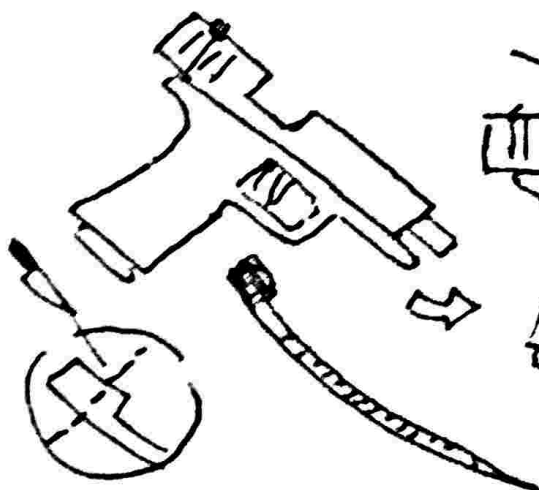
EN LA CALLE

6.

7.



8.



9.



# ANOTACIONES :

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.

# Capítulo 6

## Combate a Mano Limpia Y Cuchillo

**“Todos tienen un plan hasta que reciben un golpe  
en la cara”**

**- “Iron” Mike Tyson**

## Combate a Mano Limpia

Cualquier arma es mejor que no tener ninguna, aunque esta sea una simple lapicera, pero igual hay que saber defenderse a mano limpia.

Pocos aspectos de la defensa personal involucran tanto misticismo como las artes marciales. Durante décadas fue abundante la fantasía y desinformación, en especial con respecto a las artes marciales asiáticas.

Afortunadamente el Vale Todo aclaró el panorama en esta materia. La familia Gracie creció en popularidad en los Estados Unidos y en 1993 se creó el Ultimate Fighting Championship (UFC). De pronto, todos se preguntaban porque su antiguo maestro de Kung-Fu no subía al octágono para vencer a todos con su legendario arte marcial. La respuesta es simple: Porque el supuesto arte marcial milenario que el maestro enseñaba dos veces a la semana en el gimnasio por \$10 no funcionaba. Nunca lo hizo.

Entonces, ¿que sí funciona? Una buena idea es observar cuanto sparring contra oponentes reales que no cooperen se practica y que tan lógicas son las reglas y restricciones de la disciplina. Cuanto se parece a una pelea real. Resulta ser que el Judo es una excelente alternativa, en especial para niños pero también para adultos. Los niños desarrollan buen equilibrio y fuerza y usan técnicas efectivas sin golpes que igual son efectivas contra otros niños maltratadores (bullying). Estas también sirven para adultos. El Taekwondo ITF y Karate también tienen sus méritos. Irónicamente, es el viejo arte de "golpear sin ser golpeado" el más efectivo de todos: La "dulce ciencia" del boxeo.

Ningún otro arte marcial se compara con la efectividad brutal de acelerar la cabeza de un oponente con un golpe de manera tal que su cerebro se golpee a si mismo dentro del cráneo, cayendo inconsciente antes de tocar el piso. En la vida real, el boxeador amateur con experiencia noquea a Daniel LaRusso, Johnny Lawrence y el Sr. Myagi uno atrás del otro. No se trata solo de golpes de noqueo. Se trata también de defenderse, moverse y mantener la distancia. Un buen boxeador no solo golpea duro, también es difícil de golpear. A diferencia de otras artes marciales, el boxeo permite defenderse y golpear contra múltiples atacantes en peleas callejeras con notable efectividad y velocidad. A diferencia de otras artes marciales, nadie sale contento de la primera práctica de boxeo. Las primeras veces que se practica sparring se reciben muchos golpes. No queda otra, se tiene que pelar para mejorar y ese es el punto. No hay una falsa sensación de superioridad y solo con la práctica se aprende a evitar golpes y colocar los propios en el oponente.

Después, cuando se practica con alguien sin experiencia, se comprende lo fácil que resulta con esa experiencia propia ya adquirida. Esa fue mi experiencia y es la experiencia de muchas otras personas con el boxeo.

Pero antes de correr a buscar un gimnasio de boxeo se debe entender algo: Ningún otro arte marcial, ningún deporte, demanda tanto de uno. Literalmente. No se trata de tiempo ni de dinero. El boxeo cuesta más que eso. Mi instructor adoraba el boxeo. Trabajaba en una fábrica, enseñaba boxeo por la tarde y peleaba por dinero los fines de semana. Se movía bien, tiraba buenos golpes, pero también tenía una risa infantil, patinaba al hablar y a veces le costaba un segundo o dos encontrar las palabras al hablar. Un hombre joven que no llegaba a los treinta años con claros signos de daño cerebral. Hay que preguntarse qué tan guapo, que tan bueno con los puños se quiere ser y si vale el precio a pagar.

Incluso si se aprende boxeo, hay que saber algunas técnicas de lucha y sumisión, aunque sea lo suficiente para defenderse de ellas.

La lucha (tipo grecorromana) es otro deporte de combate que volvió a apreciarse gracias al UFC. Es efectivo en combate real, especialmente uno contra uno, pero si bien no tiene golpes como boxeo, las lesiones de gravedad son bastante comunes. Tanto la lucha como el Judo son deportes olímpicos y pueden ayudar a la hora de conseguir becas. El Jiu jitsu Brasileiro (JJJ) demostró ser muy efectivo en combate, pero como la lucha, la desventaja es que en la pelea callejera uno nunca quiere terminar en el piso. En el piso pueden pisarnos o paternos la cabeza. El JJJ es legítimo para defensa y como no tiene golpes de puño se puede practicar de manera segura por más tiempo. Con un instructor responsable, es incluso seguro para niños.

Para gente de todas las edades, el Judo es una excelente fundación para la defensa. El JJJ también lo es porque enseña a someter y colocar al atacante en el piso para vencerlo ahí, pero como no queremos terminar en el piso nosotros mismos, al igual que con Judo, lo mejor es derribar al rival mientras nos mantenemos en pie. El boxeo y en alguna medida otras disciplinas con golpes como el kickboxing, son muy valiosos en la pelea callejera. Se pueden practicar con responsabilidad pero siempre teniendo en cuenta el daño que hacen los golpes a la cabeza durante el sparring. Puede que no lo parezca, pero es acumulativo y cada golpe cuenta. Es algo que como adultos debemos decidir hasta qué punto llevarlo y cuanto de nuestro cerebro estamos dispuestos a entregar a cambio de esa habilidad que queremos adquirir. Hay que ver también cuales de estas disciplinas están disponibles y ver hasta qué nivel las queremos llevar.



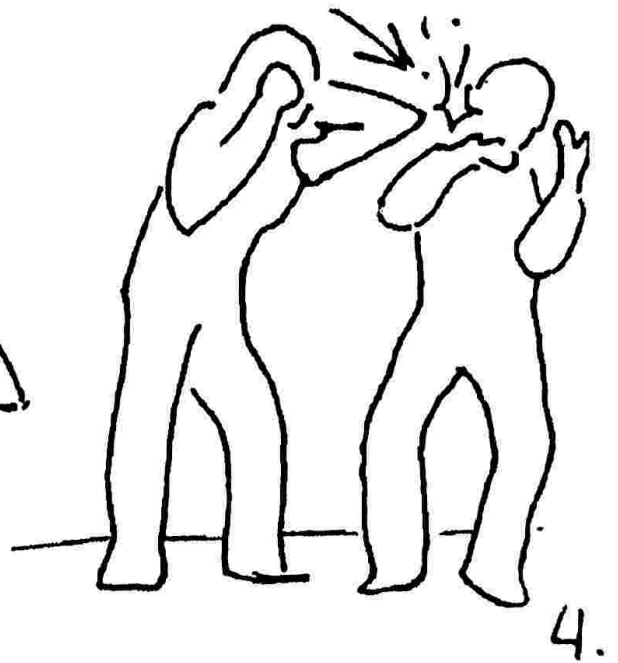
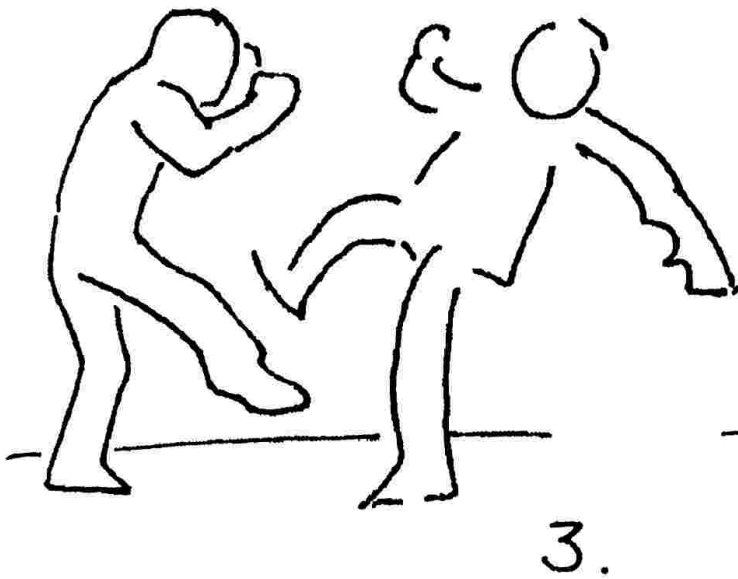
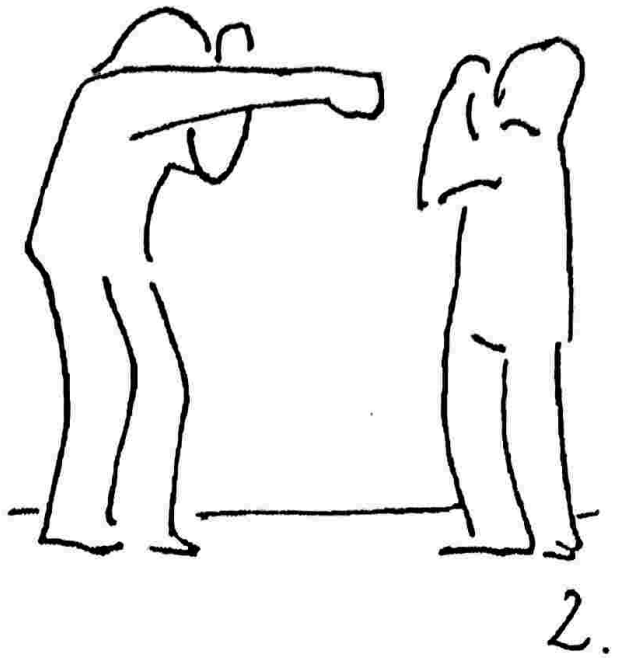
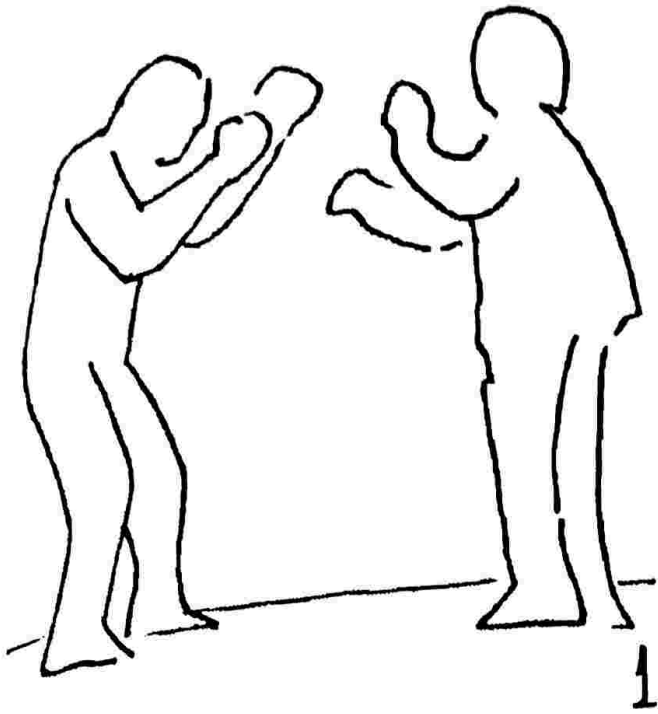
Habiendo dicho todo esto, estos son algunos puntos a tener en cuenta:

- 1) En la pelea, mantener la distancia y mantener las **manos arriba**. Esto previene la gran mayoría de los KO, en deportes y también en peleas callejeras. Manos arriba, el mentón abajo y pies separados al ancho de hombros (aprox.) con un pie levemente hacia adelante (izquierdo para diestro, posición ortodoxa) con el pie de atrás en ángulo.
- 2) No descuidar la guardia al tirar un golpe. La otra mano sigue arriba y el hombro del brazo con el que se golpea sube para cubrir el mentón y cara lo mejor posible.
- 3) Las patadas requieren mucho entrenamiento. Incluso si se entrena mucho lo mejor es solo usar patadas bajas (cintura para abajo) rápidas y fuertes. La patada a la cabeza puede causar un KO pero en una pelea callejera el riesgo de caer es muy elevado. Una patada baja que derriba al oponente puede provocar un golpe contra el pavimento u otras superficies duras, noqueándolo.
- 4) A corta distancia, los codos pueden ser muy efectivos. Un golpe con el codo es poderoso, puede romper hueso y cortar la piel del oponente.
- 5) Golpear hacia arriba en el mentón de un adversario más alto o hacia abajo contra uno más bajo. Golpear con la frente contra su nariz, los cabezazos son efectivos en peleas callejeras, en especial contra oponentes poco experimentados que se valen solo de su fuerza. Alguien que toma a su oponente de ambos brazos queda expuesto a este tipo de golpe.
- 6) Con las rodillas también se puede golpear con mucha fuerza. Como las patadas, los golpes de rodilla requieren destreza y practica regular pero contra alguien que intenta taclearte y baja su cabeza, presenta un blanco ideal. Al usar las rodillas, usar las manos para evitar que el oponente se aleje. Colocar ambas manos por detrás de su cabeza (sin entrecruzar los dedos) brinda más control y soporte para golpearlo con la rodilla a la vez que se baja la cara del adversario.

No importa que se trate de boxeo, una pelea callejera o un enfrentamiento armado, son cuatro los factores (**ATAC**) necesarios para ganar: **Alerta**. Saber que sucede a tu alrededor. **Tiempo**. Saber cuándo es tu momento de actuar. **Acción**. Ejecutar esa acción con fuerza y convicción. **Continuidad**. Seguir con la acción, una lluvia de golpes (o disparos) hasta incapacitar al adversario completamente.

Jorge Masvidal conectó dos golpes en la cara "súper necesarios" según él, contra Ben Askren después de noquearlo en 3 segundos en UFC 239.

Golpear, disparar y atacar con generosidad cuando la situación lo dicta.



7) Golpear con el talón de la mano puede ser muy efectivo y es menos probable que dañe tu propia mano. Se pueden tirar golpes de este modo de manera tradicional. Un golpe en la nariz del adversario con el talón de la mano puede romper el tabique fácilmente, resultando muy efectivo.

8) Es difícil acertar golpes en peleas reales. Nadie se queda quieto esperando ser golpeado. Cuando se golpea la cara, si es posible, hundir también los dedos en los ojos del atacante. Las heridas en los ojos suelen ser dolorosas y distraen al atacante. Las mujeres con uñas largas pueden usar estas a su favor con una mejor chance de causar daño.

9) Con la palma de la mano también se pueden acertar golpes muy fuertes en la cabeza, incluso se puede noquear una persona.

10) Los “cachetazos” a la nuca son muy debilitantes. Conocidos como “golpe de conejo” (usado por tramperos para matar conejos) es lo más parecido al “golpe de la muerte” que se ve en la ficción. Cuando alguien cae noqueado con un golpe al rostro, es en general el golpe contra el piso el que causa serios daños o incluso la muerte. Con un golpe de conejo en la nuca, es el golpe mismo el que puede causar daño irreparable ya que puede dañar la medula espinal de la persona. Por ese motivo este tipo de golpe está completamente prohibido tanto en boxeo como MMA. Dicho esto, se ve muchas veces a boxeadores dando golpes en la nuca de su adversario cuando lo sujetan. Incluso un pequeño golpe en esa zona aturde y debilita al adversario. Reciben advertencias del réferi cuando lo hacen pero rara vez se exceden ya que si el oponente no puede seguir la pelea debido a ese golpe quedarían inmediatamente descalificados. El golpe en la nuca puede matar o incapacitar a una persona de por vida, con todas las consecuencias legales que ello conlleva.

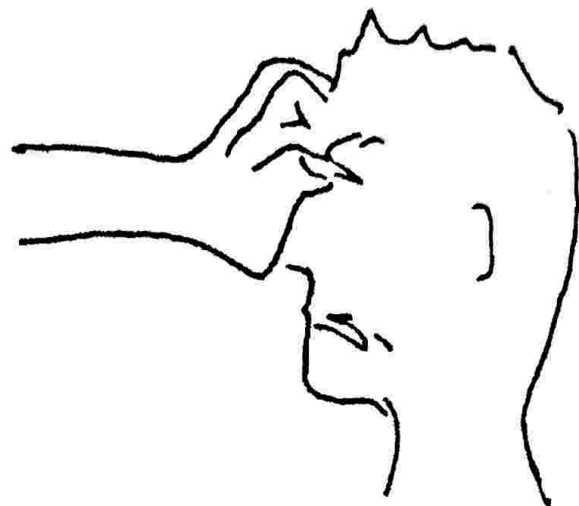
11) Cuando se forma el puño, doblar los dedos hacia adentro y doblar el pulgar por debajo, presionando los dedos. Trabajar la muñeca al golpear y conectar con los dos nudillos principales.

12) El golpe con la palma de la mano en el oído puede dañar el tímpano pero no es fácil de lograr. Más probable e igualmente práctico, el golpe en el oído aturde y afecta el equilibrio del atacante.

13) El Keysi Fighting Method (KFM) tiene una técnica que puede ser útil en peleas contra varios atacantes. Consiste (a grandes rasgos) en usar la guardia tradicional para golpear con los codos al mismo tiempo que nos defendemos. Algunas técnicas de KFM fueron usadas en películas como “The Dark Knight” (Batman) y “Jack Reacher”. Para riñas caóticas con múltiples atacantes, la técnica tienen sus méritos.



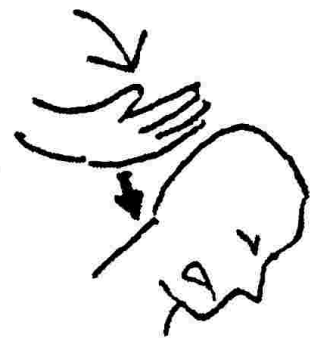
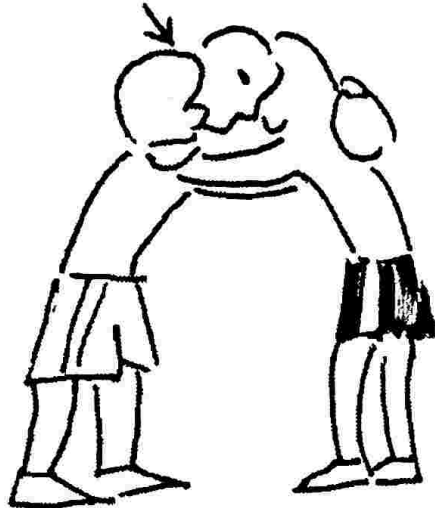
7.



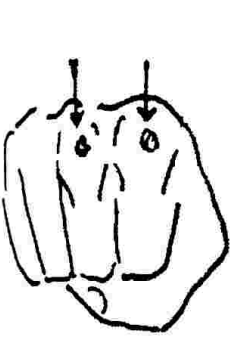
8.



9.



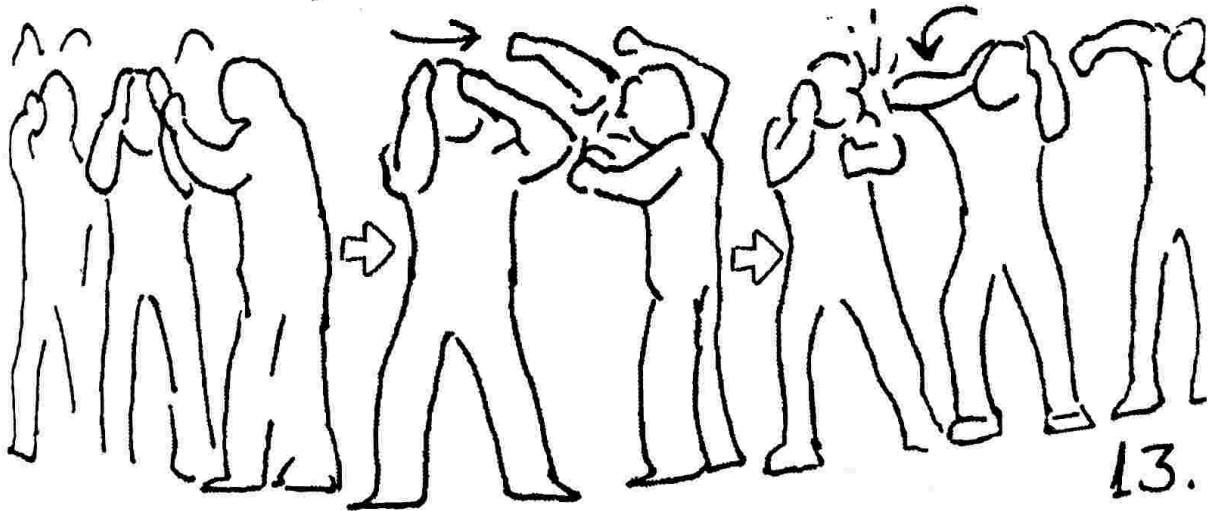
10.



11.



12.



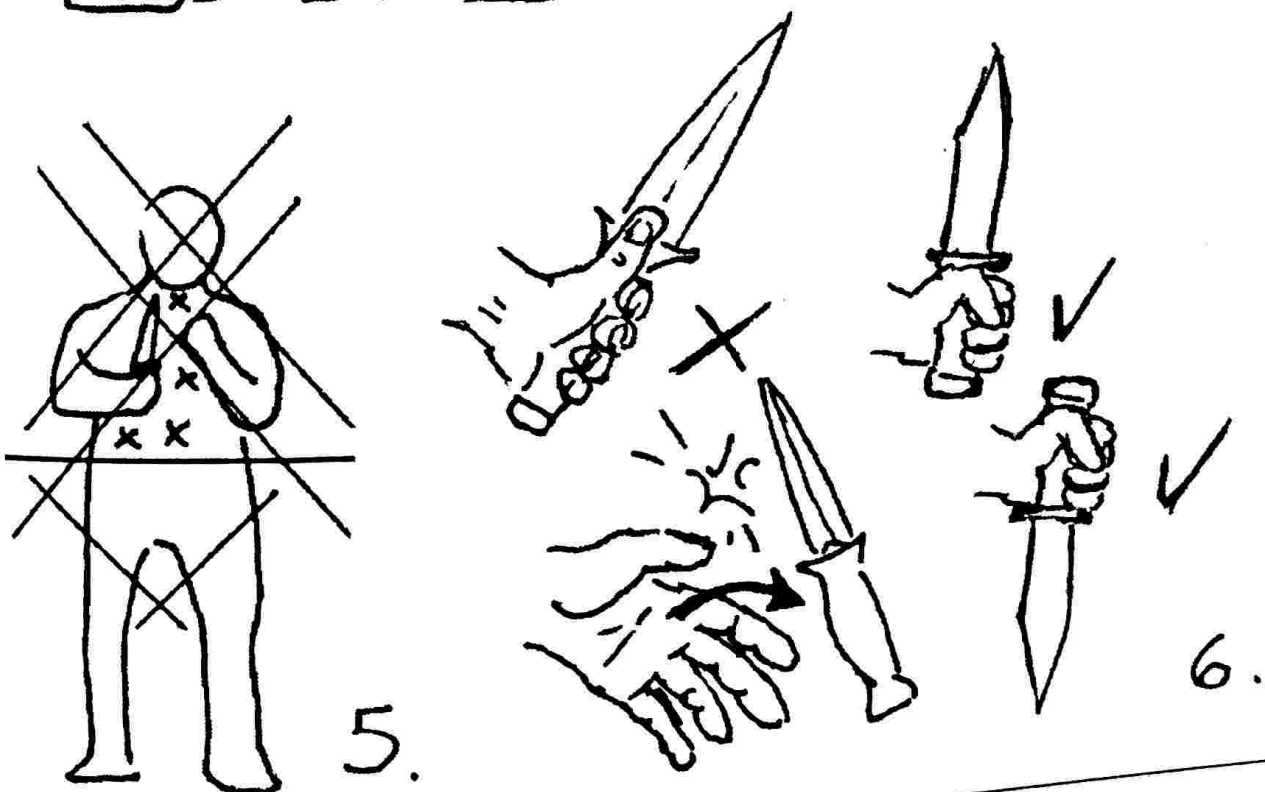
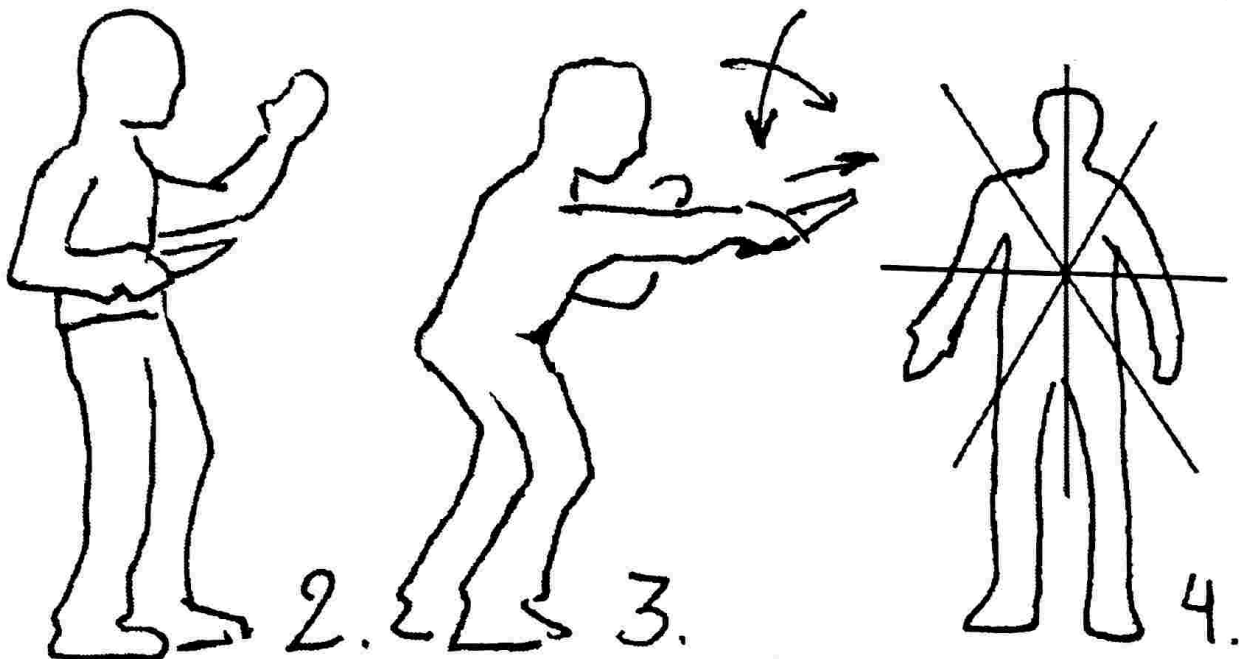
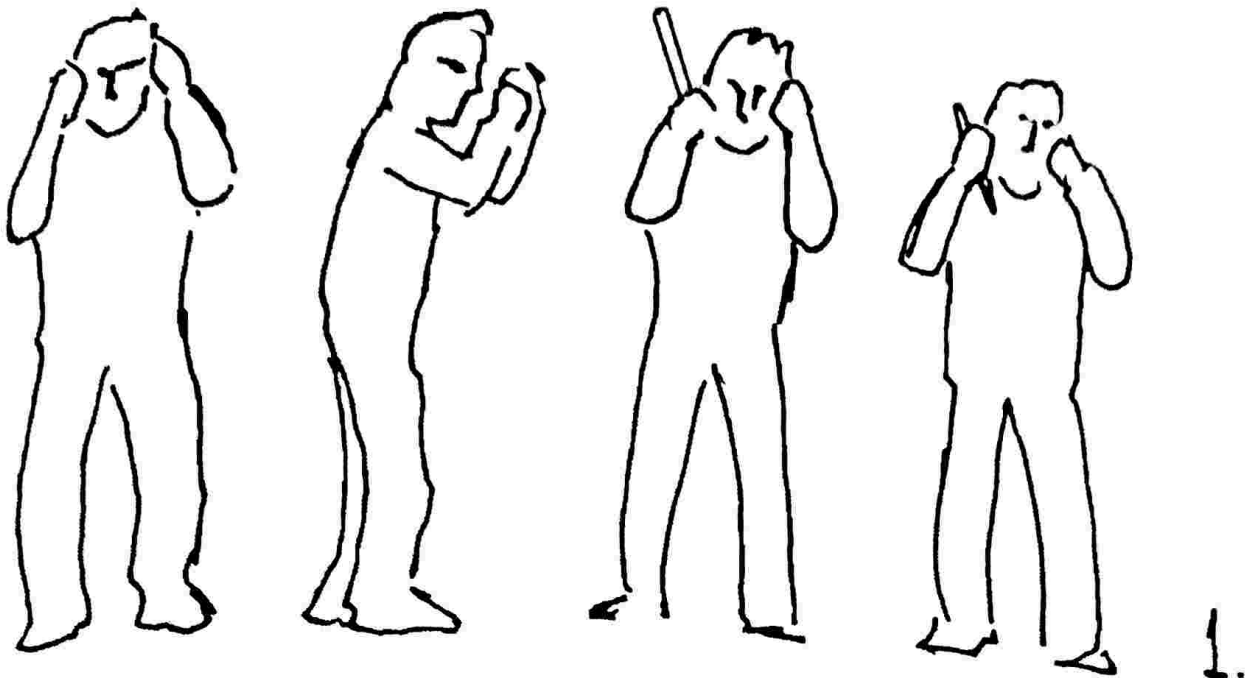
13.

## Combate con Cuchillo

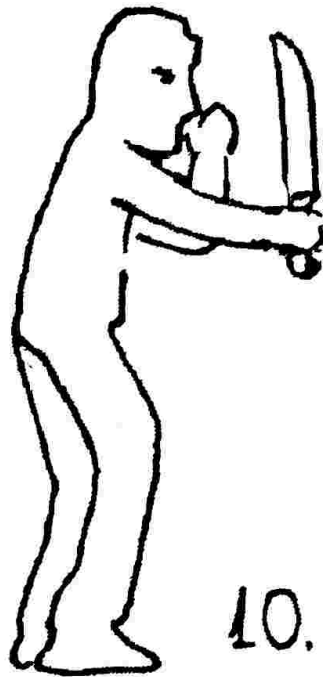
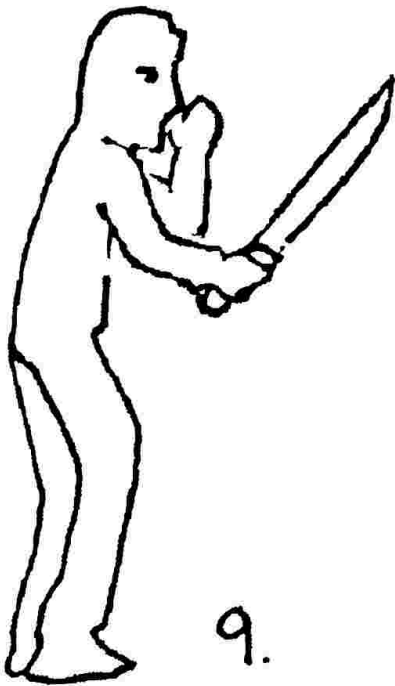
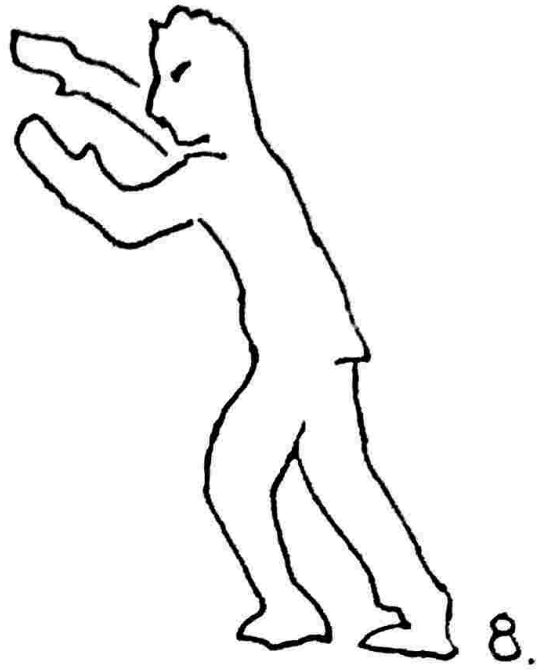
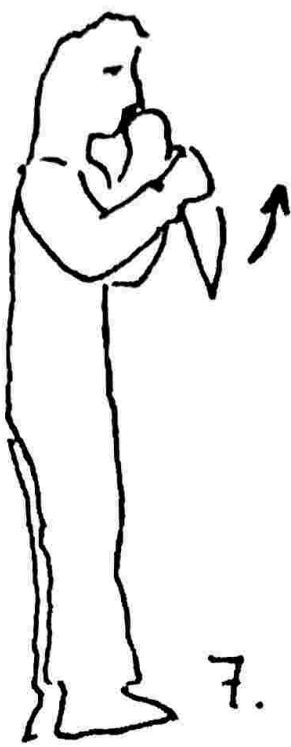
Existe una razón por la cual la policía dispara contra atacantes con cuchillos si no arrojan el arma de inmediato. La prueba Tueller muestra que una persona promedio puede cubrir 6,5 metros en 1,5 segundos y apuñalar a un oficial antes de que este desenfunde, apunte y dispare su arma reglamentaria. Los cuchillos son utensilios ordinarios pero también pueden ser armas formidables. Muchas artes marciales se especializan en el uso de armas blancas. Algunas personas pasan la vida entera entrenando con ellas pero incluso algunas simples técnicas y consejos aumentan enormemente la habilidad con la que se puede llegar a usar, si alguna vez llega a ser necesario para defenderse.

- 1) Adoptar una posición de pelea o boxeador, que sea cómoda y atlética. Esta posición se aplica al boxeo, pero también pelea con palos, cuchillo y otras armas improvisadas con pequeñas variaciones dependiendo del arma. En este caso, es mejor bajar un poco la mano que lleva el cuchillo.
- 2) Mantener el cuchillo retraído mejora la retención. Contra un atacante más grande y fuerte o más hábil, mantener la otra mano (mano de sacrificio) adelante. Si el atacante toma esta mano, compromete su guardia y queda expuesto a recibir una rápida seguidilla de puñaladas, ataque tipo máquina de coser.
- 3) A veces es mejor mantener el cuchillo adelante. En este caso se usa el mayor alcance del arma, mantenido la acción alejada de tu cuerpo al tiempo que permite atacar al oponente. También aumenta la chance de que un oponente nos tome de la mano y quite el arma.
- 4) La mayoría de las artes marciales reconocen ocho ángulos de ataque.
- 5) Estos ángulos no son solo teóricos sino que se deben aplicar a distintas partes del cuerpo en el ataque. Una pelea de cuchillo es sangrienta y caótica. Hay que saber dónde tajar, donde apuñalar y estar preparados para adaptarse a medida que cambian las circunstancias.
- 6) Sea con la hoja hacia arriba o hacia abajo, cerrar el pulgar al sujetar el cuchillo (empuñado martillo). Diferentes expertos tienen distintas teorías sobre como sostener el cuchillo para pelea, pero el sparring con cuchillos de goma prueba la facilidad con la que estos terminan en el piso. No se debe dejar una abertura en la empuñadura por la cual pueda caer. Para evitar esto, envolver los dedos en la empuñadura con el pulgar completando el grip por encima de los mismos para reforzar la sujeción. El pulgar es el dedo más fuerte de la mano y no tiene sentido no utilizarlo para conseguir la mejor sujeción posible.

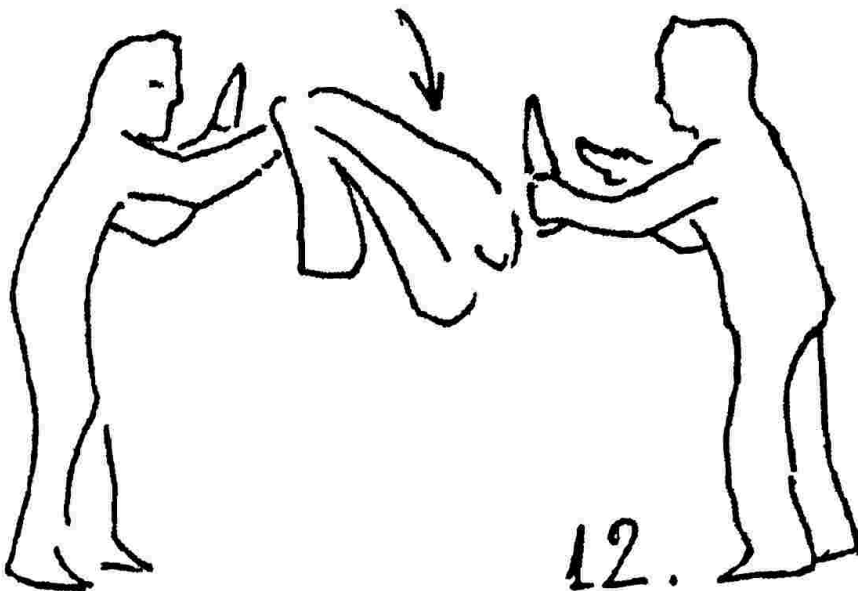
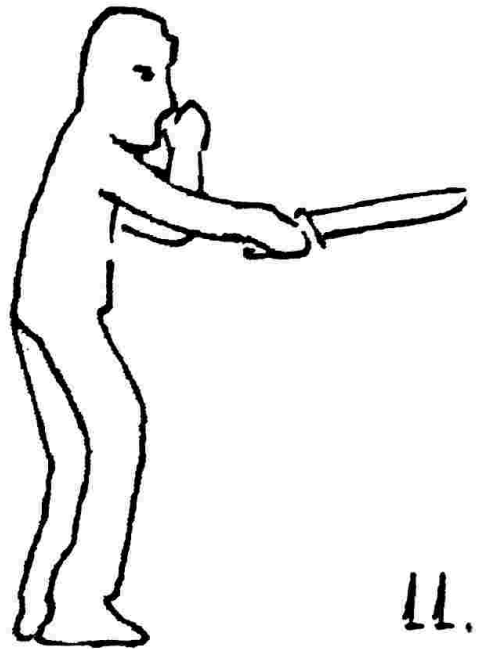




- 7) Para una buena posición defensiva, adoptar el grip inverso, punta hacia abajo, filo hacia adelante. Mantener el cuchillo cerca del cuerpo pero por delante de la otra mano. Con el filo hacia adelante, cortar a cualquiera que se nos venga encima. También se puede rodar la hoja para que el filo no apunte hacia adelante, para no herir personas que estén cerca.
- 8) Si alguien nos ataca repentinamente, con solo rotar la muñeca 90 grados la punta queda alineada con nuestro atacante quien se clavará el cuchillo a sí mismo. Desde esta posición también es fácil efectuar ataques rápidos y cortos como si fueran jabs. No tiene tanto alcance, pero ofrece mejor retención ante intentos de desarme. Esta posición es ideal para moverse en la casa cuando se cree que alguien violento la entrada y quizá intenta sorprendernos. Se adapta bien a los cuchillos de cocina grandes.
- 9) Para armas cortantes más grandes se puede usar otra posición. Mantener el arma adelante, entre nosotros y la potencial amenaza, la hoja a 45 grados ofrece un par de alternativas.
- 10) Se puede levantar la hoja para bloquear un ataque, perpendicular al piso, cubriendo la parte superior del cuerpo.
- 11) Se puede bajar la punta, paralela al piso, listo para clavar con un movimiento hacia adelante o tajar. A diferencia de los palos o bastones, la hoja cortante causa graves heridas con poca fuerza por lo cual no es necesario levantar el arma demasiado para golpear con más fuerza.
- 12) Cuando sea posible, usar una chaqueta, polar o abrigo en una de las manos para defendernos de alguien que ataca con cuchillo. Muchos manuales de pelea con arma blanca de distintos países toman nota de lo útil que es. La ropa se usa para bloquear o desviar los ataques sin ser cortado. Puede ser usado para golpear la cara del atacante, o su mano para enredar en el cuchillo y desarmarlo. Si el saco o chaquete tiene algún objeto de peso en los bolsillos, se puede arrojar a sus pies para que tropiece. Se puede arrojar a la cara para bloquearle la visión.
- Estos son todos trucos comúnmente usados hace ya cientos de años para la pelea de "capa y espada". Los gauchos en Sudamérica también usaban su poncho de manera similar. Estas son personas que peleaban con armas blancas con bastante frecuencia usando estos mismos trucos.
- 13) Mantener la guardia en alto con la otra mano pero con la palma hacia el cuerpo y no al atacante. La idea es evitar exponer las venas y tendones de la muñeca que pueden ser cortados en un ataque.



10.



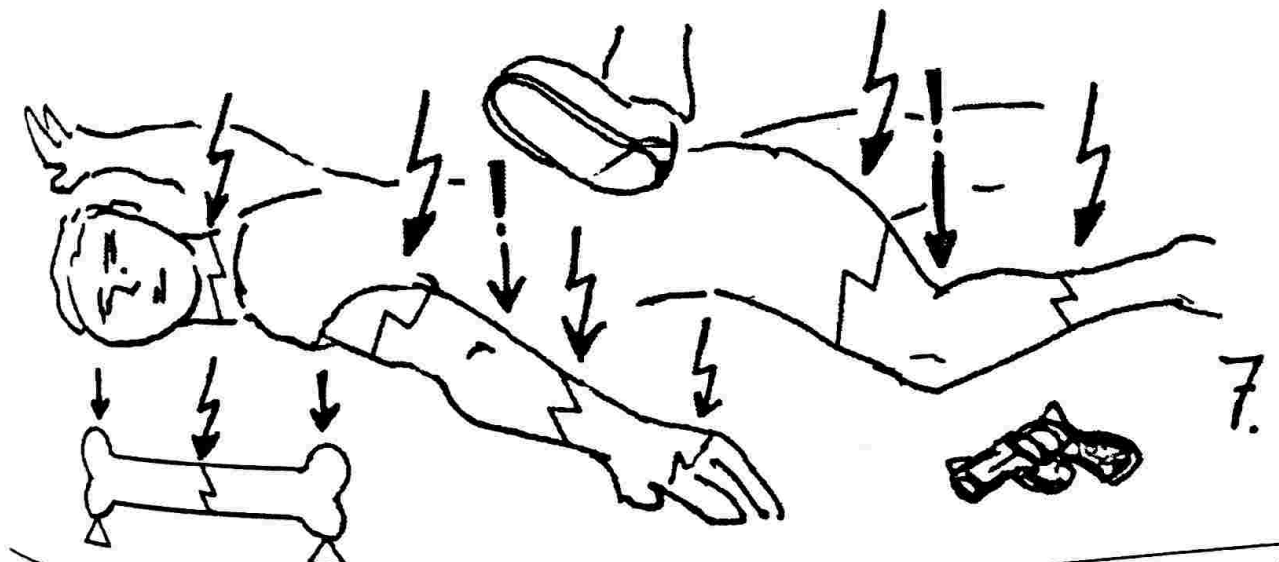
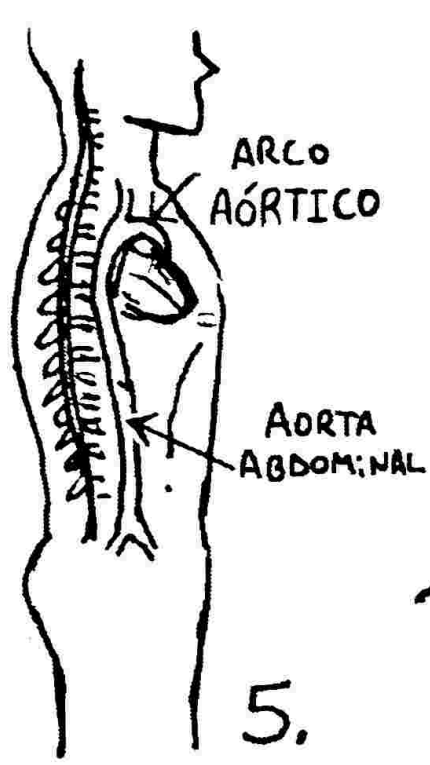
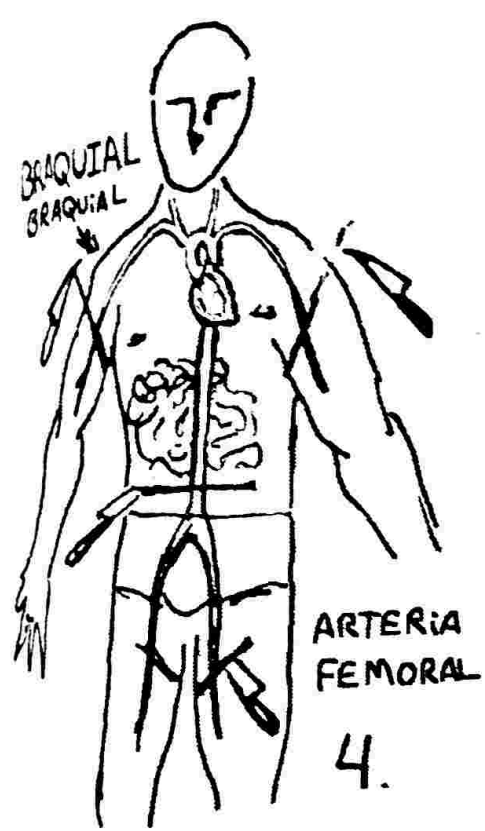
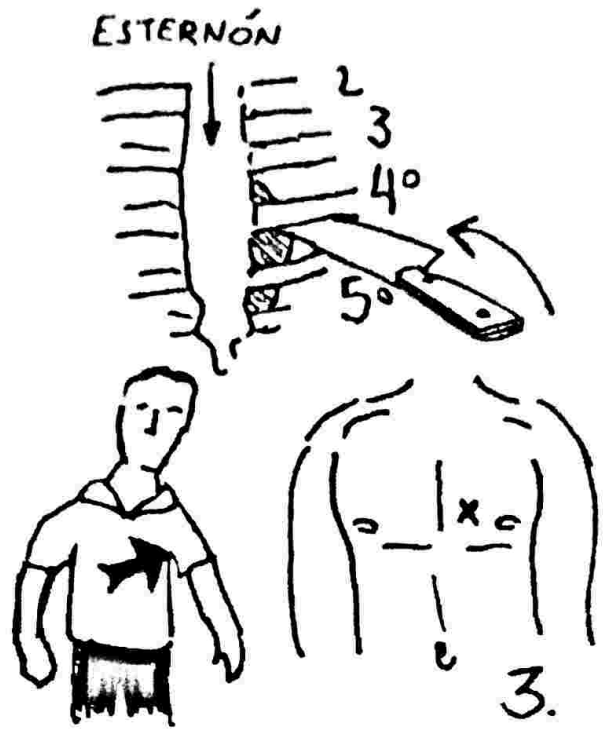
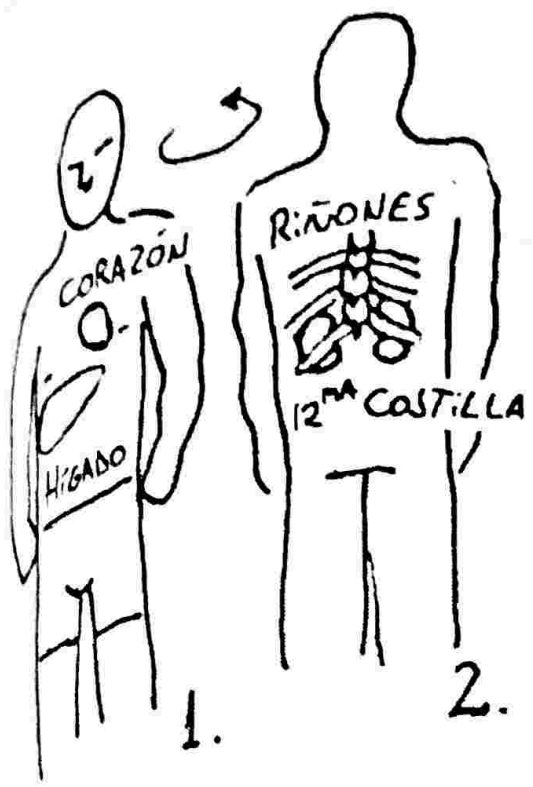
12.



## Donde Atacar

Tener un conocimiento básico de la anatomía humana permite incapacitar a un atacante con mayor facilidad. Nadie se queda quieto en una pelea esperando ser atacado. Cuanto más se sepa de anatomía, más fácil será tener una estrategia sobre cómo y que partes atacar y que blancos de oportunidad se presentan durante el desarrollo de la pelea.

- 1) El corazón es un blanco valioso. Dañar ese órgano vital es uno de los ataques más efectivos a la hora de incapacitar a un atacante, solo segundo al sistema nervioso central. El hígado es otro órgano vital que se puede atacar. En boxeo, un gancho al hígado puede noquear a un peleador de elite. Una puñalada en el mismo órgano sería todavía más efectiva.
- 2) Los riñones también son un buen blanco. Están en la parte baja de la espalda, arriba de la cadera. Golpes a los riñones son ilegales en boxeo. Están llenos de receptores nerviosos y un golpe allí puede ser tan efectivo como uno al hígado. Una puñalada en el riñón causa un dolor terrible.
- 3) Para apuñalar el corazón, clavar entre la 4<sup>ta</sup> y 5<sup>ta</sup> costilla, a la izquierda del esternón a la altura del pezón. Entrar en ángulo dado que el corazón está en su mayor parte detrás del esternón. Mantener la hoja horizontal para que pase entre las costillas. La gente no suele caminar desnuda, por lo cual es mejor usar como punto de referencia la axila, entre el tronco y el brazo. El blanco durante la pelea sería entonces a la izquierda del esternón a la altura de la axila.
- 4) Una persona se desangrará rápidamente con un corte en la arteria femoral o braquial. Las entrañas se pueden salir literalmente con un corte profundo por la parte baja del abdomen. No es algo que incapacite inmediatamente a una persona, pero pocas cosas causan más pánico.
- 5) Una puñalada con una hoja larga que llegue a la aorta sería todavía más efectiva. Una persona se desangra en cuestión de segundos con tal herida.
- 6) La arteria carótida es otro blanco clave dada la gran cantidad de sangre que fluye por ella hacia el cerebro. Cortar en la parte baja al costado del cuello, profundo para cortar a través de los músculos y tejido adiposo.
- 7) Que un atacante este en el piso no quiere decir que ya no sea una amenaza. Una rápida manera de incapacitar a alguien en el piso es pisándolo con fuerza (stomping). Pisar con fuerza las articulaciones para causar dolor y sumisión. Pisar la sección media de los huesos para partirlos con más facilidad. Pisar el cuello del atacante daña su medula espinal y causa incapacitación inmediata (y daño permanente). Una fuerte patada en la cabeza puede noquear al atacante, de manera bastante rápida.

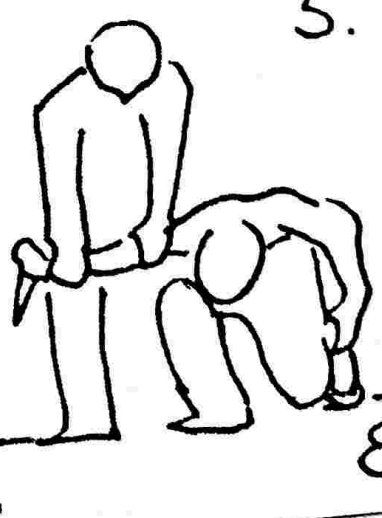
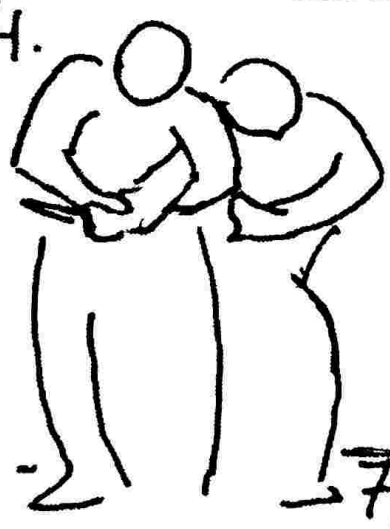
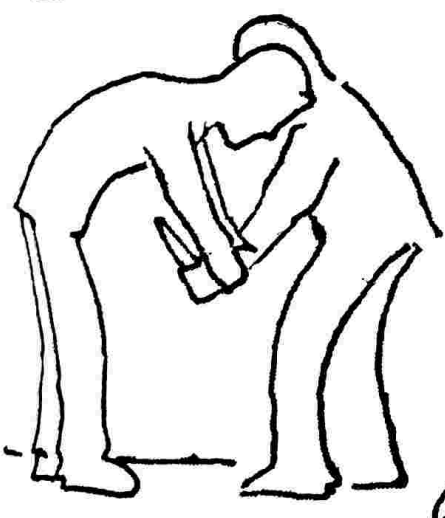
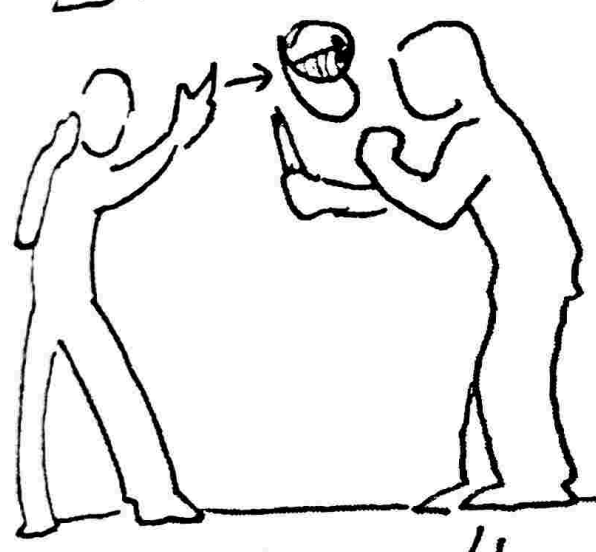
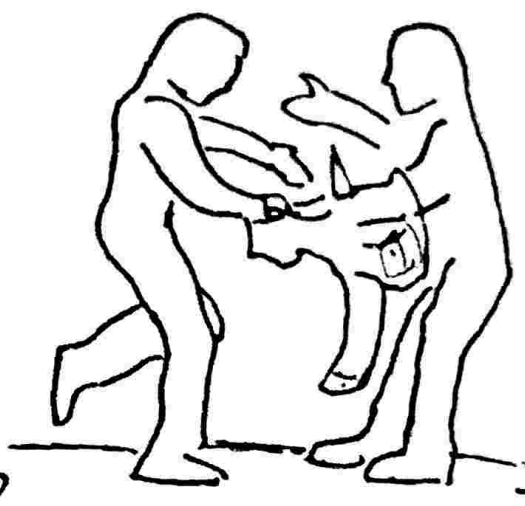
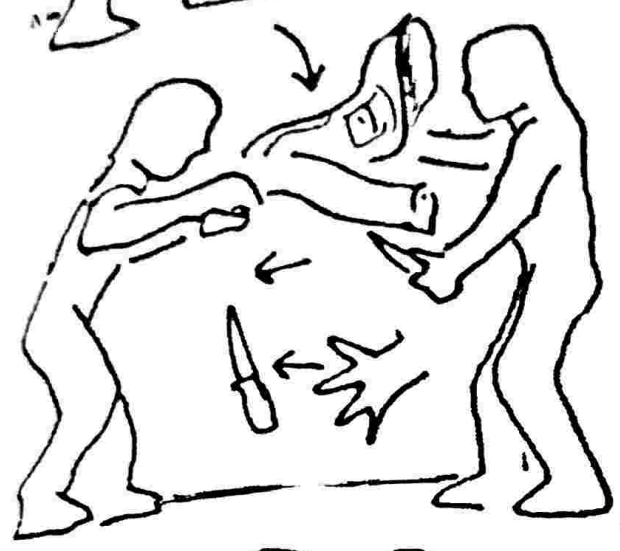




## Como Defenderse de un Ataque con Cuchillo

Siempre hay que evitar la confrontación pero esto es particularmente cierto cuando la pelea involucra armas letales como cuchillos. Los ataques con cuchillos son sangrientos, violentos y además son también extremadamente peligrosos. Una sola herida punzante en el lugar equivocado puede ser fatal, dejando solo una pequeña herida en el pecho.

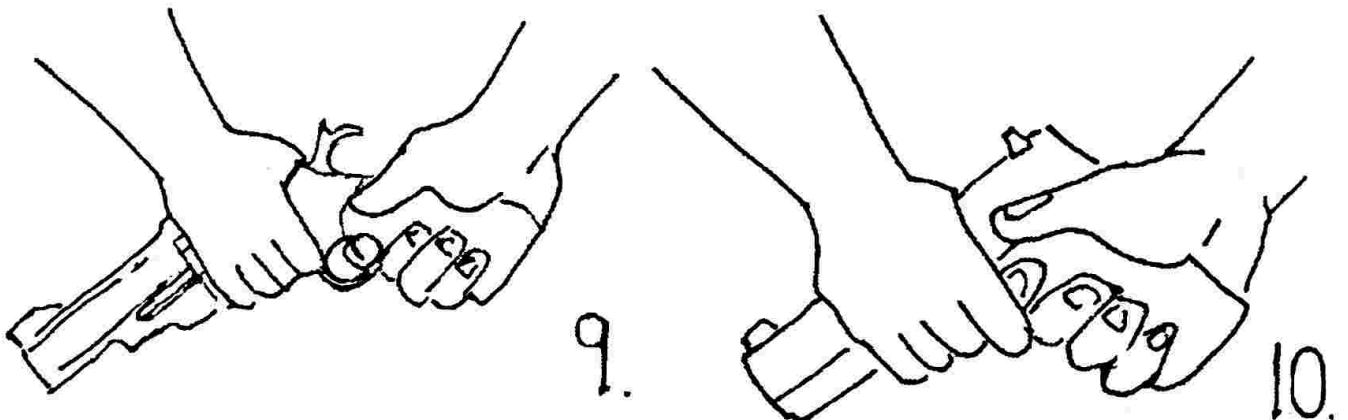
- 1) Ni bien comienza el ataque con cuchillo, moverse para crear la mayor distancia posible mientras se intenta disuadir a nuestro atacante. Colocar cualquier objeto entre nosotros y el atacante. Sillas, mesas, coches o moverse a distintas habitaciones para cerrar las puertas.
- 2) Cuando no se puede escapar no queda otra más que pelear. Se puede desarmar a la persona con el cuchillo, pero depende de muchos factores como entrenamiento, velocidad, fuerza y destreza, tanto nuestra como la del atacante. Usar todo objeto que se pueda como arma o escudo. Un abrigo grande es ideal. Un buzo o incluso una remera o camiseta es mejor que nada. Esto se puede usar de distintas maneras. Un azote con la prenda puede enredarse en el cuchillo y desarmar al agresor. Golpear con la prenda diagonalmente, de arriba hacia abajo del lado opuesto de donde el atacante tiene el cuchillo para que se le escurra entre los dedos. Sería entonces en diagonal de izquierda a derecha si el atacante sostiene el cuchillo con la mano derecha.
- 3) Incluso si esto falla, al clavarse el cuchillo se puede dar un fuerte tirón para intentar desarmarlo. De no conseguirlo, igual se puede usar para mover y desviar la mano con el cuchillo para atacar o intentar desarmarlo.
- 4) Los viejos manuales de pelea con navajas hablan de incluso usar el sombrero para bloquear ataques. Se puede arrojar el sombrero o prenda como distracción y para bloquear la visión. Incluso si es inofensivo, el cerebro del atacante registra el objeto, distrayendo parte de su atención.
- 5) Tomar la muñeca del atacante y torcerla alejándola de tu cuerpo. Dependiendo del cuchillo, se pueden tomar partes de el para ejercer más fuerza y palanca.
- 6) Para ataques al abdomen, tomar la muñeca y trabar los codos con los brazos extendidos para mantener el cuchillo alejado del cuerpo.
- 7) Envolver el brazo del atacante, colocándolo debajo de la axila.
- 8) Torcer el brazo y empujar el codo hacia abajo. Desde esta posición se puede usar la rodilla o dejar caer todo el peso sobre el brazo para causar más daño y lograr incapacitar el brazo del atacante.



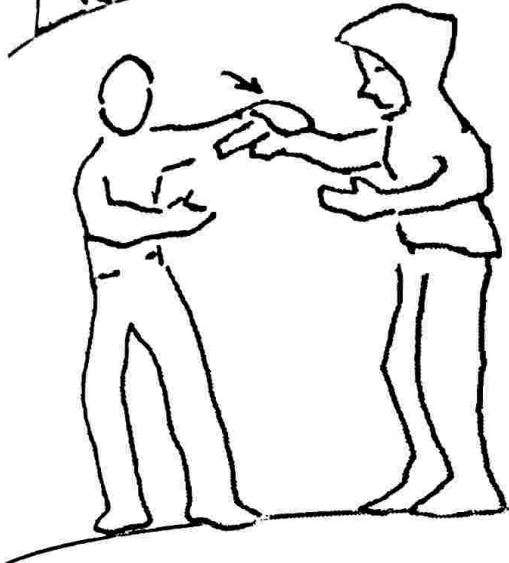
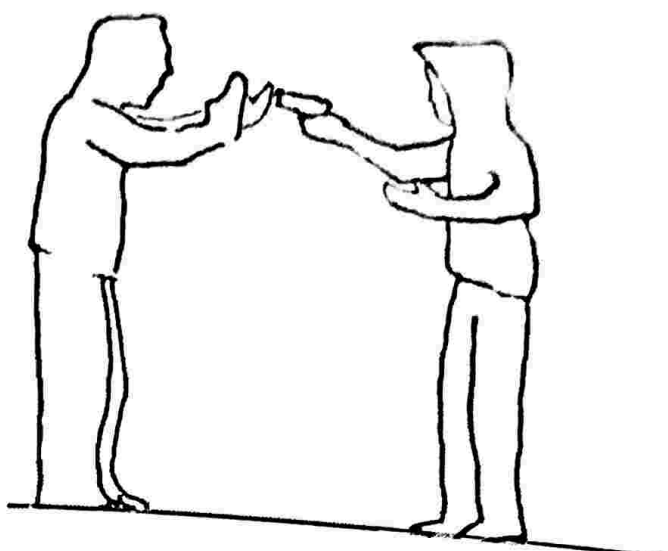
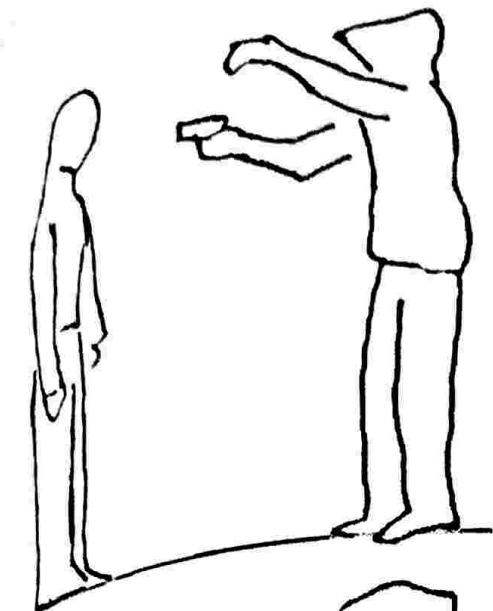
## Técnica de Desarme de Arma Corta

Intentar desarmar a una persona armada es extremadamente peligroso. Solo se debe intentar como último recurso. La acción es más rápida que la reacción y moviéndose rápido hay buena chance de sorprender al atacante, re direccionando el arma lejos nuestro. Estar amenazado con un arma es estresante y no hay segundas oportunidades. Una vez que se actúa, hay que seguir moviéndose y mantenerse encima del atacante para que no pueda usar el arma. Guro Marc "Crafty Dog" Denny de Dog Brothers lo llama "apestar" al oponente, estarle encima sin darle respiro.

- 1) Permanecer tranquilo y acercarse al atacante lo más posible.
- 2) Levantar las manos, adoptar una voz y lenguaje corporal de sumisión al acercarse. Levantar las manos se considera un gesto de rendición pero también las coloca en buena posición, cerca del arma que se intentara quitar al atacante.
- 3) Rápidamente sujetar la muñeca con tu mano más cercana, moviendo el arma lejos de tu cuerpo y moviendo el torso lejos de la línea de fuego.
- 4) Sujetar el arma con la otra mano desde la parte inferior, torciendo el arma hacia arriba y hacia el atacante.
- 5) Apuntar a la muñeca al tomar el brazo del atacante, no el arma.
- 6) Torcer el arma hacia arriba, fuerza al atacante a abrir sus dedos.
- 7) Deslizar la mano desde la muñeca hacia la parte trasera del arma.
- 8) Tirar de la parte trasera del arma en tu dirección y la delantera hacia el atacante, arrancando el arma de su mano. Una vez que se tiene el arma, si es una pistola efectuar un "tap, rack, bang". (Ver pagina 122)

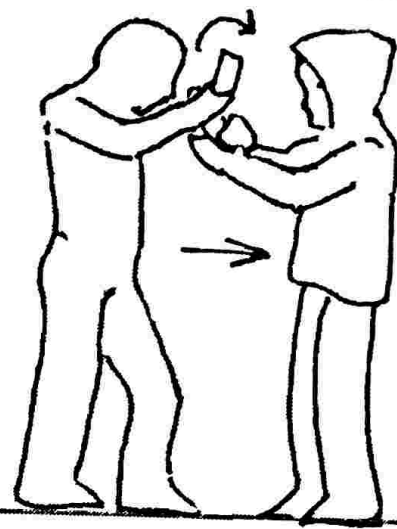


- 9) Un grip firme sobre un revolver impide que gire el tambor y pueda disparar. El pulgar por delante del martillo impide que este dispare si ya estaba montado.
- 10) Sujetar con fuerza la corredera y armazón de una pistola la trabara después de efectuar un disparo al no dejarla eyectar la vaina servida. Esto no lastima la mano en absoluto si la corredera se sujeta firmemente.



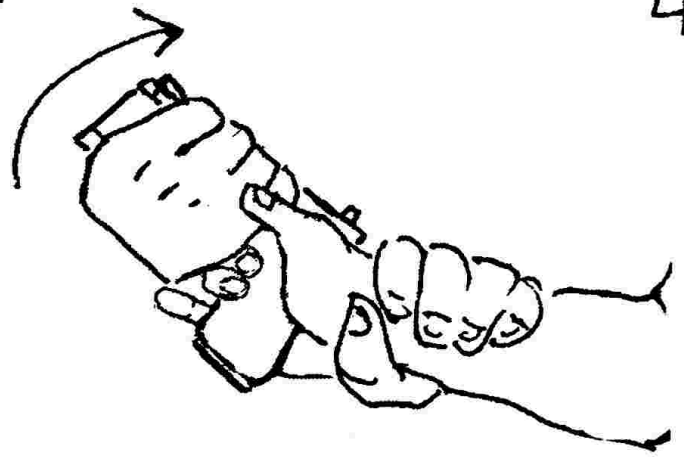
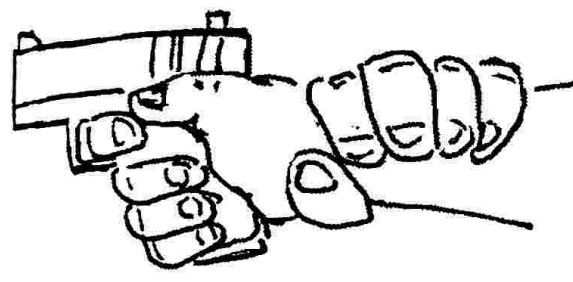
1.

2.



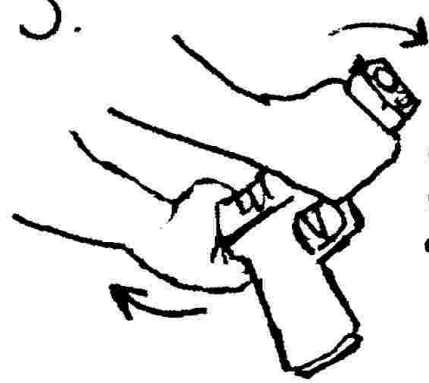
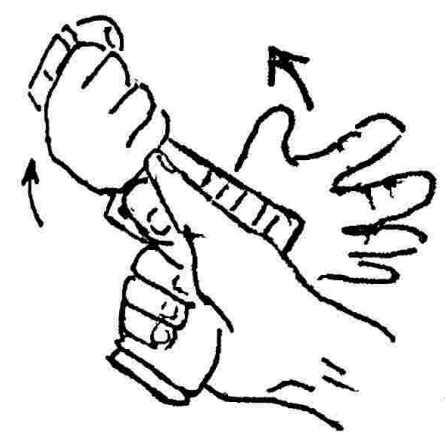
3.

4.



5.

6.



7.

8.

ANOTACIONES:

A series of approximately 25 horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.



# Capítulo 7

## Armas y Protección Improvisadas

**“De las muchas fechorías cometidas por el gobierno Británico en India, la historia verá al acto de negar las armas a una nación entera como el más oscuro.”**  
**- Mahatma Gandhi**

## Protección Balística Improvisada

Tiempos desesperados requieren medidas desesperadas. Si un terrorista o tirador activo ataca en un colegio, centro comercial o lugar de trabajo entonces hay que hacer todo lo posible para intentar sobrevivir.

Una de esas medidas desesperadas, como último recurso, es improvisar algún tipo de protección balística.

1) Si hay tiempo, improvisar algún tipo de protección balística es mejor que nada. Una mochila usada hacia adelante puede ser usada como un chaleco improvisado.

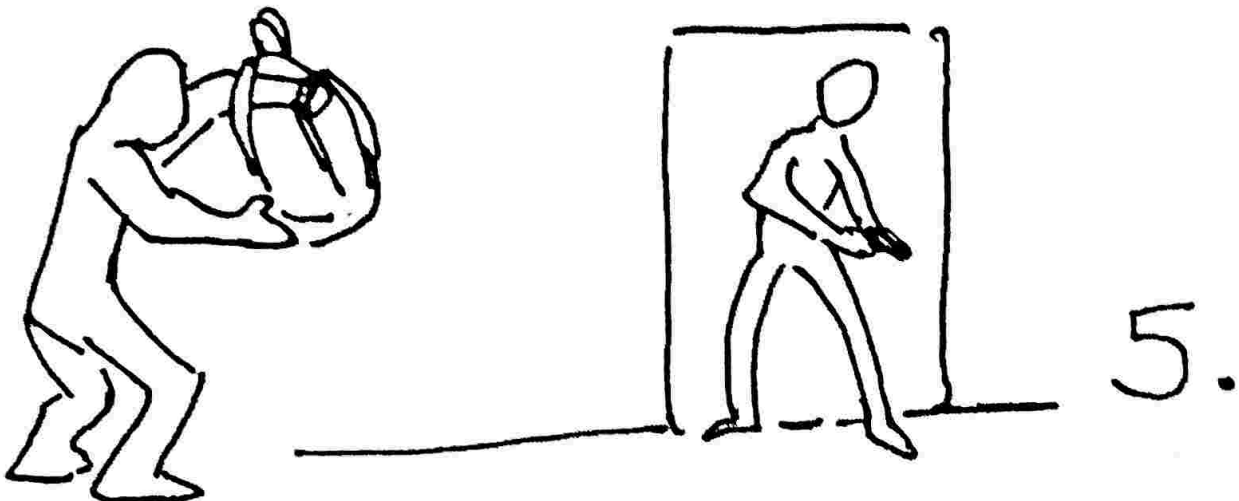
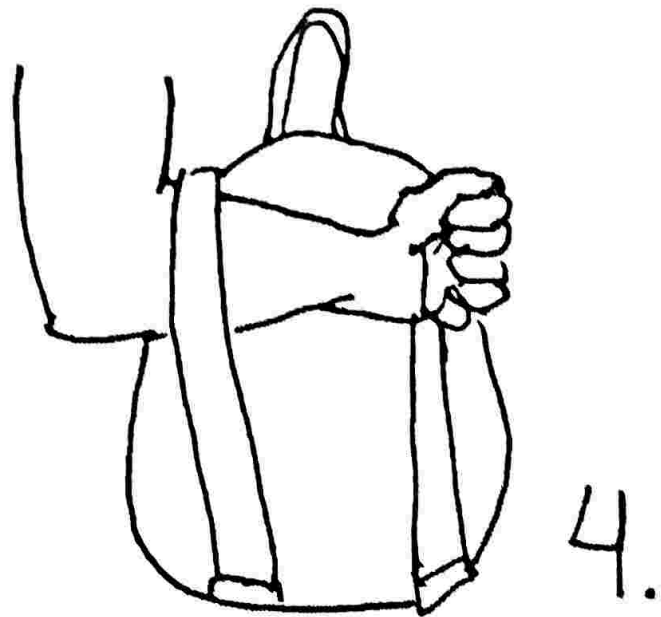
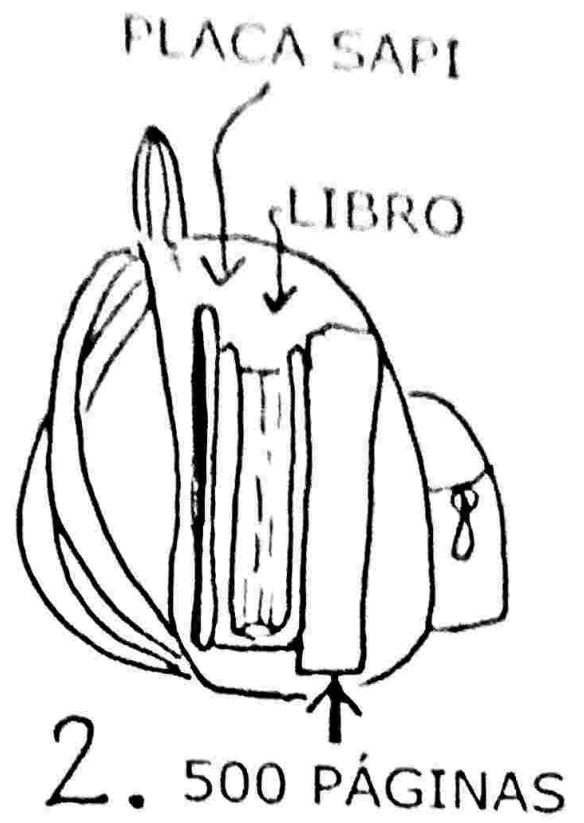
2) Si bien es terriblemente peligroso y arriesgado, una resma de 500 páginas de papel puede detener algunos de los calibres más comunes de arma corta. Cuanto más papel, más protección, pero demasiado papel es pesado para llevar mientras se intenta escapar. Dos resmas de papel de 500 páginas o dos libros de similar tamaño tienen buena chance de parar un proyectil de 9mm, 40 S&W o 45 ACP. Mas papel no siempre tiene sentido ya que ninguna cantidad de papel que se ponga dentro de una mochila será suficiente como para tener un disparo de fusil.

Existen mochilas comerciales con protección balística. Suelen tener un panel de kevlar que detienen proyectiles de arma corta. Se puede usar una placa cerámica SAPI para rifle, colocada en el bolsillo para laptops que tienen muchas mochilas. Las placas son pesadas pero protegen tanto de arma corta como cartuchos de fusil de arma larga. Es pesado pero es mejor opción que correr buscando resmas de papel durante un ataque.

3) La mochila se puede usar en la espalda para cubrirla mientras se escapa. Se puede colocar por delante si es que hay que moverse en dirección del tirador por el motivo que sea (no es lo aconsejado).

4) Dependiendo de la situación, la mochila se puede usar como escudo en un brazo sujetándolo de las correas. Esto no es ideal, pero si provee algo de protección.

5) Cuando se usa es escudo improvisado, cubrir la cabeza y torso lo mejor posible mientras se intenta escapar. Siempre que se pueda, la mejor opción es no enfrentar al tirador y escapar lo antes posible, pero esto también depende de la situación en la que se esté. Si no es posible escapar ni permanecer escondido cerrando una puerta o formando una barricada, puede que la única opción sea enfrentar al tirador. Se puede usar el escudo improvisado en un brazo y un arma improvisada en el otro. Nuevamente, escapar siempre que se pueda es el mejor plan.



## Armas Improvisadas

Muchas veces la gente simplemente no porta armas para defensa. A veces es falta de compromiso o debido a restricciones legales. Otras veces es reglas del lugar de trabajo o prohibiciones al viajar.

Sea por el motivo que sea, es importante saber identificar algunas armas improvisadas que se pueden encontrar o llevar con uno mismo. La diferencia entre arma "oculta" o "improvisada" es importante. Una lapicera "táctica" es un kubotan que a su vez es lapicera. Esto puede ser considerado un arma oculta o disimulada, algo que muchas veces es considerado prohibido o incluso ilegal dependiendo del caso. Por otro lado, una lapicera normal no lo es, por más que sea de acero bien sólida.

1) Las botellas de vidrio se encuentran por todos lados en bares, fiestas y otros lugares donde pueden darse situaciones donde se necesite un arma improvisada. Una botella grande y sólida puede ser usada como arma de impacto pero rota puede causar todavía más daño y ser más disuasiva. Solo romper la botella no alcanza ya que se suele desintegrar. La manera correcta para romper solo la parte baja es golpear en una superficie dura como piedra o mármol, golpeando a 90°.

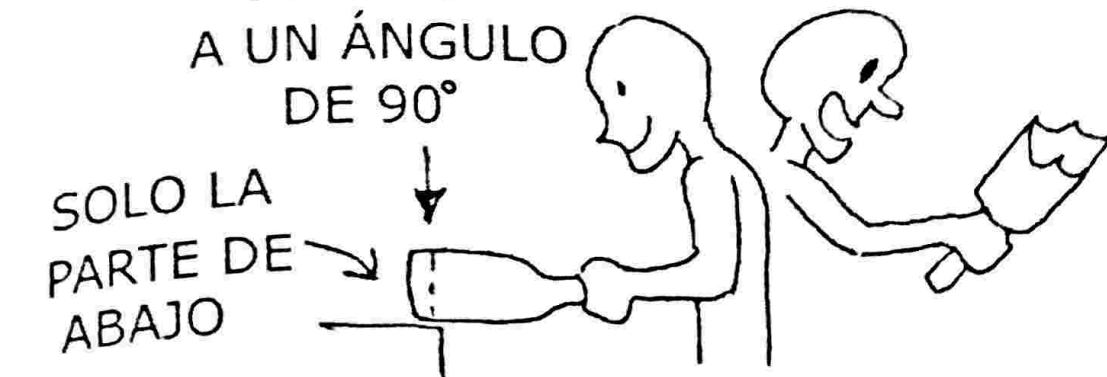
2) Para defensa domiciliar un simple palo afilado puede ser bastante efectivo. Hace milenios que el hombre usa lanzas por un buen motivo: porque funcionan. El alcance las hace más seguras que usar un cuchillo y se puede ejercer mucha fuerza con estocadas con las dos manos, lo cual es muy disuasivo. Productos como algunos limpiadores de horno (no todos) o rociadores con ácido sulfúrico o agua con soda cáustica (hidróxido de sodio) puede causar serias quemaduras químicas. ¡Cuidado! Las armas químicas dejan espantosas heridas y en muchos países es un serio crimen usarlas, incluso cuando se usan en casos de legítima defensa.

3) Paraguas, lapiceras, linternas, incluso llaves son mejor que nada. Al usar llaves, tomar la más grande y puntiaguda entre el dedo pulgar y el índice mientras se sujeta firmemente el resto del llavero.

4) Un reloj, preferentemente de metal, puede ser usado como arma improvisada. Se puede usar como puño americano pero la falta de soporte puede lastimar la propia mano. Un método mejor sería sujetar el reloj y que la malla metálica pase por arriba de la mano. Los bordes filosos de la malla pueden ser usados para cortar a un atacante en el rostro. El mismo reloj agrega peso y soporte al puño dándole un mayor poder de impacto.

GOLPEAR  
A UN ÁNGULO  
DE 90°

SOLO LA  
PARTE DE  
ABAJO



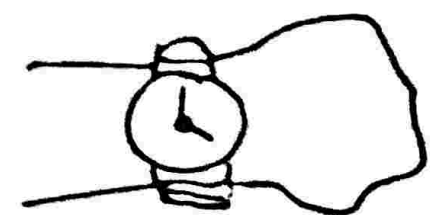
1.



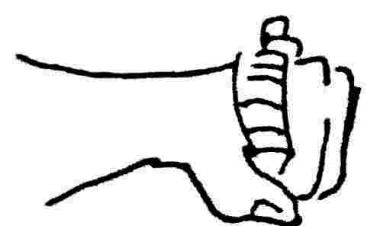
2.



3.



RELOJ



PUÑO CARGADO

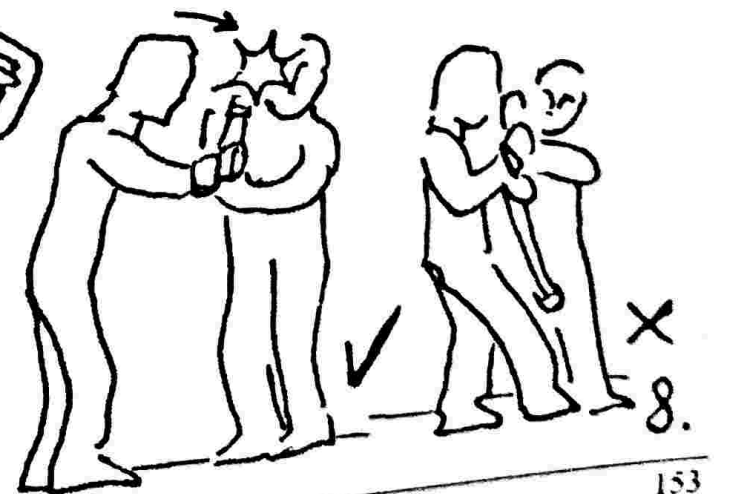
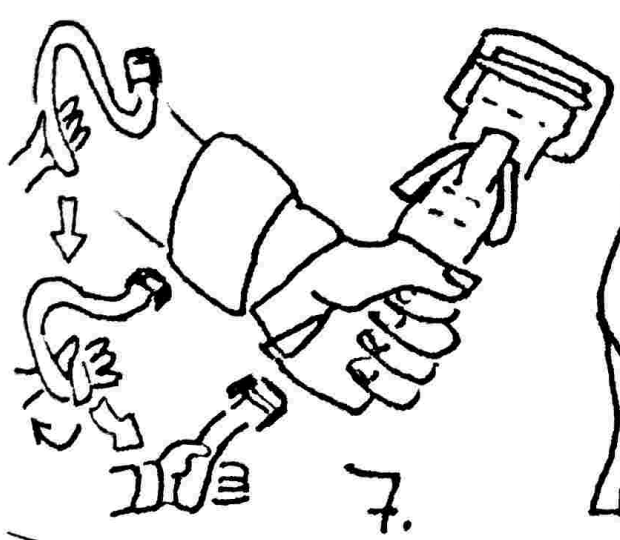
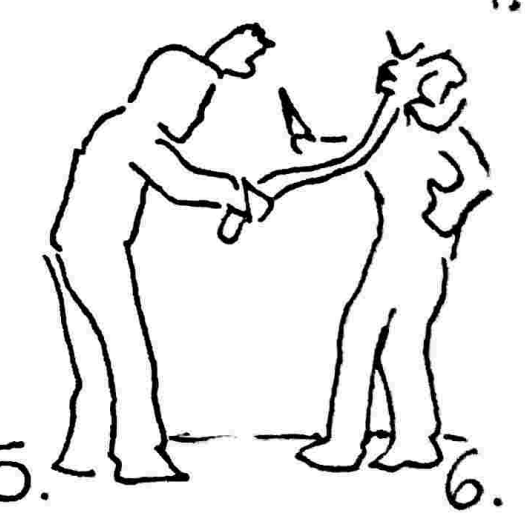
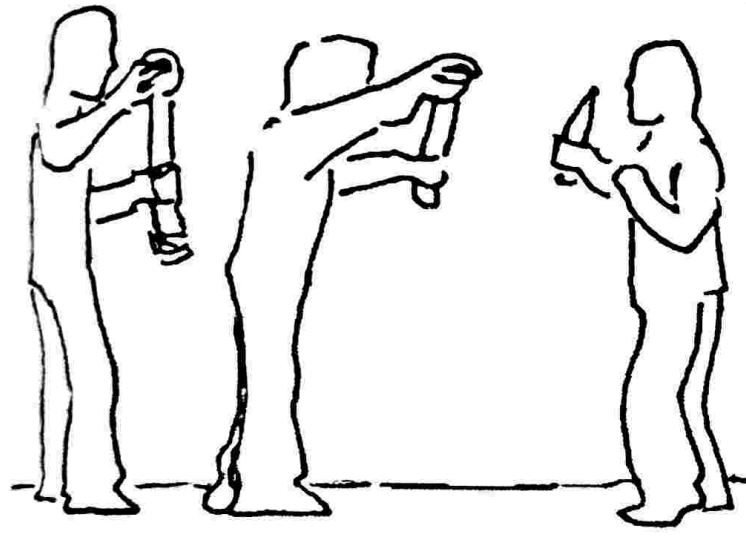
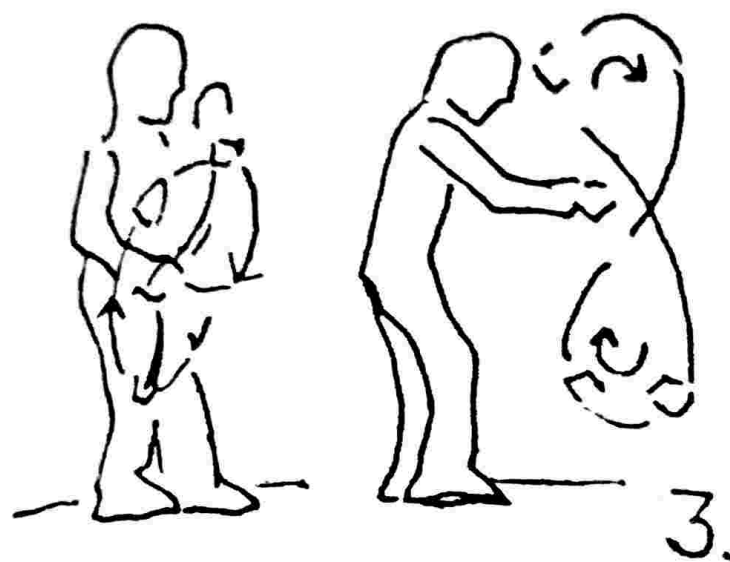
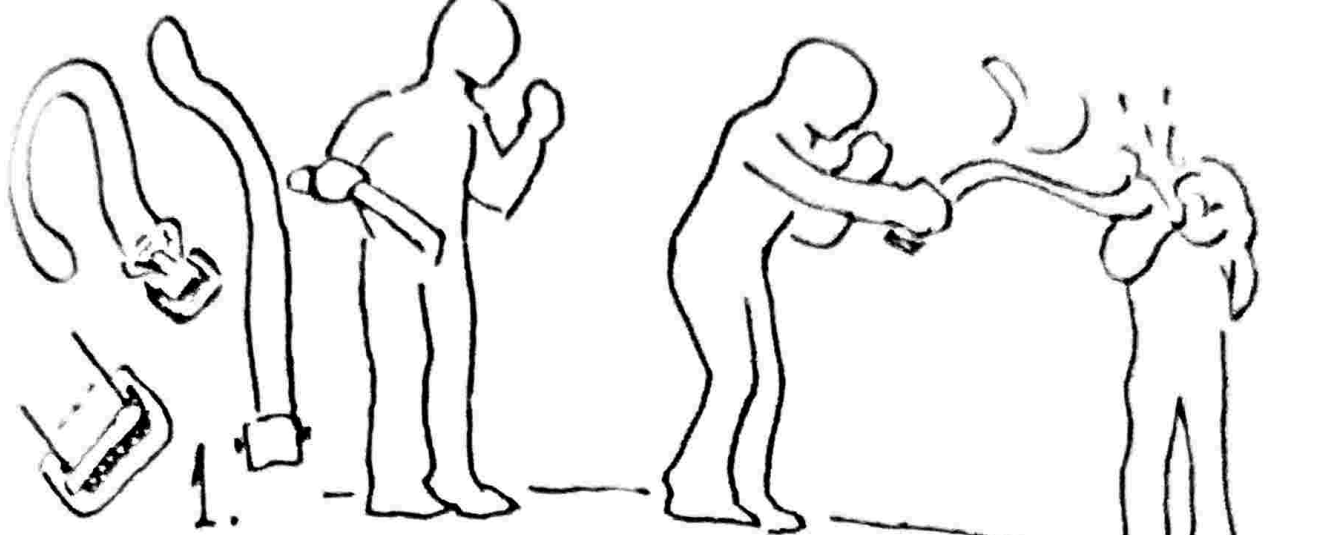
4.



## Cinturón como Arma

Casi todo el mundo usa un cinturón a diario, pero un cinturón puede ser usado como una efectiva arma improvisada. Elegir el correcto para las necesidades y practicar un poco con él para entender sus capacidades.

- 1) Lo mejor es un cinturón fuerte con una pesada hebilla. Los cinturones más flexibles son mejores para revolver. Los cinturones tácticos ("rigger's belt") tienen hebillas de metal y el material más rígido los hace mejor para usar como arma de impacto. Elegir un cinturón que sea fácil de quitar.
- 2) Cuando se quita rápido, el cinturón se puede usar como látigo para sorprender al atacante. Si bien no es muy efectivo, sirve para mantener la distancia y el golpe puede ser muy doloroso.
- 3) Cuando el espacio lo permita, mantener el cinturón en movimiento, en círculos u ochos como se suele hacer en algunas artes marciales. Cuando el atacante esté al alcance, golpearlo con la hebilla.
- 4) Como con el mangual medieval, la ventaja del cinturón es que es difícil de bloquear. Cuando se intenta bloquear con un brazo, el cinturón rodea el brazo y continúa la trayectoria con la hebilla golpeando el blanco. De esta manera se usaba el mangual contra tropas con escudo.
- 5) Tomado con las dos manos y tensado, el cinturón se puede usar para bloquear ataques, golpes o armas. Algunas artes marciales practican envolver el cinturón en la mano o el arma en el bloqueo o en el cuello para estrangular al atacante. Esto es fácil de decir, pero bastante más difícil de hacer, en especial con el estrés de una pelea real.
- 6) Lo que sí se puede hacer es, con el cinturón en esta posición, dejar que el atacante se acerque pensando que la intención es solo bloquear, para luego soltar el lado con la hebilla y enviarla volando contra la cabeza del atacante cuando menos se lo espere.
- 7) Envolver el cinturón en la muñeca y mano. Esto logra mejor retención y protege algunas de las partes más vulnerables de la mano de ataques con cuchillo. Con algunas vueltas en la muñeca y mano, un cinturón tipo "rigger's belt" se vuelve una contundente porra.
- 8) Esto permite usar el arma a distancias mucho más cortas, incluso con alguien a distancia de contacto. La manera de golpear es similar a la usada en pelea con bastones, golpeando con la parte angosta de la hebilla. Esto es ideal para cuando el atacante se acerca, neutralizando las técnicas anteriores donde sí se necesita distancia para poder ponerlas en práctica.



## Linterna como Arma

Algunas linternas pueden ser usadas efectivamente como armas.

Muchas tienen un intenso modo "estrobo" que en teoría desorientan al atacante. Aunque a veces se exagera la eficacia de las mismas, si es cierto que una luz intensa repentina puede encandilar y nublar la visión de una persona, en especial de noche. Como mínimo reduce la visión del atacante cuando sus pupilas se adaptan a la repentina luz intensa.

Las linternas más grandes se pueden usar como armas de impacto. Muchos modelos tácticos tienen bordes filosos en el reflector (bisel). Cuanto más grande y filoso es este bisel, más daño causa, pero incluso los reflectores tácticos con biseles menos agresivos suelen ser efectivos.

1) Sostener la linterna con el grip invertido, manos arriba en la posición de boxeo con el reflector hacia adelante. Si un atacante toma tu muñeca, bajar el reflector y ejercer presión con el bisel en su mano o muñeca.

2) Al ser atacado, simplemente bloquear los golpes con el bisel de la linterna, de la misma manera que se usarían los guantes en boxeo. La diferencia aquí es que al hacer contacto el puño del atacante contra el metal filoso del bisel fácilmente se puede cortar o incluso romper huesos en la mano del atacante.

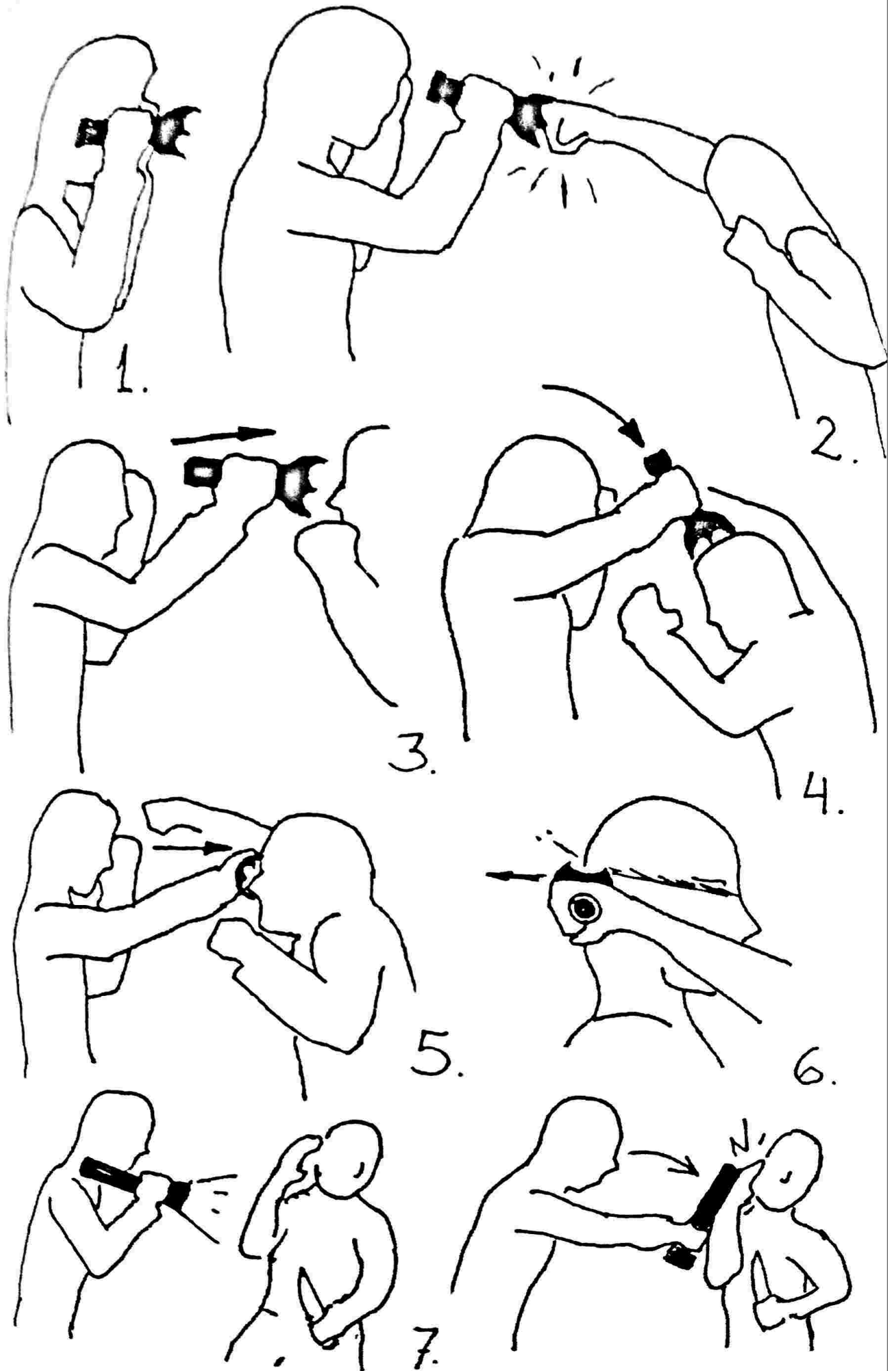
3) Todavía usando las mismas técnicas de boxeo, tirar jabs como se hacen normalmente pero con la intención de golpear con el bisel.

4) Golpear de arriba hacia abajo o como si fuera un martillo en la cabeza del atacante. Recordar que el acero o aluminio del bisel de la linterna puede causar serias heridas, en especial al golpear el cráneo. Usar estas técnicas solo cuando la vida está en peligro, de la misma manera que se debería usar cualquier otra arma letal.

5) Se puede utilizar también un jab normal, pero con la intención de pasar por el costado del rostro, cortando con el bisel en lugar de golpear con los nudillos.

6) La intención en este caso es "patinar" con el bisel de la linterna, cortando con los bordes filosos de la misma.

7) Las linternas más largas se pueden usar con el cilindro extendido por encima del hombro, listas para golpear. Esto se puede hacer mientras se sostiene el arma en la otra mano. Desde esta posición, el golpe es similar al que se hace con un bastón, golpeando con la linterna. Simplemente golpear con ella como se hace con un bastón o palo en alguno de los ángulos de ataque.



## Paraguas como Arma

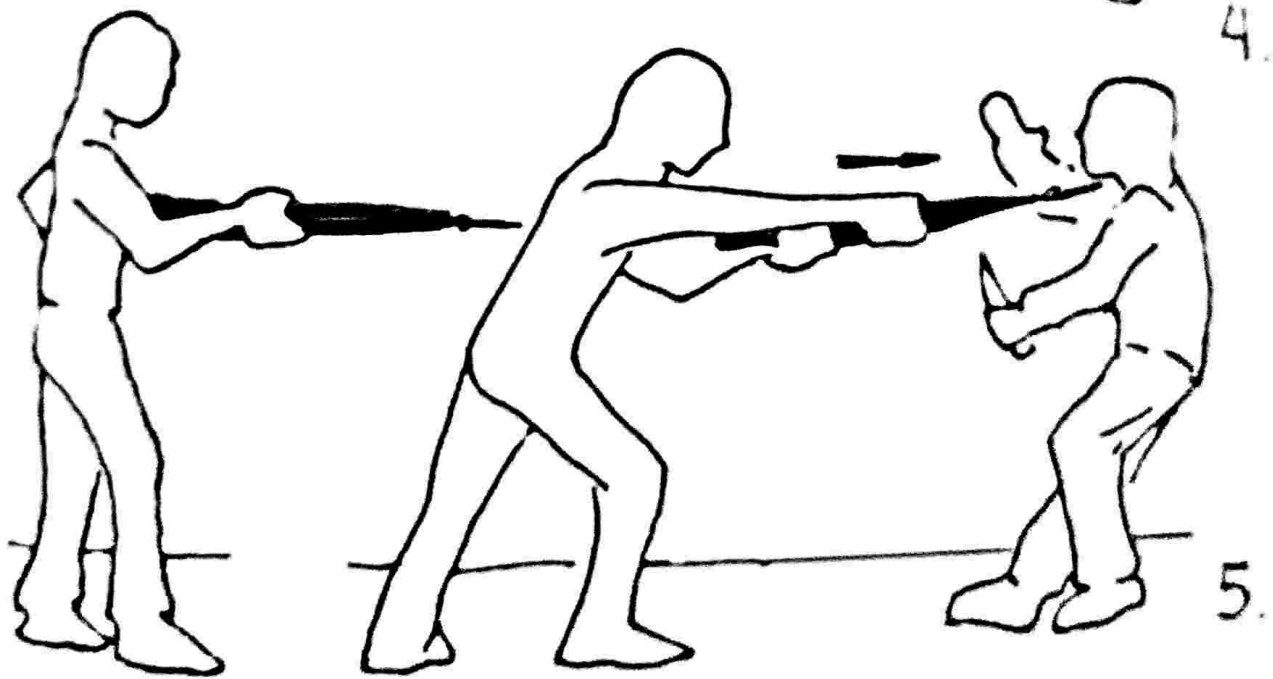
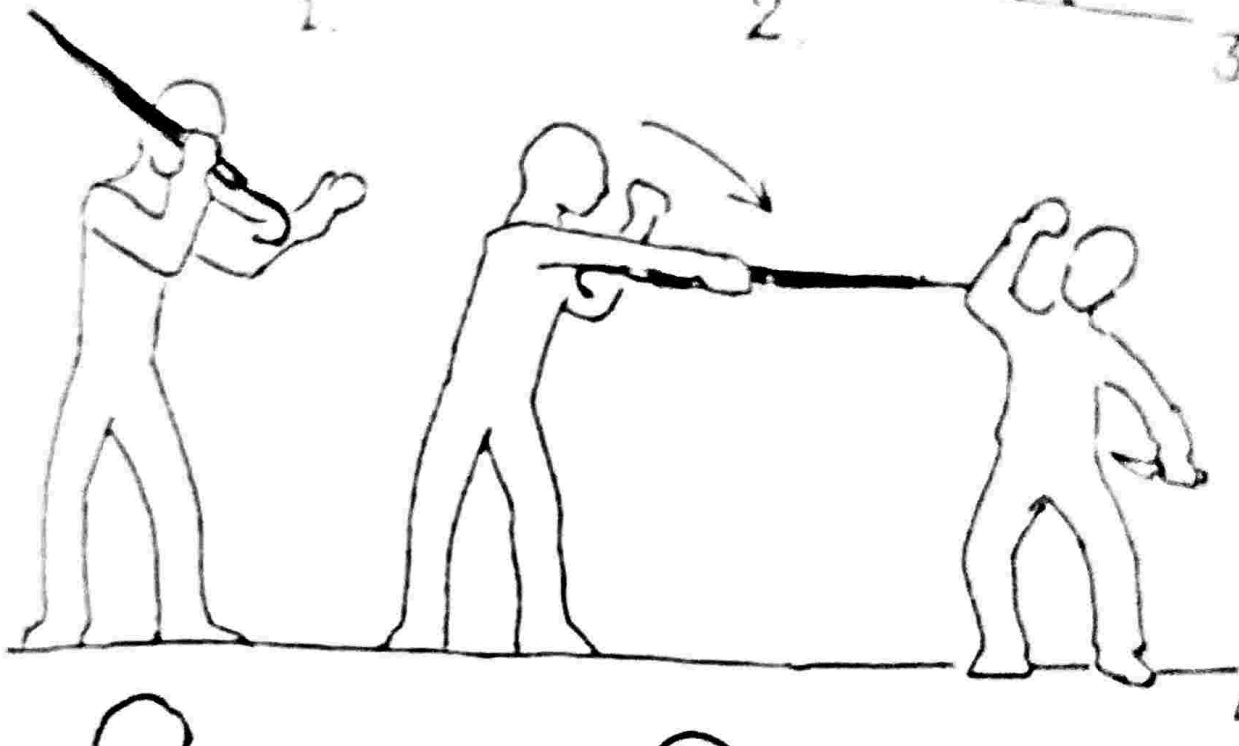
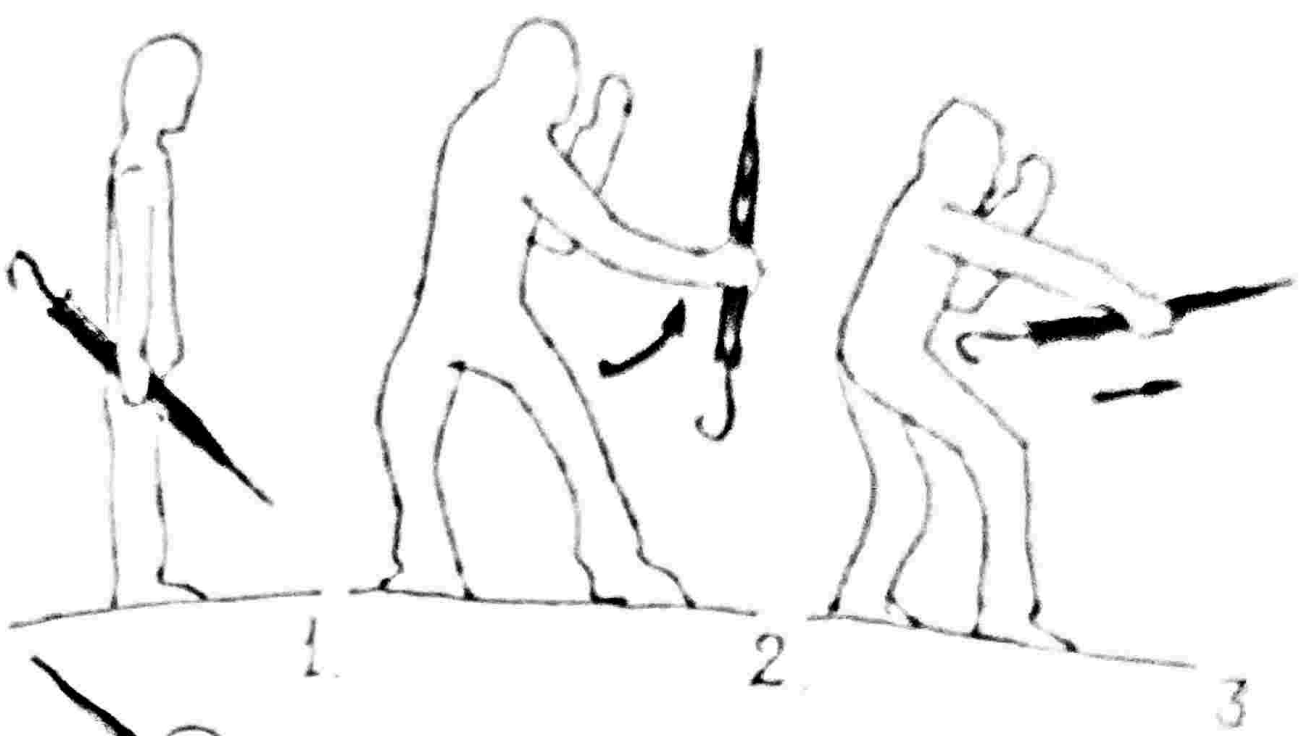
El paraguas tiene la ventaja de ser un objeto común que nadie lo considera un arma y no llama mucho la atención. Al mismo tiempo, es una vara larga con una punta metálica que se lleva en la mano al caminar por la calle... Es cierto que, en lugares donde no llueve seguido, llevar uno puede resultar extraño, pero sigue siendo un objeto muy común que muy poca gente notará o considerara inusual.

También es cierto que no todos los paraguas son iguales. Algunos muy económicos se rompen con facilidad si se lo usa para golpear. Otros son mucho más resistentes, con vara de fibra de vidrio, hechos para defensa. Ese es el tipo de paraguas ideal si se lo piensa usar como arma.

- 1) Llevar el paraguas del modo correcto permite usarlo al instante para defenderse si es necesario. En vez de llevarlo como un bastón del mango, tomarlo de la parte media. Esto balancea bien en la mano al caminar y es mejor para usarlo rápido tanto para atacar como para bloquear.
- 2) Simplemente levantar el paraguas protege de un buen número de ataques. Puede que no lo parezca, pero en esta posición vertical protege una buena área a lo largo del centro del cuerpo. Fácilmente se pueden bloquear golpes, patadas o ataques con armas blancas o contundentes.
- 3) Llevar el paraguas de esta manera también permite repeler un ataque con uno propio al llevar la punta hacia adelante. Tomarlo del medio no solo balancea bien, también lo hace más corto y práctico para usar a corta distancia en ataques sorpresa. También es mejor para defenderse en lugares cerrados como pasillos, ascensores o con muchas personas.
- 4) Si el estado de alerta permite detectar una amenaza a tiempo, se puede sacar ventaja del mayor alcance que tiene el paraguas. En este caso el paraguas se usa como un bastón y las técnicas a usar son similares. Si se planea usar el paraguas de este modo, entonces es importante elegir un paraguas más robusto ya que uno tradicional se rompe con facilidad.
- 5) El paraguas se puede usar como lanza, dando estocadas con la punta como al usar un bastón largo. Se logra concentrar mucha energía con este tipo de golpe al usar las dos manos. Es también más permisivo estructuralmente, siendo menos probable que se rompa un paraguas normal con este tipo de golpe ya que la energía va a lo largo de la vara. Apuntar a la cara o cuello.

En general, las estocadas son la mejor alternativa. Son rápidas, requieren menos entrenamiento y fuerza y se logra mucha energía en un área bien pequeña con menor probabilidad de romper el paraguas.





## Silla como Arma

En un mundo perfecto todos estaríamos perfectamente armados al enfrentar una amenaza. Si bien portar un arma corta es lo ideal, no siempre es legalmente posible y se tiene que improvisar y hacer lo mejor que se pueda con lo que se tenga cerca.

Las sillas son objetos comunes que se suelen tener cerca, en especial en lugares donde puede ser que se necesiten como bares y restaurantes (peleas, robos), auditorios, clases u oficinas (ataque terrorista, tirador activo). Tener en cuenta estos consejos al usar una silla para defenderse.

1) Levantar la silla, tomándola del asiento. Esta es la manera más rápida y eficiente de usarla como arma de defensa.

2) Tomar la silla por el asiento con las dos manos permite usar el respaldo como un escudo o para golpear al empujar/tirar del asiento con las manos, haciéndolo girar y sorprendiendo al atacante.

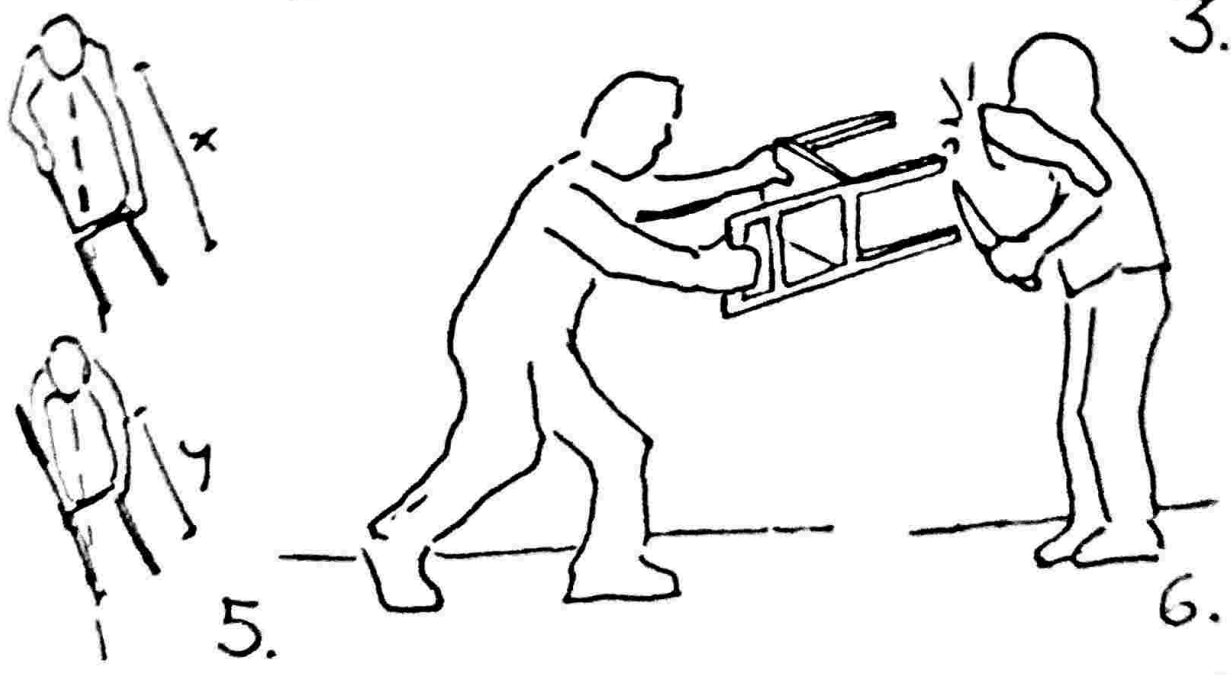
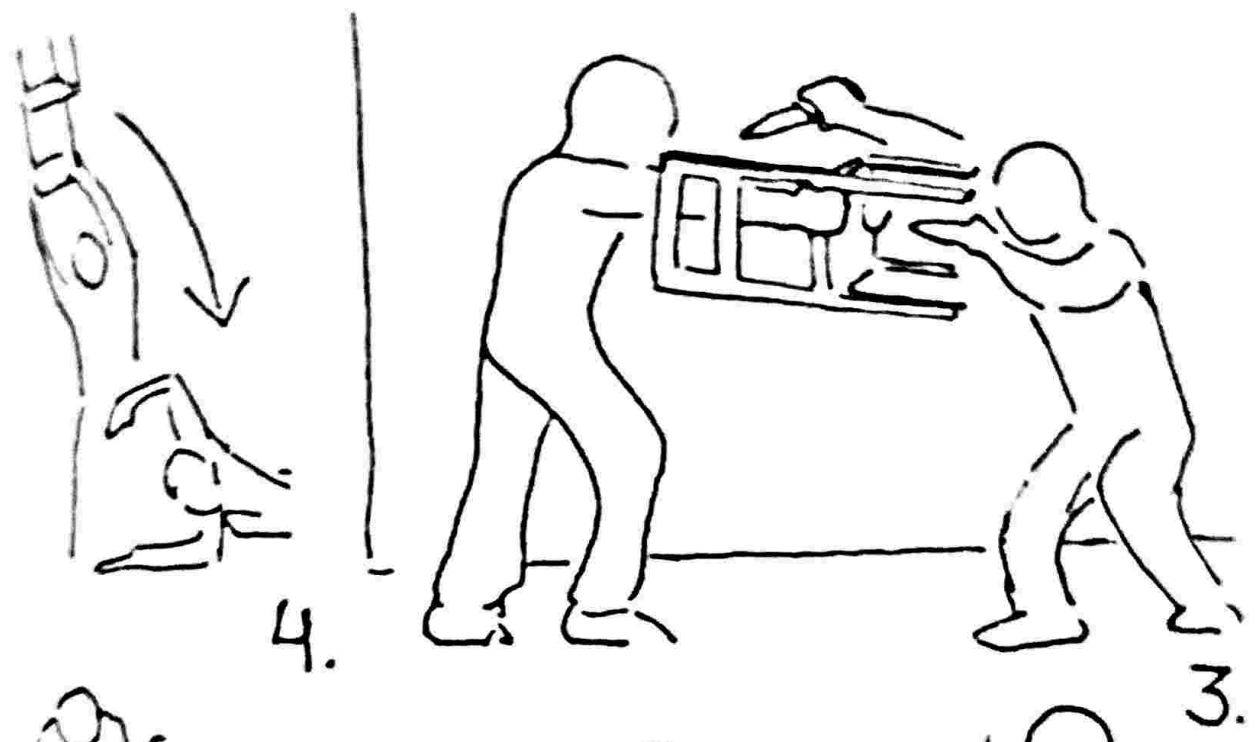
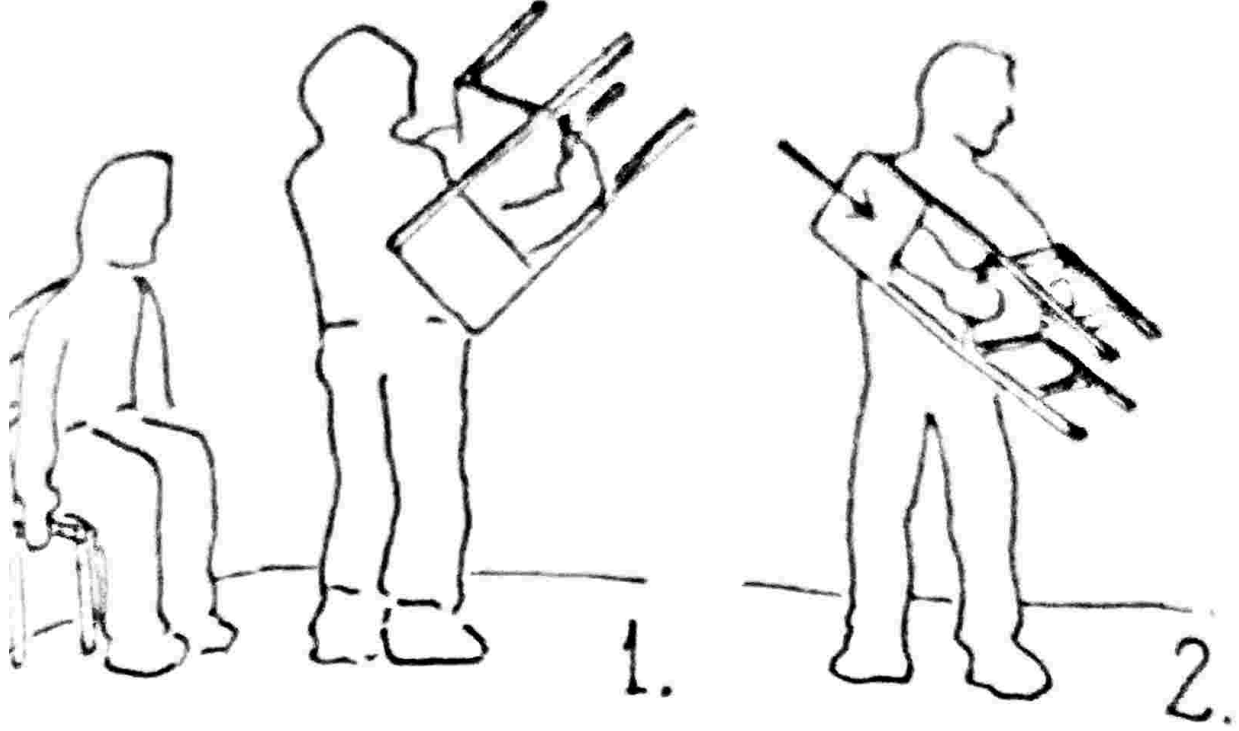
3) Usar la silla para mantener alejado al atacante. En especial contra armas blancas, la silla puede ser un buen escudo y mantiene al atacante alejado. Se pueden usar rápidos movimientos hacia adelante para dar estocadas con las patas de la silla, apuntando a la cara y cuello.

4) Dependiendo de la situación, se puede tomar el respaldo y blandir la silla como un bate. No hay motivo por el cual no se pueda simplemente arrojar una silla al atacante, en especial cuando hay muchas disponibles. Con un poco de suerte se lo puede herir un poco al atacante o como mínimo distraerlo y ganar algo de tiempo para huir.

También hay que ser inteligente y adaptarse a la realidad. Arrojar una silla nos puede servir, pero también puede ser una mala idea. Arrojar un objeto a alguien armado puede distraerlo o puede que responda con disparos. Depende del momento en particular y está en nosotros decidir en esa fracción de segundo cual es la mejor estrategia a seguir.

5) Otra alternativa es tomar el asiento con una mano y el respaldo con la otra. Esto da un poco más de alcance pero también hace el manipuleo de la silla un poco más lento.

6) Se usa de la misma manera, estirar los brazos para dar estocadas rápidas con las patas de la silla. El área mínima de las patas combinadas con el peso de la silla hace que cause bastante daño al conectar. Es relativamente rápido y el asiento protege a la vez que se ataca. Las sillas livianas se pueden tomar directamente del respaldo. Se tiene más alcance pero el manejo es más lento y los brazos se fatigan más rápido.



## Como hacer un Monedero de Cuero

Una bolsita de cuero (piel) para monedas es un accesorio práctico. Se puede llevar algo de cambio, unas monedas y billetes. Pero la bolsa de cuero con monedas es también una buena arma improvisada.

Una de las grandes ventajas es que una pequeña bolsa con monedas es legal en todo el mundo, en todas partes, incluso en aviones. Sin embargo, funciona perfectamente como una porra de cuero, (sap o blackjack en inglés) la cual es un arma de cuero con un peso de plomo. Fueron muy apreciadas por los policías durante décadas por lo efectivas que son al mismo tiempo que son fáciles de llevar en el bolsillo.

1) Se empieza con un cuadrado de cuero blando, 20cm x 20cm. Cortar dos tiras de 4mm de ancho de uno de los lados.

2) Doblar a la mitad. Puede que sea un poco largo como bolsa de monedas pero funcionará mejor como porra. Cortar el largo que sea más conveniente pero dejar lo suficiente como para empuñar firmemente y tener una buena cantidad de monedas como peso.

Mantener el lado acabado del lado de adentro, se invertirá una vez que se termine de coser.

3) Coser un semicírculo en uno de los lados y seguir cosiendo para cerrar el lado para formar la bolsa. Cortar el exceso de cuero pero dejar lo suficiente para que se mantenga la costura al golpear. Usar buen hilo de nylon resistente. Cortar cuatro agujeros verticales para las tiras.

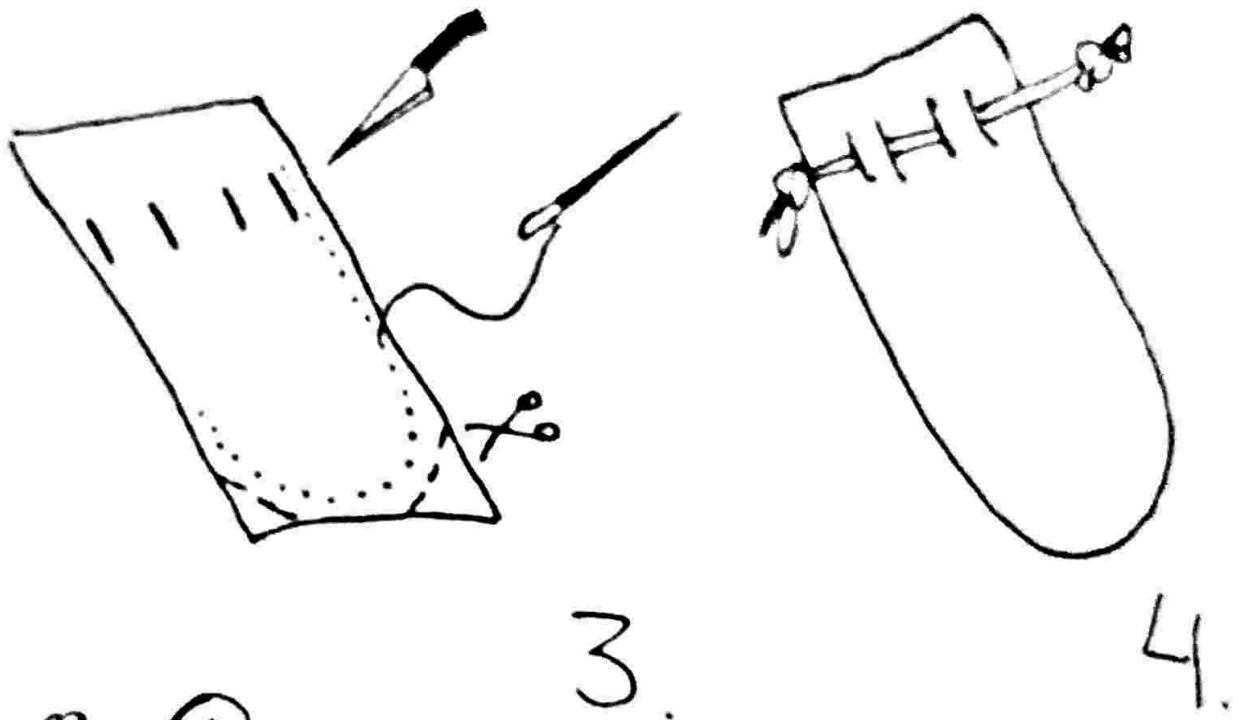
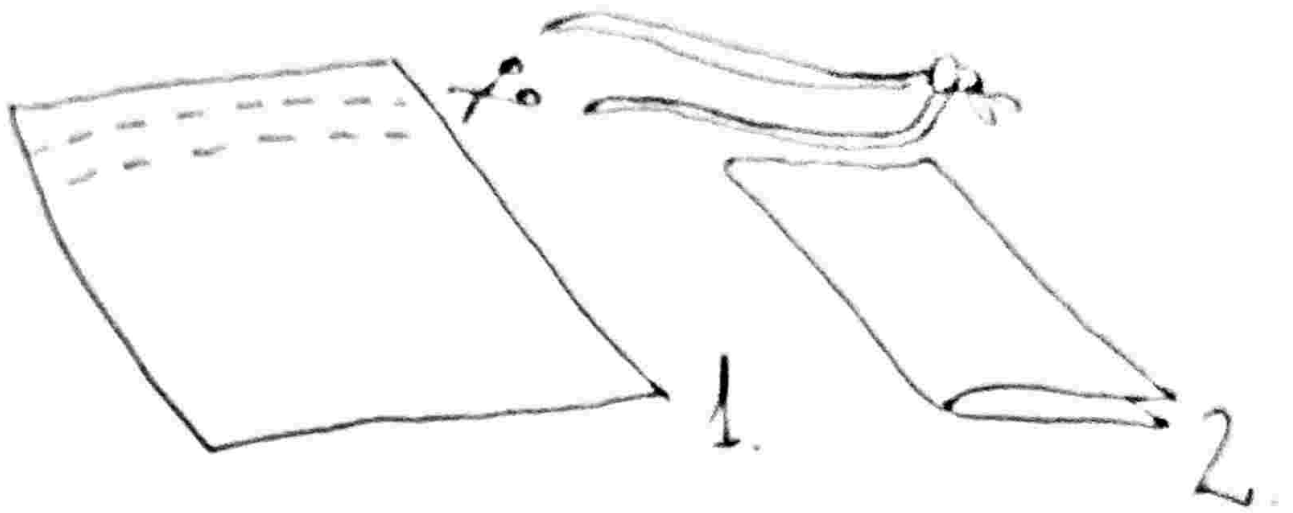
4) Dar vuelta de adentro hacia afuera y pasar las tiras. Atar un nudo en cada lado y el trabajo está terminado.

5) Llevar un puñado de monedas en la bolsa sin llenarla demasiado. Probar golpeando un par de veces para ver cómo se siente. Ajustar la cantidad de monedas de acuerdo a lo que se siente más cómodo.

6) Probar golpeando distintos objetos para entender mejor cómo se maneja la porra y si aguanta los impactos sin romperse.

El sap sigue siendo bastante popular entre policías de la vieja escuela y algunos todavía lo llevan en los departamentos de policía que lo permiten. Son simples de usar, fáciles de llevar y muy efectivos. De hecho, son tan efectivos que ese fue el motivo por el cual está prohibido en muchas policías del mundo. El agente le daba un par de golpes en la cabeza para someter a un sospechoso, sin entender la fuerza del arma, y le partía el cráneo, causando heridas graves o incluso la muerte.

Es mejor tener esto en cuenta antes de usarlo contra una persona.





# ANOTACIONES:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.

# Capítulo 8

## Conducción Defensiva

**El arma eres tú.**

**Todo lo demás son herramientas y accesorios.**

## Estado de Alerta en Vehículos

Al igual que cuando se camina, estar alerta es importante también en el vehículo. Como para actuar rápido, hay que saber que sucede a nuestro alrededor. Esto puede que cueste un poco más ya que el vehículo mismo de alguna manera bloquea el entorno. No solo se tiene que mirar hacia adelante en la carretera, sino que también hay que observar el entorno a los lados y más allá en el horizonte.

Aprender a notar lo que esta fuera de lugar y no cuadra permite detectar potenciales problemas con antelación para poder actuar a tiempo.

A) 7 en 2. Toma dos segundos escanear los 360°. Visualizar los siete sectores, de izquierda a derecha, para saber que sucede a tu alrededor. Escanear frecuentemente estos sectores cuando se está aparcado en el coche, en especial en zonas calientes donde un delincuente puede intentar atacarnos por sorpresa.

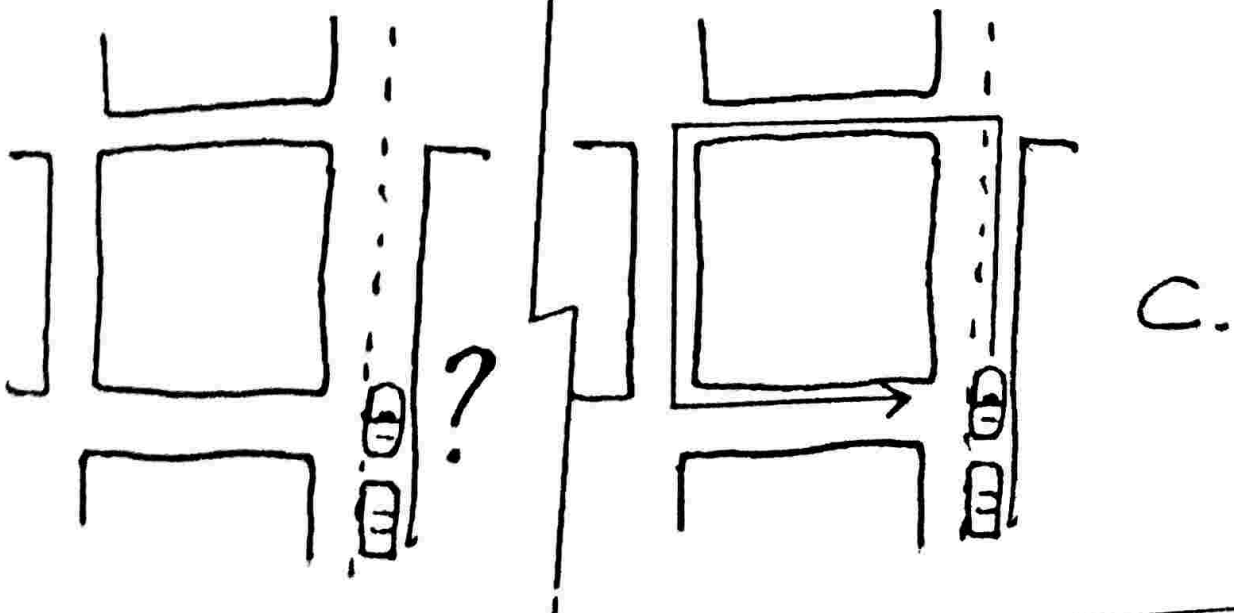
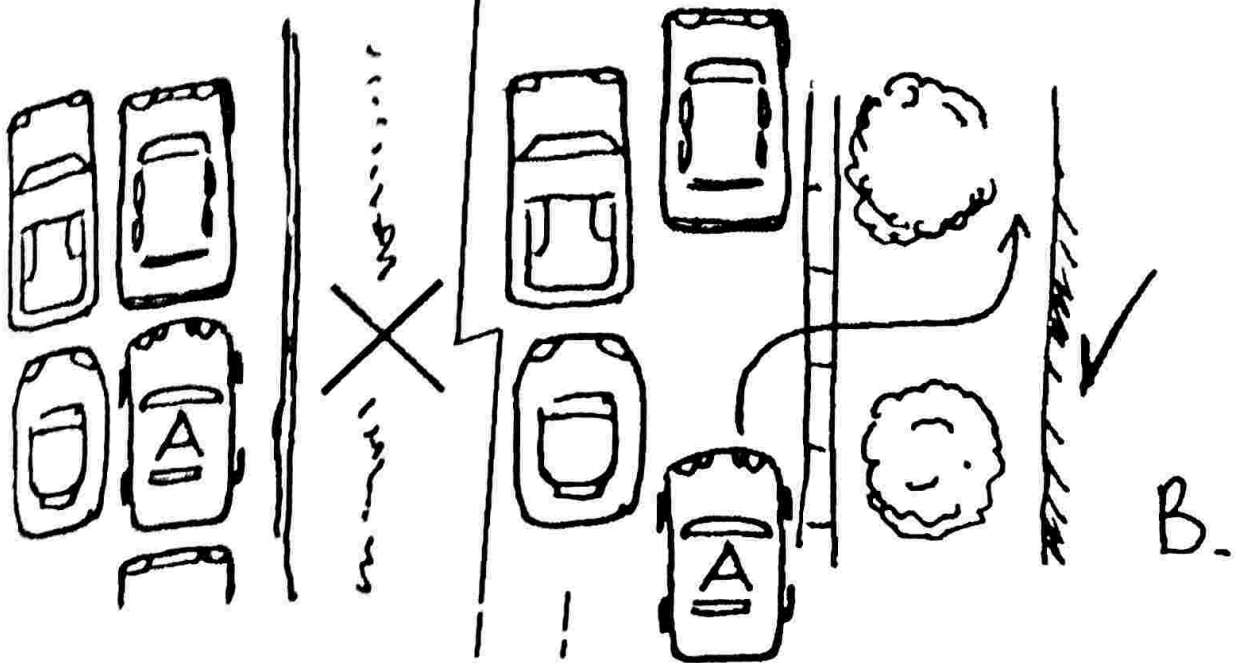
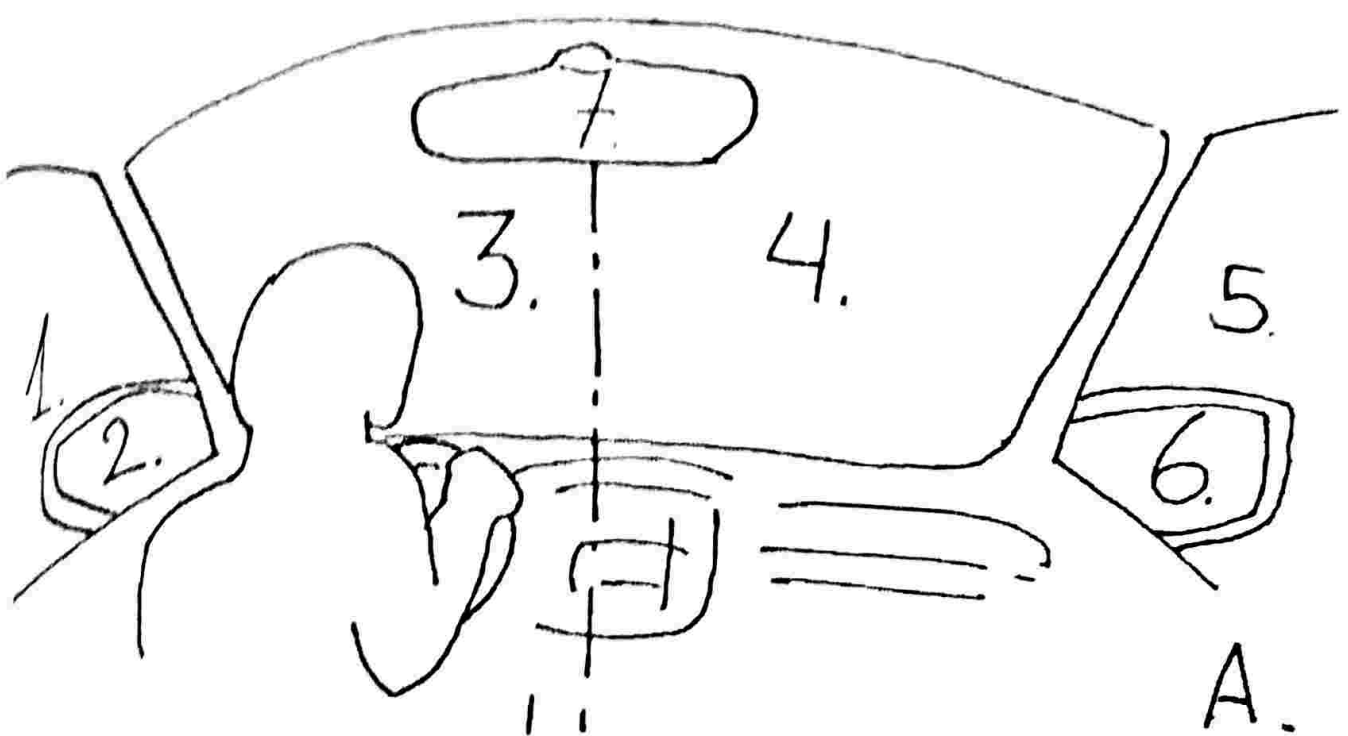
B) Nunca encajonarse uno mismo al conducir. Mantener la distancia, dejando como mínimo una distancia similar al largo del coche para poder maniobrar. Esto deja algo de lugar como para salir de ese sitio de ser necesario. Si hay un choque en cadena, cuanto más lugar haya, menos daño se recibirá en el choque.

Cuando se esté atascado en el tráfico, siempre mirar alrededor y calcular cuanta distancia hay que dejar al considerar posibles rutas de escape. Unos metros más o menos pueden ser la diferencia entre poder acceder a una posible ruta de escape pasando entre unos postes o árboles o no. Acostumbrarse a notar este tipo de cosas y detener el coche de manera tal que nos deje la mayor cantidad de opciones disponibles por si se llega a dar el caso de que se necesita escapar del lugar.

C) Si creemos que alguien nos está siguiendo, doblar tres veces en la misma dirección, dando vuelta a la manzana. Si el mismo vehículo sigue detrás, es bastante probable que nos esté siguiendo. De ser así, seguir conduciendo hacia áreas más pobladas, quizá conducir hasta la estación de policía local. Hacer luces o tocar bocina para llamar la atención si hay un patrullero o llamar al 911.

Esta misma estrategia se puede usar si notamos vehículos sospechosos cerca de casa. No hay que detener el coche, bajarse y nunca hay que abrir la puerta del garaje con un vehículo o personas sospechosas cerca.

Seguir conduciendo y dar la vuelta a la cuadra. Mantener la distancia y llamar a la policía si el vehículo o las personas en actitud sospechosa siguen a la espera.



Muchos hechos delictivos se dan en estacionamientos o cuando se está cerca o dentro del coche. Las discusiones de tráfico se pueden volver muy violentas rápidamente. En zonas peligrosas, entrar o salir de casa presenta una ventana de oportunidad para delincuentes. Incrementar el estado de alerta durante estos momentos y en estas situaciones.

1) Aparcar como para huir rápidamente de ser necesario. El coche "A" está cerca del comercio. También está bien posicionado para escapar rápido si hace falta. Los coches cerca de la ventana del comercio están más a la vista por lo que es menos probable que sean robados.

El coche "B" también está bien ubicado como para escapar subiendo a la vereda. En este caso, una 4x4 o SUV con buena altura puede que sea necesario como para subir el cordón sin dañar el vehículo. El lugar de al lado no es buena alternativa porque tiene un árbol bloqueando la salida.

2) Mover el volante rápido de izquierda a derecha haciendo que el coche forme "S" hace que otros conductores se alejen. En especial los primeros segundos suele sorprender y asustar a la gente y suelen dejar pasar o dejar más distancia si venían muy pegados a la parte trasera.

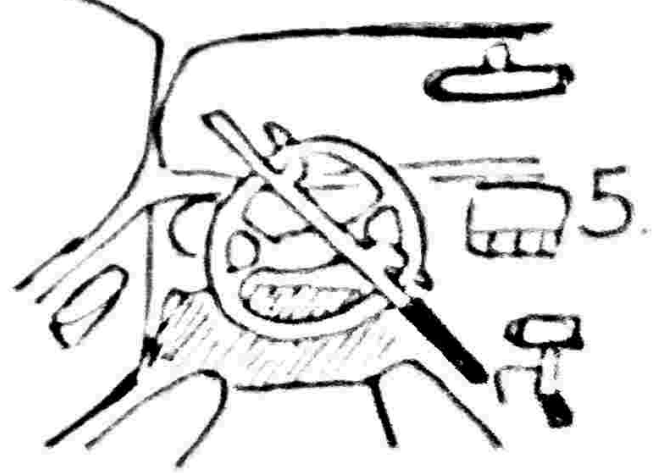
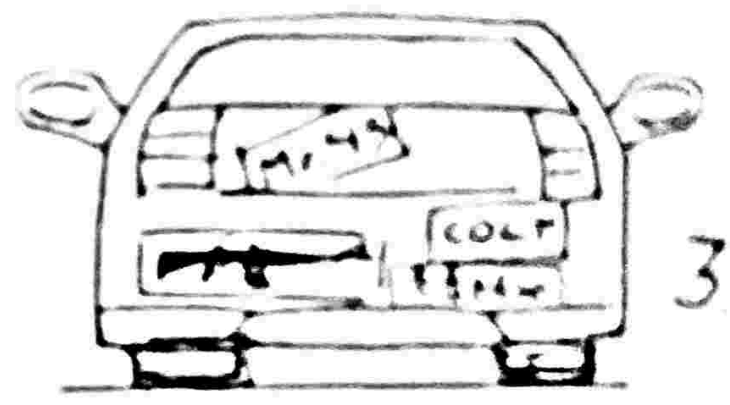
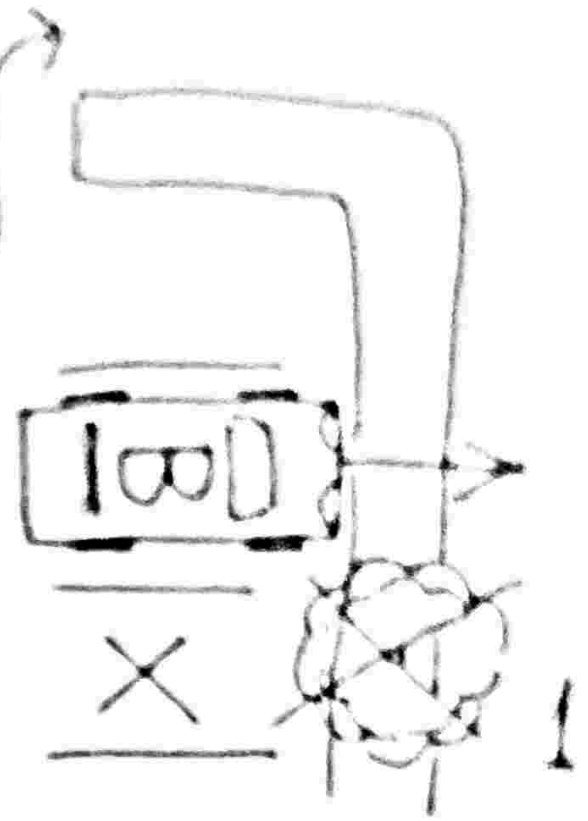
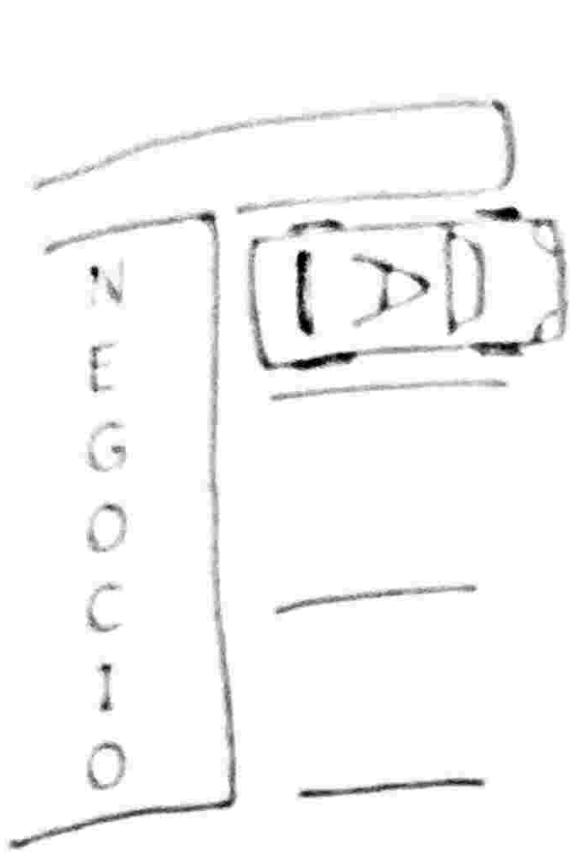
3) Calcomanías y stickers políticos o sobre armas de fuego dicen más de uno de lo que quizá queremos que sepan los demás. Un cartel sobre armas quiere decir que probablemente se tenga una en casa o en el mismo coche. Es más probable que roben el coche buscando una. Lo mismo puede pasar con cuestiones políticas. Afirmaciones políticas en general pueden desatar peleas y discusiones, a veces violentas. Puede escalar discusiones de tráfico en la ruta o estacionamientos que no pasarían a mayores si no se supiera la afiliación política. Un sticker de la familia muestra cuantos miembros tiene, a veces nombres y mascotas, por lo cual es una muy mala idea.

4) Mantener las puertas siempre cerradas. Un ladrón puede subirse en una luz roja, arma en mano. Siempre usar los cinturones de seguridad. La chance de que no usar el cinturón nos salve la vida no tiene comparación con todas las veces en las que usarlo sí salva vidas durante accidentes.

5) Tener una barra de seguridad para el coche y usarla al dejarlo en la calle. A veces tienen una forma que las hace útil también como arma de impacto lo cual puede ser muy útil. Algunas tienen rompe-cristales para escapar del auto durante incendios, si el coche se está hundiendo en el agua o para ayudar a otras personas.

Estas barras antirrobo se pueden cortar con una sierra pero los delincuentes prefieren ir a buscar un coche sin esta complicación.





6) proyectiles que atraviesan el parabrisas se desviarán en dirección perpendicular al mismo. Esto quiere decir que un disparo desde dentro del vehículo hacia afuera impactará alto, por lo cual se tiene que apuntar unos 30 cm más abajo para blancos a diez metros del auto. Un disparo a la cintura dará en el centro del torso. Disparando desde afuera hacia adentro sucede lo contrario, los impactos son más bajos. Un disparo a la cabeza dará en el pecho. Se debe ajustar de manera acorde si por algún motivo se tiene que disparar a través de un parabrisas en una u otra dirección.

Tener en cuenta también que los proyectiles más pesados tienden a mantener más su trayectoria por lo cual la desviación será menor.

La desviación será mayor para el primer disparo. Después de romper el vidrio este no presentará la misma resistencia y cuando se rompa completamente no habrá más desviación.

7) Muchas víctimas de secuestro lograron escapar al saltar del vehículo en movimiento cuando tuvieron la oportunidad.

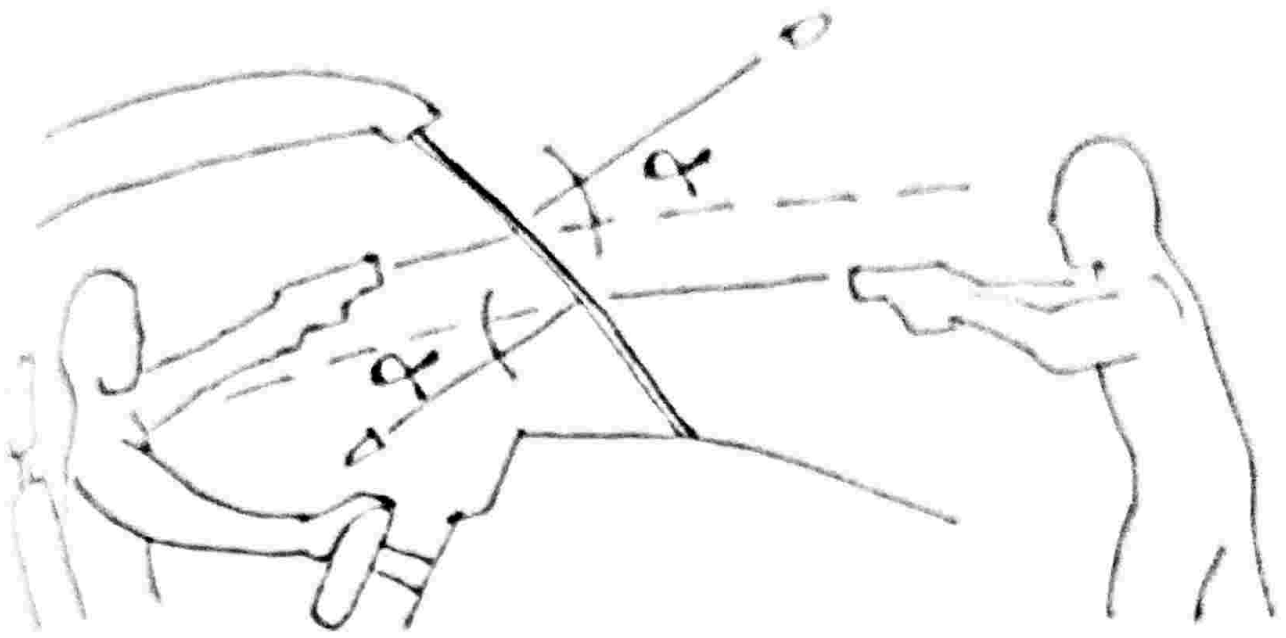
En los secuestros exprés en general no usan esposas. La víctima por lo general es forzada dentro de un vehículo a punta de pistola. En la mayoría de los secuestros exprés en zonas pobladas, los secuestradores quieren ser lo más rápidos posibles y no llamar la atención.

Cuando se da la oportunidad, abrir la puerta y saltar. Hay que ser inteligente. Esperar el momento indicado y no saltar en el medio del tráfico o postes contra los que chocar. Al saltar, cubrir la cabeza como se indica para aterrizajes forzosos en aviones. En estos casos también se está aterrizando pero contra el pavimento por lo cual hay que proteger la cabeza lo más posible. Saltar lejos del coche para no ser arrastrado y terminar bajo las ruedas. No se debe intentar frenar la caída. De ser posible caer sobre el hombro y dejarse rodar para minimizar el daño.

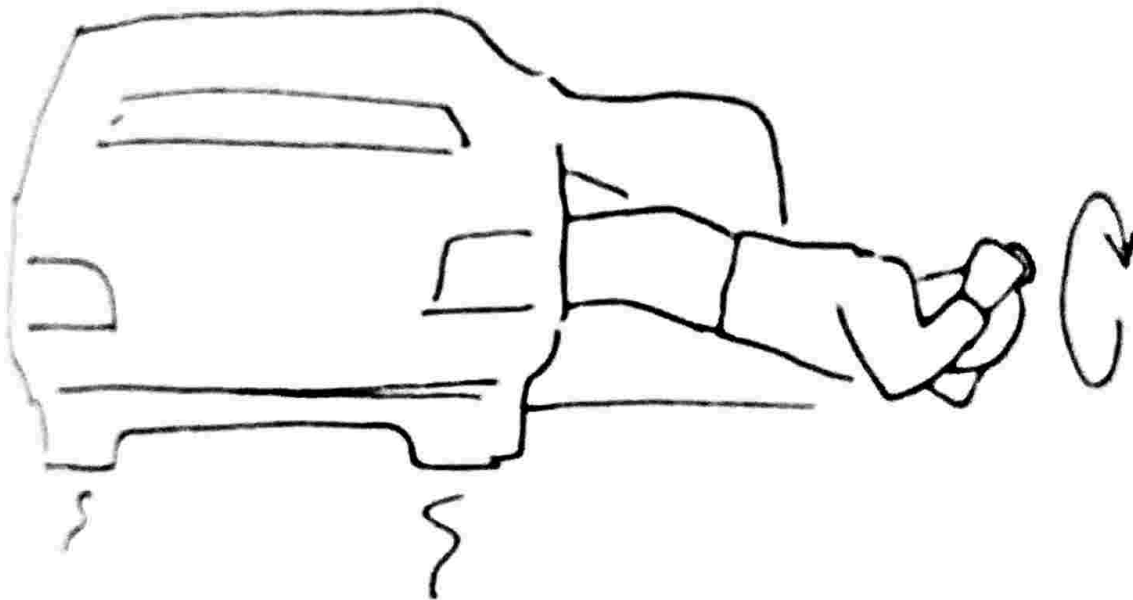
8) Cubrir la cabeza al caer. Colocar los codos por delante, los antebrazos en los costados de la cabeza y las manos cubriendo la nuca. La prioridad es evitar lesiones graves a la cabeza en la medida de lo posible.

9) Los secuestros exprés son en general rápidos e improvisados y los secuestradores no suelen ser muy astutos al respecto. Si nos obligan a entrar en un coche a punta de pistola, hacer todo lo posible para no terminar en el asiento del medio entre dos secuestradores.

Quedar del lado de una de las puertas presentará la mejor chance de abrirla y poder saltar del vehículo.



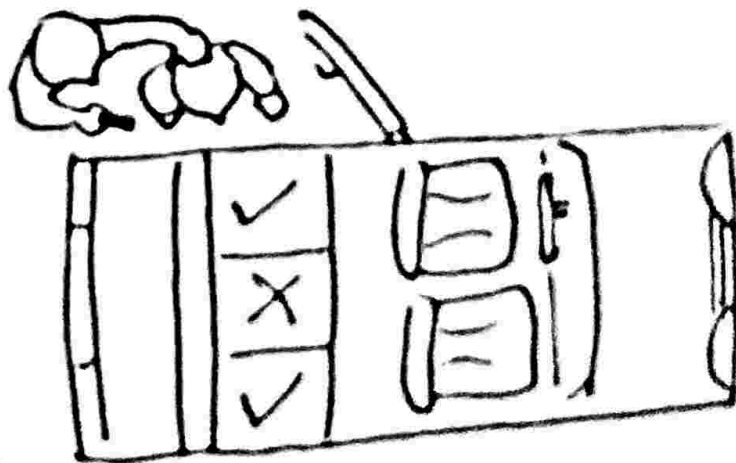
6.



7.



8.



9.

RODAR EN VEZ DE  
ROMPER LA CAÍDA

## Como Pasar una Barricada Vehicular

Esquivar las barricadas siempre que sea posible. El riesgo de dañar el vehículo propio es muy grande. Si no queda más opción, entonces es mejor saber cómo hacerlo debidamente.

1) Acercarse al vehículo a menos de 30km/h y frenar antes de impactar. Se quiere frenar un poco y empujar los coches más que chocar para abrirse camino.

Esto es importante para no dañar el vehículo que se conduce y que siga funcionando (lo cual seguramente hace falta) pero también para evitar que se activen los airbags. Los airbags suelen activarse cuando se impacta un vehículo inmóvil a más de 24km/h.

2) Apuntar al eje trasero del vehículo en la barricada. Este es el lado más fácil para empujar. Con el motor sobre el eje delantero, ahí es donde está la mayor parte del peso y donde ocurrirá más fricción entre los neumáticos y el pavimento. En ripio y en especial en el hielo, la fricción será bastante menor pero en el pavimento la diferencia es notable.

3) Acercarse al vehículo lentamente y recordar frenar un poco para minimizar la velocidad antes de hacer contacto.

4) Una vez que se hace contacto con el eje trasero, acelerar.

5) Por la manera en la que se distribuye el peso, al acelerar el vehículo pivotará en el eje delantero. Cuanto más se acelera y cuanto mayor velocidad en el momento de conectar, con más violencia girará el vehículo de la barricada.

6) Acelerar y huir.

Algunos expertos recomiendan desactivar los airbags. Esto no tiene sentido para la mayoría de la gente ya que las chances de morir o resultar gravemente herido en una colisión por no tener airbags es muchísima mayor que las chances de tener que chocar una barricada vehicular, en especial cuando se tiene en cuenta que igual se pueden empujar vehículos de una barricada teniendo el cuidado de seguir estas indicaciones.

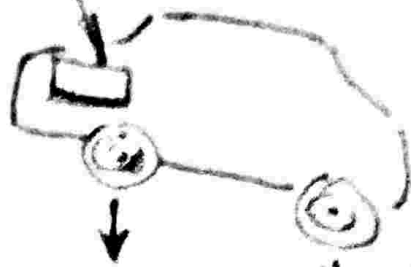
Inhabilitar algo tan delicado como el airbag probablemente tenga también consecuencias legales. Probablemente el seguro del auto o el seguro de vida tengan problemas con esto, afectando sus obligaciones contractuales y el tipo de compensación que se espere recibir.

AIRBAG

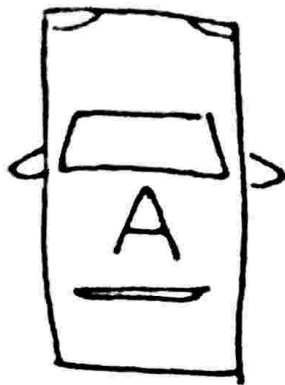
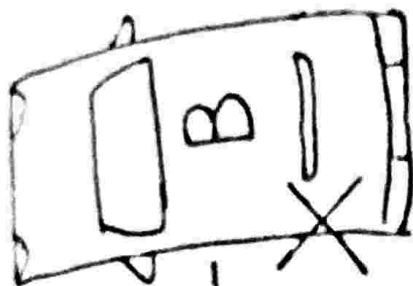


1.

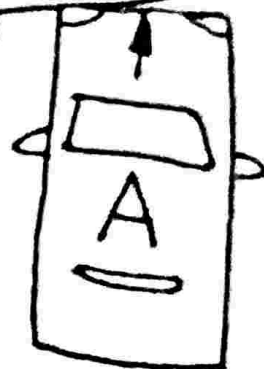
PESO



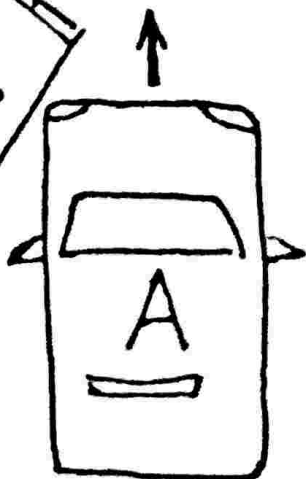
2.



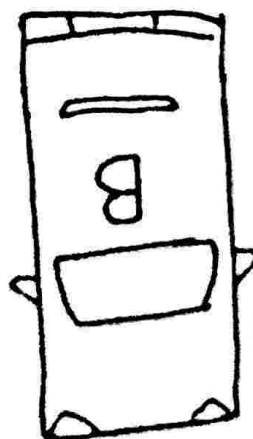
3.



4.



5.



6.



## Como Girar 180°

Un giro de 180° es la manera más rápida de dar vuelta el auto y volver por donde se vino.

El giro de 180°, a veces llamado vuelta californiana o "Bootleg Turn" en inglés, no es difícil de realizar pero puede ser peligroso y depende del tipo de vehículo, velocidad y tipo de carretera. Es importante estar alerta al conducir para que el giro de 180° sea de utilidad al intentar evitar emboscadas, barricadas o intentos de secuestro.

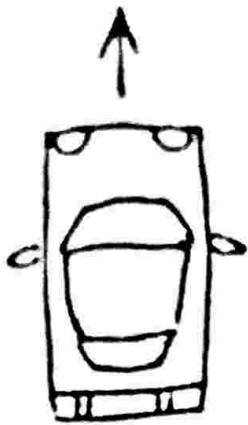
Un giro "Bootleg" clásico requiere un coche de transmisión manual:

- 1) Conduciendo hacia adelante, poner el coche en 2da. No se debe ir muy rápido. Unos 55-65 km/h estará bien para la mayoría de los autos pero dependerá del vehículo y tipo de carretera.
- 2) Girar el volante rápido en la dirección del carril contrario.
- 3) Al hacer esto, el eje trasero derrapará a la vez que el vehículo gira.
- 4) Una vez que se completa el giro acelerar y huir.

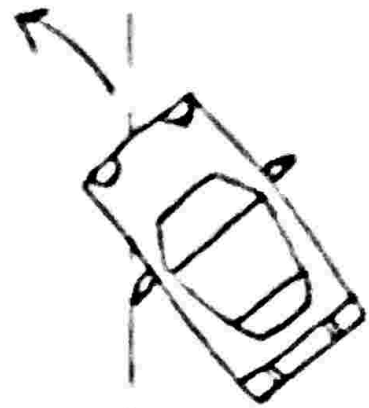
Los giros con freno de mano son similares pero un poco más fáciles de hacer. Funcionan tanto en coches manuales como automáticos donde el freno de mano frena el eje trasero.

- 1) Al manejar hacia adelante, activar el freno de mano. En autos manuales también se debe apretar el embriague al hacer esto.
- 2) Tan pronto como se tire del freno de mano y se sienta el coche derrapar, girar el volante en dirección de la mano contraria mientras se mantiene activado el freno de mano.
- 3) El freno de mano se usa para regular el giro y se vuelve a bajar cuando se completó el giro. Es el freno de mano el que hacer derrapar el auto.
- 4) Soltar el freno de mano completamente y acelerar para escapar. En un vehículo de transmisión manual se debe soltar el embriague antes de acelerar.

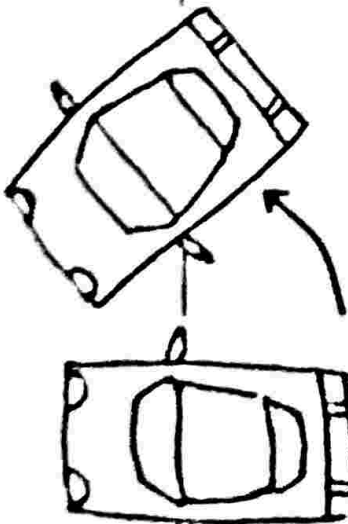
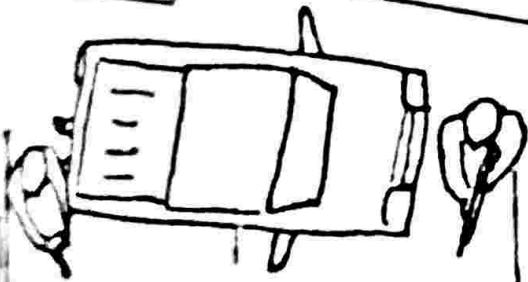
**Consejo:** Si bien el giro con freno de mano es una maniobra legítima y la he usado más de una vez, puede ser peligrosa, daña y gasta en exceso los neumáticos y muchos coches modernos tienen sistemas que evitan que el mismo derrape. Con mucha más frecuencia, el estar alerta y un giro en U controlado o giro normal de tres puntos es la mejor alternativa cuando se busca evitar situaciones peligrosas en la calle.



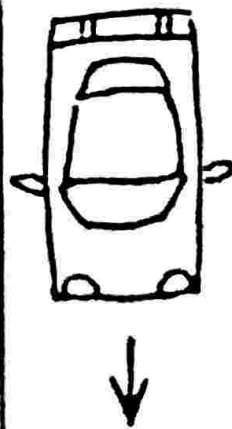
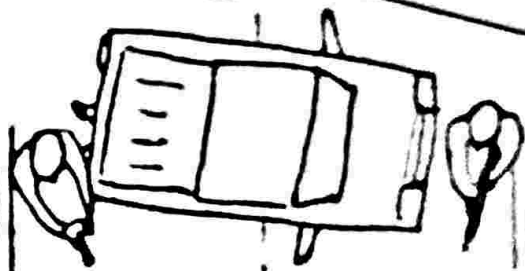
1.



2.



3.



4.

## Como Girar en J

Como el giro 180°, el giro en J es otra maniobra de conducción evasiva que puede resultar muy útil a la hora de evadir problemas. Girar en J es más fácil, menos peligroso y más probable de ser usado ya que se efectúa después de frenar y cuando se está conduciendo hacia atrás.

Para coches automáticos los pasos son los siguientes:

1) Poner el coche en reversa y conducir marcha atrás. Acelerar hasta 50 o 60 km/h. Que tan rápido se tiene que ir dependerá del tipo de vehículo, distribución de peso y el tipo de carretera.

Las carreteras de ripio tienen menos tracción y el coche derrapa bastante más fácil. En rutas con hielo o nieve es aún más fácil llegando a ser peligroso, con el coche girando en trompos fuera de control por lo cual hay que extremar las precauciones.

2) Colocar las manos en posición para un rápido giro del volante. Levantar el pie del acelerador y darle media vuelta al volante rápidamente.

3) El coche girará 180° de manera violenta dado el peso del motor en la parte delantera. Una vez que completa el giro volver a centrar el volante girando en la dirección opuesta para seguir en línea recta.

4) Poner el coche en "Drive", pisar el acelerador y seguir conduciendo.

Los pasos son prácticamente los mismos para coches manuales:

1) Poner en reversa y acelerar marcha atrás.

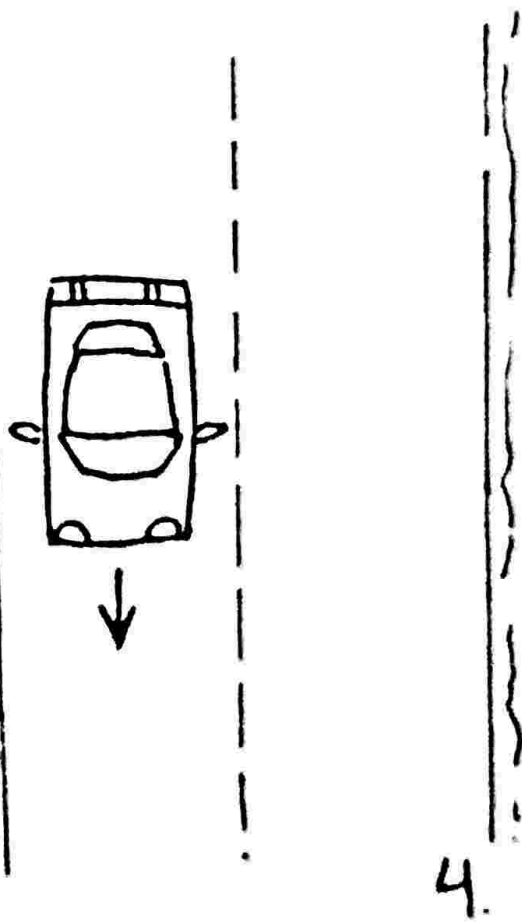
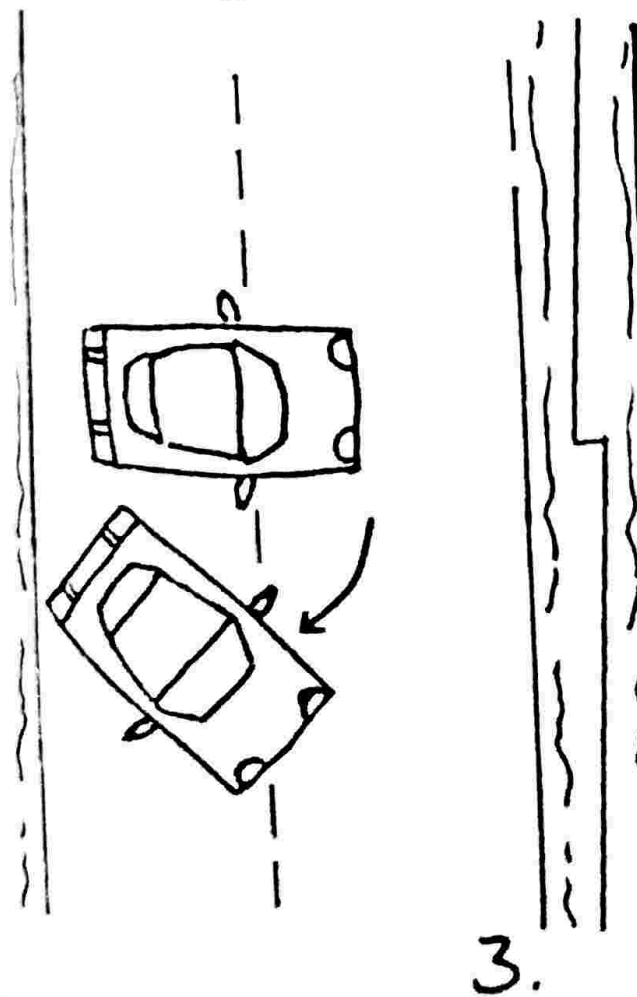
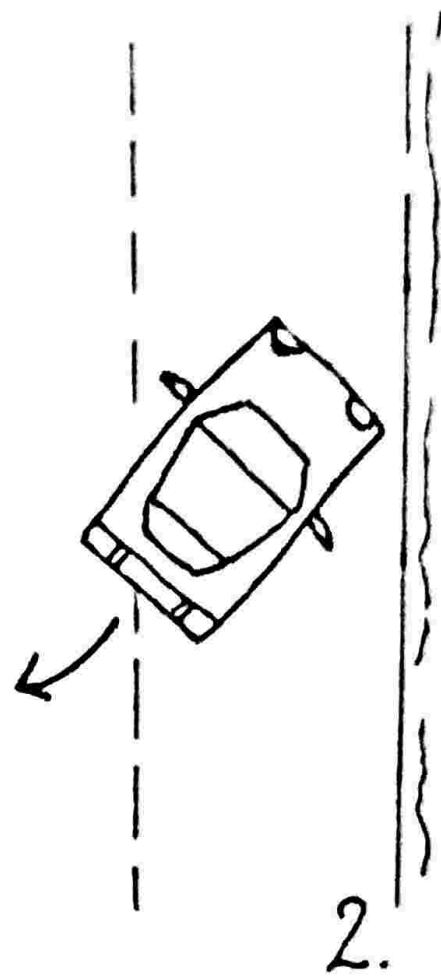
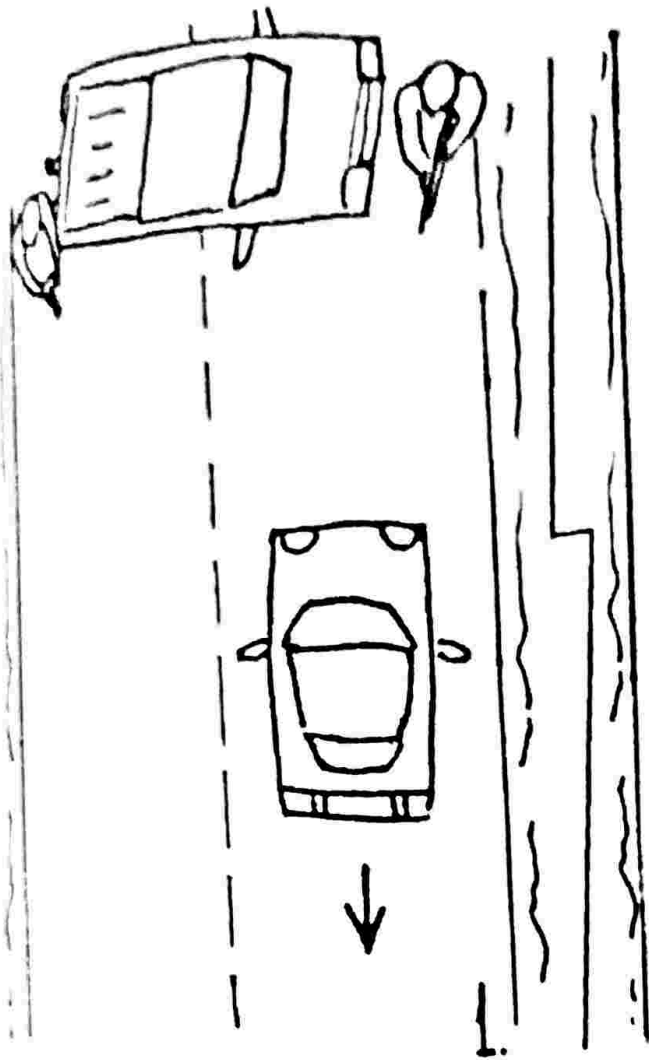
2) Pisar el embrague y colocar las manos en posición para girar. Dar un radio giro al volante.

3) El coche girará 180°. Cuando lo hace, enderezar el volante en la dirección contraria para alinear el auto nuevamente.

4) Poner primera (o saltar a segunda si se tiene algo de velocidad), levantar el pie del embrague y acelerar.

Si bien girar en J es relativamente fácil y menos peligroso que girar 180° con el freno de mano, siempre que sea posible es preferible girar en U más lentamente o en J pero de manera lenta y controlada.

**Consejo:** Tener siempre una lata de gas pimienta en la guantera, al alcance de la mano. Puede ser muy útil en casos de discusiones de tráfico que se vuelven violentas pero que no ameritan el uso de fuerza letal.



## Maniobra PIT.

La maniobra PIT, (Pursuit Intervention Technique) es usada para causar que el otro vehículo pierda el control y se vea obligado a detenerse. Se debe usar con cuidado. A velocidades por debajo de los 55km/h es considerada una maniobra no letal. El vehículo perderá control, derrapará, y termina mirando en la dirección contraria. A velocidades por encima de 55km/h el vehículo puede volcar violentamente, dando vueltas, hiriendo gravemente a los ocupantes.

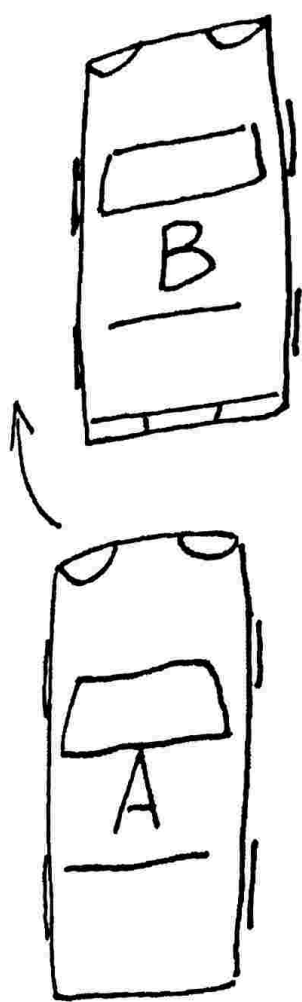
Para realizar una maniobra PIT:

- 1) Acercarse de costado al vehículo "B" con nuestro vehículo "A". Los dos deben quedar a la misma velocidad.
- 2) Alinear el frente de "A" con la parte trasera de "B". No tocar con los neumáticos, solo con el paragolpes, la parte que está por delante del eje delantero. Girar a la derecha hasta hacer contacto, apoyándose en el vehículo "B". No se choca, se empuja. Hecho correctamente, ni se debería saltar la pintura del paragolpes. Una vez que se hace contacto, seguir doblando como queriendo ocupar el carril donde está "B".
- 3) Cuando esto ocurre, el vehículo "B" rotará. Seguir empujando en línea recta acelerando y haciendo que "B" termine de girar 180 grados. No se debe girar en dirección al vehículo "B" a medida que este rota.
- 4) Empujar "B" fuera del camino y escapar.

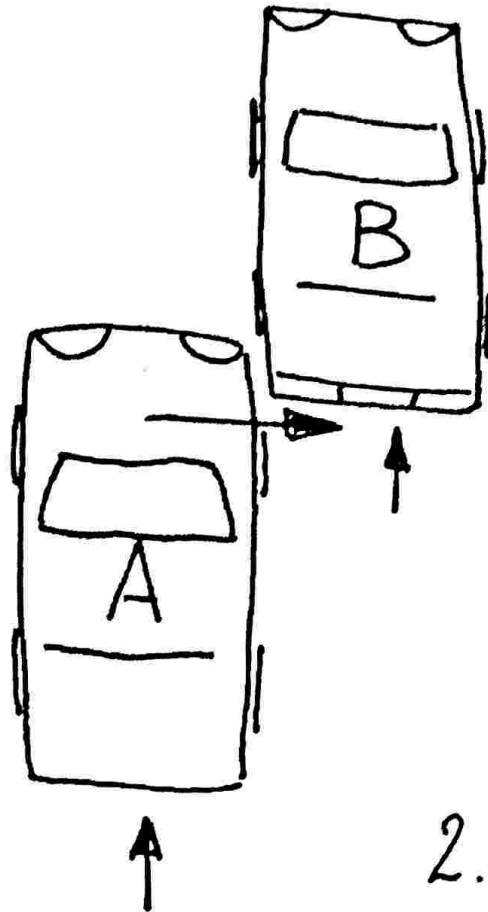
Hacer una maniobra PIT es considerado un serio delito en los Estados Unidos y muchos otros países. Será difícil explicar porque se tuvo que practicar una maniobra PIT cuando es el vehículo que está detrás es el que la efectúa y no el que está en teoría escapando. Si se teme por la vida, entonces lo lógico es no seguir al atacante.

También es importante saber que hacer contra una maniobra PIT. Lo primero será bajar la velocidad a menos de 50 km/h para no volcar. Cuando nuestro vehículo empieza a rotar, no resistirse y dejar que termine el giro de manera controlada. Una vez que lo completa se puede huir en la dirección opuesta. También se puede continuar con el giro para completar los 360 o girar en J y quedar en la misma dirección inicial. Se puede efectuar una repentina frenada cuando el vehículo que nos sigue está detrás de nosotros. Al "clavar" los frenos puede que el choque nos empuje hacia adelante violentamente. Obviamente el daño será menor cuanto más grande sea nuestro vehículo pero se consigue dañar el frente del vehículo que nos persigue (y con suerte su motor) a costa de dañar la parte trasera del nuestro, que suele ser menos vital.

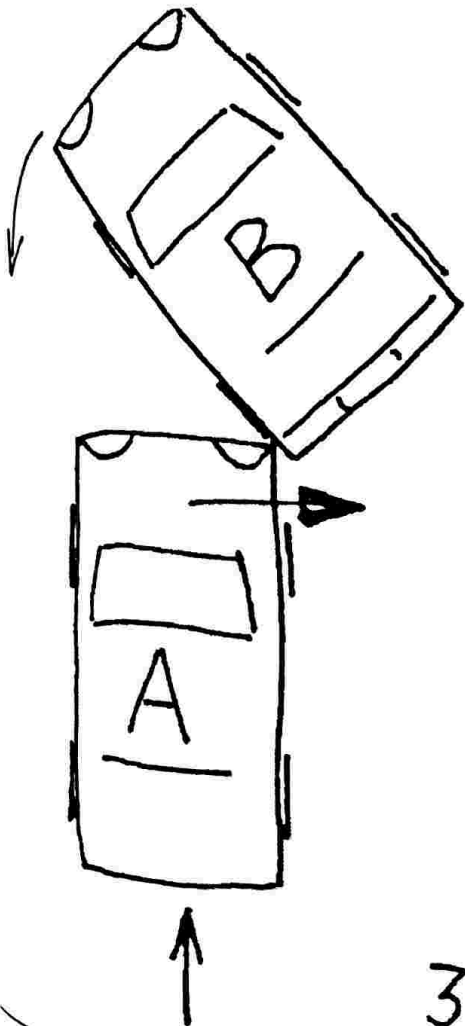




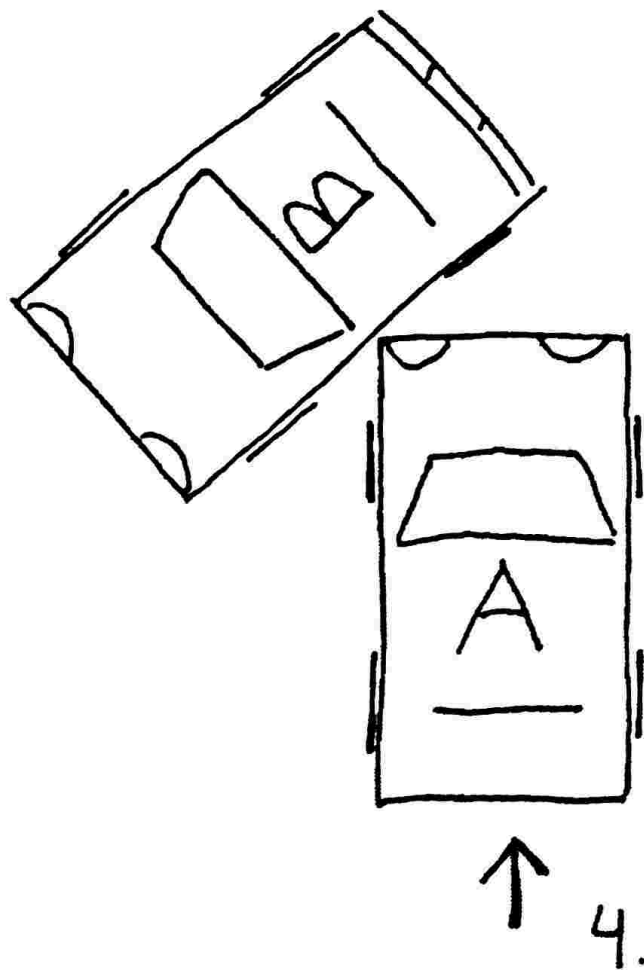
1.



2.



3.



4.

## Usar el Vehículo contra un Atacante Armado

Los "toba coches" suelen ser bastante comunes en ciudades con altos índices de delincuencia. Pueden ser también un problema en poblados más pequeños considerados "seguros" por la comunidad local. A veces discusiones de tránsito pueden volverse violentas y resultar en una situación similar, enfrentando un peligroso atacante armado.

Los coches en general son máquinas muy poderosas. Hasta un modelo más modesto sigue siendo una masa de metal de cientos de kilos y más de cien caballos de potencia. Para cualquier atacante armado, la mejor táctica es bajar lo máximo posible en el asiento (el motor es lo que más protege) y acelerar para arrollar al atacante.

Hay algunas ocasiones en las cuales esta no es la táctica más sensata.

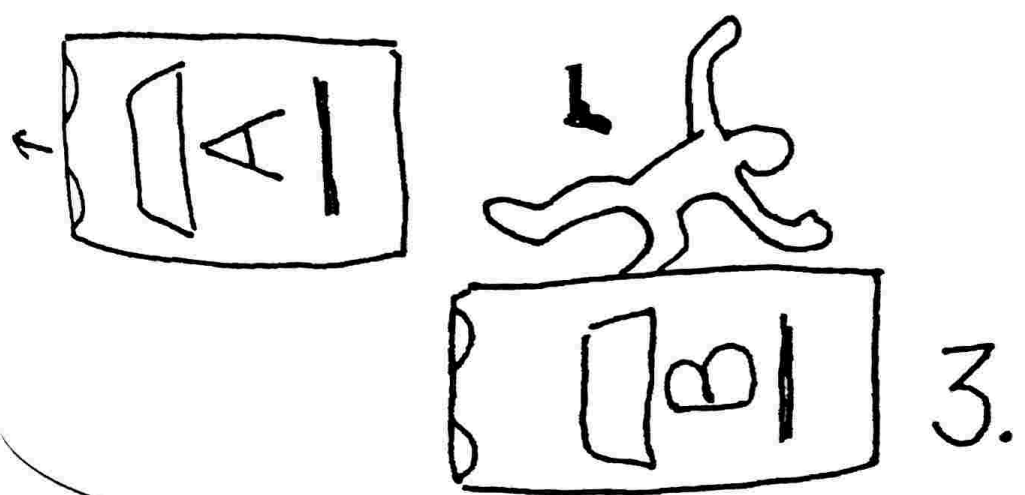
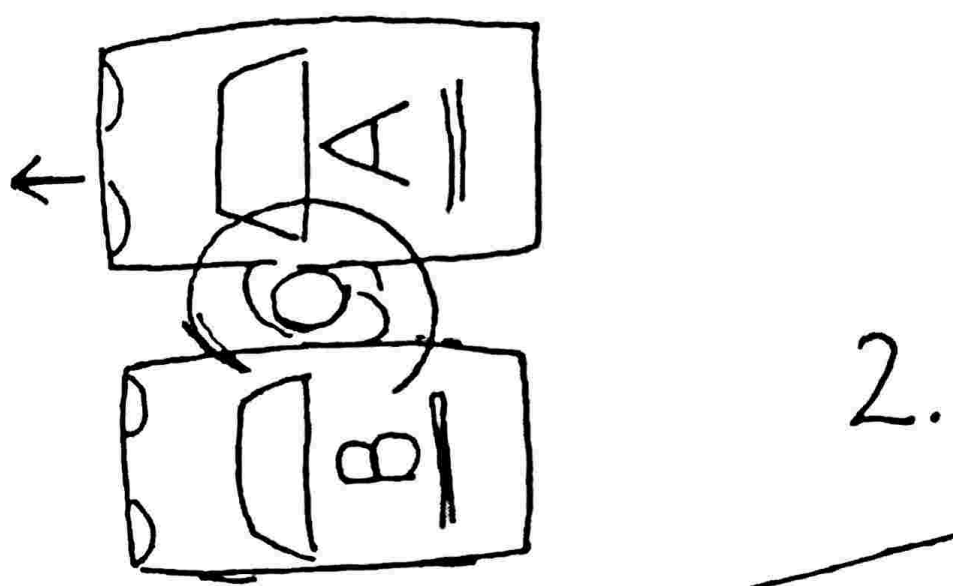
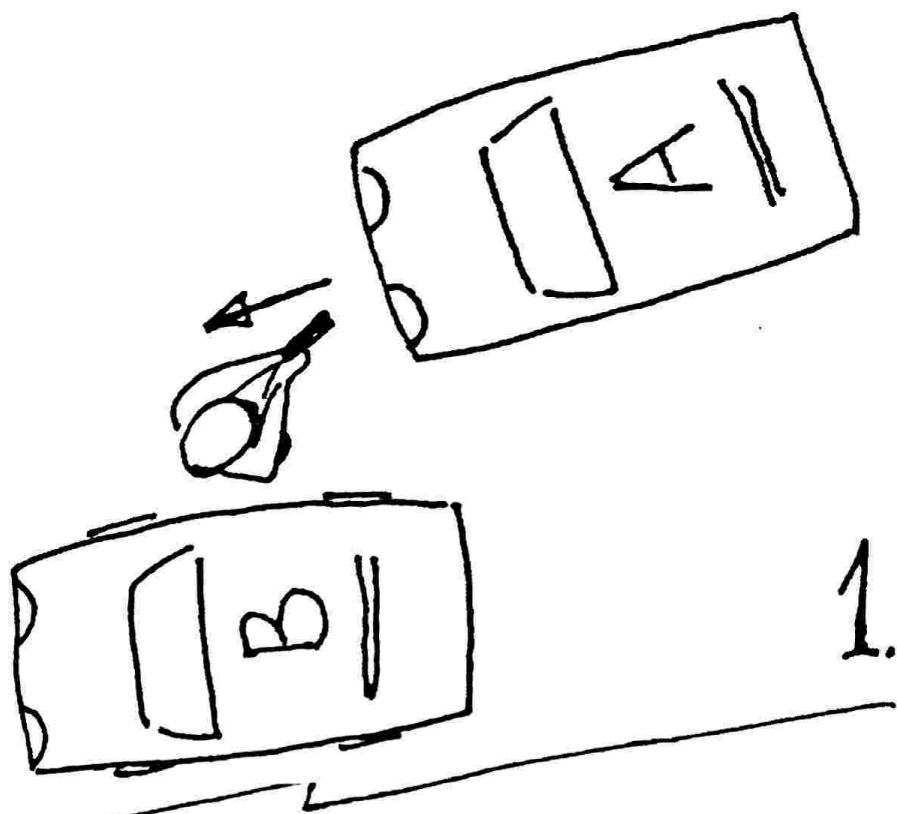
1) Si el atacante está de costado, contra una pared o coches, chocarlo quiere decir que nosotros también quedamos inmobilizados, expuestos a los disparos que nuestro atacante puede efectuar por más que este atrapado y gravemente herido. El coche "A" puede arrollar al atacante pero puede dañar el vehículo y quedar expuesto a otros atacantes.

Es común que un delincuente se baje de un coche, nos apunte con un arma y nos ordene bajar del vehículo. En este caso "A" es la víctima y "B" es el vehículo de apoyo del delincuente. Una posible variante es "B" frenando justo delante de "A" obligándolo a detenerse. Si "A" puede maniobrar de costado, la situación seguirá siendo parecida con el atacante ubicado entre "A" y "B" por lo cual se puede usar la misma táctica.

2) Apretar al atacante entre el vehículo "A" y "B" suele ser una estrategia más efectiva. No se choca y se puede continuar con la huida siendo un blanco móvil (más difícil de acertar). Este método también es efectivo dado que la fuerza bruta del vehículo instantáneamente hace girar al atacante fuera de control. Hecho correctamente, cualquier intento de apuntar el arma será en vano ya que girará con violencia al instante.

Esta maniobra puede causar graves heridas al atacante. Una persona atrapada como un rodillo entre dos coches puede sufrir numerosas heridas, huesos rotos y sangrado interno incluso si la intención es "rodar" más que "aplantar" al atacante. Como cualquier otro uso de fuerza letal solo usarlo cuando sin lugar a duda nuestra vida está en peligro.

3) Quedar atrapado entre dos vehículos o contra una pared de esta manera, el giro brusco hará que la persona caiga al piso. Lo más probable es que también se le caiga el arma en el proceso.



## Emboscada Vehicular

Si observamos que nos dirigimos hacia una emboscada, lo más lógico es girar 180 grados o usando otras étnica pertinente y huir del lugar. Pero a veces, por distintos motivos, huir no es una alternativa y se necesita un plan de acción.

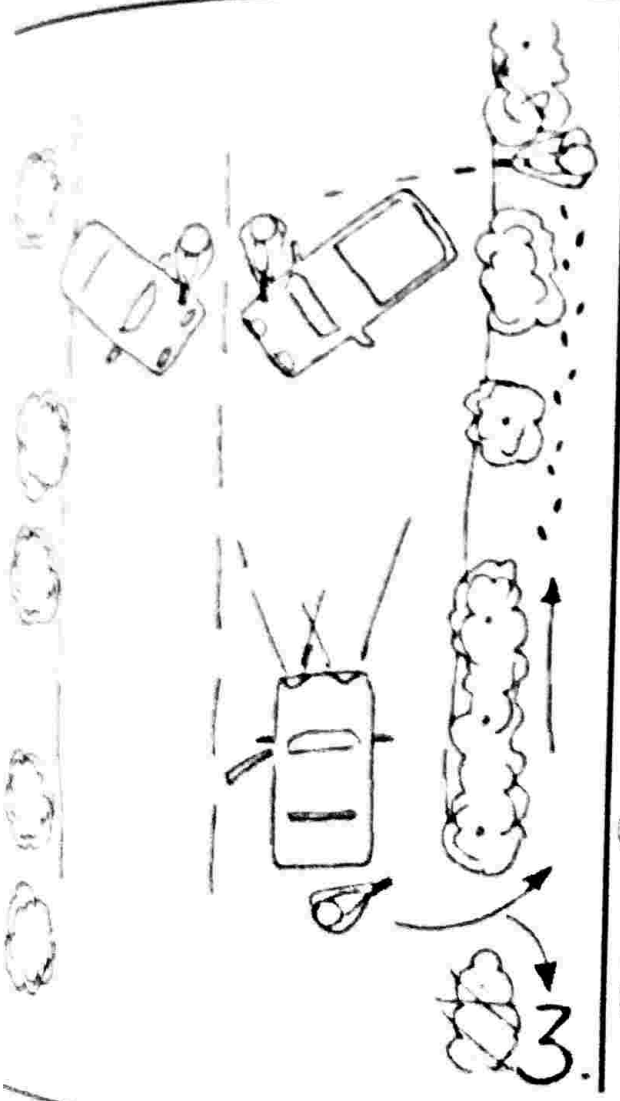
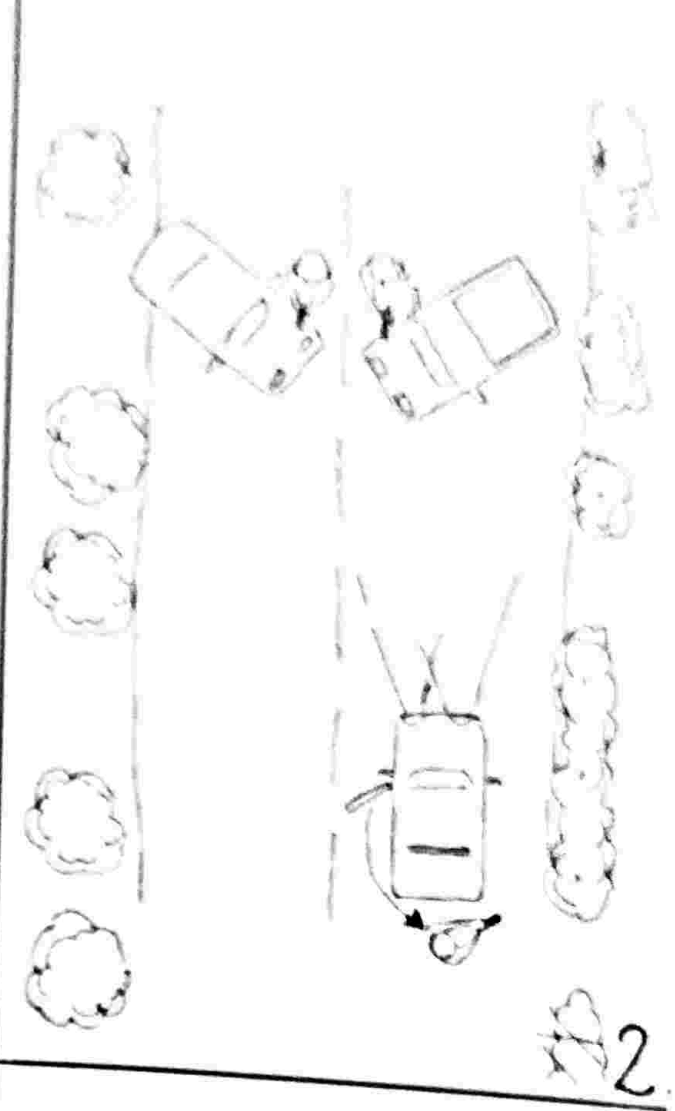
1) Detectar la emboscada a tiempo es clave. Puede ser que los criminales coloquen clavos para pinchar nuestros neumáticos o colocan grandes piedras para dañar el vehículo y hacer que se detenga. Cuidado con puentes desde donde se pueden arrojar piedras, caños u otros objetos contra nuestro parabrisas.

2) Si huir no es una opción, tampoco lo es quedarse sentado sin hacer nada. Los vehículos ofrecen una protección balística bastante pobre, por lo cual conviene salir del mismo lo antes posible. Por la noche, encender las luces altas del coche. Esto ayudará a ocultar nuestros movimientos. Abrir la puerta y dirigirse hacia la parte trasera del coche.

3) Desde este lugar existen algunas opciones dependiendo de la situación, número de atacantes, geografía y cuáles son nuestras prioridades. Podemos movernos hacia atrás en retirada mientras nos cubrimos con nuestro coche. Si se tiene una mochila con un kit de supervivencia en el portaequipaje (hay que tener uno), este es el momento de tomarlo. No es una mala idea tener un arma larga en este kit, de ser posible. Si hay árboles, una zanja o vegetación al costado de la ruta, se puede usar para cubrir nuestra retirada. También se puede usar para flanquear a nuestros atacantes.

4) Si contamos con otras personas se puede adoptar una estrategia similar para sorprender a nuestros atacantes. Conducir marcha atrás, cerca del borde de la carretera. Detener el coche un momento para que bajen los compañeros. Mantener las luces altas encendidas. Pegarse al borde de la carretera lo más posible para ocultar los movimientos. Una vez que bajan seguir conduciendo en reversa, girar en J y retirarse.

Los compañeros pueden avanzar de posición mientras permanecen ocultos, flanquearlos y sorprenderlos. Estas tácticas distan mucho de lo que se considera legítima defensa y solo se aplican en casos extremos. 99% de la veces huir una vez que se detecta la emboscada es la decisión correcta. Pero para circunstancias extraordinarias, si hay familiares en peligro, la policía no responde y simplemente no queda otra alternativa, es bueno tener aunque sea una idea elemental de las tácticas que se pueden llegar a usar en estos casos.

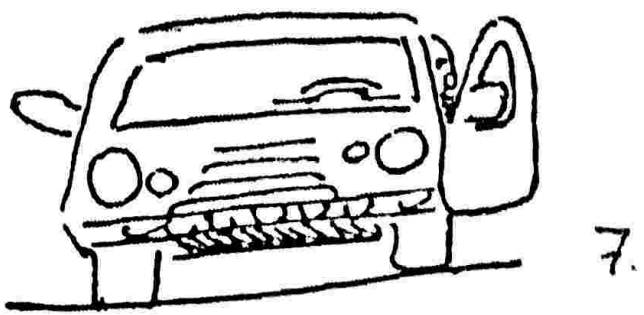
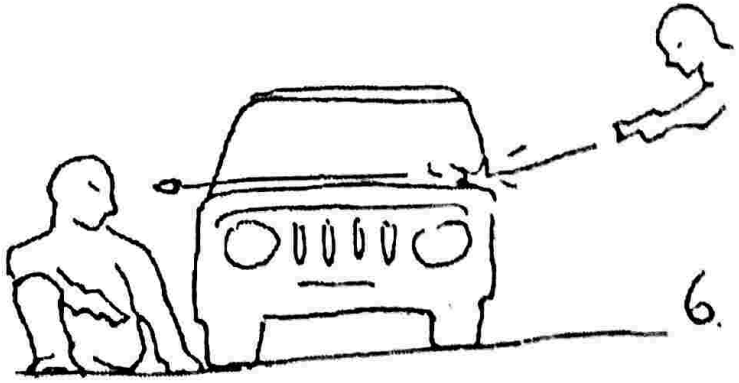
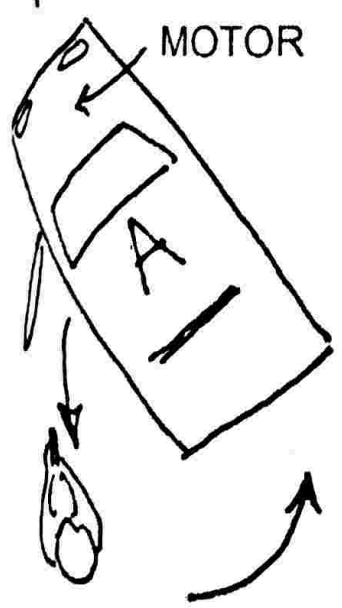
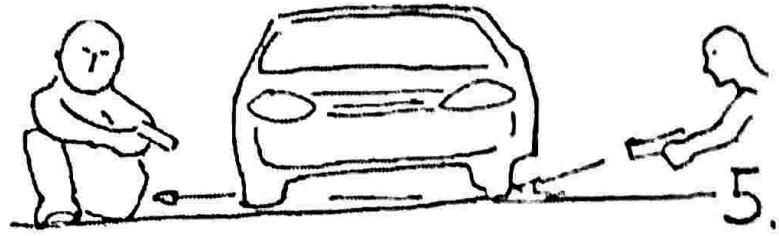
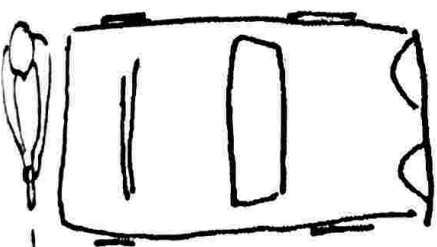
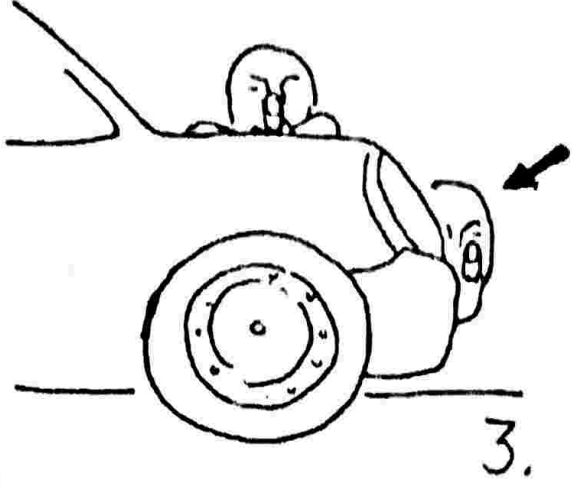
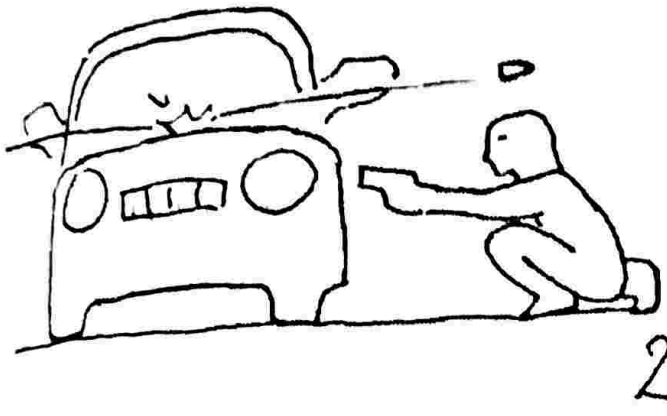
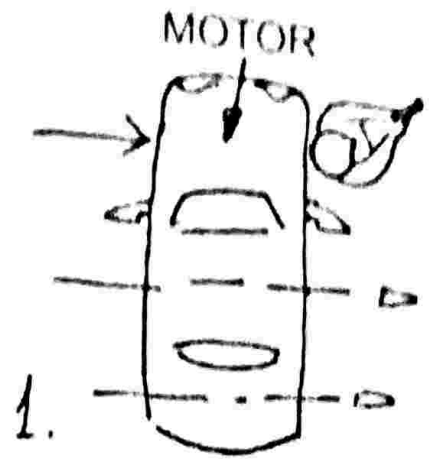
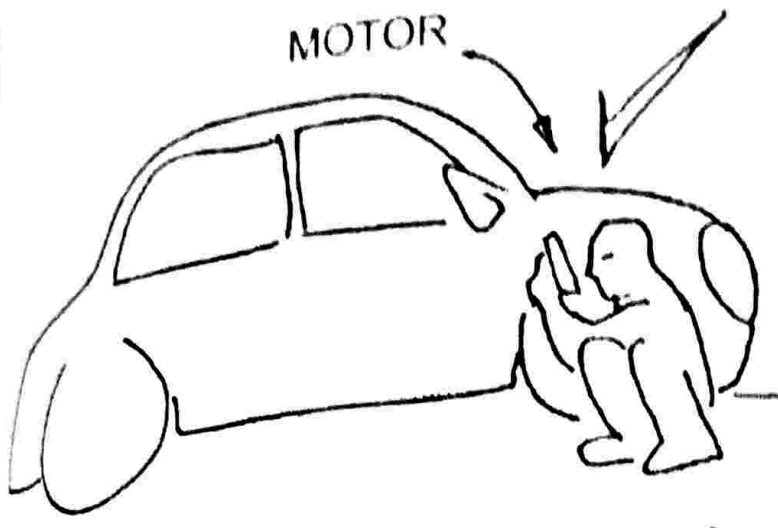




## Usar un Coche como Cobertura

Estamos continuamente rodeados de vehículos, en especial en la calle donde justamente se dan la mayoría de los enfrentamientos. Ser asaltado en un estacionamiento, cuando se estaciona el coche al volver a casa, una discusión de tráfico en la calle que termina en violencia o un tirador activo, hay que saber cómo parapetarse usando un vehículo correctamente para que sea cobertura y no solo ocultamiento.

- 1) Los coches no son las barreras a prueba de balas que muchas veces se ven en el cine. Son de metal blando y fino y la parte que más protección ofrece ante proyectiles es el motor. Después del motor, están los ejes y las ruedas. El resto de coche es cuestión de suerte. Si un proyectil pega en un mecanismo interno de una puerta o pliegue de metal PUEDE que detenga el proyectil. Si pega unos centímetros hacia el lado también puede que atraviese el vehículo de lado a lado, con facilidad. Esto es especialmente cierto para cartuchos de rifle como el 5,56 y 7,62 que muy probablemente atraviesen en vehículo entero sin problema con más que suficiente energía para ser letal.
- 2) Al cubrirse, tomar distancia del vehículo y mantener la cabeza baja, cuidando de no exponer la parte superior de la misma.
- 3) Se puede disparar por encima del capó del coche, luego cubrirse nuevamente. Al disparar por encima del capó se expone la cabeza desde los ojos para arriba. Dependiendo del vehículo, en especial camionetas y SUVs, puede que sea más conveniente disparar desde los costados, en especial si se tiene paragolpes robustos.
- 4) Como el motor brinda la mejor protección, si nos están disparando, doblar un poco para que el motor nos cubra al bajar del vehículo.
- 5) Los proyectiles no rebotan al impactar una superficie dura sino que se deforman y siguen una trayectoria paralela a la misma. Esto quiere decir que es sencillo dispararle a alguien a los pies apuntando al piso sin agacharse y apuntar directamente. Protegerse detrás de las ruedas.
- 6) Esto también es cierto para los impactos en el capó. Si el proyectil no penetra el metal por el ángulo del disparo, el mismo puede continuar su trayectoria patinando por el capó impactando en quien se asome.
- 7) Se puede cubrir al abrir la puerta del coche, bajando en el asiento lo más posible y posicionarse detrás del pilar "A". Abrir la puerta pero mantenerla lo más cerrada posible dado que el ángulo mejora la protección balística. Mantener los pies en el vehículo y cambiar el arma de mano si hace falta (practicar seguido con las dos manos).



# ANOTACIONES:

A series of approximately 25 horizontal dotted lines for taking notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.

# Capítulo 9

## Moverse, Barricadas Y Acceso

**“El pasado es una ilusión. Hay que aprender a vivir el presente y aceptarse uno mismo por lo que se es ahora. Lo que careces en flexibilidad y agilidad lo debes compensar con conocimiento y práctica constate.”**

**-Bruce Lee**

## Roll de Seguridad

Algunas técnicas de Parkour son bastante fáciles y seguras cuando no se intentan hacer grandes acrobacias. Son buenas para entrenar el equilibrio y flexibilidad mientras se practica una técnica que puede ser muy útil en algunas situaciones como puede ser rodar después de saltar una cierta altura o evitar lesionarse al tropezar y caer, lo cual es bastante común.

Si somos atacados y empujados, saber cómo rodar no solo evita lesiones sino que también permite ponernos de pie casi al instante. Si bien el roll requiere un poco de destreza, la mayoría de la gente lo puede aprehender y usar si lo practica con algo de frecuencia.

1) Empezar practicando en el piso. Una rodilla arriba y el brazo del mismo lado cruzado, palmas contra el piso una al lado de la otra. El torso debe estar a 45° de la dirección en la que se va a rodar. El filo de la mano debe apuntar hacia afuera, el pulgar hacia el cuerpo.

2) A diferencia del clásico roll de gimnasia, se busca evitar el contacto de la cabeza con el suelo dado que esto se puede llegar a usar en pavimento y otras superficies duras. Si se hiciera el roll sobre pintura húmeda, dejaría una línea desde el filo de la mano, hombro y cruzando la espalda.

3) Desde esta posición, llevar el torso hacia adelante, bajando el hombro. Cuando se llega al punto donde se siente que se cae, dejarse llevar rodando hacia adelante intentando mantener el contacto en la línea.

4) La cabeza esta hacia el lado, mentón hacia el pecho. Retraer las piernas para que pasen por encima nuestro al rodar.

5) Al rodar, preparase para que el pie haga contacto con el piso cuando se está vertical nuevamente. Se debe estar en una posición algo similar a la que se tenía al empezar, la misma rodilla hacia arriba. El momento hace que se siga hacia adelante. Usar las manos para estabilizarse.

6) Empujar contra el piso con la pierna para ir hacia arriba y levantarse al caminar o correr hacia adelante. Con práctica el movimiento se vuelve más fluido y natural.

**Consejo:** Hace un tiempo mientras caminada con mi esposa tropecé en el cordón de la vereda y caí. Antes de darme cuenta ya estaba rodando calle abajo, mi esposa riéndose de mí sin poder contenerse. Fue el roll más torpe y feo jamás realizado pero me levante si un rasguño. Mi esposa no se dio cuenta que fue un accidente, pensó que lo había hecho a propósito. No tiene que ser artístico sino funcional. Si se practica de vez en cuando puede que termine evitándonos una seria herida al caer.

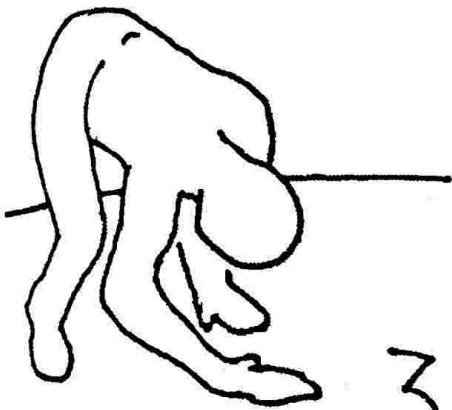




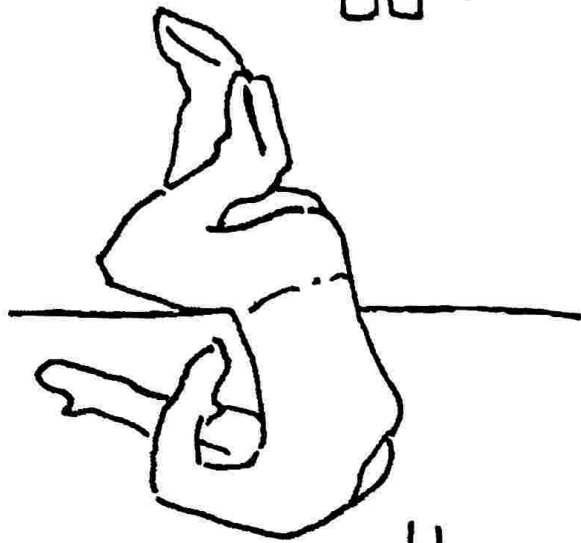
1.



2.



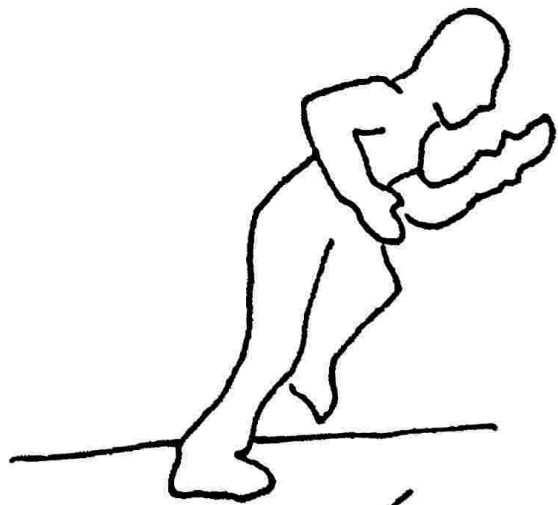
3.



4.



5.



6.

## Fluir (Step Vault)

Fluir, también llamado Step o Security Vault en inglés, es una de las habilidades más sencillas pero más prácticas de Parkour. Muchas personas hicieron esto mismo o algo similar alguna vez pero sin entender la mecánica en juego. Si se practica con frecuencia se pueden pasar barandas, paredes bajas y otros obstáculos bajos con facilidad. Esto quiere decir que será más fácil moverse de A a B al evadir un atacante o al escapar de peligro en general cuando los segundos son cuestión de vida o muerte (por ejemplo, durante un enfrentamiento armado). Tener por costumbre practicarlo cada vez que se presente la oportunidad.

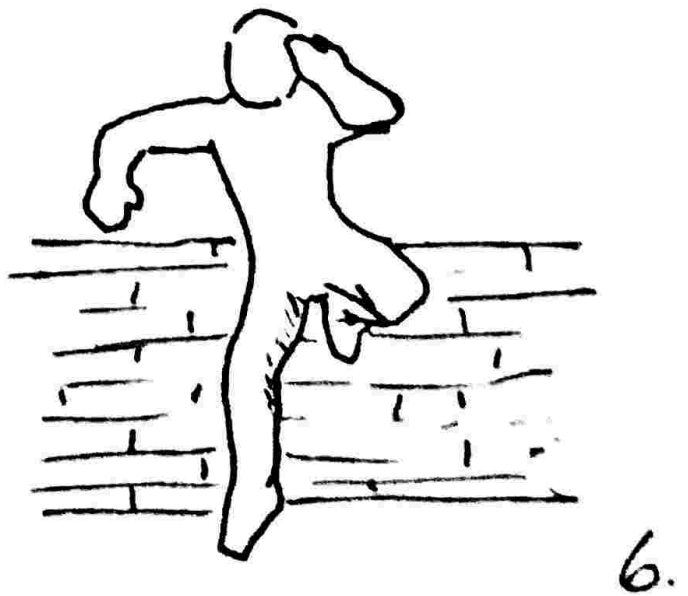
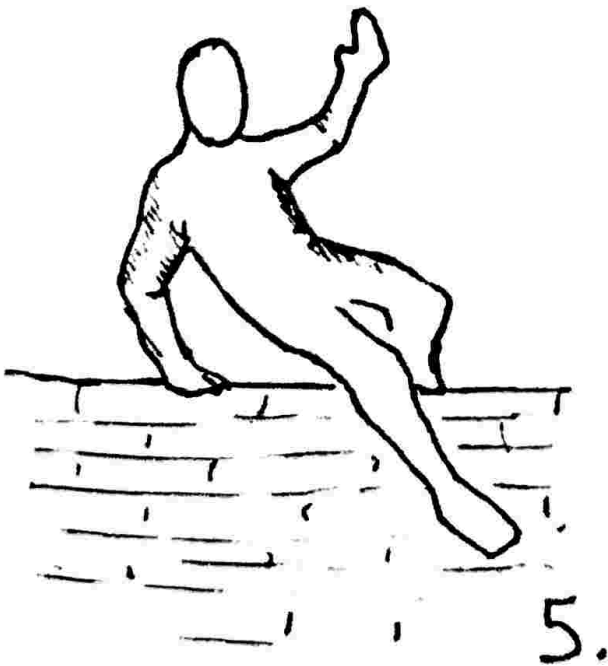
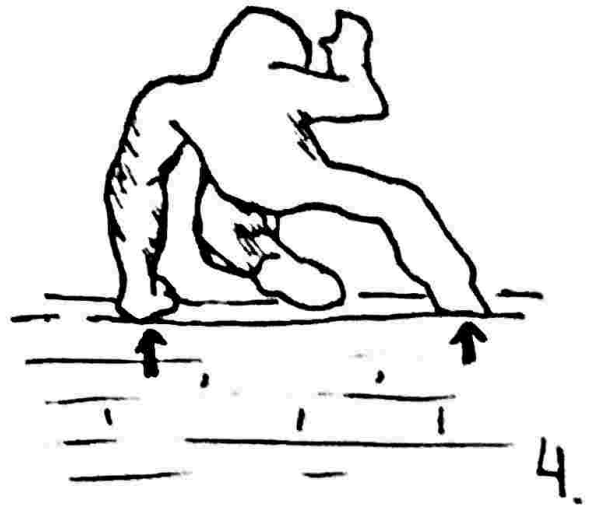
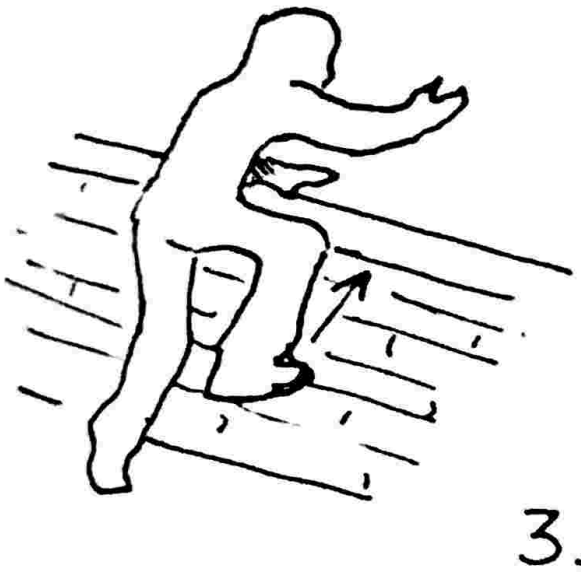
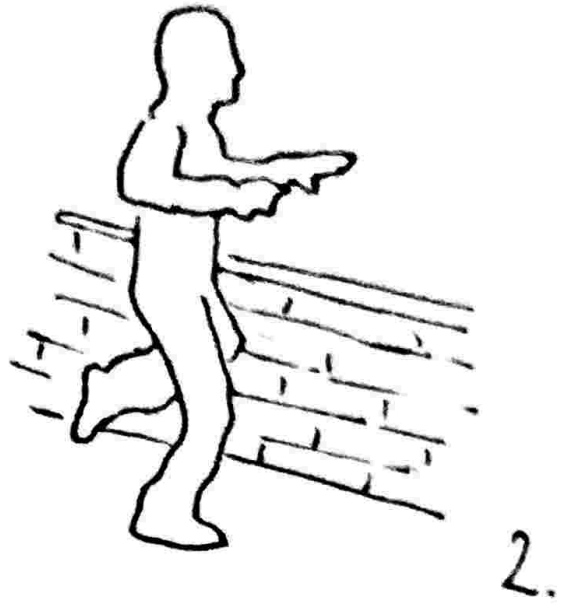
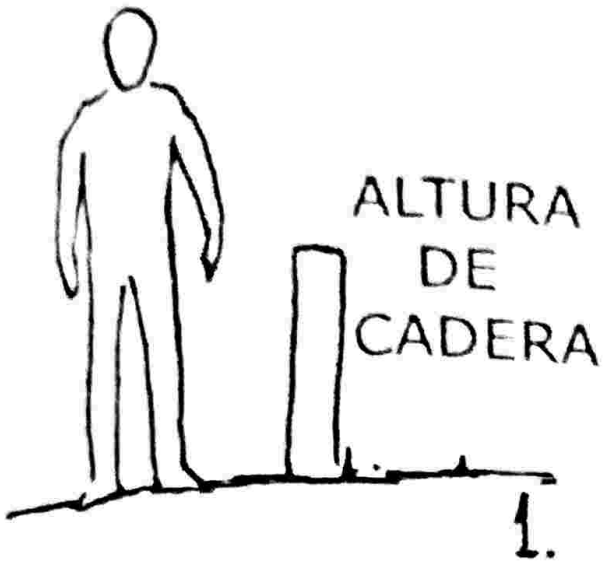
- 1) Entender el obstáculo con el que se cuenta. No es conveniente empezar con uno más alto que la cintura. Es mejor empezar con muros más bajo hasta acostumbrarse al movimiento.
- 2) Acercarse a la pared con cierta velocidad como para tener momento.
- 3) Colocar la mano encima de la pared, dedos hacia adelante al mismo tiempo que se levanta la pierna del lado opuesto.
- 4) La mano debe estar debajo del hombro y la pierna no debe estar totalmente extendida ni doblada por debajo del torso sino que en un cómodo punto intermedio. Hecho correctamente, los dos tocan la pared casi al mismo tiempo.
- 5) Al hacer contacto, levantar la otra pierna y pasar el pie por arriba de la pared entre los dos apoyos. Levantar el pie para que no se enganche en la pared. Cuanto más baja sea la pared, más fácil será pasar la pierna.

6) Este pie que se acaba de pasar por encima del muro es el que continúa el movimiento. Es el pie con el que se aterriza del otro lado de la pared.

Se puede practicar simplemente apoyando la mano y el pie en la pared y pasando la otra pierna entre los dos una y otra vez. Hacer esto hasta entender que tan alto debe ir la pierna para no quedar atascada en el muro al pasar.

Una vez que se entiende este movimiento, pasar la pared varias veces, colocando el pie y la mano en la posición correcta al pasar. Practicar esto hasta sentirse cómodo antes de intentarlo con velocidad.

Esta es una habilidad sencilla pero se debe practicar. Una vez que se está acostumbrado, es notable la frecuencia con la que se presentan oportunidades para usarlo en obstáculos urbanos de todos los días. Practicar de los dos lados, pasando tanto con la pierna derecha como con la izquierda.



## Como Saltar

Saltar desde una cierta altura parece sencillo pero existe una técnica como para hacerlo correctamente minimizando el impacto. Eventualmente se le puede agregar un roll de seguridad, disipando todavía más la energía del impacto. Las dos técnicas combinadas permiten a los expertos que practican Parkour saltar de grandes alturas que de otro modo serían muy peligrosas. Aunque no se tenga ningún interés en el Parkour, nunca se sabe cuándo se puede tener que saltar para escapar de peligro, desde huir de un edificio en llamas a escapar de un tirador activo o ataque terrorista.

La habilidad de no solo saltar, sino de hacerlo sin lastimarse y poder seguir corriendo es clave.

1) Identificar el área donde se aterriza. Las superficies blandas como césped o arena son preferentes de ser posible.

2) Saltar proyectándose hacia adelante y no hacia arriba. Mantenerse en posición vertical y no inclinar el torso. Mantener las piernas ligeramente dobladas como para amortiguar el impacto.

3) Los pies se tienen que mantener en ángulo hacia abajo para no impactar con los talones. Estar relajado pero firme para que los dedos, tobillos y rodillas trabajen en conjunto absorbiendo el impacto.

4) Tocar el piso con el antepié, los dos pies al mismo tiempo. Permitir que flexionen las piernas, como si el cuerpo entero fuera un resorte.

5) Caer hacia adelante y permitir que las manos hagan contacto con el suelo. Dar una fuerte palmada al piso ayuda a disipar la energía. Usar las manos para evitar doblar las rodillas más de 90°, lo cual podría dañar los tendones. Cuidado de no doblar la espalda mucho hacia adelante.

6) Empujarse hacia delante con las manos y piernas para continuar corriendo, usando el momento y redireccionando la energía de la caída.

Al practicar, intentar hacerlo lo más silencioso posible. Suave y silencioso quiere decir que se está haciendo correctamente.

El paso 5 sería donde se comienza el roll si es que se lo incorpora al salto. Es importante estar muy cómodo con el roll antes de incorporarlo y hacerlo a una altura cómoda y segura

La idea no es saltar de edificios como un doble de riesgo pero aprender y practicar cada tanto técnicas que mejoran nuestro equilibrio y agilidad y que pueden llegar a ser valiosas en ciertas situaciones.



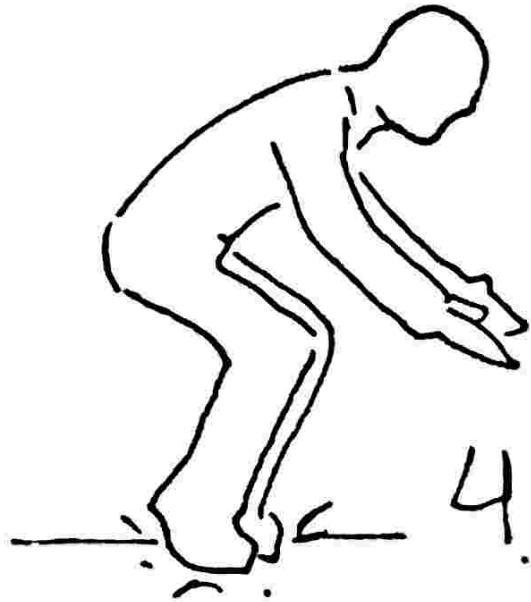
1.



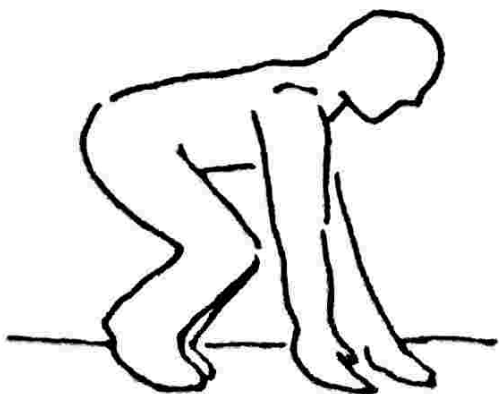
2.



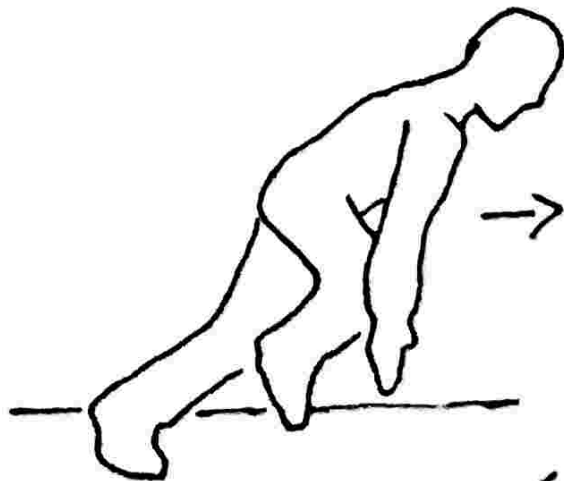
3.



4.



5.



6.



## Como Dejarse Caer

En momentos de peligro puede cundir el pánico y dejarse caer de alturas peligrosas. Es mejor tener en mente una técnica para ello. Caer correctamente mejora la chances de no sufrir daños o aunque sea minimizarlos como para seguir moviéndose, alejándose del peligro.

1) Observar la zona donde se va a caer. Ver que no haya objetos peligrosos. Buscar zonas despejadas, preferentemente blandas como césped, canteros con vegetación baja, arena o corteza de árbol.

2) Colocarse de rodillas y pasar una pierna a la vez por encima de la cornisa. Sujetarse bien como para no caer antes de lo pensado.

3) Usar los antebrazos para sujetarse. Es más fácil soportar el peso de esta manera. La idea es minimizar la altura lo máximo posible antes de caer.

Ahora se puede bajar el cuerpo aún más, sosteniéndose con las manos. Esto requiere bastante fuerza, similar a la que se usa al hacer una dominada (pull up).

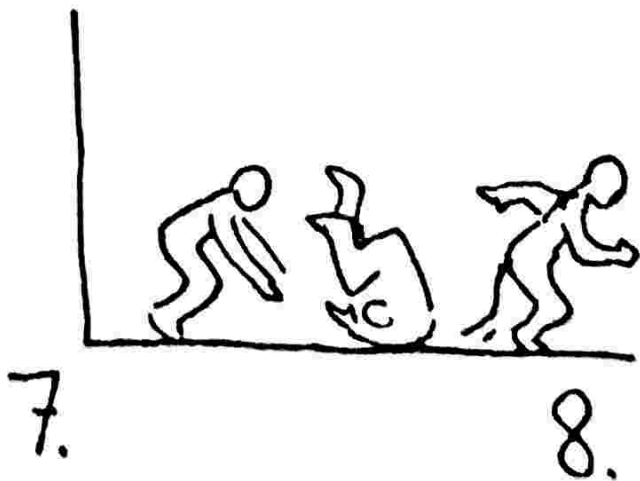
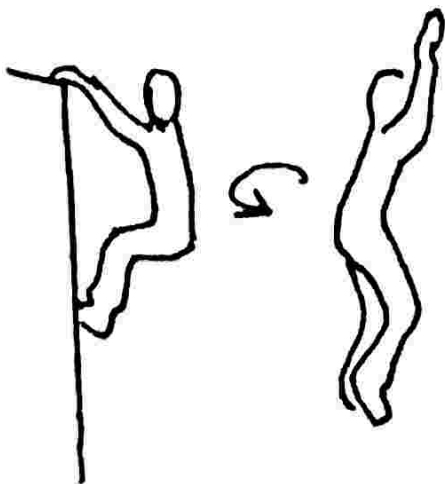
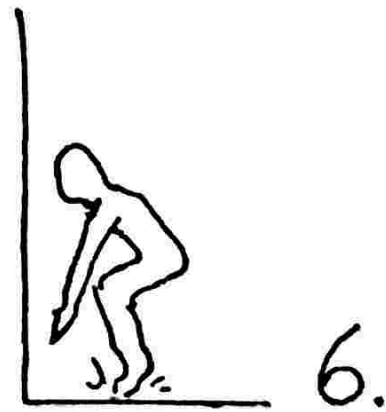
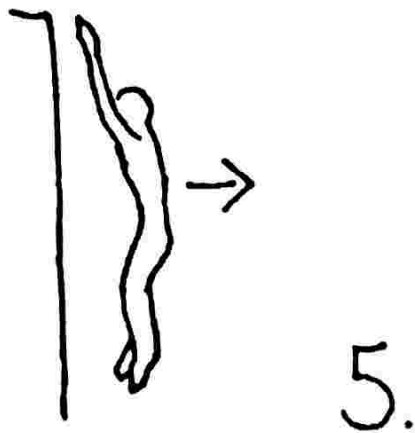
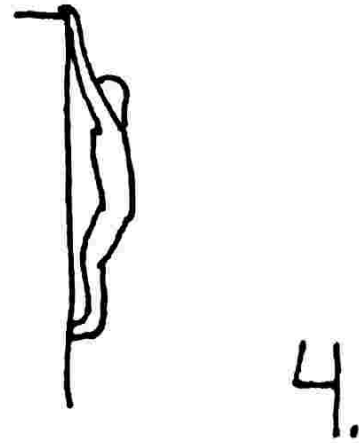
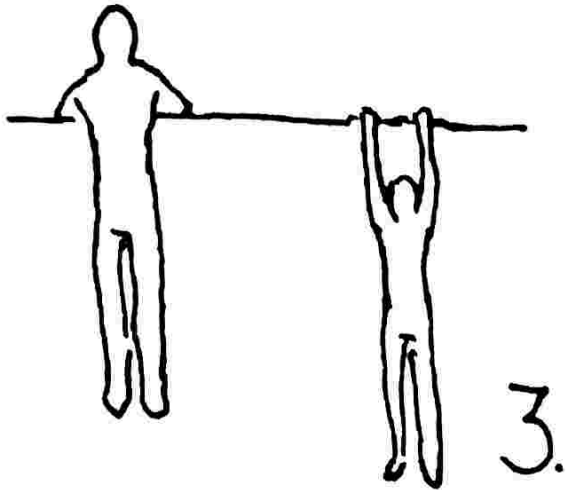
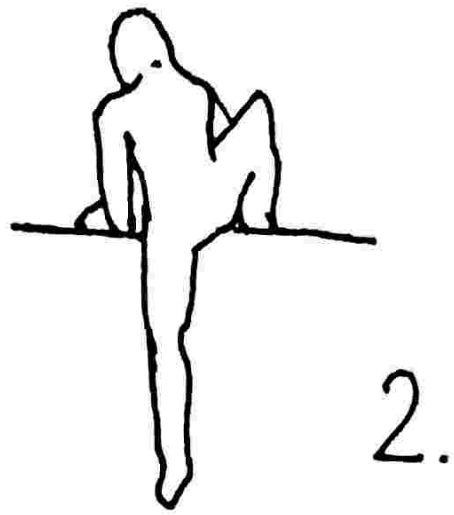
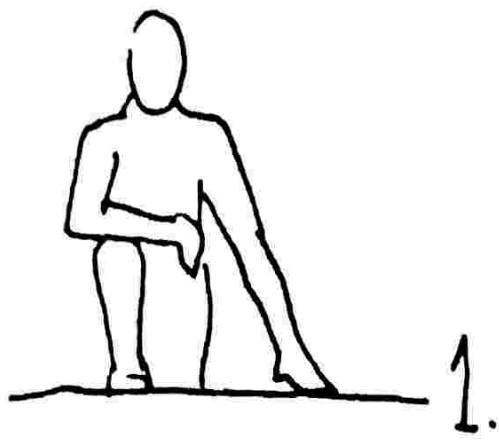
4) Poner los pies contra la pared para crear distancia.

5) Al caer pegado a una pared, existe el riesgo de caer hacia adelante impactando contra el edificio o caer hacia atrás. Intentar empujar con pies y manos contra la pared como para crear la máxima distancia posible en el momento de la caída.

6) Caer en posición vertical, espalda derecha, piernas levemente flexionadas y pies hacia abajo para no tocar con los talones al caer y usar el antepié. El cuerpo debe actuar como un resorte absorbiendo el impacto. Usar las manos para dar una palmada al piso, disipando energía. Usar las manos para estabilizarse y no irse hacia delante contra la pared.

7) Con un poco de agilidad y práctica, se puede empujar contra la pared con mayor fuerza de uno de los lados de manera tal que se logre girar 180°, mirando en la dirección opuesta al caer.

8) Al caer mirando en dirección opuesta, se puede usar un roll para minimizar el impacto. Este tipo de caída requiere no solo de más destreza y práctica, también puede ser más peligroso, en especial cuando se usa en una emergencia en circunstancias que no son ideales.



# Como Pasar una Pared

Correr por la pared es una habilidad de Parkour que permite saltar, subir paredes y trepar a los techos como se ve en las películas. A diferencia de las técnicas mencionadas hasta ahora, también requiere de un estado atlético excelente, buena técnica y mucha práctica. Pero con la técnica correcta también se pueden pasar paredes de manera mucho más sencilla si se trabaja en equipo con otras personas.

1) Un hombre coloca su espalada contra la pared, las rodillas a 90°.

El otro hombre pisa en su muslo, cerca de la rodilla, sujetando los hombros para ayudarse.

2) Continúa trepando, piando los hombros y apoyando las manos sobre la pared. Apoyar los antebrazos y codos para ejercer más fuerza y poder levantar el torso por sobre la pared.

3) Pasar un brazo y pierna por encima de la pared. En este punto y dependiendo de la situación, puede ser buena idea mantener el torso y cabeza contra la pared para reducir el contorno.

4) Sosteniéndose con un brazo y una pierna enganchada en el muro, lentamente bajarse del otro lado de la pared.

5) Desenganchar la pierna y quedarse colgando con una o dos manos.

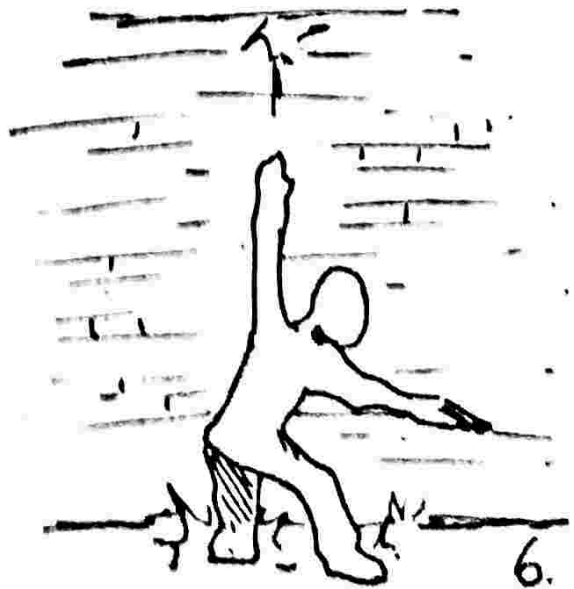
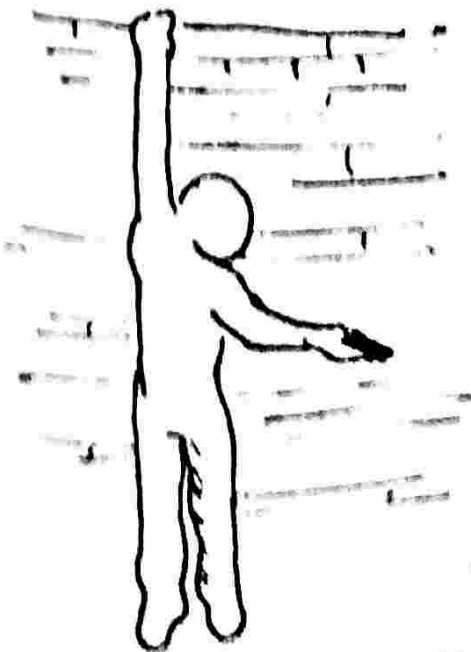
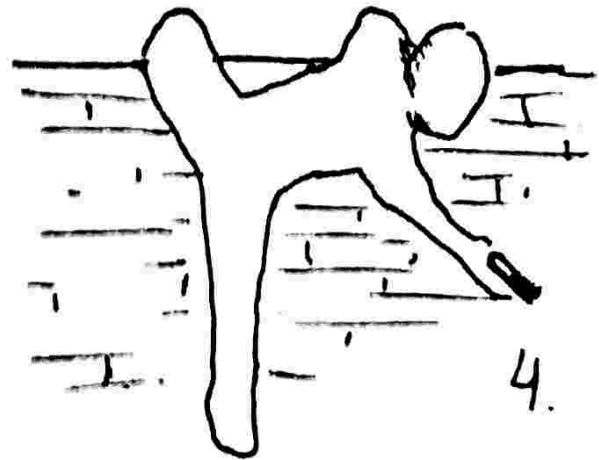
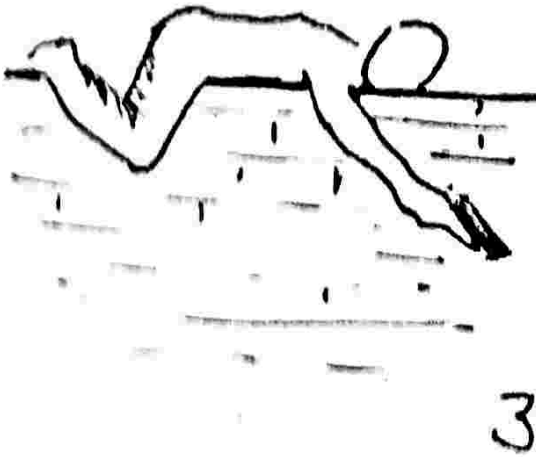
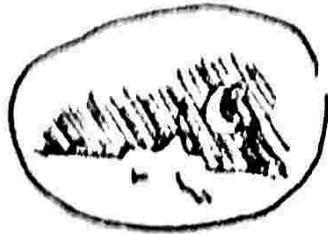
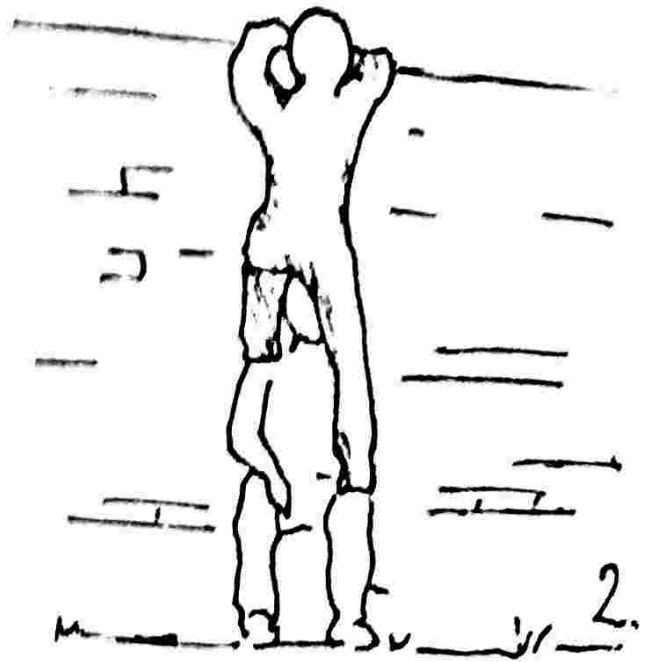
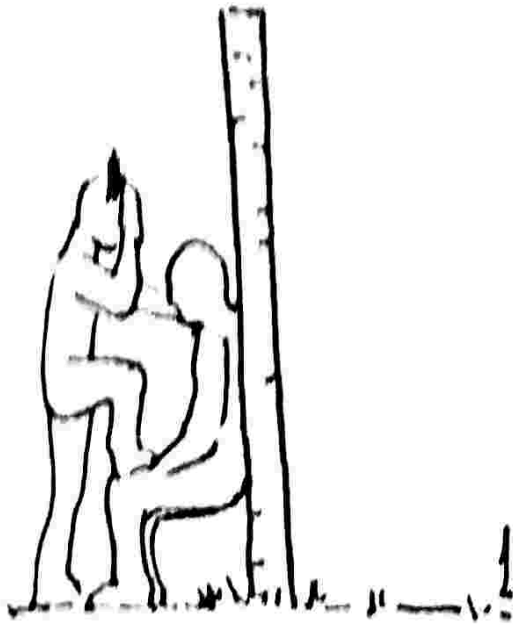
6) Soltar y dejarse caer del otro lado de la pared.

Claro que toda esta operación puede ser realizada usando dos manos pero también se puede hacer manteniendo un arma en una mano si es que hace falta por otros motivos.

Al trabajar en equipo, a medida que más personas pasan la pared y se van ubicando del otro lado pueden ir tomando posición para asegurar el área. Frente, izquierda, derecha, formando un semicírculo alrededor de la zona donde bajan los compañeros.

Dos personas se quedan encima del muro para ayudar a trepar al último hombre que no tiene donde pisar. Cada hombre toma una mano y lo ayuda a subir.

Con un poco de práctica un equipo puede pasar una pared bastante rápido.



## Como Abrir Cerraduras

Saber abrir una cerradura con ganzúas puede ser una habilidad muy útil. La dificultad depende de la calidad y complejidad de la cerradura. Las cerraduras simples son fáciles de abrir con un poco de práctica. Las ganzúas son legales en la mayoría de los países. Un kit básico con llave de tensión es suficiente para empezar. Las horquillas (ganchitos de cabello) o clips de papel se pueden doblar para hacer ganzúas.

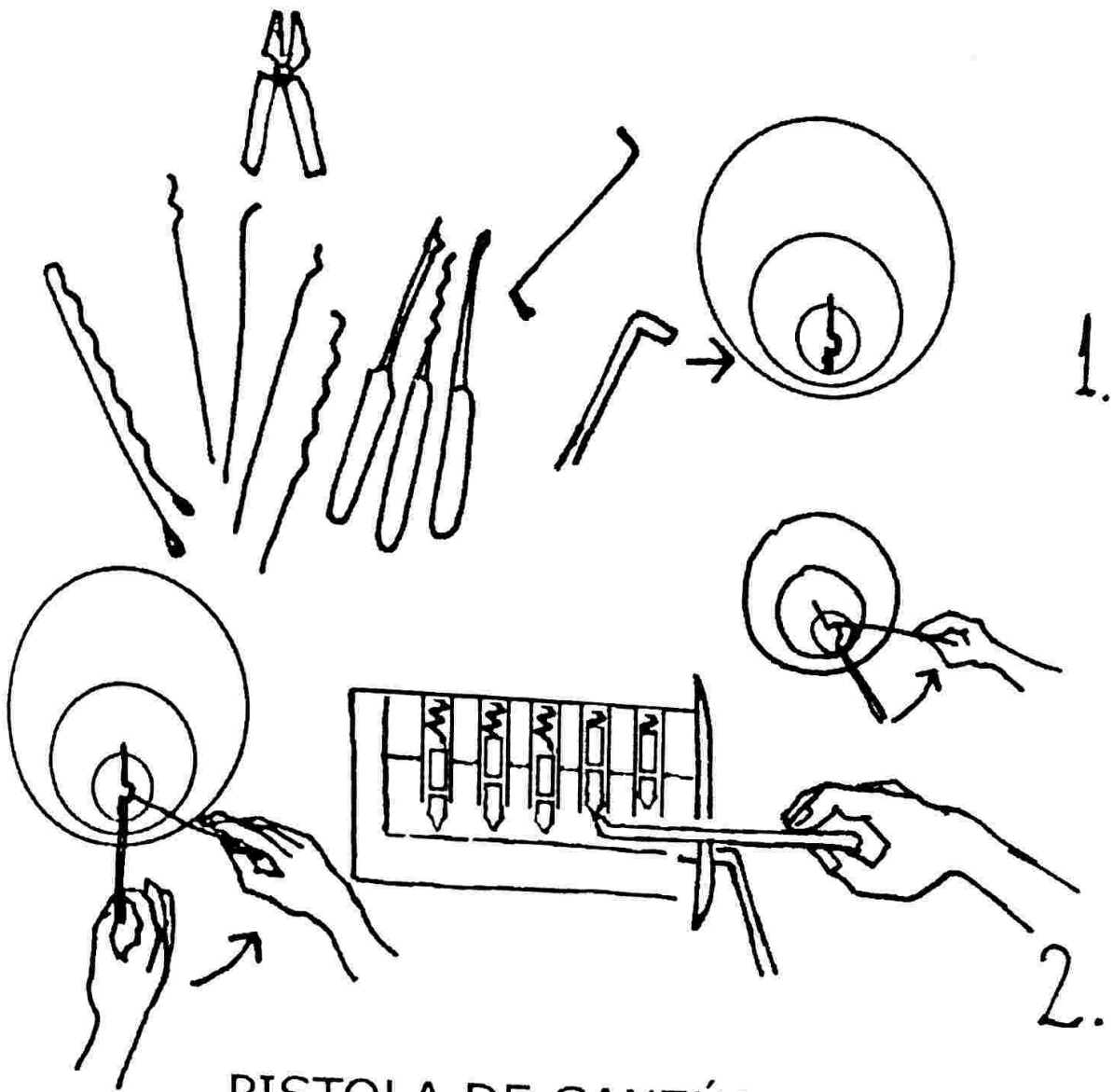
1) Empezar por insertar la llave de torsión (pieza en L con lados planos). Mantenerlo en el fondo del agujero de la cerradura fuera del camino y aplicar un poco de tensión a la izquierda o derecho mientras se empuja cada perno.

2) Mientras se mantiene una ligera presión con la llave de tensión, introducir la ganzúa. Se prueba subiendo cada perno hasta que se encuentra el "distinto" y se empuja hasta que llega a la línea de corte donde deja de bloquear al cilindro en el tambor. Pasar al próximo perno que presenta resistencia y así sucesivamente. Al destrabar cada perno, el cilindro sigue girando por la presión ejercida con la llave de tensión hasta que se destraba el último perno, gira completamente y abre la cerradura.

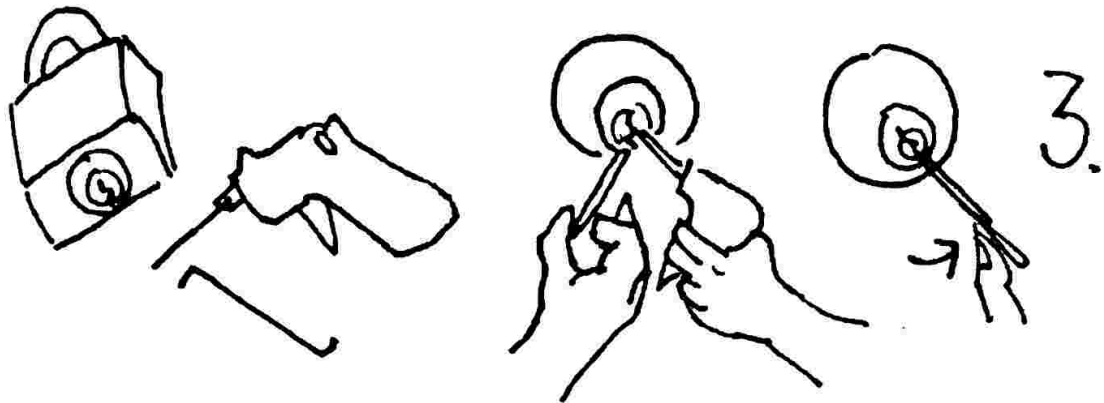
3) Una Pistola de Ganzúas como se ve en la TV funciona de manera similar. Igual hace falta usar la llave de tensión. Mientras se aplica tensión, se introduce la ganzúa hasta el fondo y se presiona el disparador. Este hace un movimiento repentino, empujando todos los pernos al mismo tiempo. El cilindro gira y se abre la cerradura. Puede que tome uno o dos intentos pero abre la cerradura en cuestión de segundos.

4) Una llave de Golpe (bumping) es otra herramienta útil. Juegos de llave "bump" pueden comprarse o fabricarse. Son llaves que tienen todos los picos cortados hasta la parte más baja. Se inserta la llave "bump" hasta el fondo y se retira un milímetro. Mientras se aplica tensión como con una llave normal se le da un golpe suave con un destornillador o martillo, haciendo saltar a todos los contrapernos pasando la línea de corte, liberando el cilindro.

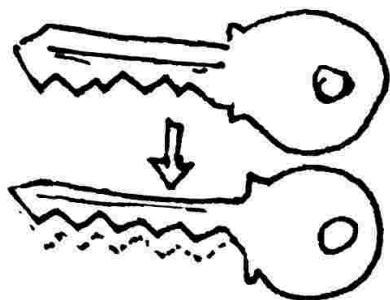
Más fácil todavía es agregarle a la llave "bump" un o-ring de goma que actúa como separador. Colocar el o-ring, insertar la llave hasta el fondo y dar un golpe suave al girar. Darle un par de golpes más si hace falta. Las llaves "bump" son efectivas y fáciles de usar. Requieren poca habilidad y práctica comparada con los métodos que emplean ganzúas tradicionales.



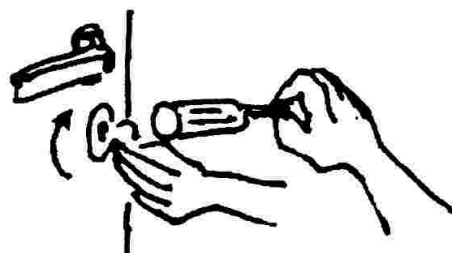
PISTOLA DE GANZÚA



LLAVE DE GOLPE



ARANDELA DE GOMA





## Como Forzar Puertas

Son muchas las situaciones por las cuales se puede tener que forzar una puerta. Incendios, alguien enfermo o herido encerrado que necesite ayuda son solo dos ejemplos comunes.

1) Arremeter contra una puerta con el hombro solo funciona en las puertas más frágiles y endebles del mercado. Patear la puerta es una mejor idea. Es más efectivo y las chances de lesionarse son menores.

2) Antes de intentarlo, verificar las bisagras de la puerta para ver hacia donde abre. Si se ven las bisagras, entonces abre hacia nosotros y patear la puerta no va a funcionar. Se tendría que romper totalmente para poder quitarla, algo que solo se consigue con una puerta muy endeble.

3) De pie frente a la puerta, darle una fuerte patada frontal, con todo el peso del cuerpo. Apuntar al costado o justo por debajo del picaporte. La intención es romper el marco de la puerta que suele ser la parte más débil. Una puerta sólida con tornillo de 10 centímetros será mucho más difícil de abrir. Una puerta de seguridad metálica con marco metálico será imposible. Si se esperan problemas del otro lado, no quedarse parado cuando la puerta se abre. Pivotear hacia el costado para cubrirse en el momento que se termina de dar la patada y se abre la puerta.

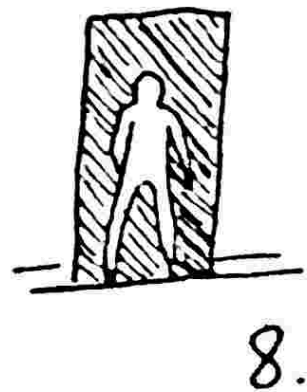
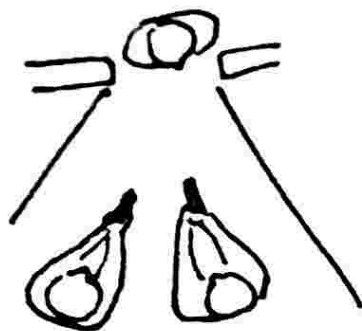
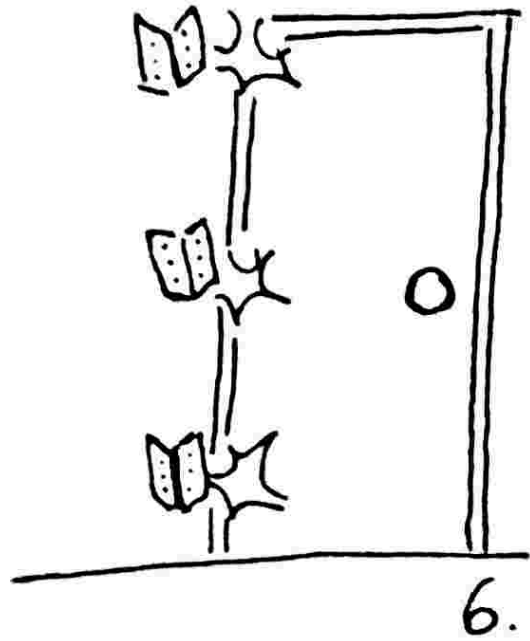
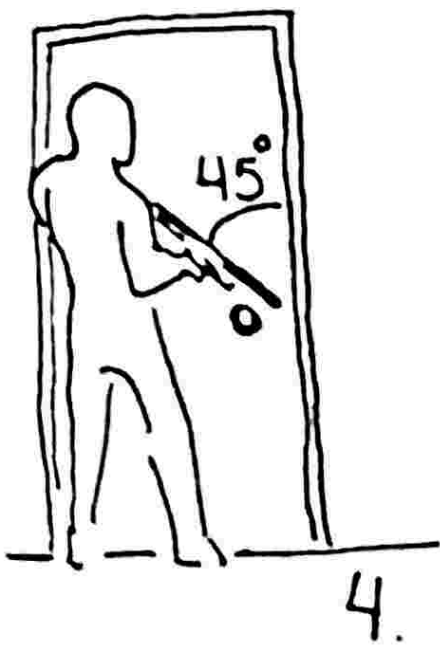
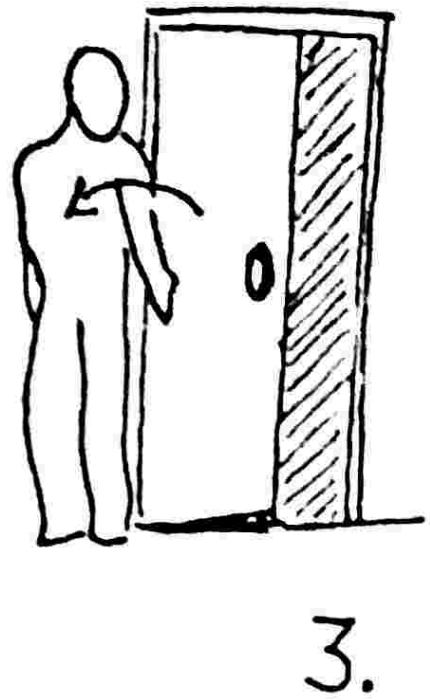
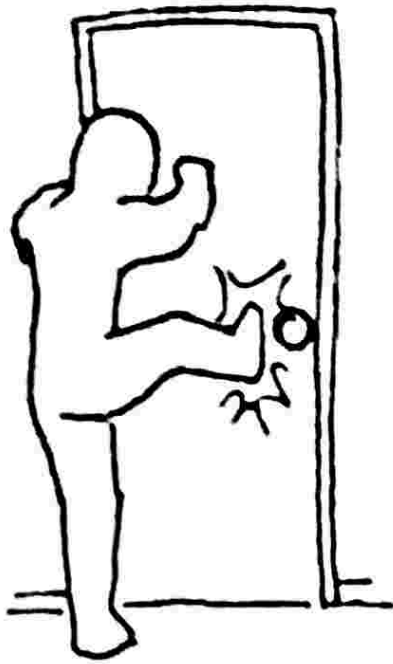
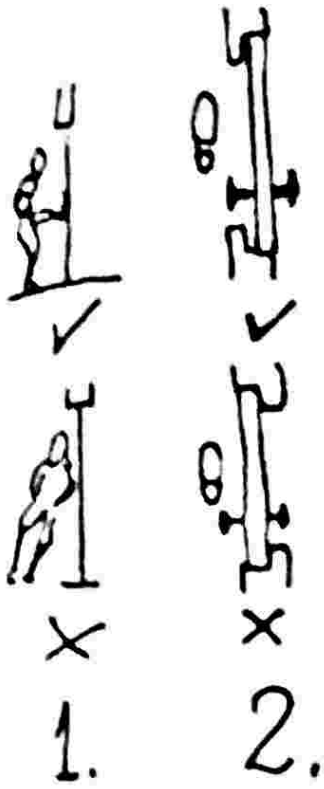
4) Las escopetas se usan con frecuencia para abrir puertas. Se cargan con munición frangible hechas de polvo de metal que se desintegra al impactar impidiendo rebotes. Apuntar entre la cerradura y el picaporte, a 45° tanto horizontal como vertical.

5) Si la escopeta tiene una bocacha rompe puerta se puede apoyar directamente en la puerta. De lo contrario dejar unos 5 cm para que escapen los gases.

6) Si la puerta no abre al disparar a la cerradura, puede que haga falta disparar a las bisagras.

7) Patear hacia atrás puede funcionar en ciertas ocasiones. No se patea con tanta fuerza como con una patada frontal pero funciona en puertas más débiles. La ventaja es que, al patear, se puede estar más cubierto en caso de que disparen al abrir la puerta.

8) Si hay atacantes dentro, tener en cuenta que en el momento que se abre la puerta quedamos expuestos con toda la atención (y todas las armas) apuntando en nuestra dirección. Se está de pie en el "túnel de la muerte" expuesto a todo, nuestro perfil perfectamente delineado.



8.

A veces se puede usar herramientas que se encuentran en la zona para abrir puertas. Una simple amoladora puede cortar casi todo pero incluso una caja de herramientas común tiene elementos que podemos usar.

9) Los rodillos para pintura son elementos bastante comunes. Se encuentran con facilidad en comercios y talleres. Quitar el tornillo o rosca de fijación que mantiene al rodillo en su sitio. Remover el rodillo, quedándose solamente con el mango y gancho metálico.

Lo que queda es un gancho que se puede usar para abrir ciertas salidas de emergencia<sup>8</sup> desde el exterior.

Esta es solo una de las maneras en las que se puede usar el rodillo. El gancho se puede doblar y adaptarse a distinto tipo de mecanismos.

10) Se puede reventar un candado con dos llaves de apriete.

Usar las llaves más grandes que se tengan que entren en el arco.

Colocar cada llave contra los costados del arco, con la parte trasera de la cabeza haciendo contacto. Este punto de contacto será el pivote. Cuanto más grande la llave cuando más larga sea, más fuerza se ejerce a la hora de romper el candado.

Mirar en otra dirección en el momento de la rotura para proteger los ojos. Se aplica mucha fuerza y un fragmento puede salir proyectado.

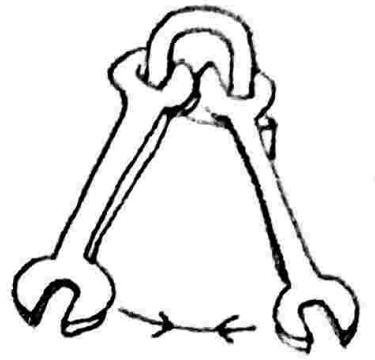
Este es uno de los métodos más conocidos para romper candados usando llaves de fuerza pero no es el más eficiente.

11) Un mejor uso de la fuerza es tirar del arco hacia arriba, en vez de reventarlo de costado. Tirar del arco aplica la fuerza en la parte más débil del mismo y requiere menos fuerza. Esto puede ser de mucho ayuda si solo se cuenta con llaves más pequeñas o se tiene que improvisar usando otras herramientas más cortas capaces de ejercer menos fuerza.

Colocar la cabeza de una de las llaves plana contra la cara interna del cuerpo del candado. Colocar la segunda llave en perpendicular con el arco en la abertura.

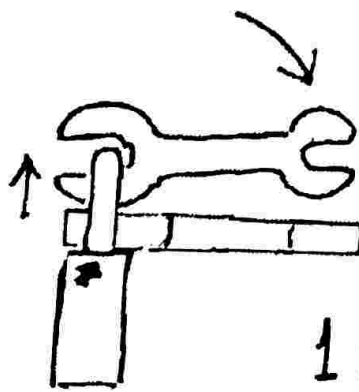
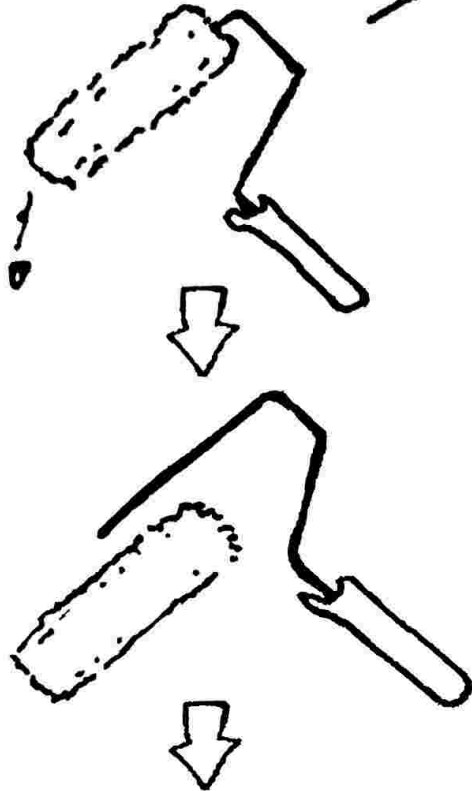
Presionar hacia abajo en la llave. La llave levantará el arco, partiéndolo en la parte de la hendidura donde traba.

Otras herramientas se pueden usar aplicando el mismo principio.

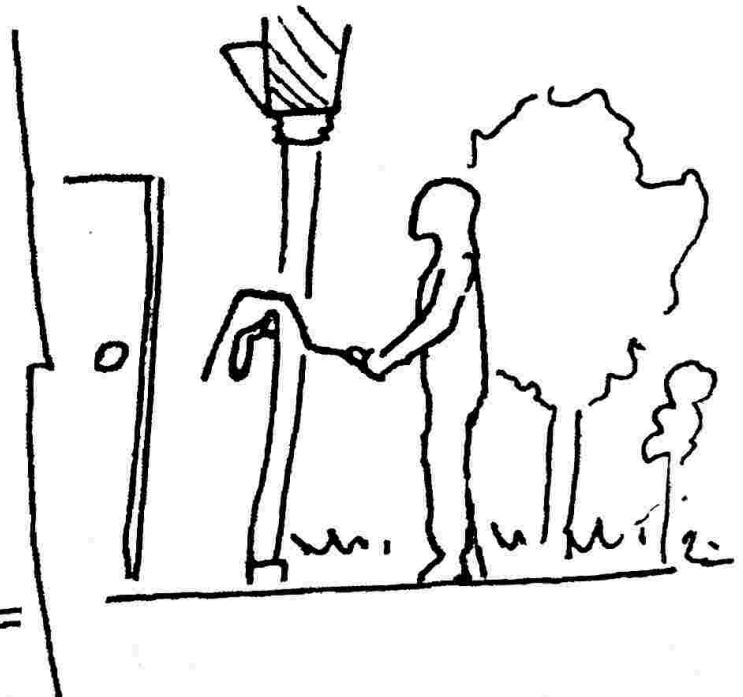
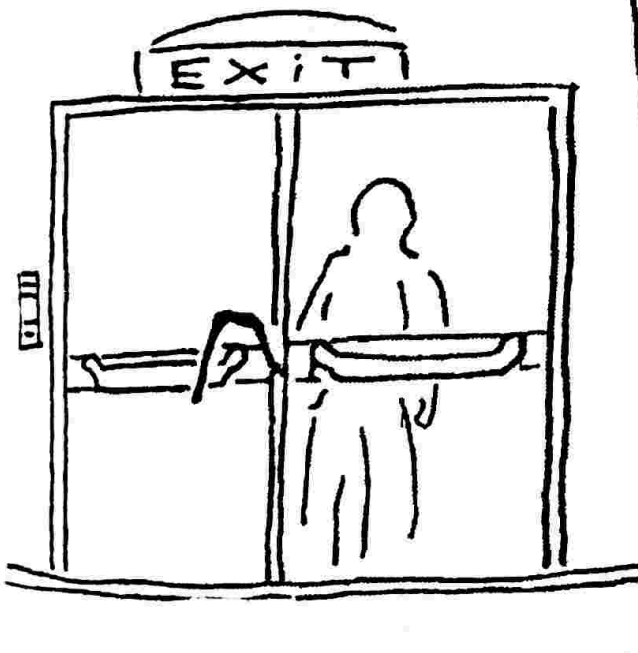


↓ 10.

9.



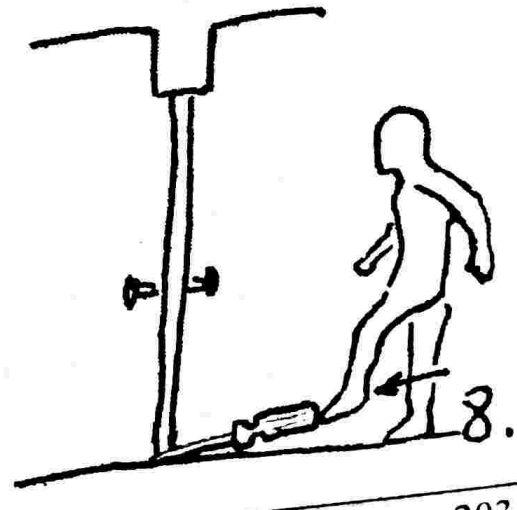
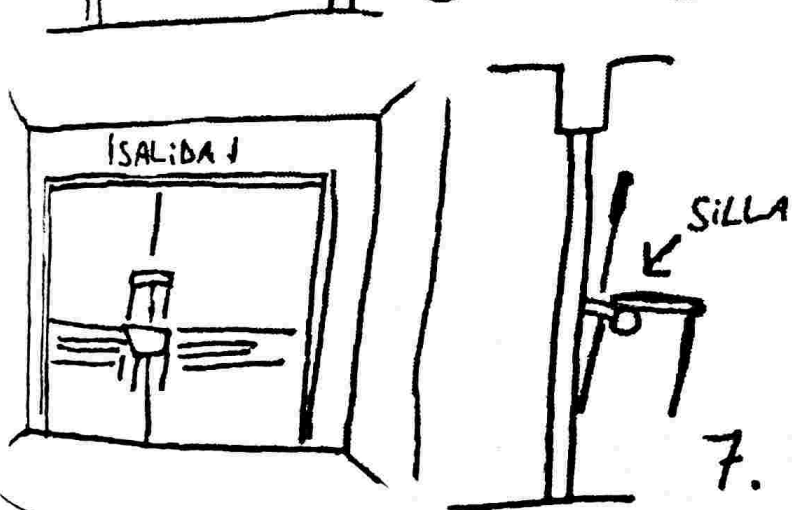
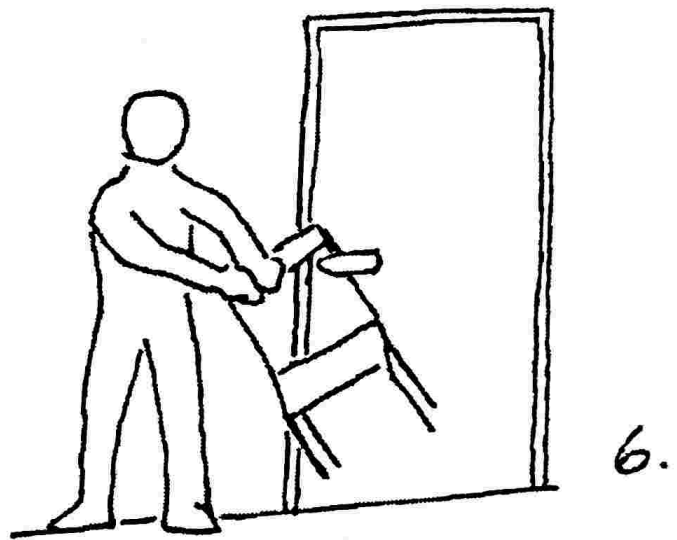
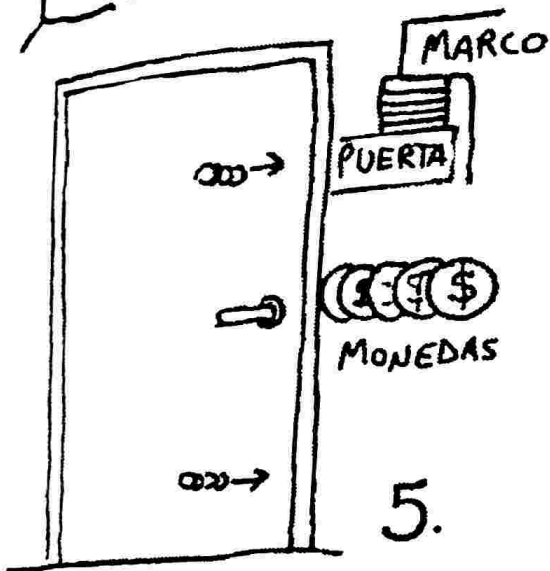
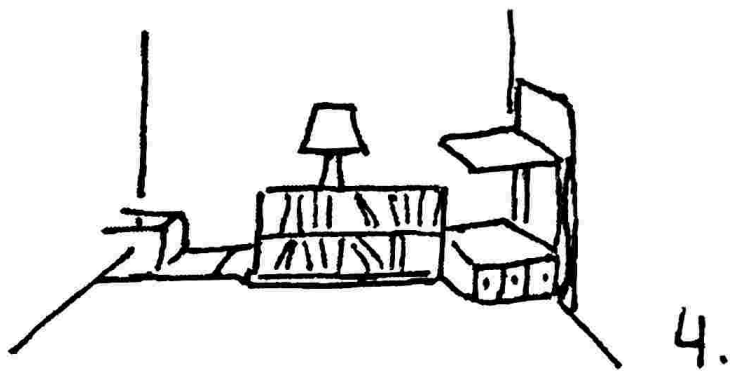
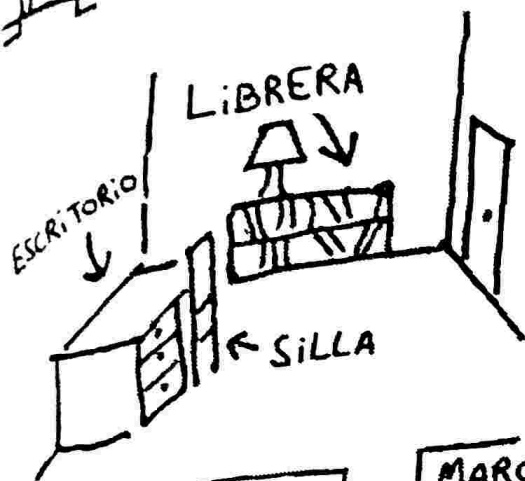
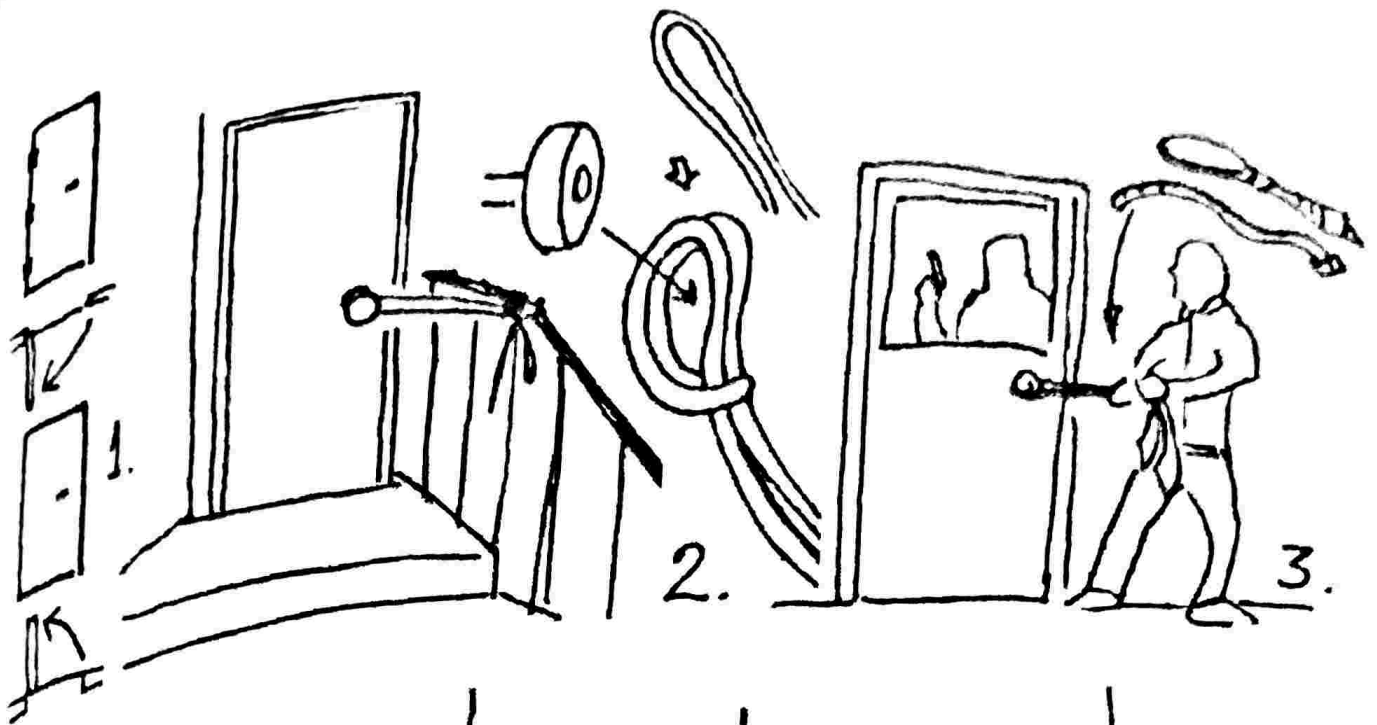
11.



## Como Armar una Barricada

Saber cómo armar una barricada para que no se pueda abrir una puerta es una habilidad que puede salvar vidas durante un ataque terrorista o situación de tirador activo. Estos ataques suelen ocurrir dentro de edificios. Si bien muchas de estas técnicas no son perfectas, una persona que busca matar gente no va a perder tiempo viendo como abrir una puerta si esta no abre con facilidad, sino que lo más probable es que se dirija a la próxima puerta cuando las cosas no salen como había planeado.

- 1) Saber con qué puerta se está trabajando. Si se ven bisagras, entonces abre hacia dentro de la habitación que estamos. Si no se ven, abre en la dirección contraria. Observar el picaporte. Las más comunes son del tipo palanca. Estos suelen ser más fáciles de asegurar que los picaportes redondos si se encuentra un modo de impedir que la manija baje.
- 2) Usando cuerda, cables, corbatas o cinturones doblarlos y usar un nudo de sujeción simple para atar al picaporte. Atar el otro extremo a cualquier objeto fijo como puede ser otro picaporte, caño o baranda.
- 3) Mientras otras personas buscan armar la barricada, mantener la puerta cerrada para que no entre el atacante con un cinturón, corbata, prenda, correa de mochila o cualquier otra cuerda improvisada. Atar al picaporte y colocarse de costado en caso de que el atacante dispare a través de la puerta (muy probable). Las puertas no suelen ser a prueba de balas.
- 4) Apilar todos los muebles que sean posibles al construir la barricada en la puerta. Si se puede, alinear los muebles para que traben la puerta y no se pueda abrir. Una mesa grande se puede colocar si la puerta abre hacia afuera.
- 5) Una broma universitaria común, algunas puertas que abren hacia adentro se pueden trabar usando monedas (de 2 a 6) colocadas en la parte alta y baja de la puerta. Esto pone presión en el pasador y no permite que se abra la puerta.
- 6) Una silla se puede usar para sostener la puerta y hacer palanca.
- 7) En algunas puertas de doble hoja una silla se puede usar para trabarla y no permitir que se abra.
- 8) Destornilladores largos, cuchillos u otras herramientas se pueden colocar como cuñas en la puerta, pateándolo hacia adentro para que ejercer presión y traben la puerta. Con la presión suficiente la puerta no se puede abrir, pero la efectividad de esta técnica depende de la fuerza con la que se forzó la herramienta como una cuña.





9) A veces se puede usar un destornillador para trabar el picaporte.

Forzar la punta entre la puerta y el marco. Trabar el mango del destornillador debajo de la manija del picaporte. En algunas puertas, esto no permite que el picaporte gire y se abra la puerta.

10) Mirar alrededor de la oficina. En muchas oficinas y clases hay sillas de altura ajustable en los escritorios.

Rara vez se puede simplemente colocar una silla debajo del picaporte para que trabe la puerta. Se suele salir con facilidad y la silla no es de la altura correcta.

Una silla de altura ajustable tiene por debajo una palanca para ajustarla a la altura exacta que haga falta. Esto también puede ser usado para colocarla debajo del picaporte y subirla a la altura justa.

11) Mover la silla y colocar el respaldo alineado debajo del picaporte. Si está muy alto sentarse en ella o presionar usando la rodilla a la vez que se presiona la palanca que tiene por debajo para bajarla. Una vez que está debajo del picaporte, presionar la palanca para levantar el respaldo, ejerciendo presión en el picaporte impidiendo que este pueda girar. Esto funciona muy bien en la típica silla o sillón regulable de escritorio común en muchas oficinas.

Una de las ventajas es que permite trabar la puerta sin importar si abre hacia adentro o hacia afuera mientras tenga un picaporte tipo palanca.

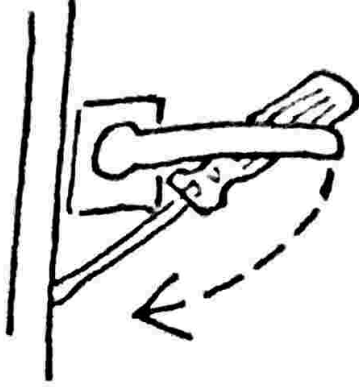
Probar esta y otras técnicas de antemano para saber que hacer durante una emergencia cuando cada segundo cuenta.

12) También se pueden trabar los sistemas de cerrado de puertas automáticas usando cinturones, corbatas u otro tipo de cuerdas<sup>9</sup>.

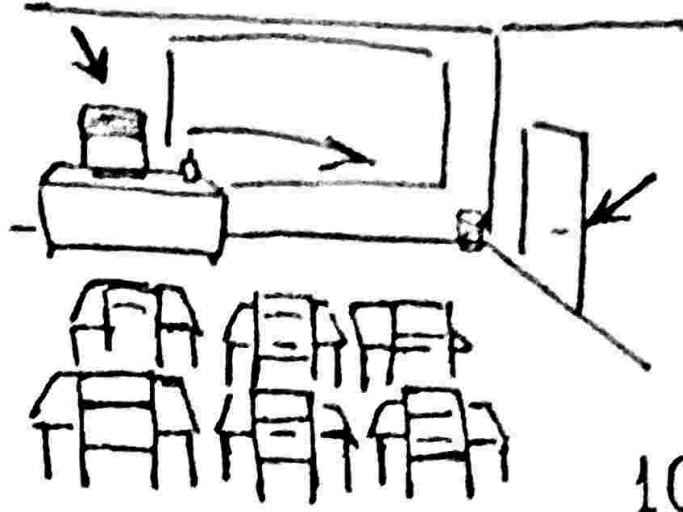
Estudiar el sistema de cerrado de la puerta para ver cómo se mueve el brazo y la mejor estrategia para bloquearlo.

Una posible solución es atar los dos ejes donde rotan los brazos, impidiendo que estos se separen. Una corbata, soga u otro tipo de cuerda puede ser usado. Recordar que el sistema ejerce mucha fuerza por lo cual conviene darle varias vueltas y usar bastante cuerda.

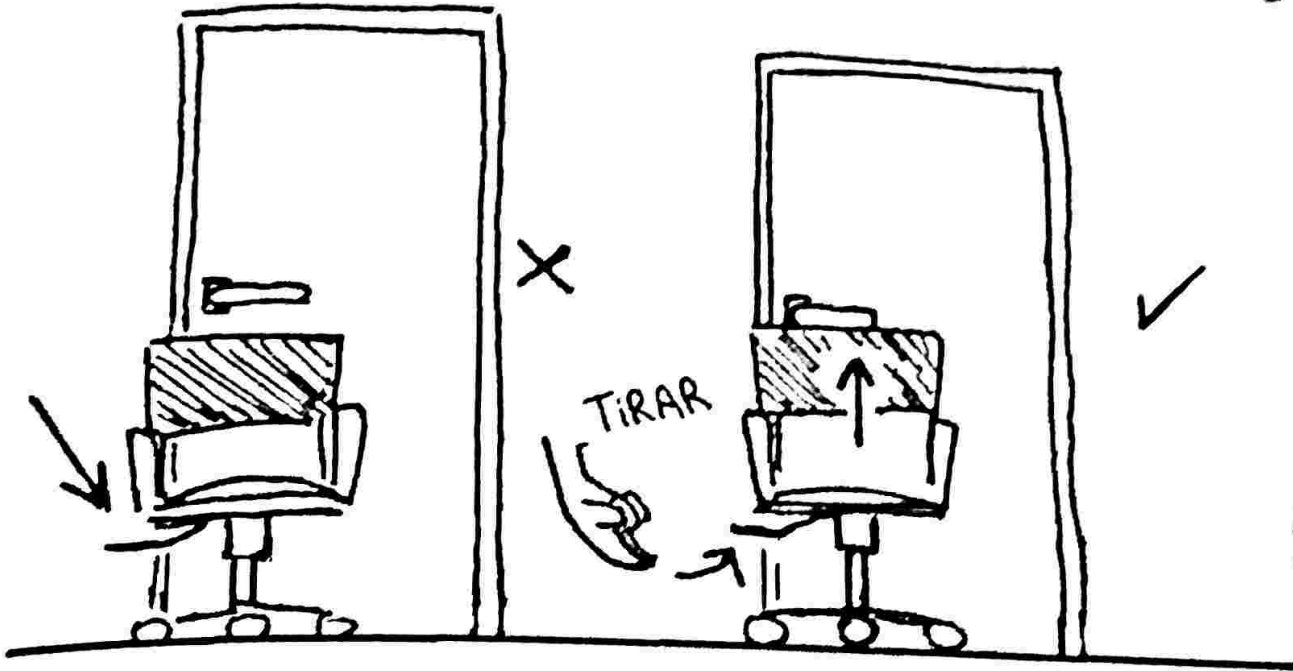
13) Un cinturón o una correa de bolso puede ser usado para prevenir que los brazos se separen cuando la puerta se abre. Atar la correa en uno de los brazos y darle varias vueltas juntándolos y entrecruzando la cinta antes de atar la punta que queda.



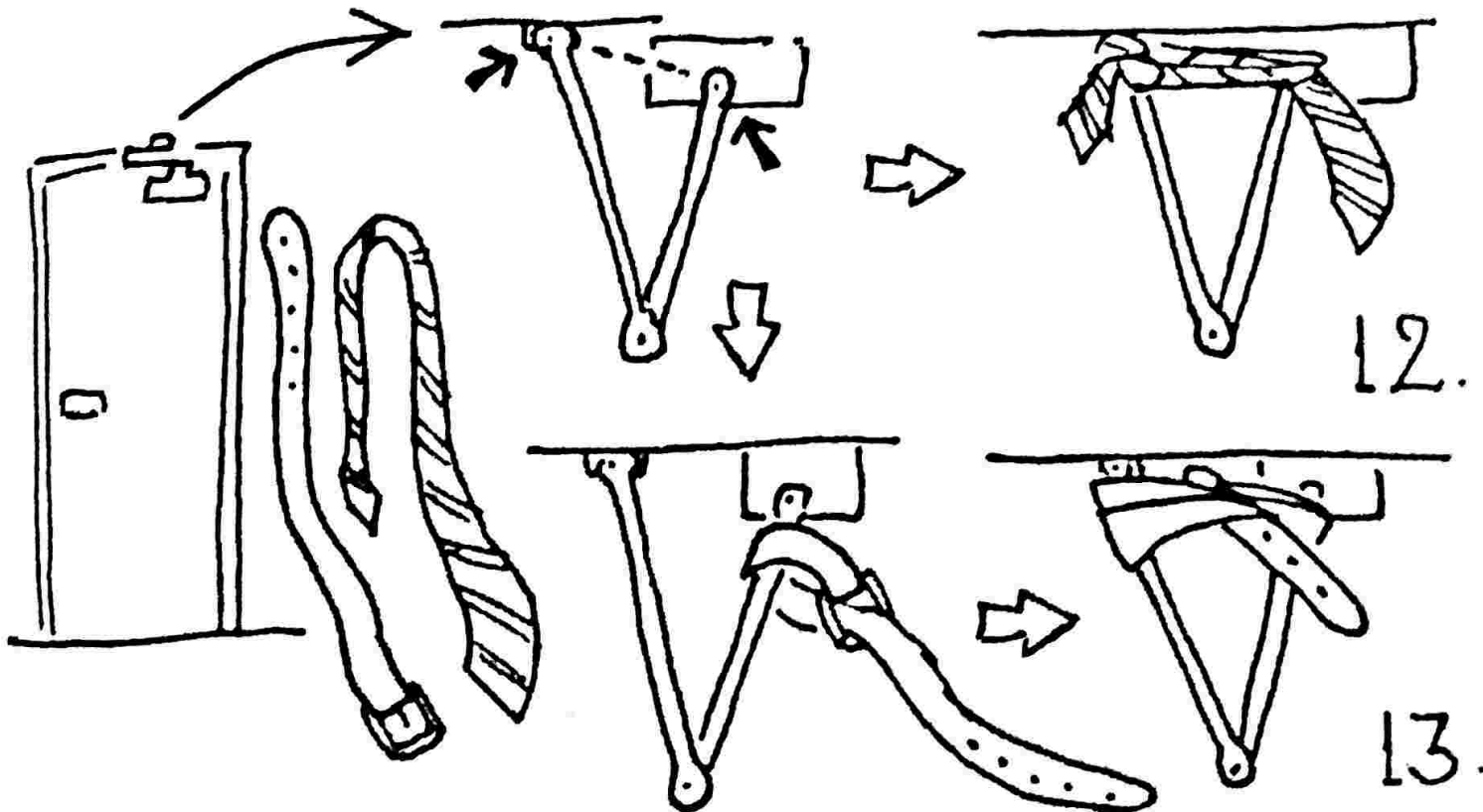
9.



10.



11.



12.

13.

# ANOTACIONES:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a slightly curved pattern across the page.

# Capítulo 10

## Comida y Cocinar

**“Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente  
es un arte.”**

**- Francois de La Rochefoucauld**

## Hacer Fuego

Hacer fuego es una habilidad esencial en la supervivencia. El fuego se usa para abrigarse, cocinar, purificar agua y es también importante para la moral del grupo que se reúne a su alrededor en tiempos difíciles.

Los encendedores, fósforos (cerillas) y ferrocerios son abundantes pero encender un fuego con yesca y troncos grandes es más complicado.

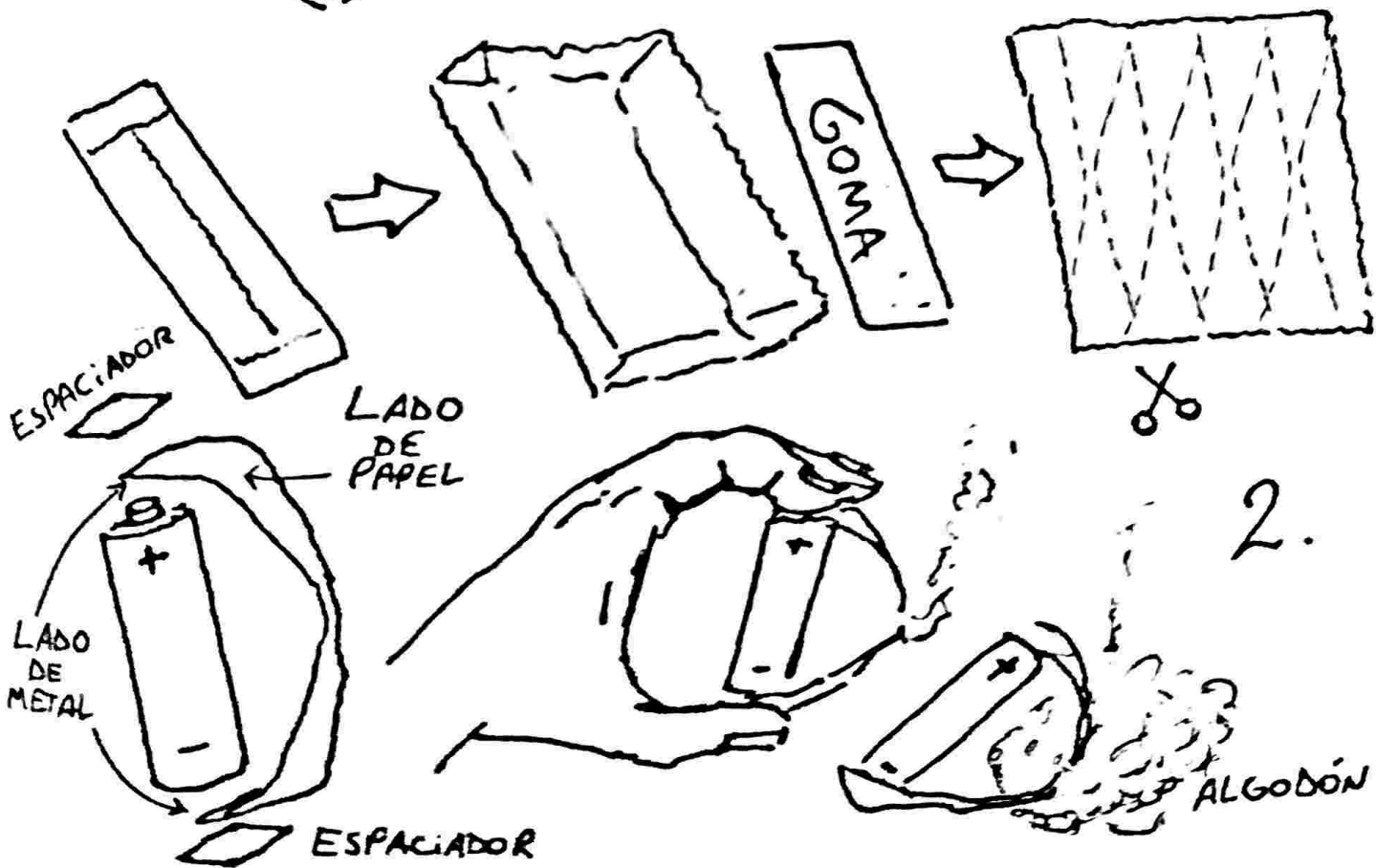
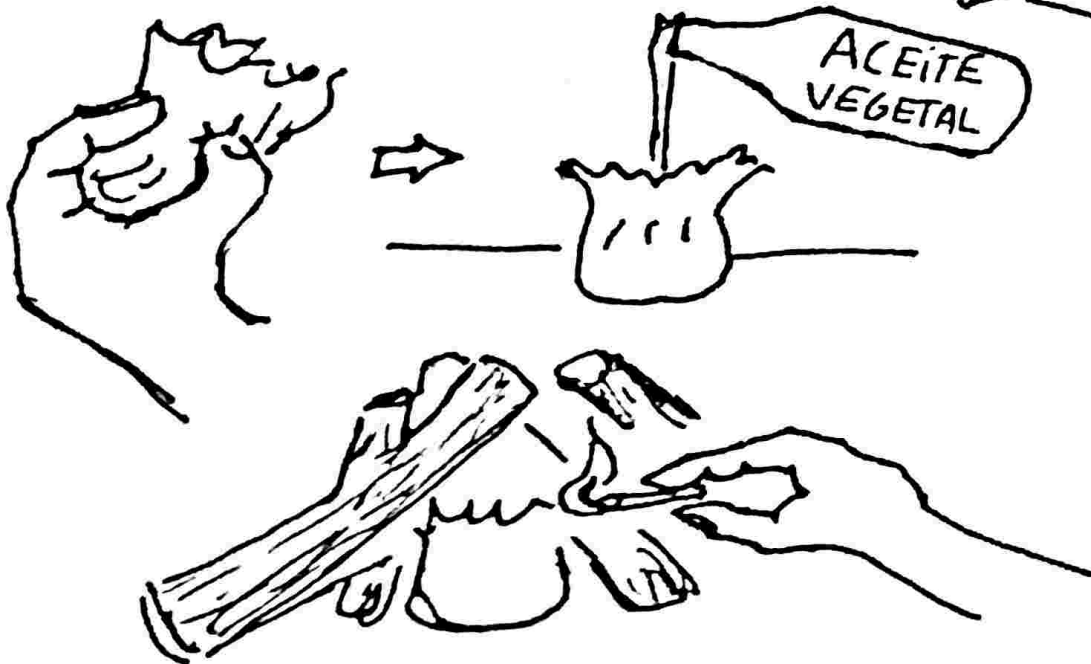
1) Se puede hacer un efectivo iniciador de fuego con elementos caseros comunes. Funciona bien para fogatas, hogares y asados (hace años que lo uso). De hecho, todo lo necesario está ya en la cocina: Aceite vegetal y servilletas descartables. También se puede usar papel de cocina. Tomar un par de hojas o servilletas y hacer una bola de papel. Envolver la bola con dos hojas más, formando una copa. Verter un poco de aceite en la copa, que sea absorbido por la bola de papel. Colocar la leña o carbón alrededor del iniciador y encenderlo. El iniciador quemará por varios minutos. Cuando más aceite se usa, más dura el iniciador.

2) La electricidad puede ser usada para hacer fuego. Se puede usar una batería AA (otras baterías similares o de voltaje superior pueden ser usadas) y envoltura de goma de mascar, el tipo que tiene un lado metálico. Cortar el envoltorio en tiras en forma de reloj de arena. Se pueden usar tijeras pero con paciencia se puede hacer con los dedos. Se buscan tiras finas, de unos 2mm en la parte media más angosta.

Usando el lado metálico, conectar el lado positivo de la batería con el negativo. Usar papel o cartón para no quemarse los dedos al hacer contacto. Tener yesca lista cerca de la parte más fina que es donde aparecerá la llama. Si no funciona achicar aún más la parte más angosta ya que es en ese lugar donde genera más calor y produce la llama.

Se puede hacer fuego con una batería de 9 voltios (detector de humos) y lana de acero. Simplemente arrastrar los contactos de la batería por la lana y los hilos de metal se sobrecalentarán y encenderán.

De la misma manera se puede usar una batería de teléfono móvil. Perforar la batería con un cuchillo causará una violenta reacción exotérmica pero este no es el método recomendado. Además de emitir gases tóxicos, solo se puede hacer una vez. Unas tiras de envoltorio o papel aluminio permiten iniciar numerosos fuegos. La llama será pequeña por lo que hay que tener yesca fina lista, como algodón u otras fibras. La batería también debe estar cargada para que esto funcione.





## Filtrar y Purificar Agua

Las enfermedades son por lo general las que causan la mayor cantidad de muertes durante desastres de gran magnitud. Esto se debe en gran medida a la falta de agua limpia y segura.

1) Una de las maneras más efectivas de eliminar organismos peligrosos en el agua es usando lejía (lavandina). Filtrar el agua con una tela o filtro de café antes de tratar. Se debe usar lejía pura, sin perfumes ni aditivos. El Center for Diseases Control<sup>10</sup> (CDC) y la United States Environmental Protection Agency<sup>11</sup> (EPA) recomiendan las siguientes dosis: Para lejía 5-8% agregar 2 gotas por litro. Si el agua esta turbia, entonces usar 4 gotas. Revolver y dejar descansar por 30 minutos antes de usar.

2) La lejía puede ser usada para desinfectar agua, pero no remueve material tóxico u otros contaminantes. Uno de los mejores métodos para deshacerse de contaminantes en el agua es la destilación. Esto se puede lograr usando equipo especializado. Una destilería improvisada también puede ser muy efectiva si se construye correctamente.

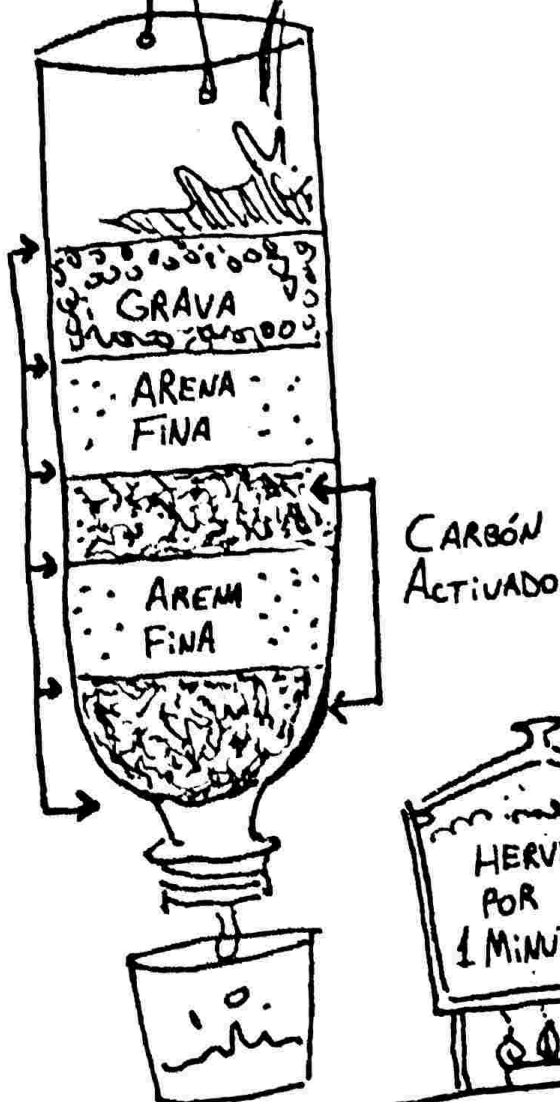
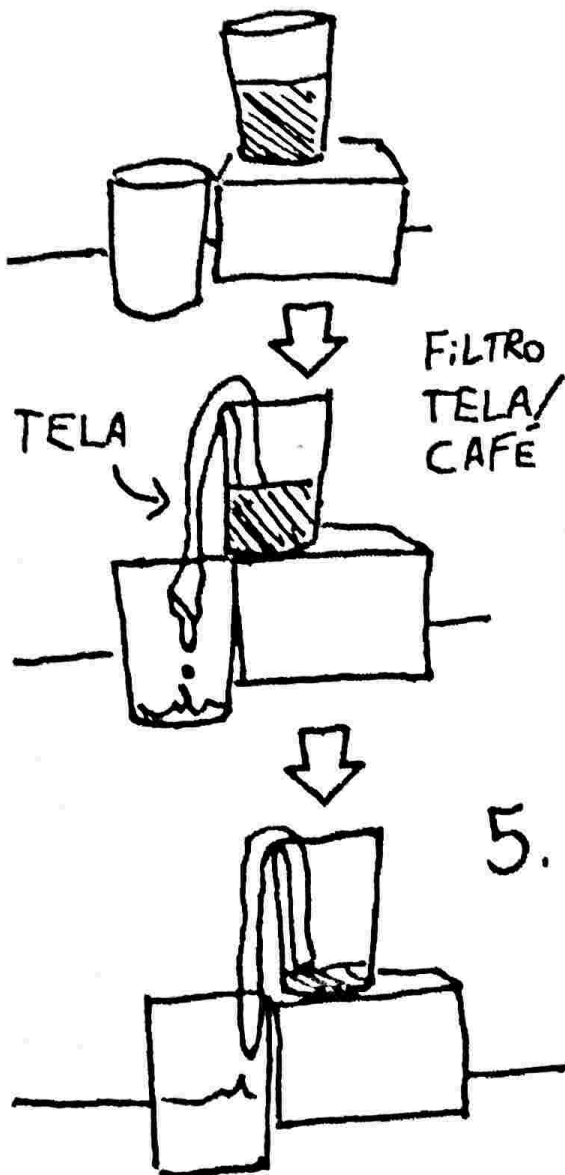
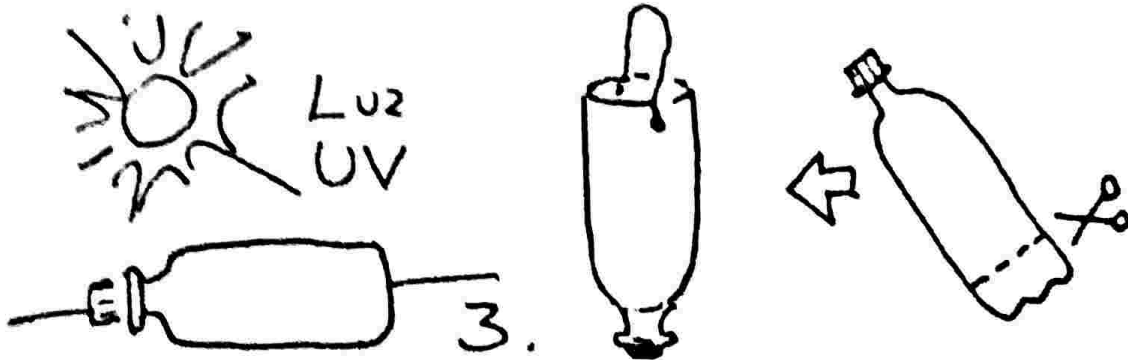
3) La desinfección solar de agua (SODIS) puede ser un método viable en ciertos casos.<sup>12</sup> Usa tanto calor como luz UV para desinfectar el agua. SODIS requiere de agua limpia y cristalina ya que el agua turbia reduce su eficacia. Las botellas de plástico de bebidas gaseosas son adecuadas para este método. Limpiar las botellas correctamente. Llenar las botellas con agua (que no esté turbia). Agitar la botella para oxigenar el agua. Colocar las botellas en el techo o en un estante expuestas al sol por 6 horas en días soleados o por 2 días con tiempo nublado.

4) Siempre que sea posible, es mejor usar filtros de agua comerciales de buena calidad. De no ser posible, se puede construir uno. Cortar el fondo de una botella de gaseosa. Colocar una tela o filtro de café en el interior contra el cuello de la botella. Puede que se tenga que colocar algunas piedras para evitar que caiga por él. Colocar capas de carbón activado, arena fina, carbón activado, arena fina y grava. Colocar filtros de café o tela entre las capas.

5) Un trozo de tela, dos vasos y la gravedad pueden ser usados para filtrar agua. Esto no la purifica pero la capilaridad elimina partículas y mejora la claridad de la misma. Es un proceso largo y puede tomar una hora llenar un vaso pequeño.

6) Hervir es un método de desinfección probado y efectivo.

Usar tapa y hervir el agua por al menos 1 minuto o 3 si se está a más de 2,000 metros de altura.



## Guardado de Comida

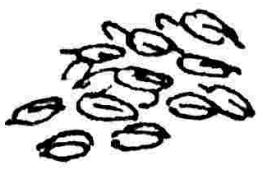
Se debe tener una cantidad razonable de comida guardada. Se debe tener como mínimo un mes de comida, de per posible seis o incluso un año. A diferencia de otros suministros que pueden no llegar a ser usados, comer no es opcional. Emergencia o no, se come de todos modos. Raciones especiales como las MRE (ración lista para comer) o comida "prepper" deshidratada pueden ser costosas. Por suerte, el supermercado del barrio tiene todo lo que se necesita para estar preparado. Es solo cuestión de saber que comprar y como guardarlo. Se debe tener en cuenta la dieta diaria. La idea es "guardar lo que se come, comer lo que se guarda" y así rotar los suministros para mantenerlos frescos y acostumbrarnos a cocinar con la comida que se tiene para emergencia.

1) Trigo, lentejas, arroz, frijoles y choclo, estos duran dos años en su envoltorio original guardados en condiciones adecuadas, pero guardados en bolsas selladas al vacío, estos mismos alimentos duran décadas sin deteriorarse. Los enlatados como atún y verduras duran muchos años más de lo que dice la fecha de caducidad.

2) Un método sencillo es usar botellas de gaseosa. Tienen que estar limpias y perfectamente secas. La botella sola ya es mucho mejor que la bolsa original, pero un absorbente de oxígeno hace que dure años. Absorbentes de oxígeno son usados dependiendo del volumen a tratar (CC). No dudar en colocar uno o dos absorbentes de oxígeno de mas, en especial and bolsas grandes de alimentos. Tener en cuenta el volumen de aire. El arroz y las lentejas dejan poco aire, pero alimentos como frijoles y pasta macaron dejan espacios con aire más grandes.

3) Las bolsas de Mylar pequeñas y medianas se pueden usar para guardar alimentos. Llenarlas de comida, agregar el absorbente de oxígeno dejando espacio para sellar correctamente. Remover todo el aire que se pueda y sellar con un alisador de pelo. Verificar que el oxígeno fue absorbido al quedar la bolsa contra los alimentos al vacío. Las bolsas más pequeñas se pueden apilar como ladrillos.

4) El Mylar solo no protege mucho. La mejor manera de preservar comida es combinando el Mylar con un contenedor de plástico duro como un balde de 20 litros. Dado el tamaño de la bolsa, sellar cerca del extremo para dejar espacio para volver a sellar si es necesario. Revisar los baldes con frecuencia. Las ratas fácilmente comerán el plástico para llegar a la comida que está dentro.



TRIGO



LENTEJAS ARROZ



FRIJOLES



MAÍZ



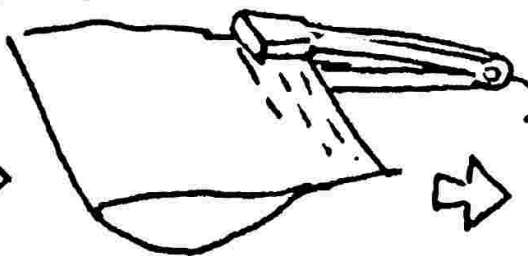
20 AÑOS

1.

2.

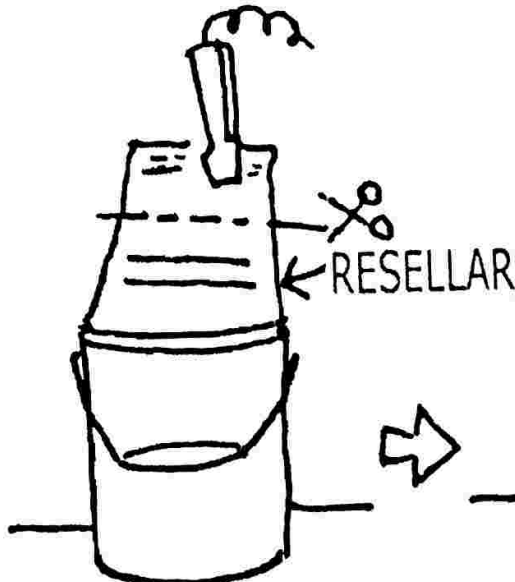
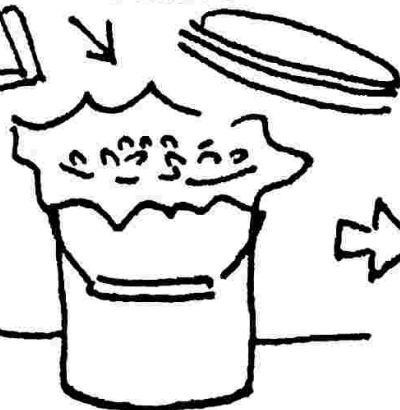


ABSORBEDOR DE OXÍGENO



3.

ABSORBEDOR DE OXÍGENO



4.

## Recetas

El arroz es uno de los alimentos más versátiles. Se guarda bien, tiene buen valor nutricional y es fácil de cocinar. Es buen "relleno" en las distintas recetas. El arroz y las lentejas van bien juntos. Las lentejas tienen más proteína y en general un mayor valor nutricional. Se combina especialmente bien con el arroz integral.

En nuestra familia hacemos algún tipo de arroz varias veces a la semana. Es nuestro ingrediente "multiuso" cuando hay que preparar algo con lo que se encuentra en la heladera. Los guisos de arroz y lentejas también son populares.

1) La receta más típica que usamos es arroz (de reserva natural), arvejas, tomates y zanahorias. Un poco de lentejas también se puede agregar pero el arroz con verduras solo hace una comida ligera. El arroz con lentejas parece ser más popular en invierno y otoño. Se puede agregar sal si se quiere pero no hace falta. Si hay un poco de pollo o ternera en la heladera se puede cortar en cubos y agregar.

2) Para preparar arroz amarillo, se usa una buena cantidad de cúrcuma. Le da un buen color y tiene muchas propiedades beneficiosas como ser antioxidante y anti-inflamatorio. Es mejor tener una buena cantidad de cúrcuma en stock para preparar tanto arroz blanco como amarillo o guiso de arroz con lentejas.

3) Durante los días de verano una comida popular es arroz (blanco o Amarillo), zanahorias y arvejas, esperar a que se enfríe y servir con atún. Queda bien acompañado de tomates y hojas verdes frescas.

4) En invierno se puede agregar un poco más de lentejas, quizá 70% lentejas, 30% arroz. Agregar salsa de tomate y un poco de pimienta blanca. Si se tiene algo de bife y algunas papas para cortar y agregar queda un guiso bastante gratificante para climas fríos.

5) No se trata de ser vegano. Se trata de no tirar comida. Si queda un poco de guiso de arroz y lentejas (50/50 aproximadamente) se pueden hacer hamburguesas vegetarianas. Obvio que no tienen el sabor de la carne pero si hace mucho que se sobrevive solo a lentejas y arroz quizá vale la pena probarla. Poner las sobras en la heladera hasta que enfíe. Tomar una cucharada y darle forma de hamburguesa. Poner en la sartén con un poco de aceite de oliva y no cocinar sino que dorar de ambos lados durante unos minutos. Mientras esta caliente, agregar el queso y dejar que se derrita. Agregar tomate, lechuga y panes.

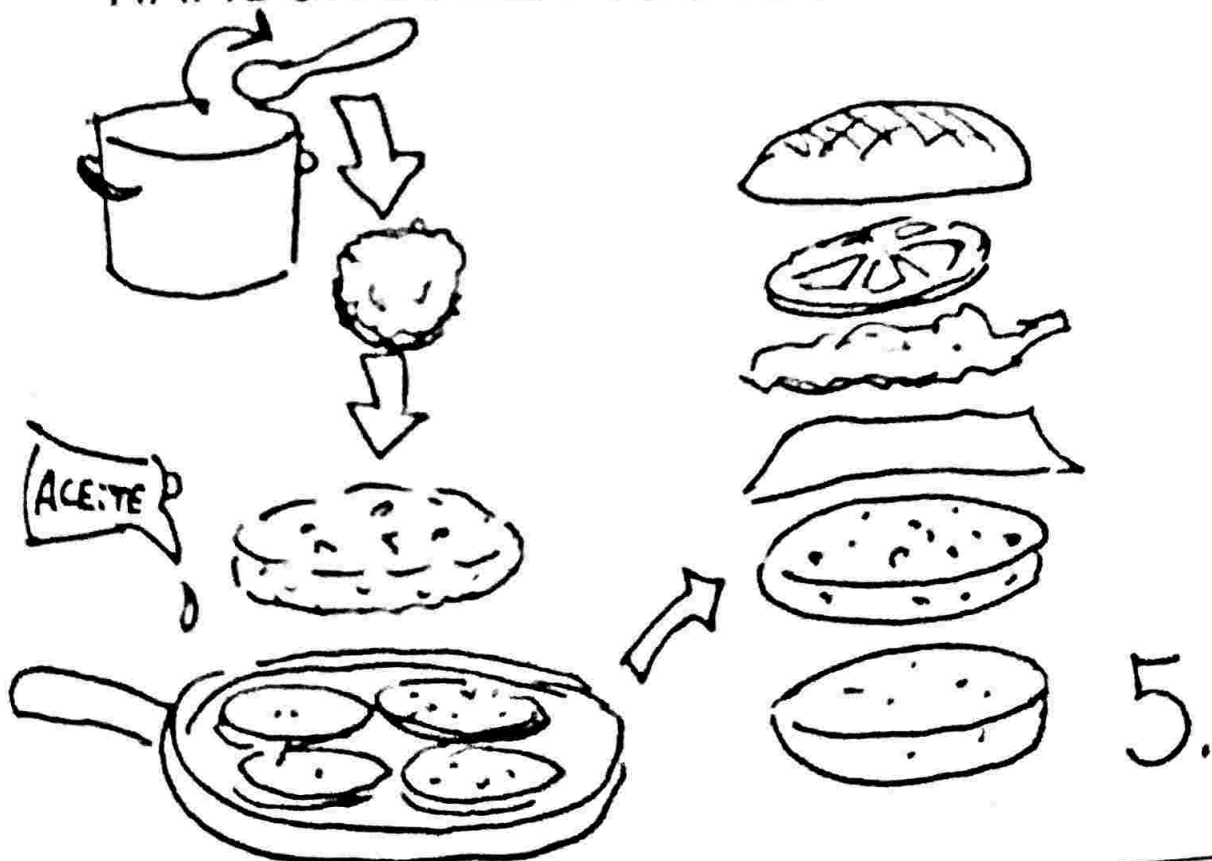
No es una hamburguesa verdadera pero queda bien y vale la pena probar.



# GUISO DE LENTEJAS/ARROZ



# HAMBURGUESA VEGETARIANA





6) Popular tanto entre adultos como niños, los panqueques de banana son deliciosos y simples de preparar.

Se necesita una banana, si esta un tanto pasada está bien igual, 1/3 taza de harina de trigo y 1 huevo. Mezclar los ingredientes y ya se pueden preparar panqueques de banana, caseros y sin azúcares refinados. Se le puede agregar un par de gotas de esencia de vainilla para un sabor extra. Un par de cucharadas de jugo de naranja también sirve. Si se tienen arándanos para agregar también quedan muy bien. Los arándanos le dan un toque jugoso de sabor al morder. Esta mezcla es suficientes para cuatro panqueques pequeños.

Mezclar bien y verter en la sartén. No hace falta manteca ni aceite si es de material antiadherente.

Cocinar un par de minutos de cada lado a fuego medio y listo!

7) Se pueden hacer crepes (panqueque fino) con una receta muy sencilla.

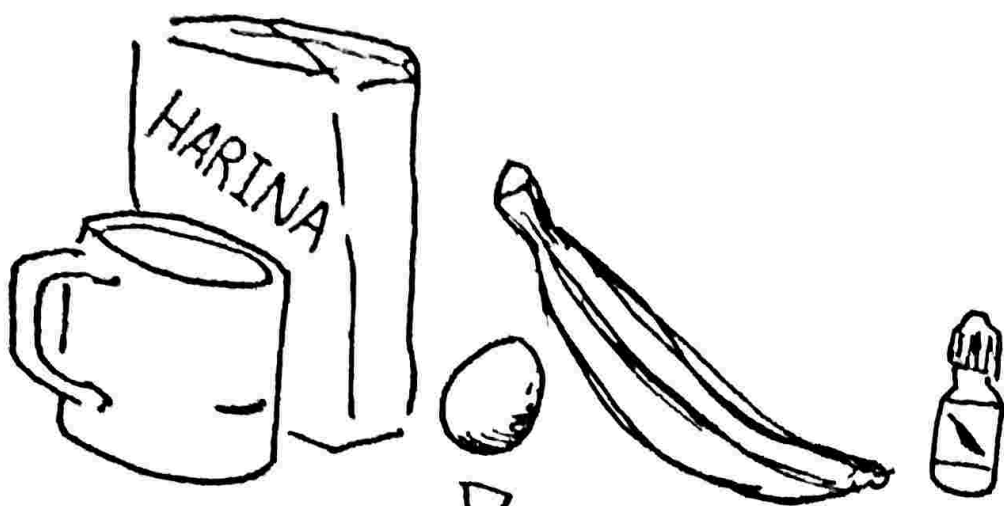
1 Taza de harina de trigo, 2 tazas de leche (se puede usar leche en polvo), 3 huevos y 2 cucharadas de azúcar. Mezclar bien durante algunos minutos hasta que no queden grumos. Se puede hacer a mano aunque una batidora eléctrica es más rápido. Para mejores resultados, enfriar en la heladera durante 20 minutos antes de usar.

Calentar la sartén y derretir un poco de manteca antes de verter una cucharada de mezcla. Cocinar durante unos segundos antes de dar vuelta. Se puede dar vuelta en el aire con la sartén misma con un poco de práctica con un rápido movimiento de la muñeca. Antes de hacer otro crepe, derretir otro trocito de manteca. Los crepes son más finos que un panqueque tradicional pero tienen muy buen sabor. Se le puede agregar todo tipo de aderezo aunque recomiendo probar con dulce de leche. Hablando de dulce de leche...

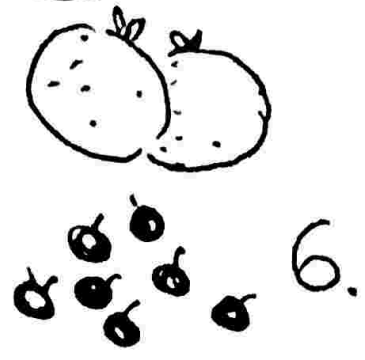
8) Se puede hacer dulce de leche con una lata de leche condensada azucarada. Quitar el papel de la lata antes de colocar dentro de una olla. Colocar una tela o repasador en el fondo de la olla antes de llenar con agua para que no golpee al hervir. Asegurarse que el agua cubra la lata completamente. Colocar la tapa y hervir por 2:30 a 3:00 o más dependiendo de qué tan oscuro se quiere el dulce de leche.

Una vez listo verter el dulce de leche en un jarro de vidrio y conservar en la heladera hasta seis meses.

Esperar a que se enfríe y ya está el dulce de leche listo para usar en crepes, panqueques o tostadas o comer directamente del jarro.



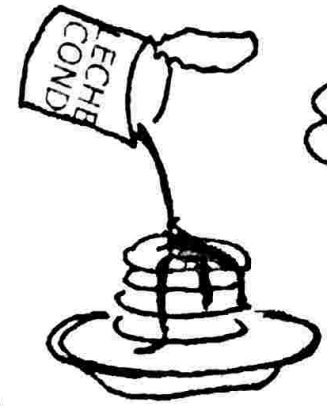
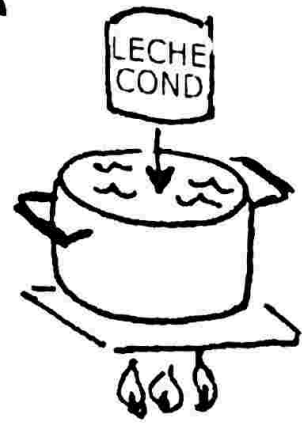
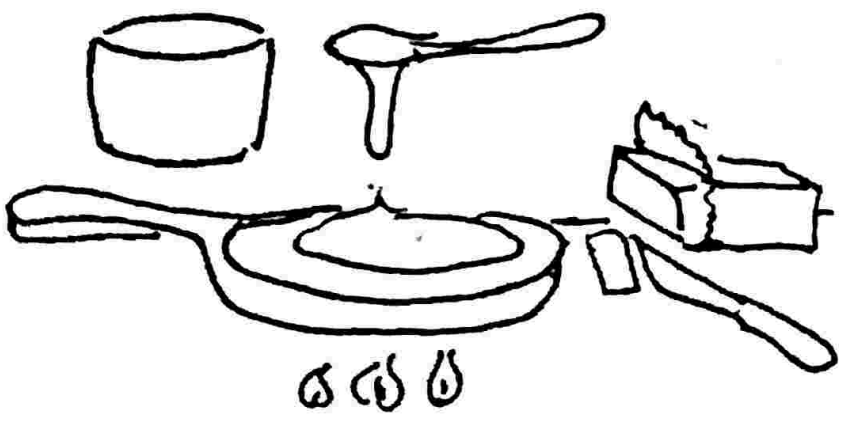
- 1. BANANA
- 1. HUEVO
- $\frac{1}{3}$  TAZA DE HARINA
- VAINILLA



- 1 TAZA DE HARINA
- 2 TAZA DE LECHE
- 3 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR



7.



8.

## Hacer un Hornillo con una Lata

El calentador hecho con una lata de atún (o similar) es uno de los modelos más simples y a la vez más efectivos que se pueden hacer. Se puede apoyar la olla o taza directamente sobre la lata, sin necesidad de soporte. Se puede usar una perforadora o agujerear directamente con el punzón de una navaja o multi-herramienta. Los dos funcionan bien.

1) Las latas de 80-100 gramos sirven para tazas de metal y olla más chicas. Como se usa para apoyar, para ollas más grandes conviene una lata de mayor tamaño. El punzón en la Victorinox funciona muy bien para este trabajo.

2) Hacer dos filas de 21 agujeros para un total de 42 (Hobo42). El número de agujeros puede variar. Hacer los agujeros grandes y parejos pero no hace falta que sean perfecto. Con imperfecciones en los bordes la lata calienta más rápido y funciona igual.

3) Se usa alcohol normal de la mayor pureza posible. 20ml (4 cucharitas) es suficiente para hervir una taza de agua de 300ml.

4) Encender el calentador. Asegurarse de mantener la botella de alcohol bien alejada de la llama

5) En dos o tres minutos la lata se calienta y el alcohol comienza a evaporarse, saliendo por los agujeros. Al colocar la taza encima, la llama también sale por los agujeros como en un quemador de gas normal de la cocina. Si no lo hiciera es que todavía le falta calentar un poco más. Retirar la taza y encender otra vez. Probar nuevamente en unos minutos.

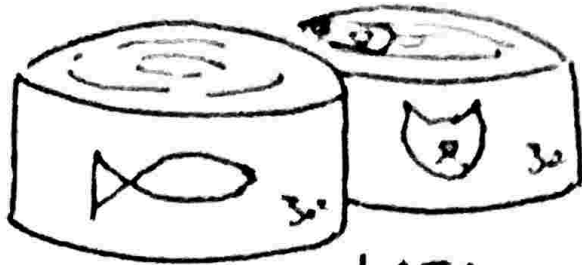
6) Con la olla o taza encima, el quemador se ve como cualquier hornalla de gas de cocina, con llamas azules saliendo por los lados.

7) Es buena idea tener una tapa para que el agua caliente más rápido. Si no se tiene una, se puede improvisar con un trozo de papel aluminio.

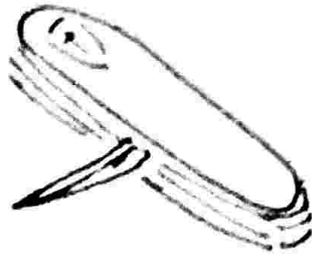
El aluminio también se puede usar para hacer un protector de viento.

8) Usando una perforadora, hacer dos filas de 16 agujeros para un total de 32. Hacer solo una fila permite llenar el calentador con más alcohol, quemando menos a la vez y durando más. También suele tomar más tiempo para que caliente lo suficiente para funcionar correctamente, por lo que no suele ser tan conveniente para climas fríos.

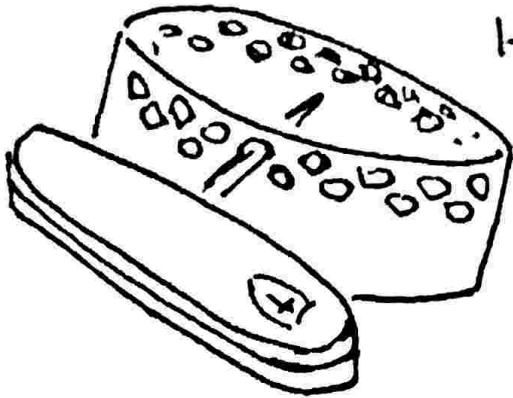
Como es tan sencillo hacer estos calentadores, probar de hacer distintos modelos para ver cual se adapta mejor a nuestras necesidades. Probar con distintas latas, una o dos filas y con agujeros de distintos tamaños.



LATA DE 3 Oz.



1.

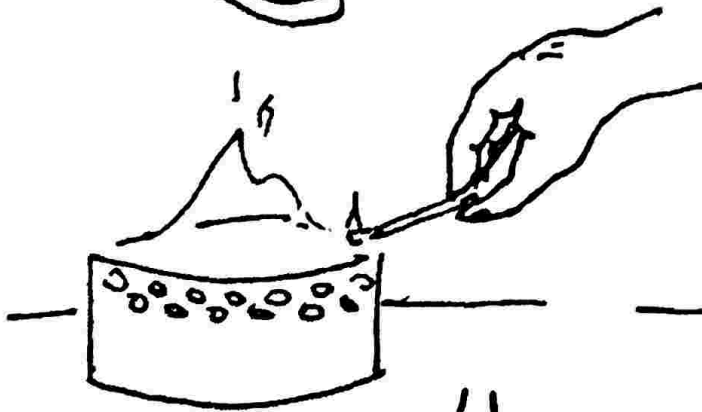


HOB042

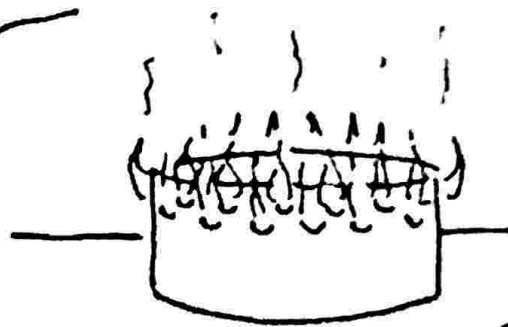
2.



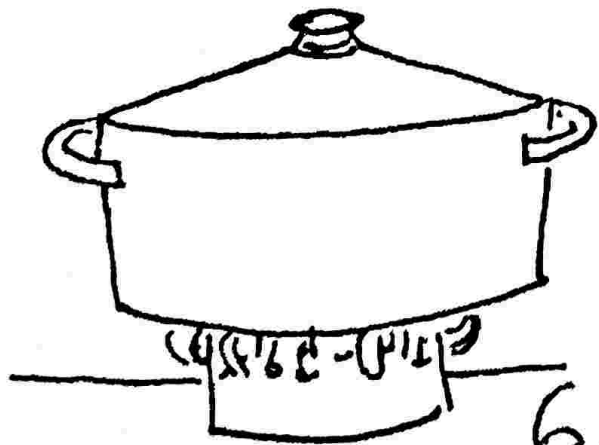
3.



4.



5.

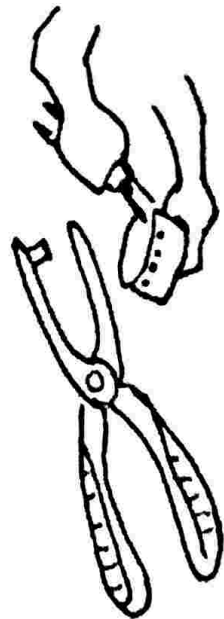


6.



ALUMINIO

7.



8.

## Cocción con Termo y Parilla de Carrito

Cocinar con un termo es una fantástica idea cuando se cuenta con poca agua y poco combustible. Es ideal para situaciones de supervivencia cuando faltan recursos. Solo se necesita un termo común. Debe ser un modelo de acero inoxidable y no uno que tenga el interior de vidrio.

1) Usar una o dos tazas de comida. Se calcula aproximadamente a ojo y depende de la comida que se quiere cocinar pero se tiene que dejar 2/3 del termo vacío para llenar con agua hirviendo.

En climas más fríos o al cocinar alimentos más duros como lentejas, conviene precalentar el termo con un poco de agua hirviendo durante un minuto. Retirar el agua y agregar la comida.

Con la comida en su lugar, rápidamente se llena el termo con agua hirviendo. Cerrar el termo y darle un par de fuertes sacudidas para mezclarlo bien. Si el termo no es de muy buena calidad, se puede envolver con una toalla para mejorar la retención de calor.

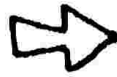
Las pastas estarán cocidas en unos 15 o 20 minutos. El arroz unas 5 u 8 horas dependiendo del tipo de arroz y la cantidad de arroz y agua usada. Las lentejas demoran unas 10 horas. Puede ser menos si se remojan con anterioridad. No hay que apurarse y dejar que el calor haga su trabajo. Una de las ventajas es que no se puede quemar la comida de esta manera. Estará caliente y lista para comer cuando termine. Se puede cocinar incluso carne de esta manera. Cuanto más pequeños los trozos, más rápido y mejor cocina.

2) Otro método de cocción improvisado bastante popular es usar un carro de supermercado como si fuera una parrilla.

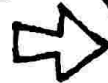
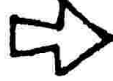
Se puede tumbar el carro de costado o empujar sobre el fuego.

Algunas veces le quitan el lado que se levanta al apilarlos. Después se sujeta de forma horizontal en el carro, soldado o con alambre para que funcione como parrilla. Con metal corrugado en el fondo del carro para las brasas, este se convierte en una parrilla móvil.

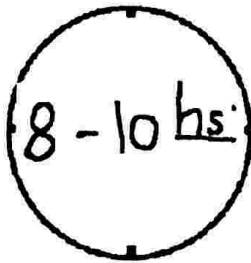
**Consejo:** Idea de negocio durante la crisis: Una vez vi a alguien usando una parrilla portátil similar, armada en un carro de supermercado, vendiendo hamburguesas y choripán en la calle. Se colocaba frente a un par de fábricas en una zona industrial y les vendía a los trabajadores a la hora del almuerzo. Vendiendo a un precio razonable y con lo que parecía ser un producto de buena calidad, parecía tener muchos clientes.



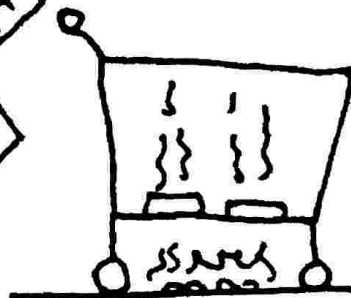
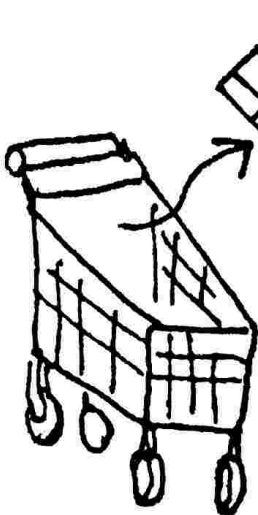
1.



ARROZ  
LENTEJAS



PASTA



2.



# ANOTACIONES:

# Capítulo 11

## Primeros Auxilios y Sanidad

**“Si no eres tu propio médico, eres un estúpido.”**

**-Hippocrates**

## Primeros Auxilios y Remedios Caseros

1) Hacer gárgaras con agua tibia con sal es un conocido remedio casero para el dolor de garganta. Mas rápido y simple todavía es mover la cabeza hacia atrás, abrir la boca, sacar la lengua y decir "Ah" al sacudir el salero un par de veces. La sal deshidrata el área, matando la bacteria en la superficie de la misma manera que mata un caracol.

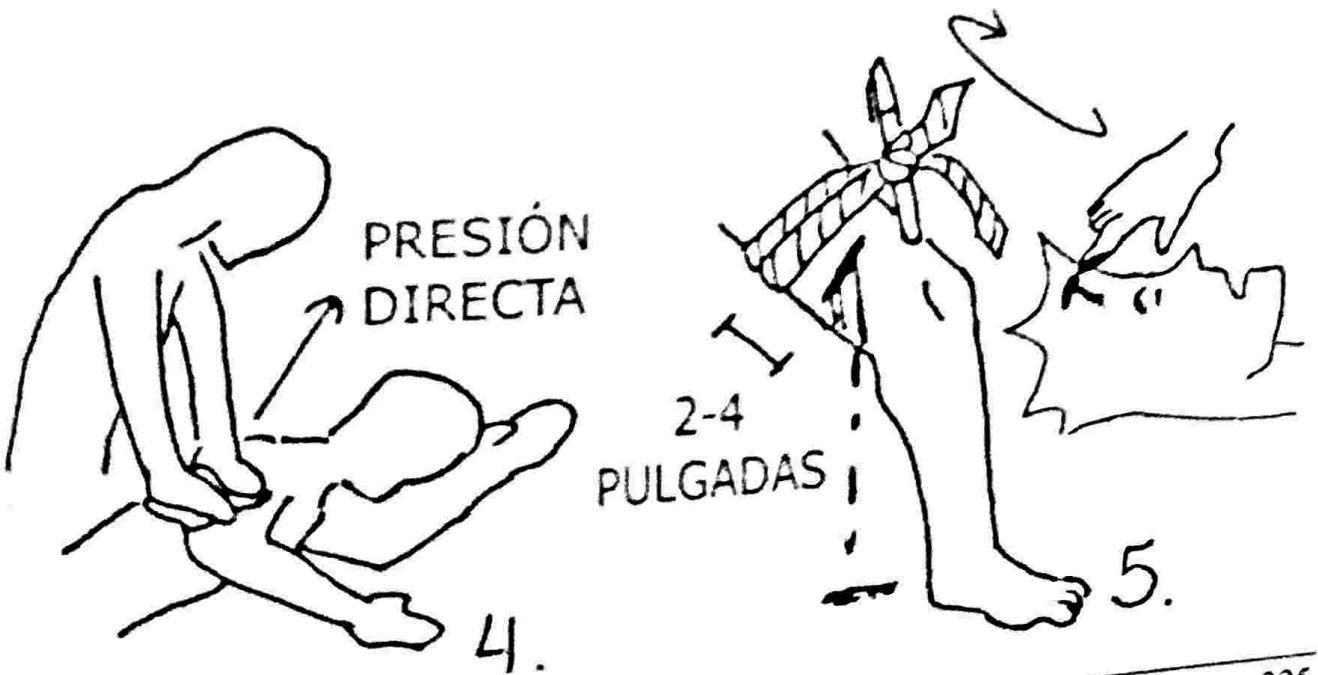
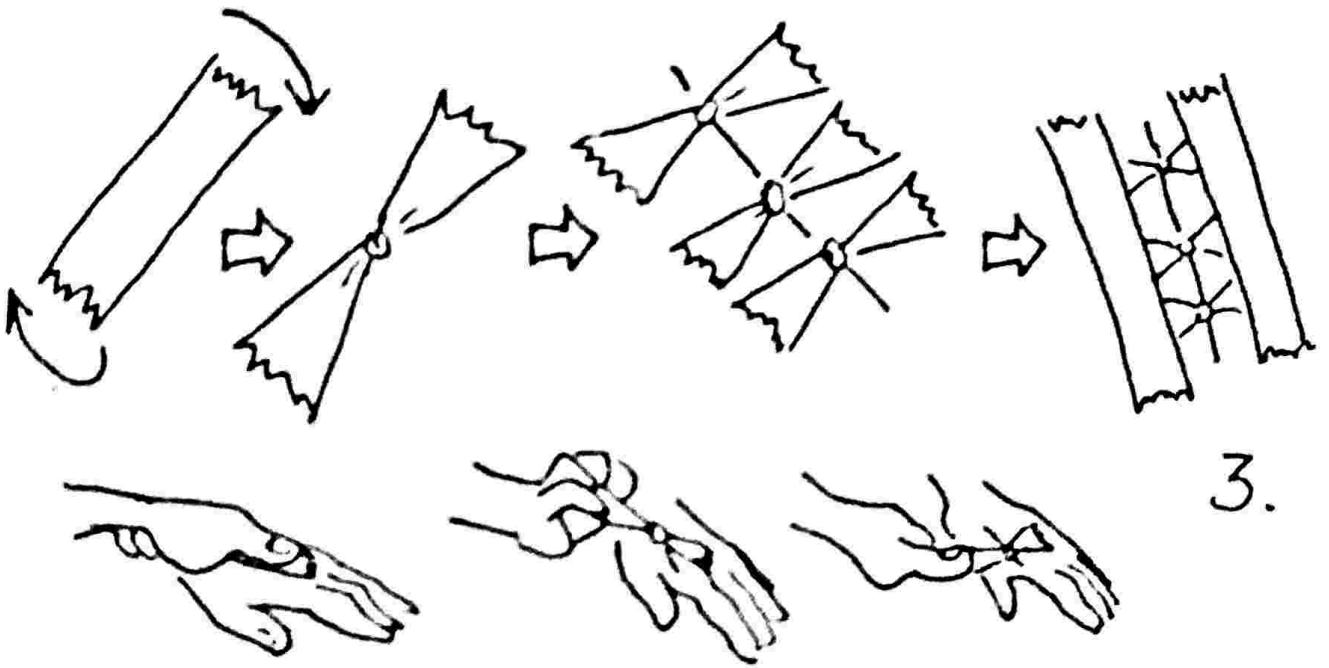
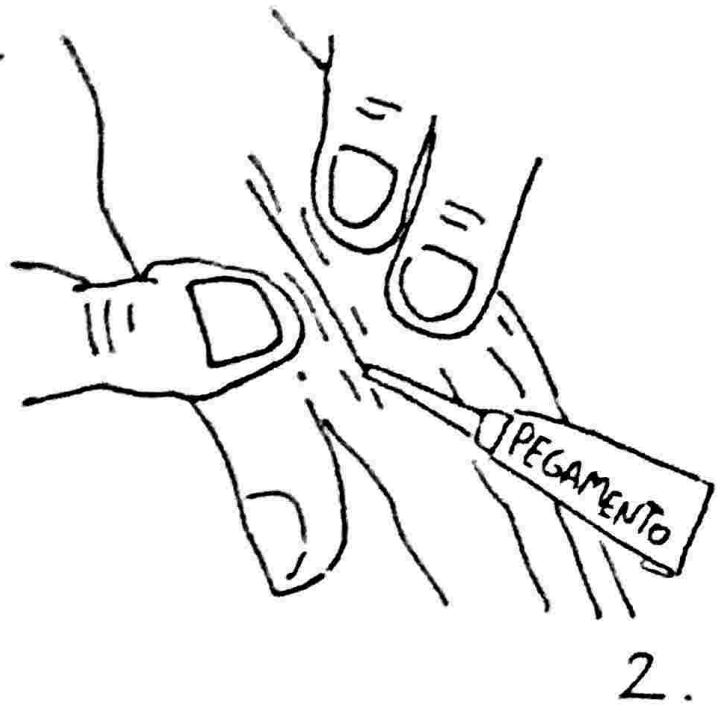
2) El Cianoacrilato (pegamento de gota) se suele usar para cerrar cortes pequeños en vez de sutura con buenos resultados. La herida debe estar limpia. Es ideal para cortes pequeños y limpios.

3) Los apósito mariposas se pueden improvisar usando cinta médica común. Simplemente cortar, torcer para formar un moño y cerrar la herida. El moño minimiza el contacto con la herida, manteniéndolo cerrado. Se puede agregar una tira de cinta de cada lado como refuerzo. Si solo se cuenta con una mano se puede pegar una punta de la cinta, girar 360° para crear el moño y pegar el extremo del otro lado.

4) Cuando se trata de hemorragias (sangrado) la primera medida para pararlo es la presión directa<sup>13</sup>. De ser posible, elevar la herida por encima del corazón. La presión se debe aplicar con una compresa limpia, gaza o tela. Aplicar presión hasta parar el sangrado. No quitarlo si se moja con sangre. Simplemente colocar otra compresa y seguir aplicando presión directa. Cuando se controla el sangrado, atar la compresa para mantenerla en su lugar.

5) Si no se puede parar el sangrado con presión directa, hace falta un torniquete<sup>14 15</sup>. Los torniquetes son efectivos cuando se aplican en las extremidades pero también interrumpen el flujo de sangre. Pueden dañar la piel, músculos o nervios. Si el torniquete se deja mucho tiempo, el miembro puede morir y requerir su amputación. Por este motive es importante escribir la hora en la que se colocó el torniquete. El CAT o torniquete de combate tiene un lugar para escribir la hora. Escribir "T" en la frente de la víctima para que los paramédicos sepan que tiene un torniquete. Escribirlo con su misma sangre si no se tiene un bolígrafo.

Cintas anchas (al menos 5 cm.) como cinturones, correas o corbatas pueden ser usadas. El torniquete se aplica a unos 5 o 10 cm de la herida, entre la herida y el corazón. Dar varias vueltas, manteniendo el material plano. Atar un nudo, colocar un palo o un lápiz encima y atar otro nudo. Torcer apretando el torniquete hasta que pare el sangrado. Torcer completamente pero no seguir apretando una vez que se consigue. Sujetar el palo en su lugar con la cinta usada en el torniquete.



6) Un buen consejo para heridas menores, si se golpea o aplasta un dedo (martillo, pinzas) aplicar presión y mantener elevado varios minutos.

7) Esto reduce notablemente la hinchazón y formación de ampollas típicas en estas heridas. La hinchazón y en particular las ampollas pueden ser una molestia y la presión en el área previenen que aparezcan en gran medida.

8) La fiebre suele ser solo una incomodidad pero las fiebres altas son peligrosas. Si llega a los 40.0 or 41.5 °C, se requiere atención médica inmediata. Esto se conoce como hiperpirexia. La elevada temperatura puede dañar órganos, en particular el cerebro y hasta causar la muerte en algunos casos. La primera medida ante la fiebre es el descanso<sup>16</sup>, beber muchos líquidos y medicación como paracetamol o ibuprofeno.

Una manera simple y efectiva de bajar la temperatura corporal es con baños<sup>17</sup>. Empezar con un baño de agua tibia y agregar agua más fría de a poco para bajar la temperatura gradualmente. Tener a mano un buen termómetro para chequear la temperatura a medida que baja.

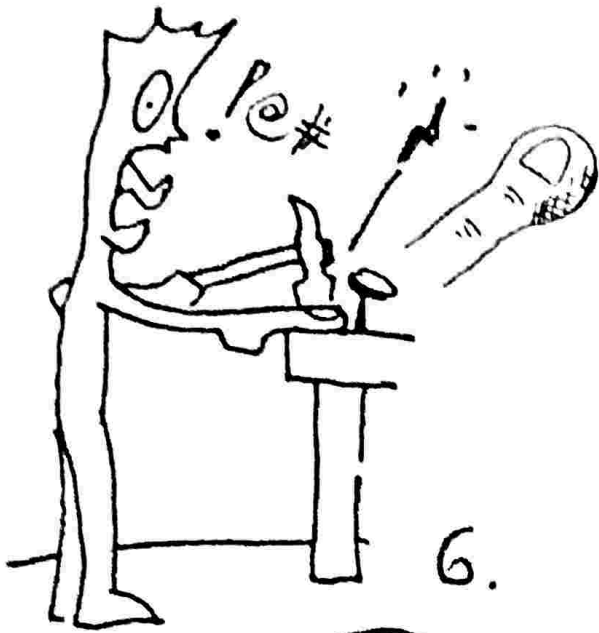
9) Para fiebres más leves, un trapo mojado colocado en la frente ayuda a bajar la temperatura. Mojar en trapo frecuentemente para enfriarlo. También se puede colocar el trapo en la fosa antecubital del brazo (la parte del codo donde se saca sangre).

Este método funciona bien en niños debido al tamaño de sus cuerpos.

10) Los golpes en la cabeza y otras partes del cuerpo son bastante comunes. Aplicar un pack de hielo inmediatamente después del golpe es uno viejo truco muy efectivo para reducir tanto la hinchazón como el dolor y el tiempo de recuperación.

El frío promueve la vasocompresión, el “encogimiento” de los capilares (pequeñas arterias) sanguíneos. Al encogerse, menos fluido llega a la zona afectada reduciendo la hinchazón. El dolor también disminuye al comprimirse los nervios. Cuanto más rápido se aplique el hielo o pack de frío, menor será la hinchazón en la zona. Se busca evitar el contacto directo con el hielo. Se suele envolver con una toalla o trapo.

11) Para áreas sensibles donde se espera una hinchazón inmediata como puede ser la cara, envolver el pack de hielo con un trapo húmedo mejora la transmisión de frío. Se debe quitar a los pocos minutos para no congelar la zona y se aplica nuevamente con frecuencia para reducir lo máximo posible el dolor y tiempo de recuperación.



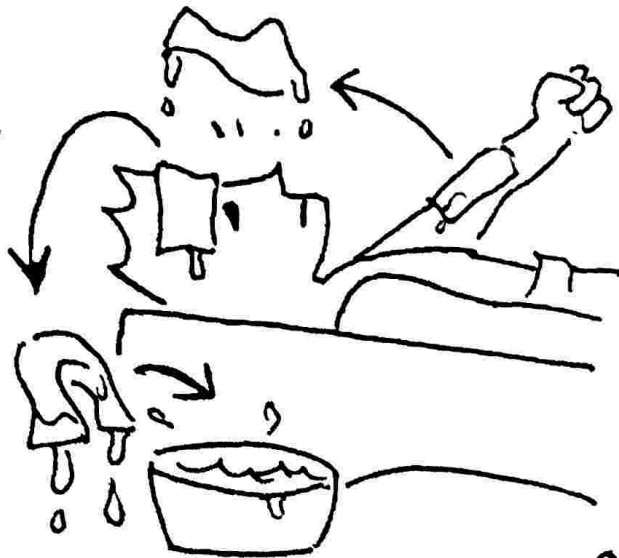
6.



7.



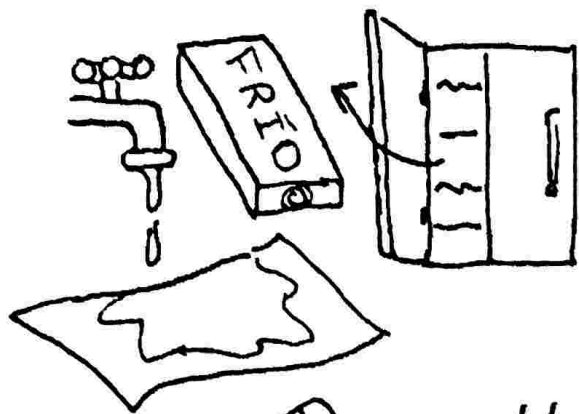
8.



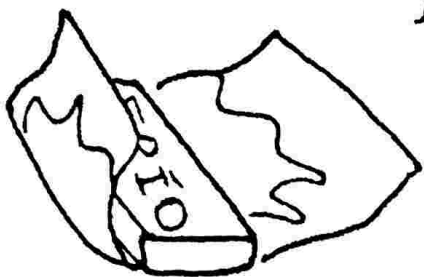
9.



10.



11.





La miel es usada en todo el mundo hace miles de años para tratar heridas. Las heridas del campo de batalla del antiguo Egipto eran tratadas con azúcar. Se usó también en África y China.

La miel de Manuka<sup>18</sup> se comercializa y usa para tratar heridas por sus propiedades antibacteriales adicionales pero la miel común también funciona.

El azúcar refinado común se usa regularmente para tratar heridas profundas<sup>19 20</sup>. Aumenta la granulación, epitelización y la formación de tejido. Funciona tan bien que los laboratorios venden azúcar en pasta con nombres comerciales para tratar heridas.

12) Limpiar la herida con agua. Remover cualquier suciedad.

13) Elevar por sobre la cabeza si es posible para parar el sangrado.

14) Aplicar miel o azúcar. La miel es más suave de colocar en las heridas pero el azúcar aumenta la granulación y formación de tejido lo cual es mejor para heridas profundas. Cubrir con un vendaje y cambiarlo cuando sea necesario, agregando azúcar o miel.

15) Este es un buen consejo para padres con niños pequeños. Algunos remedios vienen ya con una jeringa con sus indicaciones pero muchos vienen solo con una copa plástica, de la cual ningún bebe beberá jamás. Con una jeringa común (sin la aguja) se puede dar el medicamento. Simplemente llenar con la cantidad necesaria, colocar la punta plástica en la comisura de la boca, empujando despacio y con cuidado hacia la oreja. Presionar la jeringa para que el bebé tome el medicamento. Este método funciona porque se coloca el líquido detrás de la lengua y el niño lo traga por reflejo.

16) El aceite de oliva sirve para remover la cera del oído. Se vende con distintos nombres comerciales en todo el mundo, específicamente para remover cera. Es más suave y menos agresivo que otros productos químicos que son fuertes solventes que pueden irritar el oído.

Administrar un par de gotas y masajear el oído antes de ir a dormir. Repetir dos o tres días y la cera se disolverá y saldrá por si sola.

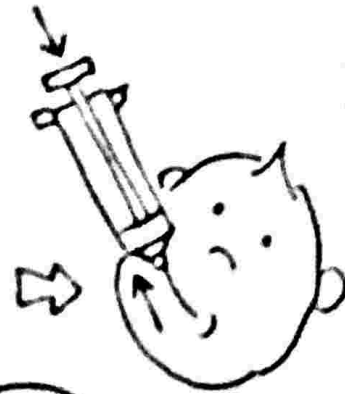
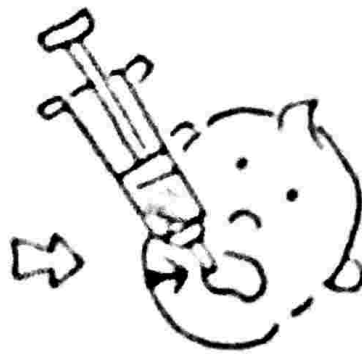
**Consejo:** Un familiar fue intervenido en una clínica privada de Buenos Aires. Se sorprendió cuando le dieron sobres de azúcar para tratar la herida de la cirugía cada vez que se cambiara el vendaje. El resultado fue muy positivo. La herida sano rápido y dejo poca cicatriz.



12.



13.



14.



15.



CERA DE OIDO



16.

## Método Bombero y Caminar Asistido

Hay momentos en los que se tiene que asistir o levantar a un herido.

Asistir a una persona es siempre preferible ya que es más fácil, rápido y es menos probable resultar herido, tanto la víctima como el rescatista. Mover una persona inconsciente puede empeorar sus lesiones, dañando la espina o causando hemorragias. Cuando se pueda, es mejor no mover al herido y esperar que venga el personal de rescate. Solo mover a una persona inconsciente como último recurso.

1) El Método Bombero<sup>21</sup> requiere buena fuerza en espalda y piernas y es más fácil de usar en personas pequeñas. Rodar a la víctima sobre su estómago. Arrodillarse de frente y enganchar los brazos por debajo de sus axilas para levantarla.

2) Al levantar a la víctima, juntar las manos por detrás de su espalda para sujetarla mejor. Mantener la espalda recta y usar las piernas para levantar a la víctima hasta sus pies.

3) Colocar la pierna entre las rodillas de la víctima para estabilizarla. Tomar el brazo derecho de la víctima con la mano izquierda, sujetándola de la muñeca. Traer su mano por sobre la cabeza, colocando la cabeza debajo de la axila de la víctima. Bajar el brazo en el hombro izquierdo usando el brazo de la víctima como palanca.

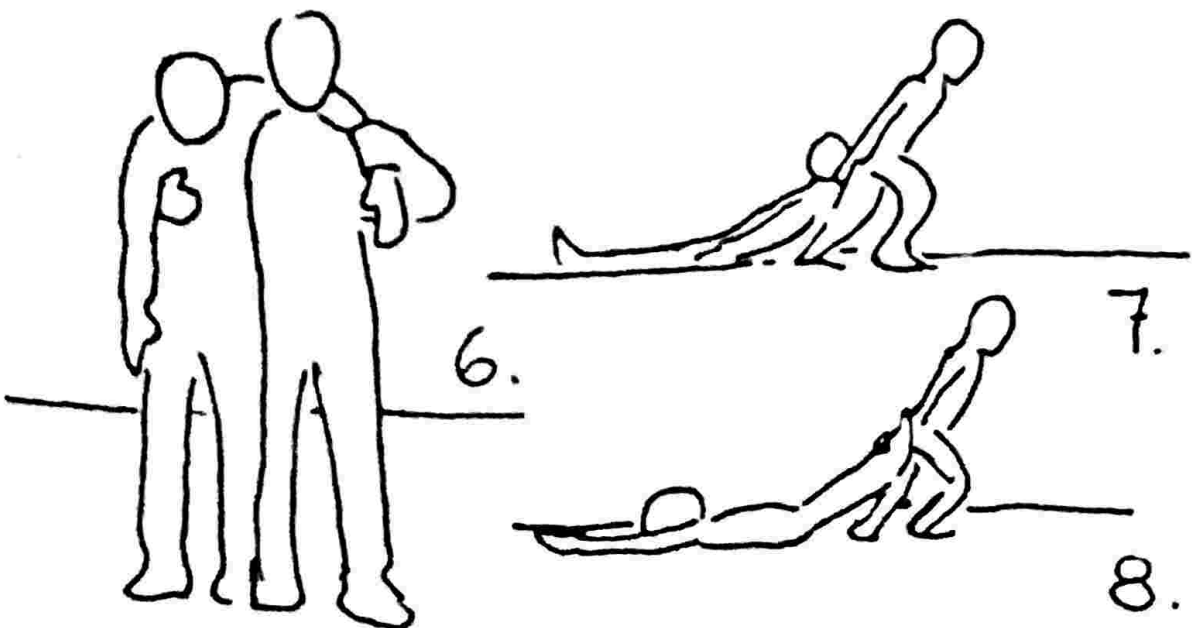
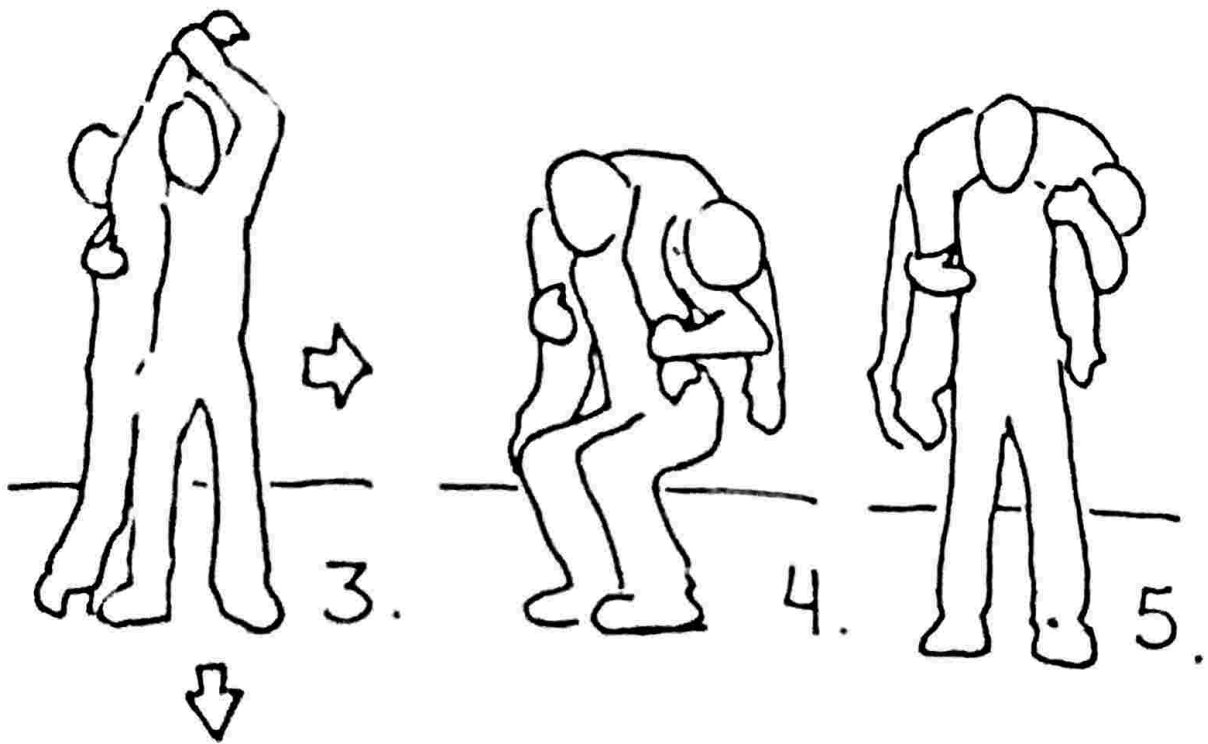
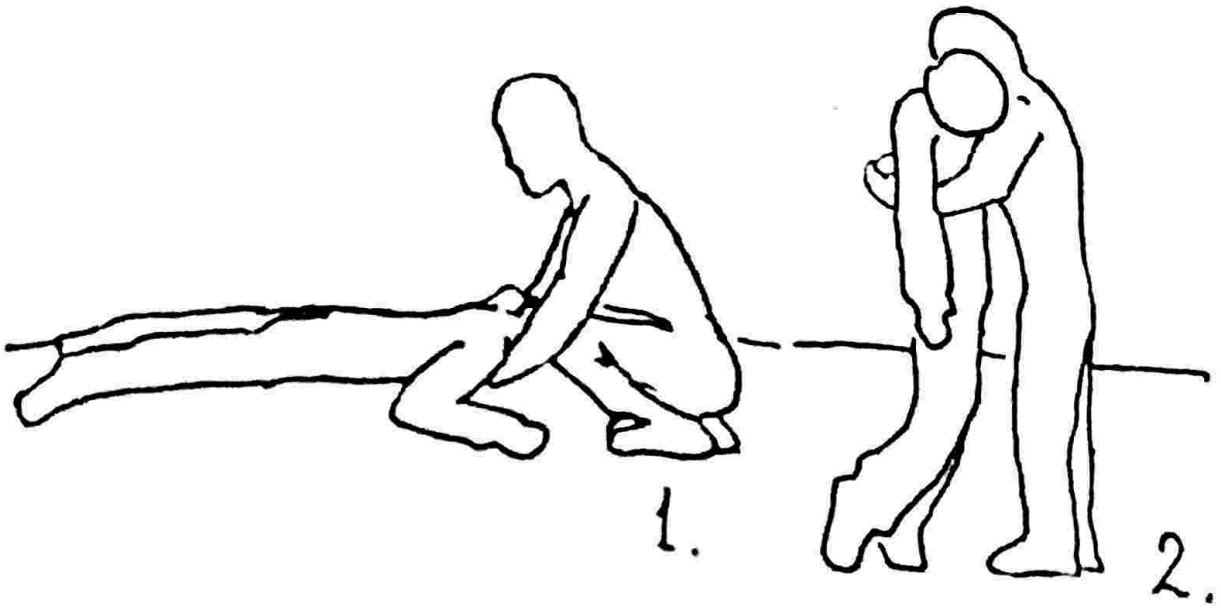
4) Agacharse colocando el brazo derecho por debajo de la rodilla derecha de la víctima, colocando su torso sobre los hombros para que su peso quede directamente sobre ellos, distribuyéndolo lo más parejo posible.

5) Levantarse usando las piernas manteniendo la espalda derecha para evitar lesionarse. Ahora se puede sujetar el brazo derecho de la víctima con la mano derecha, liberando la mano izquierda para usar un arma, abrir puertas, etc.

6) Si la víctima se puede levantar si se la asiste, ayudar colocando uno de sus brazos por encima de los hombros y sujetando la muñeca con la mano opuesta. Colocar el otro brazo alrededor de la cintura de la víctima, sujetando por debajo de su axila para mayor soporte.

7) En ciertas situaciones, arrastrar tirando del collar (o chaleco táctico) es una manera rápida de mover un herido, en especial para distancias cortas. Es una técnica simple que no requiere mucha fuerza o destreza.

8) Arrastrar a la víctima del pie puede resultar incómodo y puede lesionar su cabeza. Pero ayuda en mantener la espina dorsal del herido recta, por lo cual puede ser una alternativa en ciertos pisos lisos como mármol.



## Método Ranger Roll

El Ranger Roll permite levantar una persona rápidamente. Como el nombre lo indica, es una técnica pensada para el combate o situaciones similares de peligro extremo donde la velocidad es la prioridad. Si bien es una técnica muy rápida, tiene dos grandes problemas. Requiere de mucha fuerza, mucha agilidad y práctica frecuente. Expone a la víctima a mucho estrés, pudiendo empeorar mucho sus heridas. Para heridas en la cabeza y espina, incluso arastrar a la víctima es más seguro.

Sigue siendo un método válido cuando la velocidad es la prioridad y cuando otro método no sería lo suficientemente rápido.

1) Levantar la pierna derecha de la víctima con el brazo izquierdo, colocando un pie entre las piernas del herido, rodillas flexionadas.

2) Mover el brazo derecho por debajo de la pierna derecha de la víctima. Si la víctima tiene pantalones cargo, se puede sujetar si lleva algo en el bolsillo para tener un mejor agarre. Rodar apuntando con el hombro derecho al lado izquierdo de la víctima.

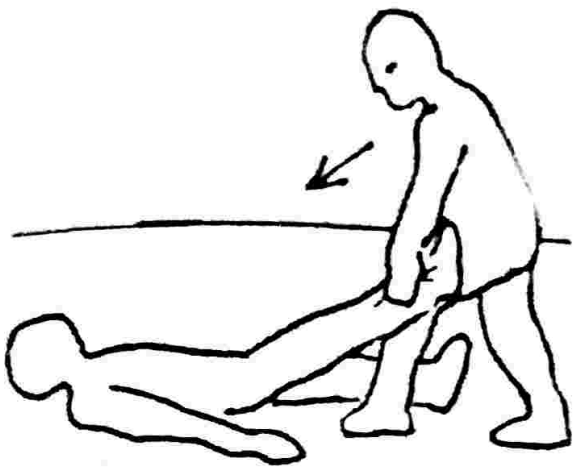
3) Moverse con decisión para tener la velocidad suficiente para que la víctima ruede quedando sobre los hombros. La cabeza puede rodar sobre el herido pero se quiere evitar aplastarlo lo máximo posible. Cuanto se termina rodando encima o por el costado depende del tamaño nuestro y el de la víctima. Para una persona de talla pequeña es más fácil rodar en diagonal, rodándola sobre nuestras espaldas.

4) Al terminar el roll queremos quedar con la cadera debajo nuestro y nuestros pies debajo de nuestras caderas. No queremos quedar boca abajo con el herido encima de nosotros.

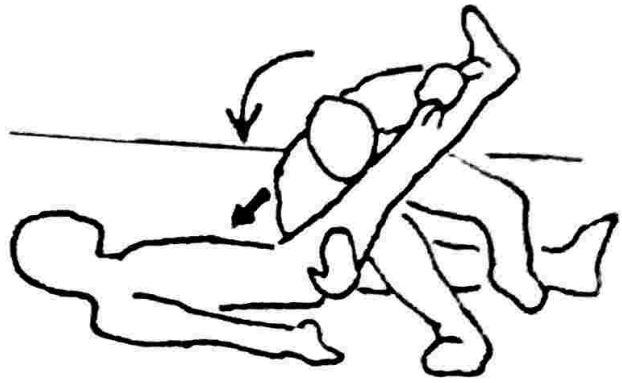
5) Mantener las piernas debajo al terminar el roll. Apoyarse con la mano si hace falta para colorarse en una buena posición para ponerse de pie, colocando al herido encima de los hombros.

6) Ayudarse para levantar primero una rodilla. Sujetar el brazo derecho de la víctima con la mano izquierda para mantenerlo en su lugar al levantarnos. Mantener la espalda recta y levantarse usando las piernas. Una vez levantado se puede sujetar el brazo derecho de la víctima con la mano derecha, para liberar una mano.

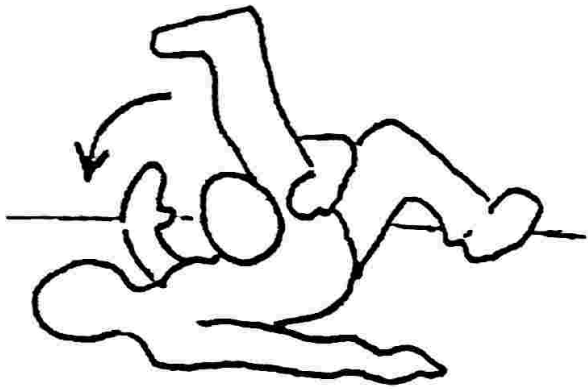
Se puede variar un poco la técnica, colocándose primero en el piso entre las piernas del herido antes de hacer el roll.



1.



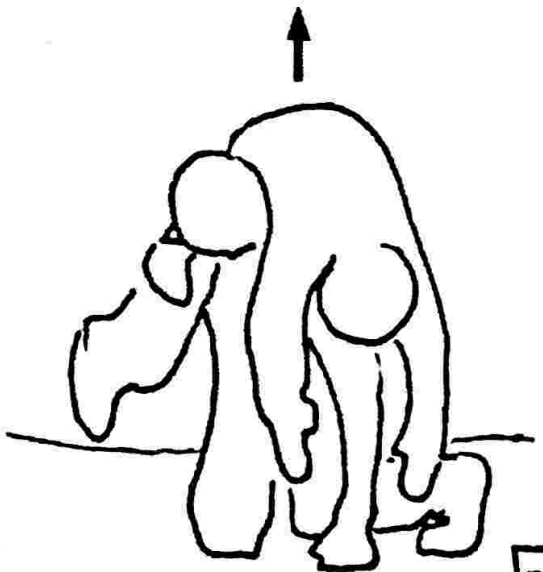
2.



3.



4.



5.



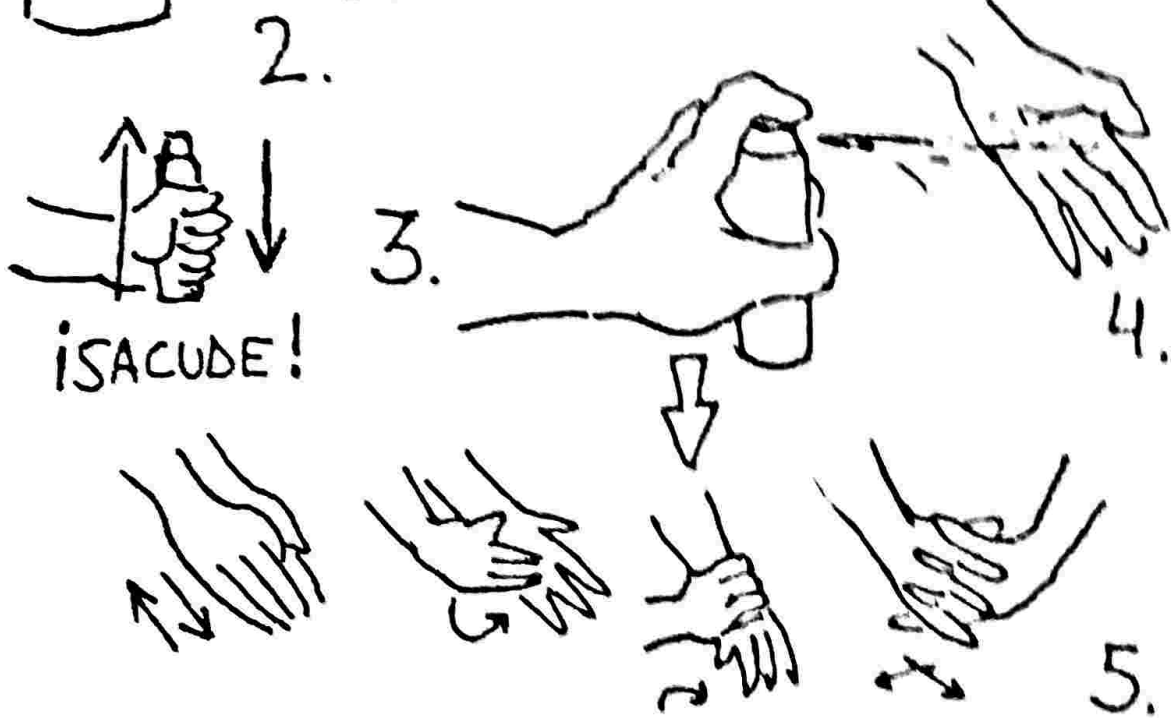
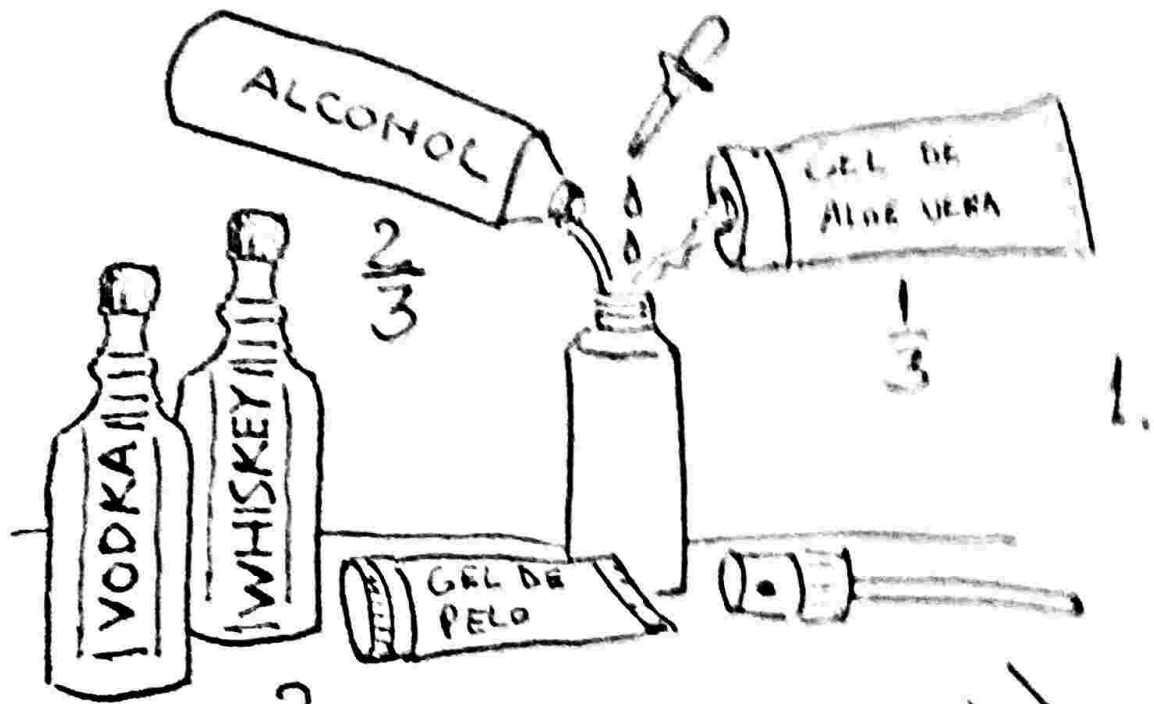
6.



## Desinfectante de Manos Casero

Muchas enfermedades se pueden prevenir solo con lavarse las manos. El acceso a agua corriente y la correcta higiene puede salvar miles de vidas.<sup>22</sup> Durante desastres y crisis financieras la propagación de enfermedades aumenta de manera significativa. La higiene de manos también es importante para las pandemias de gripe. El CDC (Centers for Disease Control and Prevention<sup>23</sup>) recomienda que si no se tiene acceso a agua y jabón, lavarse las manos con desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol. Usar alcohol en gel comercial siempre que se pueda (tener una buena cantidad) pero puede que se agote o difícil de encontrar. Por suerte no es difícil hacer nuestro desinfectante casero.

- 1) Una botella de spray de 100ml facilita el uso del desinfectante, usando la dosis justa en la palma de la mano. Llenar 2/3 con alcohol etílico. Se lo consigue fácilmente en farmacias como alcohol 99% con algún aditivo menor al 1%. Cuando más puro sea el alcohol, mejor. Agregar 1/3 de gel de aloe vera. Se pueden agregar 5 gotas de aceite de lavanda o melaleuca.
- 2) El vodka y el whiskey fueron usados en el pasado como desinfectantes<sup>24</sup>, siendo el whiskey el que funciona un poco mejor en algunos estudios, aunque los dos tienen menos porcentaje del recomendado (60%). Algunos geles de cabello se pueden usar como espesante, en especial si contienen Aloe vera.
- 3) Batur con un palillo y agitar para mezclar. El desinfectante está listo.
- 4) Una dosis del dosificador suele ser suficiente para esparcir por las manos y desinfectarlas correctamente.
- 5) Desinfectar las manos correctamente frotándolas, restregando la palma de las manos y entre los dedos.
- 6) No es un gas pimienta pero el desinfectante en espray se puede usar para sorprender o distraer a un atacante. Alcohol en esas cantidades puede dañar el ojo, por lo cual si bien no es muy efectivo, usar solo en caso de necesidad. La buena noticia es que el desinfectante de manos está permitido prácticamente en todos lados y es normal que la gente lo lleve a mano en el bolsillo o en una cartera.
- 7) Cuando se trata de pandemias, proteger el rostro con anteojos y mascarillas o mejor aún, máscara de gas. Los asiáticos no tienen los mismos complejos que los occidentales a la hora de usar barbijos, lo cual es un buen ejemplo a seguir. Siempre se debería llevar un barbijo N95 o filtro plegable con válvula en la mochila o cartera.



## Lavar Ropa

Durante períodos prolongados sin luz puede que se tenga que lavar ropa con otros métodos para evitar enfermedades y levantar la moral.

Para emergencias o situaciones imprevistas, es bueno saber cómo lavar la ropa con métodos improvisados.

1) Si la ropa está muy sucia o con barro conviene enjuagarla primero con agua para quitarle la suciedad más grande. Una vez que eso está listo, usar jabón o detergente de ropa en las partes más sucias. Darle unos minutos para que penetre bien en las fibras y afloje la suciedad.

2) Una simple lavadora improvisada consiste en una ventosa desatascador de cañerías y un balde con agua.

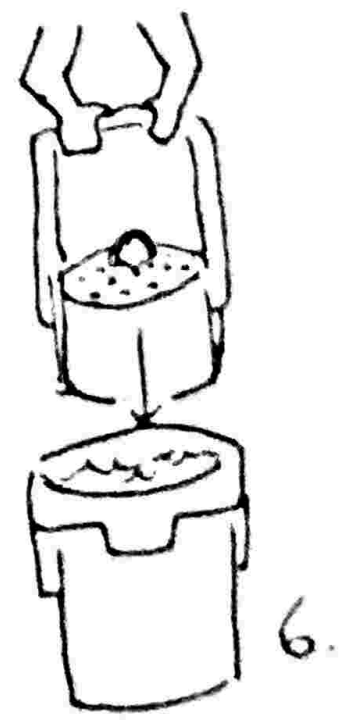
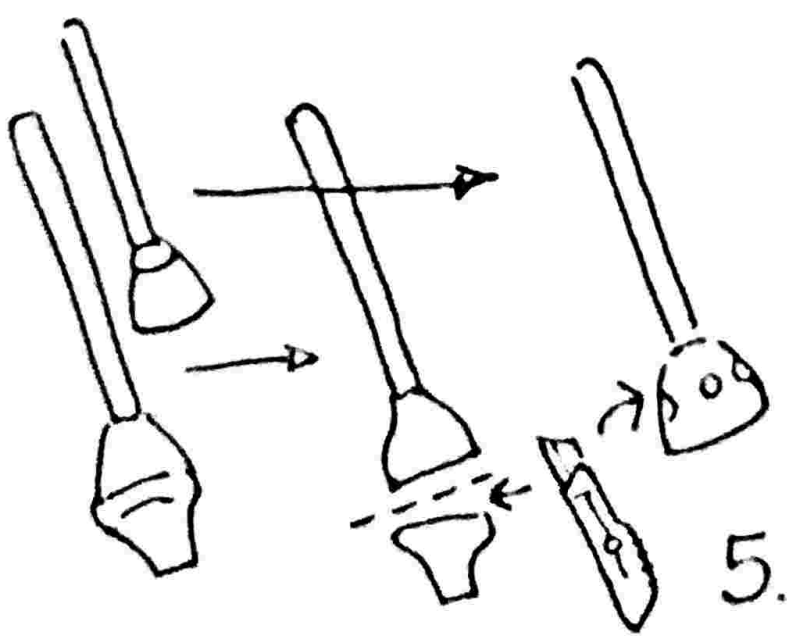
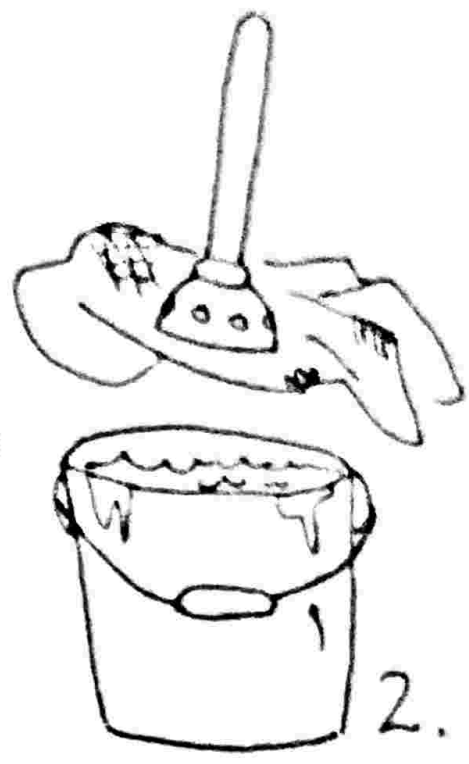
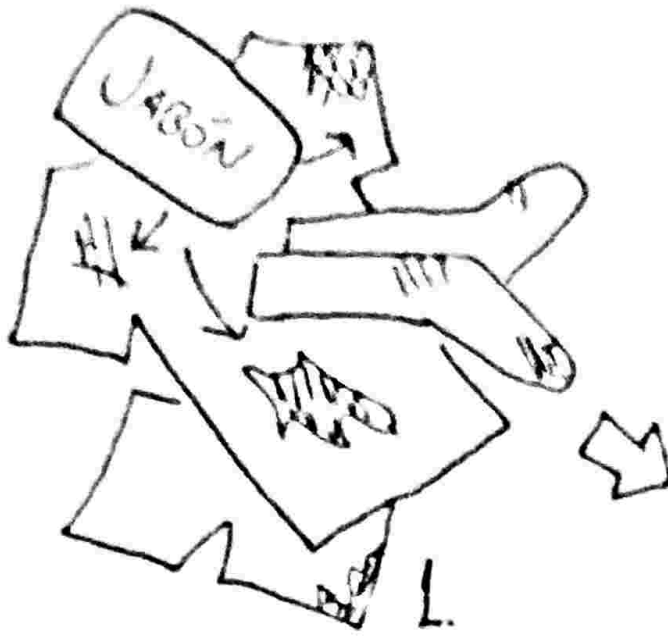
3) Poner la ropa sucia en el balde. Si se tiene detergente de ropa agregar un par de cucharadas. Mover el desatascador hacia arriba y hacia abajo por unos minutos. Revisar la ropa y repetir si es necesario hasta que estén limpias. Una vez que estén limpias vaciar el balde, llenar con agua limpia y usar el desatascador de nuevo hasta quitar el jabón a la ropa.

4) Escurrir la ropa. Presionar y torcer removiendo toda el agua posible. Algunos nativos en Sudamérica golpean la ropa contra piedras y árboles para secarla. Este método funciona bien pero puede dañar la ropa. Ahora se puede colgar la ropa para secar.

5) Si bien un desatascador normal se puede usar, se puede modificar para que funcione mayor. Cortar cuatro o cinco agujeros en la ventosa permite que el agua se escurra por ellos a gran velocidad, pasando a mayor presión entre las fibras y lavando mejor

Muchos desatascadores en venta hoy en día tienen una punta cónica para mejor adaptación. Se debe cortar esta parte y solo tener la tradicional ventosa. Después se pueden cortar los agujeros para hacer que sea más eficiente como lavadora.

6) Hay lavadoras manuales disponibles en el Mercado. Están pensadas para embarcaciones, campings y caravanas pero también servirían para largos períodos sin luz. El principio sigue siendo el mismo. Es un balde con la ropa que se hunde en algún tipo de canasta, arriba y abajo. Claro que la canasta funciona mejor forzando al agua a pasar a gran velocidad. Otros modelos de lavadoras manuales parecen un desatascador gigante pero con muchos más agujeros, funcionando de la misma manera.



## Secar Ropa

Este método funciona bien para pequeñas cantidades de ropa que se quieren secar rápido y volver a usar.

Es un método ideal para hoteles o donde sea que se tienen toallas secas. Aunque se use la toalla propia, es mejor quedarse con una toalla mojada que se puede secar colgándose de una mochila mientras se camina antes que andar con ropa mojada o sucia.

1) Escurrir la ropa lo mejor posible. Cuanta más agua se quita ahora antes de usar la toalla, mayor será el agua que absorba.

El material de la ropa que se quiere secar también hace la diferencia. El algodón será el más difícil de secar y las sintéticas finas se secarán casi perfecto para cuando termines. Los tejidos 50/50 y ropa de lana dan buenos resultados, especialmente las remeras y ropa interior de merino.

2) Colocar la ropa que se quiere secar encima de la toalla. Se puede usar otra tela pero el algodón de las toallas absorbe mejor la humedad. Asegurarse que no queden arrugas para tener el máximo contacto.

3) Enrollar la toalla con la ropa adentro. Que quede bien apretado pero sin correr la ropa de lugar.

4) Pisa el rollo, asegurándose de pisar bien a lo largo. Esto presiona las fibras de la ropa contra la toalla, absorbiendo humedad.

5) Tomar el rollo de uno de los lados y golpear el piso. Tomar el otro lado y hacer lo mismo. La inercia hace que el agua se desplace del tejido para ser absorbido por la toalla.

6) Desenrollar la toalla y revisar la ropa. La ropa interior debería estar bastante seca, en especial la que esta echa de materiales sintéticos.

Se puede repetir este proceso para remover todavía más agua de la ropa. Lo mejor sería usar una toalla nueva pero también se puede usar la vieja toalla. Igualmente algo absorberá.

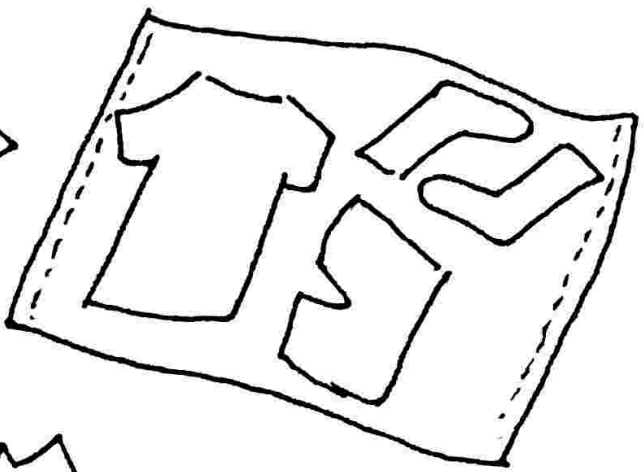
7) En este punto ya se puede usar la ropa. Lo que sea que quede de humedad se irá evaporando gracias al calor corporal.

Usar la ropa por algunos minutos antes de ponerle pantalones o chaquetas encima,

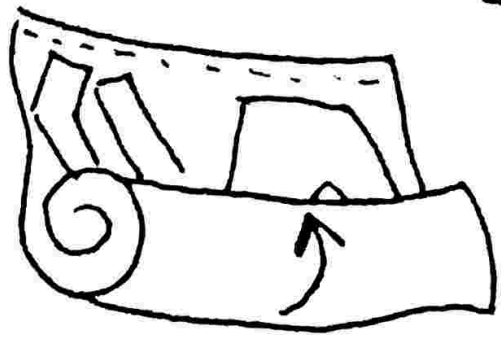
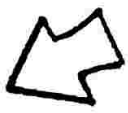
**Consejo:** Si se viaja en auto, colgar la ropa a lo ancho en la parte trasera del auto. Abrir un poco las ventanas, delanteras y traseras. El aire que fluye en el auto secará la ropa en cuestión de minutos. Asegurar la ropa bien para que no se vuele y se termine perdiendo.



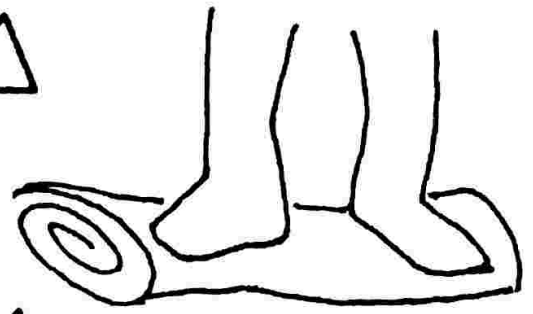
1.



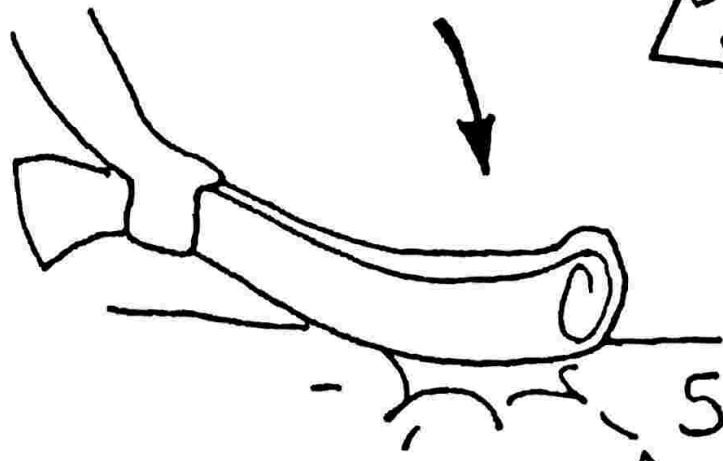
2.



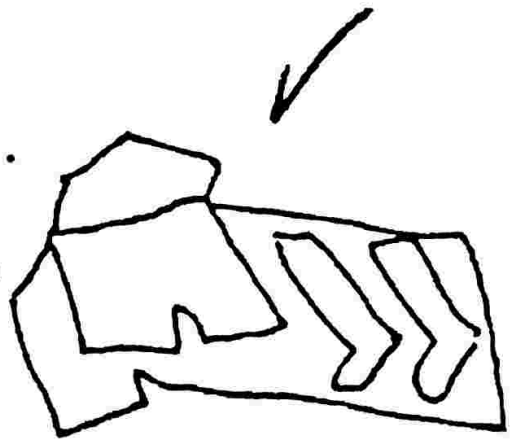
3.



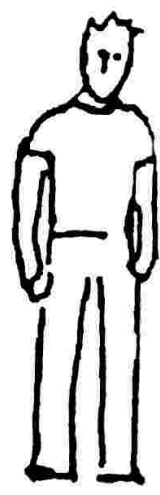
4.



5.



6.



7.



# ANOTACIONES:

# Capítulo 12

## Improvisación y Consejos Prácticos

**“Para tener éxito, planear solamente no es suficiente.  
Uno debe también improvisar.”  
- Isaac Asimov, Foundation**

## Apagón Eléctrico

Los apagones o cortes de luz suelen durar pocas horas pero en algunos casos la interrupción del suministro eléctrico puede durar días. Cuando se dan debido a desastres naturales, si bien la falla técnica puede no ser tan compleja, el número de personas afectadas hace que demore más tiempo. Un buen suministro de linternas (en lo posible LED), baterías y algunos trucos nos simplificarán la vida hasta que el problema se resuelva.

1) Elegir linternas que se pueden apoyar en su base, para que pueden apuntar al techo. Con el techo pintado de blanco, la luz rebota iluminando mejor la habitación. Con 100 lumens de potencia se puede ver cuando la vista se adapta a la poca luz. De 500 a 1000 lumens ilumina muy bien.

2) Tener varias botellas de agua congelada en el freezer, dejando un poco de lugar para que expanda sin reventar. Cuando se corta la luz, mover las botellas a uno de los cajones del refrigerador (nevera). Colocar los alimentos que se quieran refrigerar allí y cubrir con una lámina o bolsas plásticas. Con buena aislación los alimentos se pueden mantener fríos hasta dos días con este método. Cuantas más botellas de hielo se tienen, más tiempo se pueden mantener los alimentos frescos.

3) Existen distintos métodos para redistribuir la luz de una linterna. Colocar una linterna pequeña en una botella plástica de leche (vacía y limpia) la convierte en un farol. Botellas plásticas más pequeñas se pueden adherir con cinta de papel directamente a la linterna. La luz reflejará de manera pareja en todas las direcciones.

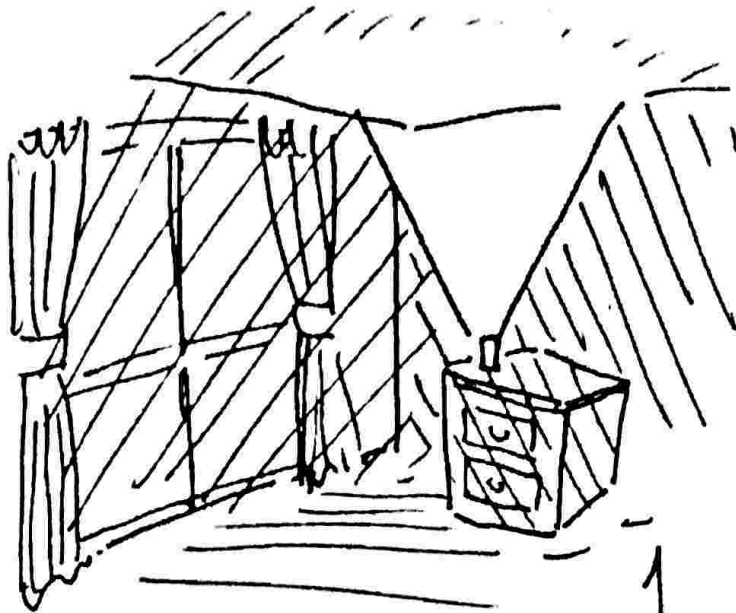
Un método simple es colocar un poco de cinta médica o de papel en la lente. Esto reduce el efecto del foco iluminando en una zona más amplia.

Se puede envolver cinta en forma de cono, formando un difusor de luz.

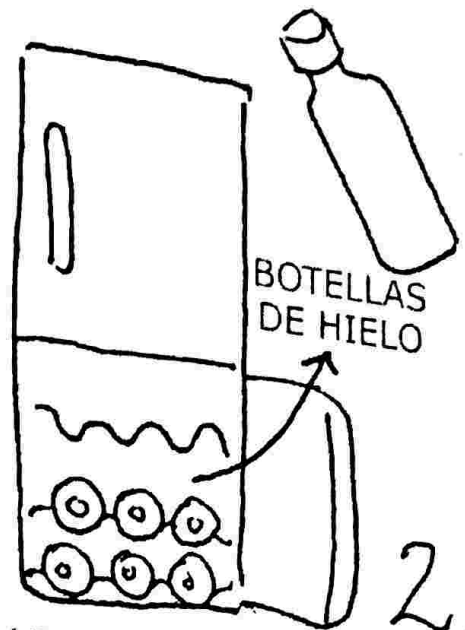


4) Para cocinar, hacer trabajos y reparaciones, patrullar o cualquier actividad que requiera la dos manos, la linterna frontal es invaluable. Es buena idea tener una para cada persona de la familia.

**Consejo:** Comprar un buen cargador solar, expandible de múltiples paneles. Estos permiten cargar todo tipo de dispositivos eléctricos.



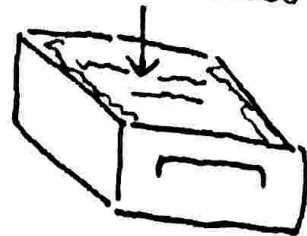
1.



BOTELLAS DE HIELO

2.

LONA DE PLÁSTICO

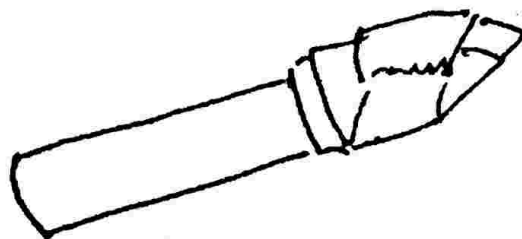


LINTERNA IMPROVISADA



PAPEL O CINTA MÉDICA

3.



## Insecticida Casero

Mantener hormigas, cucarachas y demás insectos lejos de los alimentos.

1) El insecticida casero es efectivo y económico. El Bórax o ácido bórico (no son lo mismo pero ambos funcionan) son usados con frecuencia junto con azúcar y agua. A veces es incluso más efectivo que el insecticida comercial que tiene sustancias amargas como medida de seguridad para evitar que los niños lo ingieran.

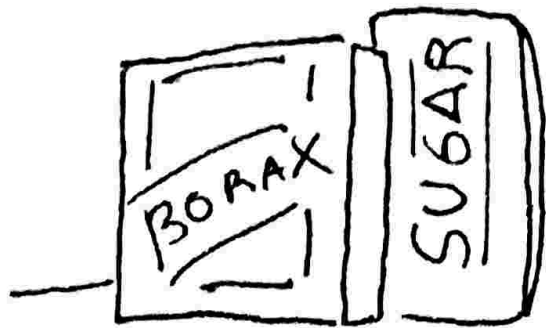
2) Una receta efectiva es media taza de azúcar (el azúcar negro a veces funciona mejor) y 1 ½ cucharada de Borax. Mezclar, agregar una taza de agua tibia y revolver hasta disolver completamente. Se puede agregar una cucharada de miel para que atraiga todavía más. Mojar bolitas de algodón y usarlo como sebo. Las hormigas beben el agua azucarada, la llevan a la colonia y mata al resto de las hormigas. Puede tomar dos o tres días, incluso una semana dependiendo del tamaño del nido y si el tipo de hormiga es más o menos resistente al veneno.

Si después de una semana las hormigas siguen, aumentar la dosis de bórax en ½ cucharada. Si las hormigas no tocan el sebo, reducir la cantidad de bórax usando solo 1 cucharada. La dosis exacta varía dependiendo de cada caso.

3) Usando esta receta, también se puede rociar directamente sobre las hormigas. Agregar un poco más de agua si hace falta pero disolver el azúcar y bórax completamente antes de usar. Este método funciona bien en caminos con muchas hormigas. Además de beber el líquido, también se les pega al cuerpo y lo consumen cuando se limpian.

4) Otros tipos de cebo pueden prepararse usando otros alimentos. El bórax no solo mata hormigas, también mata cucarachas. La manteca de maní o el paté son buenas opciones. Mezclar una parte de bórax por cada tres o cuatro partes de alimento. Hacer bolitas de cebo y colocarlas donde hagan falta.

5) Es importante entender qué tipo de comida busca la plaga que se quiere eliminar. Las hormigas pueden preferir azúcar o proteína dependiendo de la hormiga, la estación, o lo que la colonia necesita. Una vez que se sabe que quieren las hormigas se puede experimentar agregando bórax. El error más común es usar demasiado bórax y que las hormigas no lo quieran comer. Es mejor ser paciente y empezar con menos cantidad. Incluso con dosis bajas de 3% o 5%, eventualmente las termina eliminando.



AZÚCAR

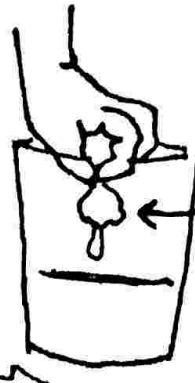
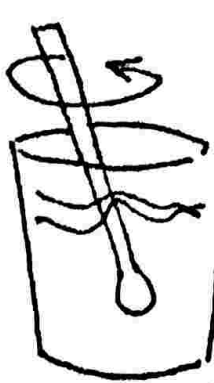
8 PARTES AZÚCAR  
1 PARTE BORAX  
AGUA

MIEL

1.



AZÚCAR  
+  
BORAX



BOLA  
DE  
ALGODÓN

2.



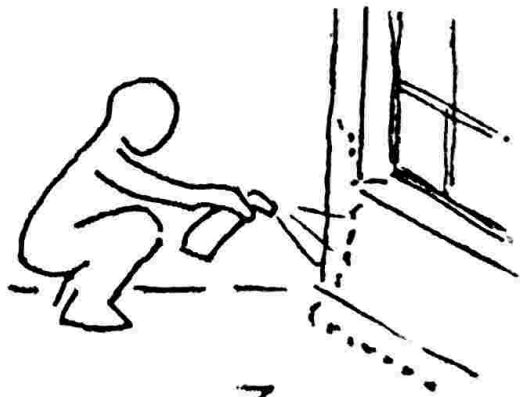
3 PARTES



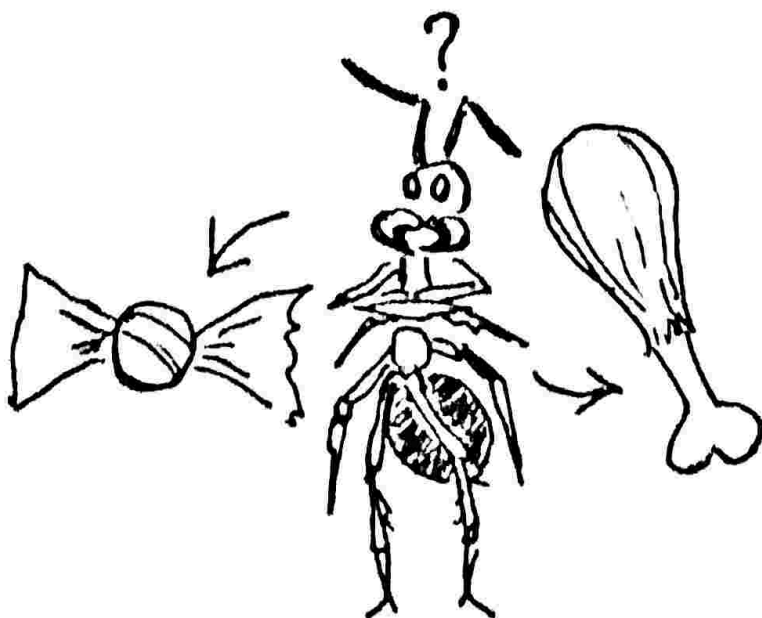
+



1 PARTE BORAX 4.



3.



5%  
BORAX

25%  
BORAX

5.



## Protección Balística Casera

Los chalecos balísticos no son tan costosos (comparados con armas) y no suelen ser difíciles de comprar aunque esto varía de país a país. Confiar la vida a un chaleco casero no es recomendado y siempre se recomienda usar protección balística debidamente fabricada y homologada. Es solo una medida desesperada ante la alternativa de estar en una situación peligrosa sin ninguna protección en absoluto. Si este es el caso, como mínimo se debe probar la placa para verificar que realmente sea capaz de detener un proyectil de arma de fuego.

Los proyectiles de arma de fuego tienen gran poder de penetración y no son fáciles de detener. La munición de rifle penetra aún más e incluso las placas balísticas comerciales solo detienen unos pocos disparos.

1) Tener un arma para defensa quiere decir que se considera la posibilidad de tener que usarla. Si ese es el caso, entonces la protección balística tiene mucho sentido en caso de que disparen hacia nosotros. La protección balística es una ventaja en ciertas situaciones de alto riesgo como crisis con violencia social, seguridad durante disturbios, cuando se va al cajera o banco para realizar extracciones o se interactúa con gente que no se conoce bien como ventas o compras por internet.

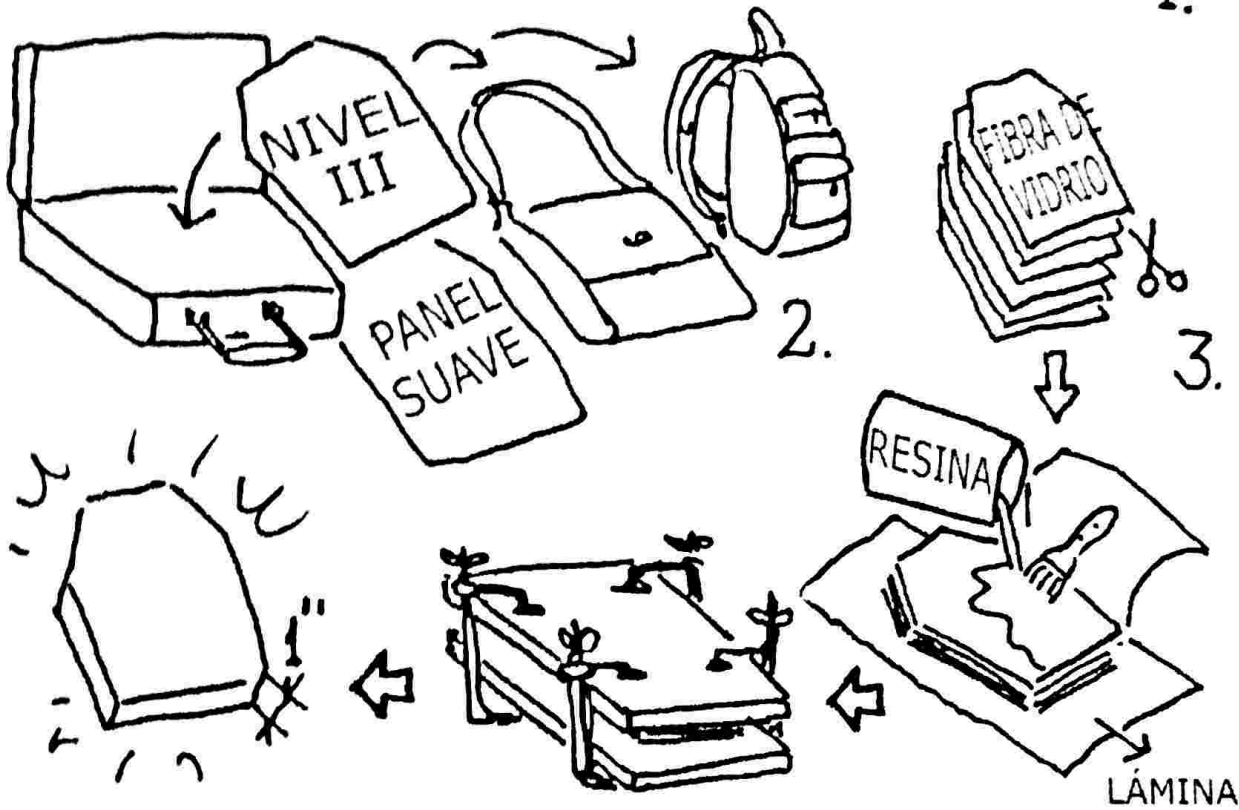
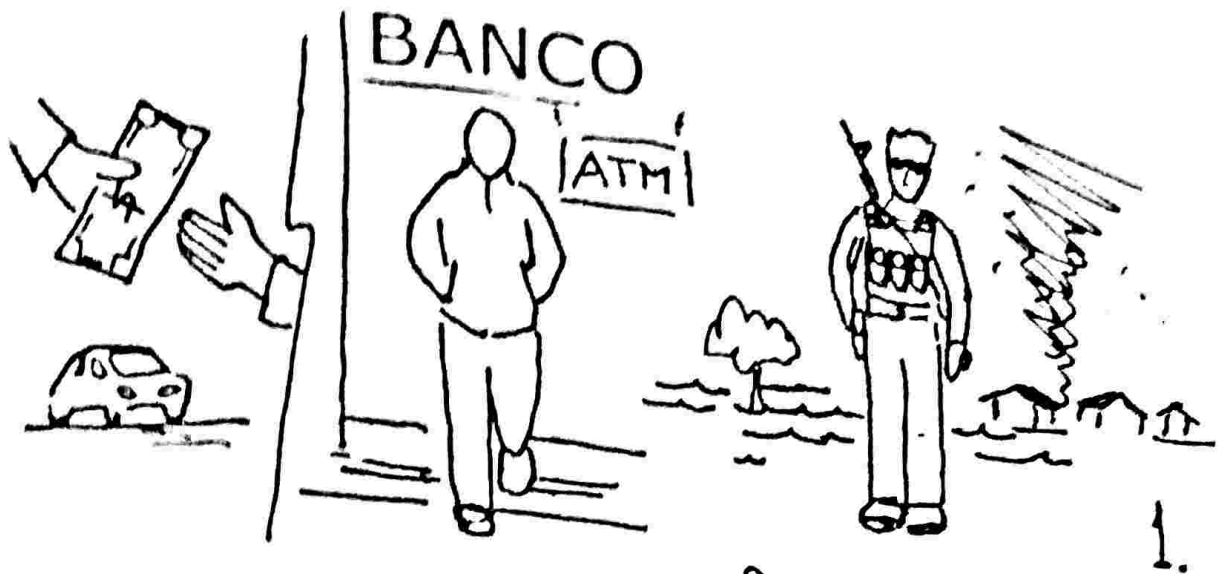
2) Para ataques terroristas, tiradores activos o situaciones de robo, se puede colocar un panel balístico de Kevlar o placa en una mochila o portafolio para usar como escudo. Existen versiones comerciales.

3) Si no se consigue Kevlar, se puede usar fibra de vidrio y resina para crear un panel balístico. Apilar capas de fibra de vidrio y resina, sujetar con grampas a presión entre dos paneles de madera hasta que cure. Usar film plástico o de aluminio para que no se adhiera a la madera. Usar una mascarilla con filtro, guantes y protección ocular cuando se trabaja con fibra de vidrio.

Una placa de 25mm de resina y fibra de vidrio puede llegar a detener disparos de arma corta, **pero no detendrá disparos de rifle.**

4) Agregar una o dos capas de cerámica de pisos incrementa la protección y puede llegar a detener un disparo de rifle.

Que tan efectivo es todo esto, depende de múltiples factores como los materiales usados, que tan gruesa es la placa, si se usó resina de epoxi o polyester (epoxi suele ser más fuerte pero más costoso), el tipo de cerámicos y con qué calibre específico se le disparó. Considerar todo esto como una última alternativa. Es buena idea experimentar con distintas versiones y probarlas antes de confiar la vida a una placa casera.

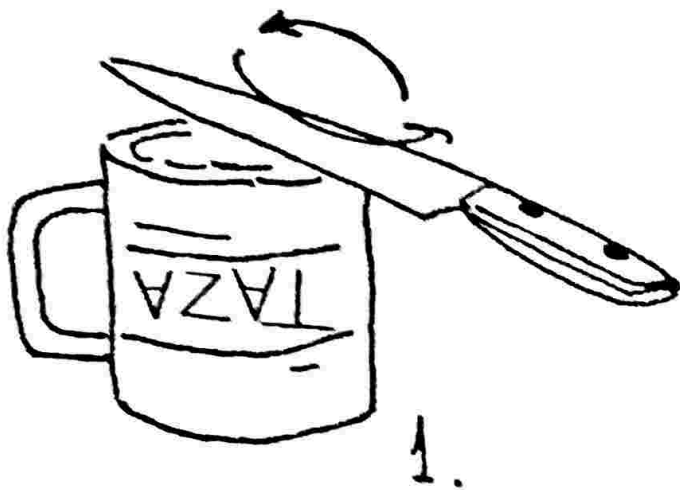


## Como Afilar un Cuchillo

Los cuchillos son herramientas de supervivencia esenciales pero poco sirven si no tienen un buen filo. Se afilan típicamente a 15 o 20 grados. Mantener el cuchillo en el mismo ángulo durante el afilado es la parte difícil. No es difícil afilar un cuchillo correctamente pero si es verdad que requiere de práctica. Es cuestión de paciencia, sin forzarlo, solo concentrarse en mantener el ángulo.

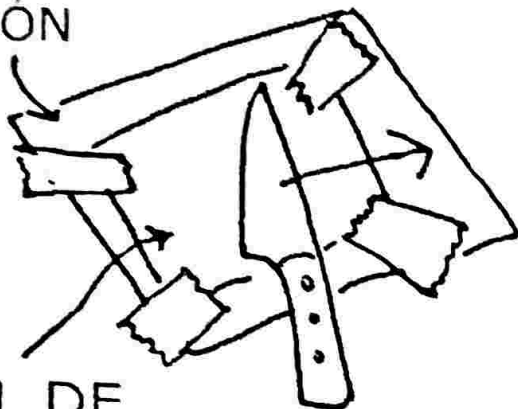
- 1) Las tazas de café están hechas de una cerámica fina ideal para afilar cuchillos. Dar vuelta una taza y afilar el cuchillo en la parte inferior sin esmaltar, haciendo movimientos circulares.
- 2) El aceite mineral es usado comúnmente como lubricante para afilar, pero el aceite vegetal, incluso la propia saliva también funcionan. Lavar la piedra con regularidad para que afile correctamente.
- 3) Papel lija (400 o más fino) funciona bien para afilar cuchillos. No es tan durable como una piedra y se deteriora rápido, pero se encuentra con facilidad en casi todas las casas. Sujetar con cinta sobre una superficie plana y sólida. Para filos convexos, se puede usar una alfombrilla o pad de ratón de PC para que se curve en el filo al afilar. Filar moviendo la hoja en la dirección contraria del filo para no cortar el papel de lija.
- 4) Abrillantadores de uñas pueden ser usados para pulir el filo del cuchillo. Usar las tablitas con lados suaves, las que dan brillo a las uñas. Mover en dirección contraria al filo, a lo largo del mismo.
- 5) Verificar que no se tenga un "filo de alambre" o rebarba. Arrastrar la uña sobre el borde del filo, en ambos lados, si engancha es que se tiene una rebarba la cual hay que quitar. La rebarba se quita afilando en dirección al filo, de ambos lados hasta que la rebarba desaparece.
- 6) Saber qué tipo de filo se tiene para afilar correctamente. Los más comunes son A) Filo Convexo B) Filo Cóncavo (vaciado) C) Filo Plano.
- 7) Usar un cinturón de cuero (piel) para pulir y retocar el filo. Mover en dirección opuesta al filo para no cortar el cinturón.
- 8) La pasta dental puede ser usada como pasta de pulir. La pasta de pulir metales, vendida en los comercios en el sector de productos de limpieza, funciona aún mejor.

**Consejo:** Se pueden pulir los faros plásticos opacados de los automóviles usando pasta de pulir metales o pasta dental y un trapo. El plástico se oxida con el tiempo y pulirlo correctamente los deja como nuevos.



1.

PAD DE RATÓN



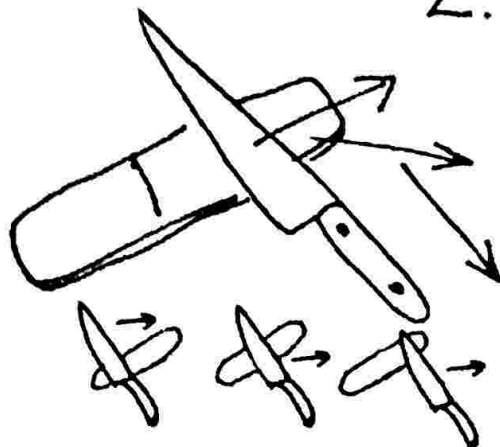
PAPEL DE LIJA

3.



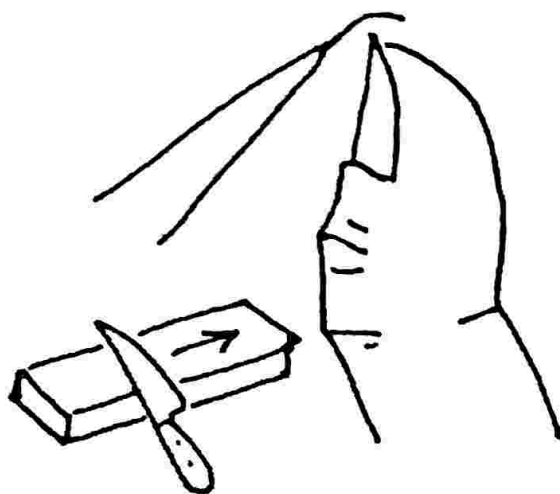
SALIVA

2.

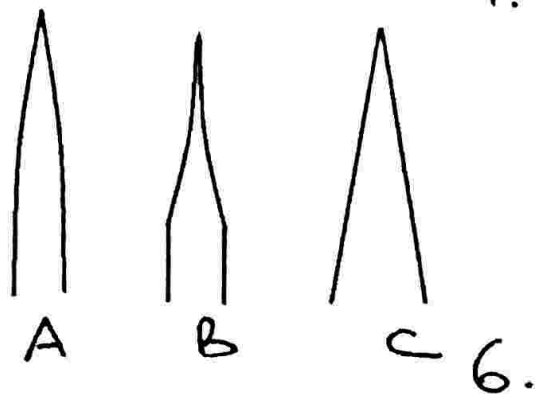


LIMA DE UÑAS

4.



5.

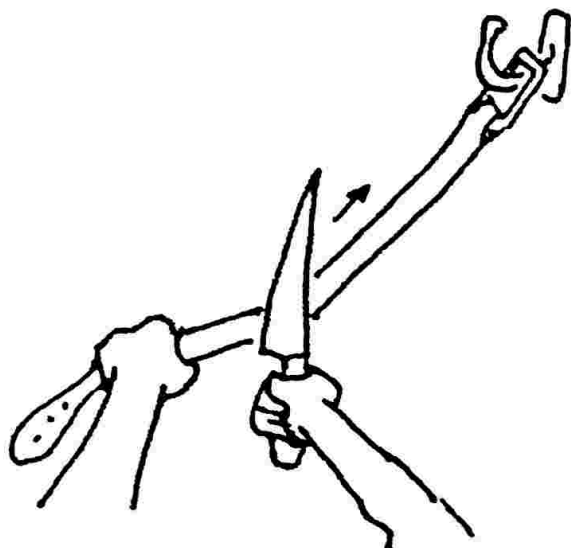


A

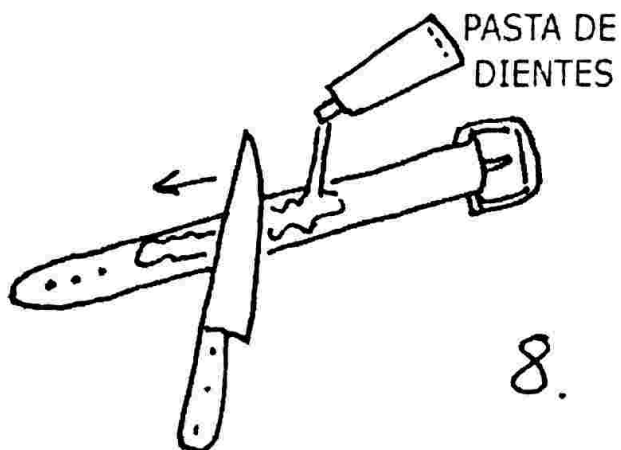
B

C

6.



7.



PASTA DE DIENTES

8.

## Limpieza de Armas

Las armas modernas de calidad suelen ser muy confiables y toleran bastante abuso y negligencia pero igual requieren de un mínimo de mantenimiento. Algunas pueden efectuar miles de disparos antes presentar fallas pero no se debe llegar a ese punto y puede ser inclusive peligroso. Como mínimo, limpiar las armas cada 300-500 disparos. Lo ideal es desarmar, revisar y limpiar después de cada sesión.

1) Las armas requieren lubricación para funcionar correctamente. Algunas lo necesitan más que otras, pero todas deben ser lubricadas, en especial donde se da contacto de metal con metal. Se debe usar aceite limpio, pero en caso de emergencia se puede lubricar con unas gotas del aceite del motor del coche. Unas gotas de la varilla de medición son suficientes para limpiar y lubricar si no se tienen otros recursos.

2) El aceite WD-40 o 3-en-1 puede ser usado para limpiar armas. Descargar y desarmar el arma. Rociar dentro del cañón y mecanismo. Dejar que actúe, ablandando y aflojando las partículas de suciedad. Se puede luego limpiar con un trapo, papel o cepillo dental viejo.

3) Se puede fabricar un limpia cañón casero. Un viejo truco es usar un codón de bota con unos nudos, grandes para que presionen contra el cañón al pasar. Se puede usar otro tipo de cuerda como paracord. Si se tiene una esponja de bronce para fregar, se pueden cortar trozos y atarlos a la cuerda. Esto ayuda a quitar los depósitos de carbón y metal.

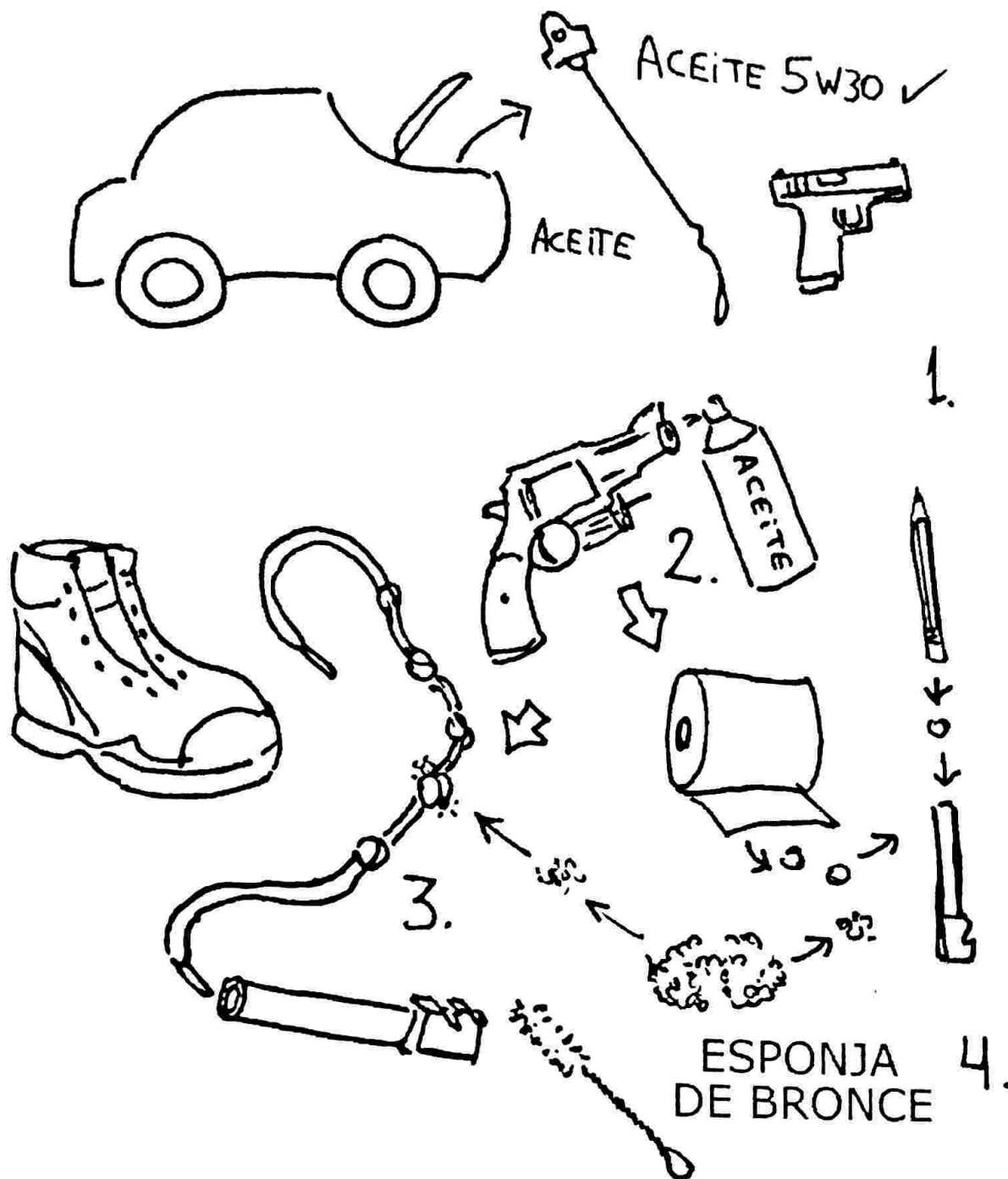
4) Se puede limpiar el cañón forzando bolitas de papel higiénico por el cañón con un lápiz. Esto funciona bien en cañones poligonales que son mas fáciles de limpiar.

5) Ed's Red es un reconocido limpiador de armas de fabricación casera.

Fluido de transmisión automática (ATF) puede ser usado como aceite de armas. Tiene inhibidores de óxido y anti desgastantes que lo hacen particularmente idóneo para esto. ATF con acetona (50/50) es un buen aceite penetrante, muy apreciado por algunos torneros. Usarlo solo en partes metálicas ya que el tinte del ATF puede teñir maderas y plásticos.

Ed's Red debe ser guardado en contenedores de metal, Pet o PVC. También se puede utilizar un frasco de vidrio.

**Consejo:** La grasa es económica y es un excelente lubricante. No se seca o lava tan rápido como el aceite y lubrica y protege por más tiempo, en especial en armas de portación. Otras se pueden usar, pero la grasa de calcio es la más adecuada para armas.



## LIMPIADOR HECHO EN CASA 5.

ACEITE DE ALTA PENETRACIÓN	}	1PARTE	ATF	}	ED'S RED
		1PARTE	ACETONA		
		1PARTE	QUEROSENO		
		1PARTE	AGUARRÁS O TREMMENTITA		

GUARDAR EN METAL, PVC O PET.  
NO EN CONTENEDORES HDPE.



## Modificación de Armas y Municiones

Antes de modificar armas y municiones **conocer y acatar las leyes locales**. En muchos países la modificación de armas y municiones puede requerir distintos permisos o estar totalmente prohibida.

Las escopetas son una de las armas más prolíficas del mundo. En algunos países casi todas las casas de campo tienen algún tipo de escopeta.

Cortar el cañón y culata de una escopeta la convierte en un arma más compacta. Si se tiene más de una escopeta, una escopeta recortada puede ser una alternativa a un arma corta. A pesar de lo que digan los mitos populares, recortar el caño no hace que una escopeta sea más letal (de hecho pierde velocidad y energía al recortarlo) ni agranda el patrón de los perdigones. El arma es también más difícil de controlar y apuntar.

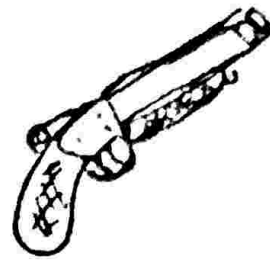
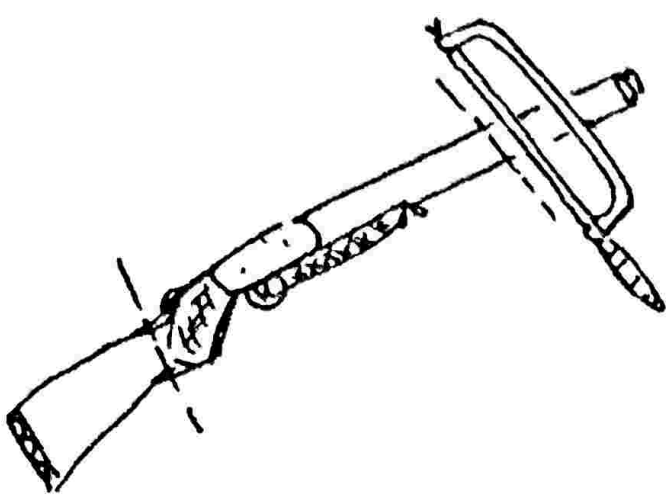
1) Cortar el cañón con una sierra o amoladora. Retocar el metal con pavonado y aceite para proteger del óxido. Cortar la culata dejando el grip de pistola. Emparejar con lija y aceitar la madera para protegerla.

2) La munición fina (arriba) es el tipo de cartucho de escopeta más común. Está pensado para aves y tiene muy poca penetración. Un "Slug improvisado" (abajo) si bien no es tan bueno como una bala o slug real, es una alternativa para defensa personal o caza mayor en una emergencia cuando solo se tiene cartuchos de munición fina.

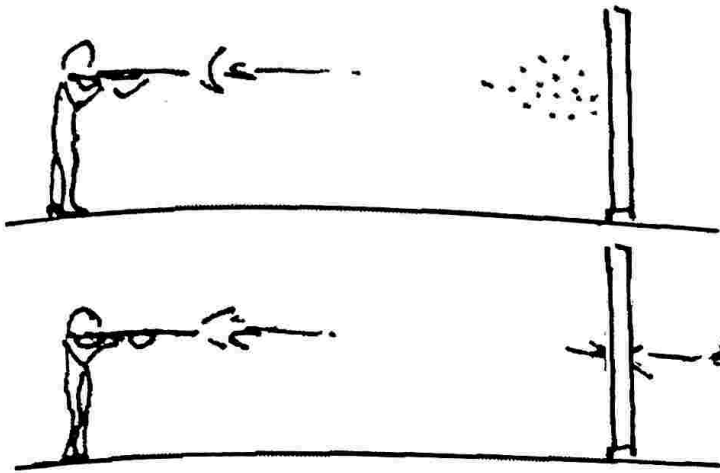
3) El "cartucho cortado" es una manera sencilla y rápida de crear una "bala improvisada", manteniendo la munición junta a mayor distancia. Simplemente cortar alrededor del cartucho pero si dar la vuelta completa. Dejar una tira de 2mm para que el cartucho quede unido. Cortar solo el plástico exterior, no el taco plástico. El "cartucho cortado" funciona mejor en escopetas de uno o dos caños, o cargados directamente en la recamara de escopetas de corredera o automáticas. Usar preferentemente en cañones cilíndricos y evitar en lo posible chokes muy cerrados.

4) El "Slug de cera" se fabrica derritiendo cera (crayones funcionan bien) cortar la tapa del cartucho y remover la munición, mezclarla con la cera y rellenar. Una vez que enfría está listo para usar.

5) El "Slug de pegamento" se hace de manera similar pero sin calendar. Se puede usar cola de carpintero o resina, la resina siendo más fuerte y resistente. Los "Slug de pegamento" son la mejor alternativa para balas improvisadas y se pueden usar en cargadores. Es mejor dejar una capa de pegamento en la superficie para que no sobresalga ninguna munición que pudiera hacer contacto con el fulminante del cartucho contra el que va en el cargador tubular.



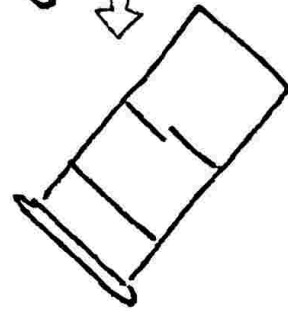
1.



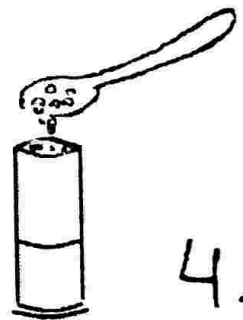
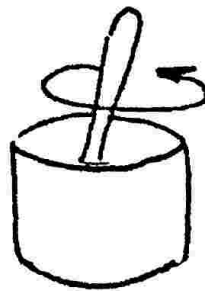
TACO DE PLÁSTICO



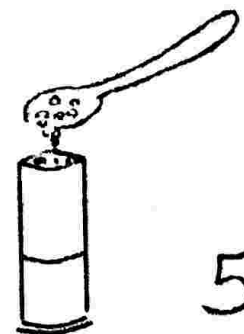
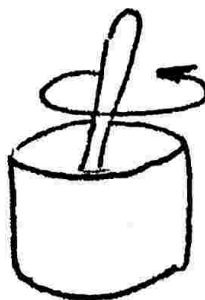
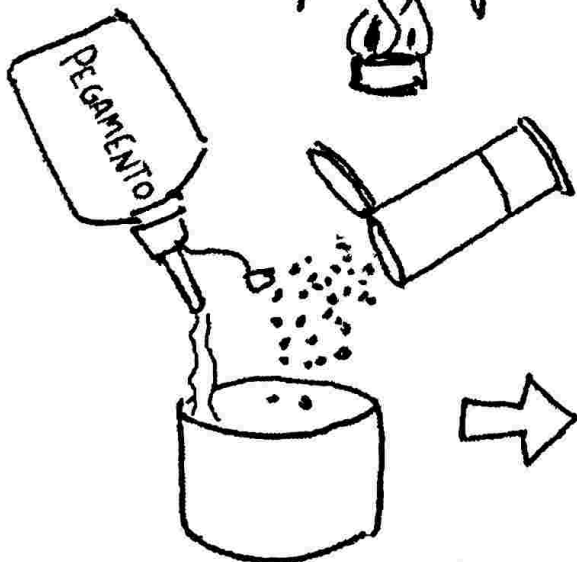
2.



3.



4.



5.

## Detectar Billetes Falsos

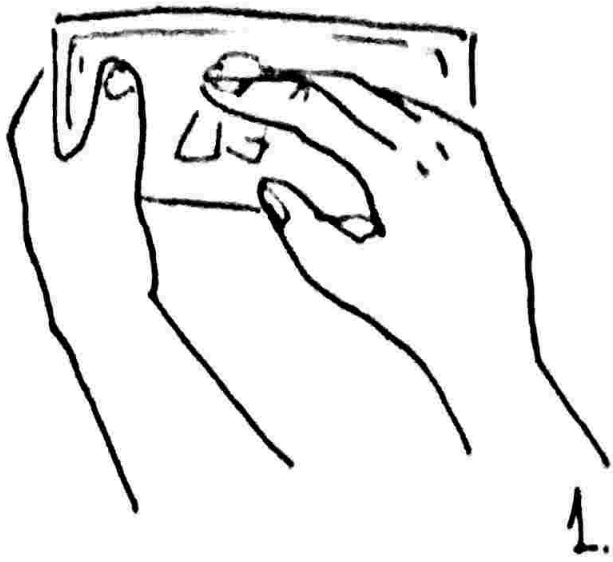
Según el departamento del Tesoro de los Estados Unidos hay unos 70 millones de dólares falsos en circulación.

Eso es casi 1 billete falso por cada 10,000 verdaderos en circulación. Con los falsificadores adoptando tecnología cada vez más avanzada, el Servicio Secreto considera la falsificación de billetes una creciente amenaza al sistema financiero. La falsificación de billetes es un problema aun peor durante períodos de crisis e inestabilidad económica.

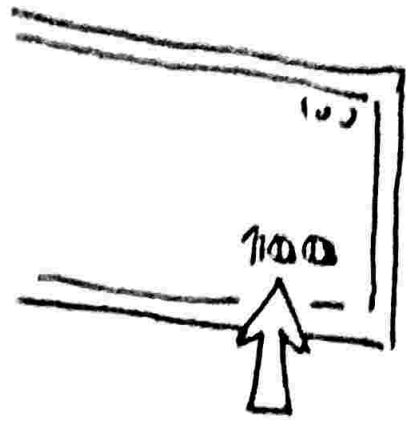
El Servicio Secreto<sup>25</sup> recomienda chequear las siguientes medidas de seguridad al manipular dólares Estadounidenses. Algunas de estas medidas pueden ser válidas para papel moneda de otros países:

- 1) Sentir la textura. La manera más rápida de saber si un billete es falso es ver que no tiene la textura del papel y la tinta del verdadero. El papel tiene un cierto peso y textura. Aunque no se sea consciente de ello, se manipula dinero casi a diario. Sospechar si el billete se "siente" raro, o muy fino o muy grueso.
- 2) Los dólares de 10, 20, 50 y 100 tienen tinta que cambia de color, por lo cual el número abajo del lado derecho cambia de cobre a verde al girar.
- 3) Cuando se ve un dólar a trasluz, para los de 5, 10, 20, 50 y 100 hay una marca de agua del lado derecho con el mismo rostro de la impresión. Algunos billetes falsos tienen una marca de agua dibujada, pero suelen no tener la definición y detalles del verdadero.
- 4) Cuando se ve el dólar a trasluz, ver la banda de seguridad escrita, una banda vertical que esta and un lugar distinto en distintas denominaciones. Algunos billetes falsos tienen una banda, pero puede estar en el lugar equivocado o no tener los mismos detalles. Los billetes nuevos de 100 tienen una cinta de seguridad 3D visible.
- 5) El dólar de \$100 de 2004 tiene un "campana en el tintero" de color cambiante. Cuando se rota el billete, el tintero de color cobre cambia cobre a verde. Esto hace que la campana parezca desaparecer.
- 6) La banda de seguridad escrita estará en una posición distinta y brillara de distintos colores bajo la luz UV para cada denominación.

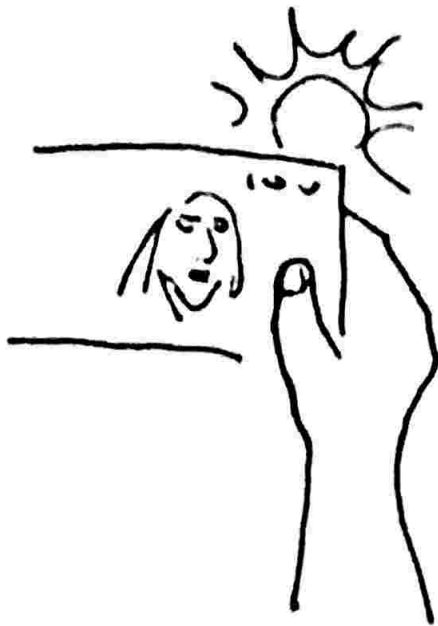
**Consejo:** Una pequeña linterna UV en el llavero es una herramienta muy útil para chequear billetes. Durante años tuve una en mi llavero en Argentina y la usaba todo el tiempo, tanto en pesos como en dólares. Los marcadores detectores de billetes que se suelen usar en comercios son económicos, simples y efectivos para verificar billetes rápido.



1.

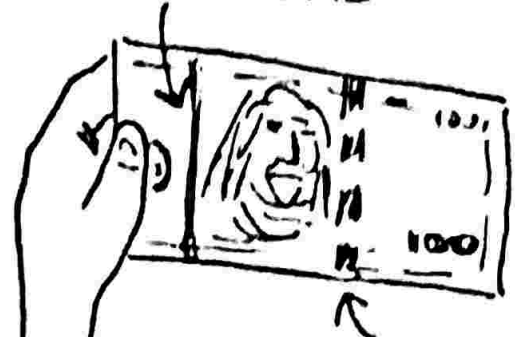


2.



3.

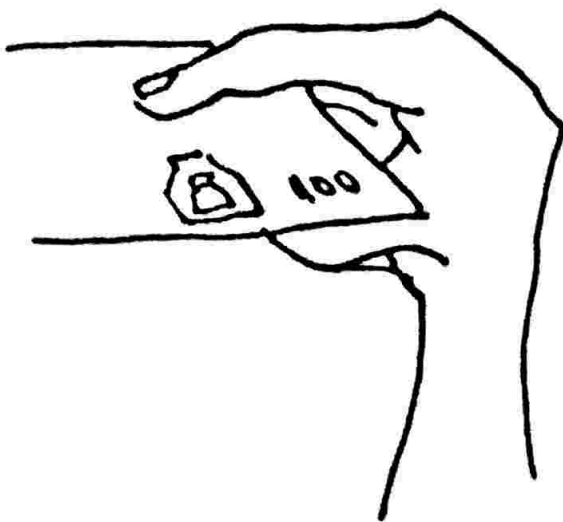
BANDA DE SEGURIDAD



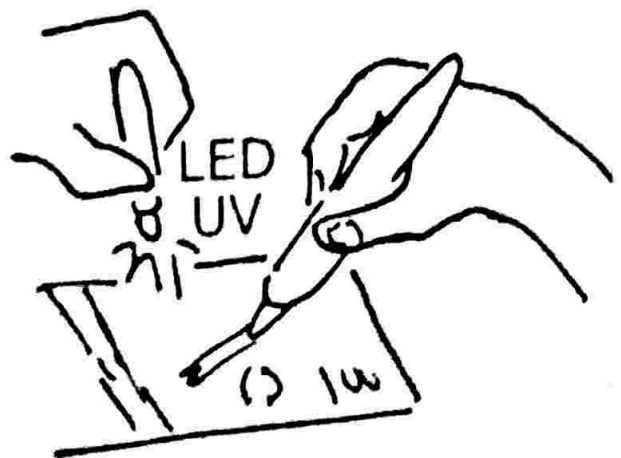
CINTA DE SEGURIDAD

3-D

4.



5.



6.

## Detectar Monedas de Plata y Oro Falsas

El oro y la plata han sido usados como moneda por miles de años. Mantienen históricamente un alto valor, en especial cuando el papel moneda pierde el suyo. Cuando la inflación destruye las monedas fiat, el oro y la plata conservan su valor. Esto sucedió en un momento u otro en casi todos los países del mundo y volverá a pasar en el futuro. Por eso debemos saber identificar metales preciosos. Estas pruebas son para plata, pero muchas sirven también para oro.

1) El oro y la plata no son magnéticos. Si una moneda se pega a un imán, es falsa. Abundan las monedas falsas de plata, en especial las estadounidenses. Se producen en China replicas metálicas, algunas que son magnéticas. La plata tiene una propiedad por la cual repele campos magnéticos. Por este motivo, cuando se desliza por una superficie magnética lo hace lentamente. La moneda falsa se desliza sin ninguna resistencia.

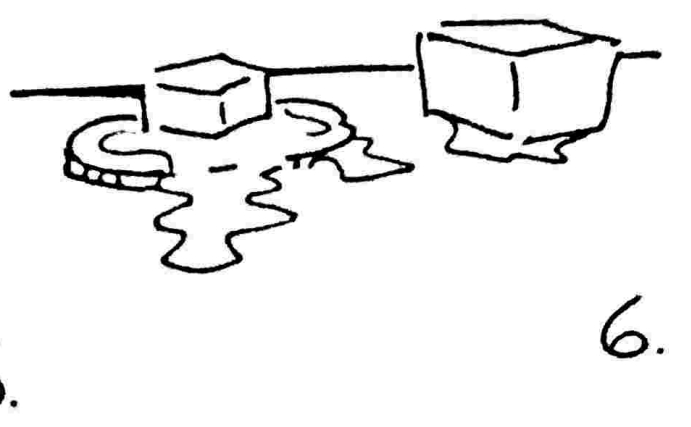
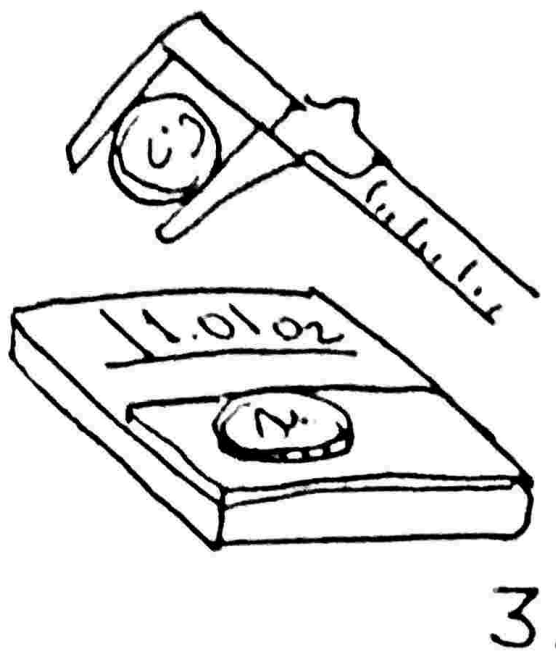
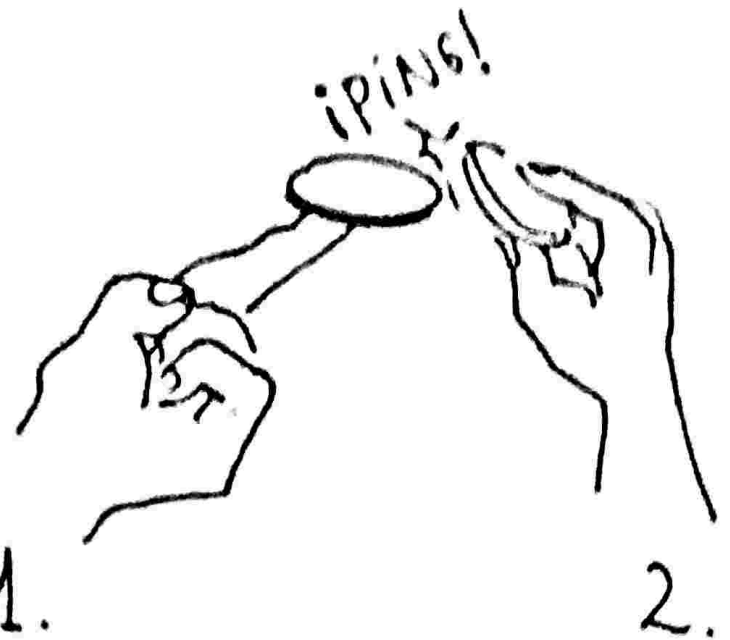
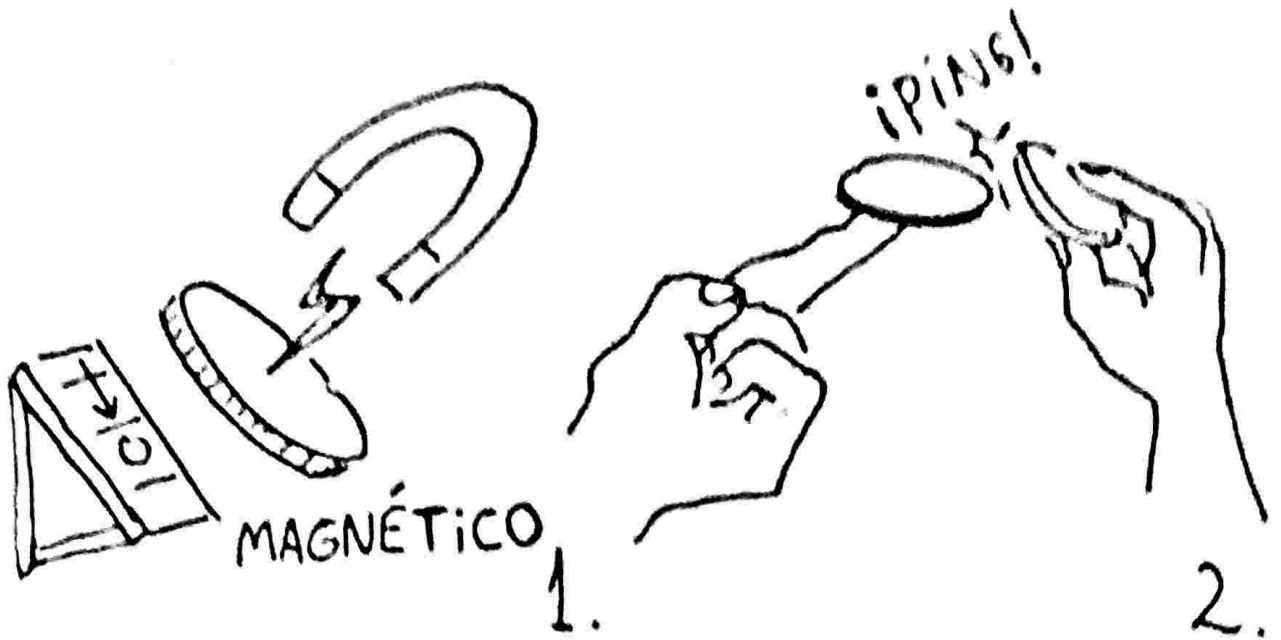
2) Colocar una moneda en la punta del dedo y darle un golpecito con otra moneda. Esto se llama "Ping test", una prueba de sonido bastante efectiva. La plata emite un sonido dulce y agradable de larga duración, una moneda normal suena más grave y con un sonido corto.

3) Conocer las especificaciones correctas de la moneda, verificar peso, densidad y dimensiones. Una desviación de 1% o 2% es normal. En monedas grandes puede llegar a 4% dependiendo del desgaste pero más de eso es sospechoso. Las monedas nuevas como el Águila de Plata Estadounidense tienen márgenes de error mínimos, difíciles de detectar.

4) Los expertos verifican el marcaje en las monedas con lupa de joyero. Prestan atención a los bordes, tipo de letra y los "campos" (superficies lisas). Estos detalles deben coincidir con las monedas reales verificadas.

5) Una gota de lavandina (lejía) oscurece la plata muy rápido, dejando una mancha negra. Esto puede bajar mucho su valor numismático (valor de coleccionista). Si es una moneda enchapada en plata, también reaccionara de esta manera salvo que se aplique en un borde limado. Las pruebas con ácido funcionan de manera similar, reaccionado al metal cambiando de color. Analizadores XRF, medidores ultrasónicos y verificadores de metales electrónicos son efectivos y son usados por profesionales en al compra y venta de metales preciosos.

6) Colocar un cubo de hielo sobre la moneda de plata. La plata es el mejor conductor de calor de todos los metales. El cubo sobre la plata se derretirá muy rápido en comparación con otro cubo ubicado su lado.





## Preparación Basada en la Realidad

Así que llegaste al final de este libro, aprendiste algunas cosas pero no te sientes como 007 o algún asesino perteneciente a una sociedad secreta que aterroriza a la mafia rusa. No había consejos sobre cómo construir un teléfono con cocos o una granada de mano con un encendedor.

Está perfecto. La realidad es mucho más aburrida que la ficción, incluso cuando las cosas salen mal. Pero las técnicas y habilidades explicadas en este libro son muy reales y probadas. Muchas de estas, en especial en cuanto a seguridad y estado de alerta, conviene empezar a practicarlas desde este momento en tu rutina diaria. Otras como que hacer durante apagones, quizá también las termines usando en algún momento.

En cuanto a pelea y defensa personal, estas también son habilidades que en algún momento pueden llegar a tener que utilizar para defenderte. Será rápido, violento. Que tan bien te desenvuelvas en ese momento dependerá del entrenamiento y dedicación que hayas tenido. La suerte juega un rol, pero sobre todo será cuestión de la fuerza de voluntad y convicción que tengas. La mayoría de la gente en países desarrollados tiene la suerte de pasarse toda la vida jamás conociendo la violencia real, cara a cara, aunque uno nunca sabe y le puede pasar a cualquiera. Si sucede, lo más probable es que no sea durante un evento memorable digno de una película de acción. Será en un estacionamiento o en la calle, cuando menos te lo esperes. Un asalto en el momento menos pensado, un robo o tiroteo en el lugar de trabajo o un ataque terrorista mientras se pasea con la familia un domingo cualquiera. Estas son cosas que pasan, todos los días, y son mil veces más probable que por algún motivo desconocido termines viviendo en el valle del río Taiga, sobreviviendo usando métodos primitivos.

Y esa es la vida normal en los buenos tiempos. Es mejor ni pensar en grandes calamidades, guerras, colapsos sociales, realidades terribles con las que mucha gente tiene que vivir día a día.

Disfrutar de los buenos tiempos a la vez que, felizmente, te preparas para los malos.

No olvidar la parte de “felizmente”.

Es más importante de lo que muchos creen.

-Fernando

# Sobre el Autor

Fernando "FerFAL" Aguirre es un escritor de supervivencia y preparación de renombre internacional. Su primer libro "The Modern Survival Manual: Surviving the Economic Collapse" publicado en el 2009, está basado en su experiencia durante el colapso económico Argentino del 2001 y los años posteriores. Es el editor de [themodernsurvivalist.com](http://themodernsurvivalist.com) y los canales de Youtube "The Modern Survivalist" y "Supervivencia Moderna".

Debido a la continua inestabilidad en Argentina, Fernando emigró con su familia en el 2011. Esta experiencia fue reflejada en su segundo libro "Bugging Out and Relocating: When Staying Put is not an Option".

Fernando ha vivido en Argentina, Estados Unidos, España e Irlanda del Norte. Vive en un pueblo frente al mar con su esposa, sus tres hijos y Spike, su Bull Terrier Inglés.

# Bibliografía

- “The “Walking Stick” Method of Self-Defence” by Anonymous (Author)
- “Principles of Personal Defense” by Jeff Cooper
- “Esgrima Criolla – Ilustrado” by Lopez Osornio, Mario
- “L’arte di ben maneggiare la spada” by Francesco Fernando Alfieri
- “ Martial Arts For Agents Of The Law” by Mike Young
- “Massad Ayoob's Greatest Handguns of the World” by Massad Ayoob
- “Wartime Farm” by Ginn, Peter; Goodman, Ruth; Langlands, Alexander
- “Manual del Aventurero” by Rudger Nehberg
- “Home Herbal” by Penelope Ody
- “Gray's Anatomy” by Henry Gray
- “Manual de Armas y Tecnicas para la Defensa” by Alejandro A. Reynoso
- “Home Invasion” by Rudolph Zinn
- “The Parkour & Freerunning Handbook” by Dan Edwardes

# Referencias

- 1) "3 de cada 10 hogares sufrieron hechos de inseguridad"  
<https://www.perfil.com/noticias/sociedad/una-cifra-preocupante-3-de-cada-10-hogares-sufrieron-hechos-de-inseguridad.phtml>
- 2) Physical Activity and Adults WHO  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)
- 3) Range estimation - Marine Corps Base Camp Lejeune  
<https://www.lejeune.marines.mil>
- 4) Police Facilitation of Mass Protests  
<https://sfbos.org/police-facilitation-mass-protests>
- 5) Crowd Safety and Risk Analysis  
<https://www.gkstill.com/Support/crowd-density/CrowdDensity-1.html>
- 6) What do you need in a Survival Kit?  
<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html>
- 7) Survival Rates Similar for Gunshot, Stabbing Victims Whether Brought to the Hospital by Police or EMS, Penn Medicine Study Finds  
<https://www.pennmedicine.org/news/news-releases/2014/january/survival-rates-similar-for-gun>
- 8) Tips for Improving Effectiveness in Forcible Entry  
<https://www.fireengineering.com/content/dam/fe/online-articles/documents/FEU/Gustin-April-June08.pdf>
- 9) How to Use a Belt to Barricade a Door During a Shooting  
<https://www.insideedition.com/headlines/13353-how-to-use-a-belt-to-barricade-a-door-during-a-shooting>
- 10) CDC-Make Water Safe  
<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/pdf/make-water-safe-H.pdf>
- 11) EPA - Emergency Disinfection of Drinking Water  
<https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water>
- 12) CDC- Solar Disinfection  
<https://www.cdc.gov/safewater/solardisinfection.html>

- 13) Emergencies and First Aid - Direct Pressure to Stop Bleeding  
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/emergencies-and-first-aid-direct-pressure-to-stop-bleeding>
- 14) Army Study Guide- Apply A Tourniquet  
[https://www.armystudyguide.com/content/Prep\\_For\\_Basic\\_Training/Prep\\_for\\_basic\\_first\\_aid/apply-a-tourniquet.shtml](https://www.armystudyguide.com/content/Prep_For_Basic_Training/Prep_for_basic_first_aid/apply-a-tourniquet.shtml)
- 15) High velocity gunshot injuries to the extremities: management on and off the battlefield  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4596205/>
- 16) NHS Treating a fever (high temperature) in children  
<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/treating-high-temperature-children/>
- 17) Treating Fever in Children  
<https://www.webmd.com/first-aid/fever-in-children-treatment#1>
- 18) WebMD Manuka Honey  
<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/manuka-honey-medicinal-uses#1>
- 19) BBC The Hidden Healing Power of Sugar  
<http://www.bbc.com/future/story/20180328-how-sugar-could-help-heal-wounds>
- 20) Honey and Sugar in Open Wound Management  
[https://www.mspca.org/angell\\_services/honey-and-sugar/](https://www.mspca.org/angell_services/honey-and-sugar/)
- 21) How to Do a Fireman's Carry  
<https://www.wikihow.com/Do-a-Fireman's-Carry>
- 22) Handwashing: Clean Hands Save Lives  
<https://www.cdc.gov/handwashing/>
- 23) When & How to Wash Your Hands  
<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- 24) Can liquor be used as an emergency antiseptic?  
<https://www.straightdope.com/columns/read/2978/can-liquor-be-used-as-an-emergency-antiseptic/>
- 25) Secret Service-Know Your Money  
<https://www.secretservice.gov/data/KnowYourMoney.pdf>



Fernando "FerFAL" Aguirre es un escritor de supervivencia y preparación de renombre internacional. Su primer libro "The Modern Survival Manual: Surviving the Economic Collapse" publicado en el 2009, es un clásico del género con más de 400 reviews en Amazon. Está basado en su experiencia durante el colapso económico Argentino del 2001 y los años posteriores.

Es el editor de [themodernsurvivalist.com](http://themodernsurvivalist.com) y los canales de Youtube "The Modern Survivalist" y "Supervivencia Moderna".



"Manual de Supervivencia Urbana: Técnicas y Tácticas de Supervivencia Moderna" es un libro único en su género, abordando temas "Prepper" como ningún libro en español lo ha hecho hasta este momento, desde un punto de vista práctico y realista.

En su primer libro en español, "Manual de Supervivencia Urbana: Técnicas y Tácticas de Supervivencia Moderna", Fernando vuelca décadas de conocimiento, cubriendo múltiples aspectos prácticos de la supervivencia moderna. Técnicas de supervivencia urbana, tácticas defensivas, conducción defensiva, defensa con y sin armas y con armas improvisadas. Se abarcan aspectos básicos de la preparación como comida, agua, remedios caseros, métodos improvisados para cocinar, fuego y preparación para apagones eléctricos.

Se desarrollan en detalle temas como Equipo Dario (EDC), vestimenta, mochilas y kits, estado de alerta, como abrir puertas y distintas estrategias ante situaciones de peligro.

