

Técnicas de supervivencia

Las **técnicas de supervivencia** designan al conjunto de conocimientos que permiten no sólo sobrevivir sino también alimentarse, calentarse, protegerse del mal tiempo e incluso aplicar conocimientos médicos cuando uno se encuentra aislado en la naturaleza.

Esto es posible mediante el uso de objetos artificiales (como mecheros, cuchillos...). Sin embargo, algunas de estas técnicas se basan en el principio de que se dispone de un mínimo de instrumentos, generalmente reunidos en un kit de supervivencia. Los métodos de supervivencia son diferentes según el lugar donde se encuentra. Hacer fuego con trozos de madera en el desierto o encontrar un camello en un bosque, por ejemplo, puede ser difícil.

Se les enseñan en particular a los militares, a las personas que pretenden hacer estancias largas o trayectos por zonas poco habitadas (bosques, desiertos), a personas que desean aislarse de la sociedad, deseando prepararse para una eventual desaparición brusca de su modo de vida, o que desean poder hacerle frente a situaciones catastróficas.

Sumario

Prioridades de la supervivencia

- La sal

- Orientación

Técnicas para hacer fuego

Supervivencia en el desierto

- Construcción de un refugio

Supervivencia en el bosque

- Métodos para conseguir alimento

Supervivencia en los polos

- Congelamiento y quemaduras

Supervivencia en alta mar

- Medios de flotación

- Orientación

 - Durante el día

 - Durante la noche

Cómo actuar en caso de accidente aéreo

Prioridades de la supervivencia

Las prioridades fundamentales de supervivencia humana siguen una regla del 3:

1. Los humanos no sobreviven más de tres minutos sin aire.
2. Los humanos no sobreviven más de tres días sin agua.
3. Los humanos no sobreviven más de tres semanas sin comida.

Pero en la mayoría de casos de supervivencia, son otras las prioridades:

1. Una actitud positiva es fundamental.
2. Encontrar o crear un refugio es importante porque permite a la persona estar protegida de los elementos.
3. Los humanos pueden vivir tres días sin agua. El éxito de la supervivencia muchas veces depende más de factores como las condiciones climáticas o el estado físico.

Estas prioridades pueden cambiar dependiendo de las condiciones del entorno.

La sal

La sal también es esencial para la supervivencia del hombre. Una dieta normal requiere una ingesta diaria de cinco gramos. El cuerpo pierde sal al sudar y al orinar, por lo que es necesario reemplazar esa pérdida. Los primeros síntomas de falta de sal son: calambres musculares, náuseas o cansancio. El remedio es tomar una pizca de sal en medio litro de agua. Puedes llevar tabletas de sal en tu botiquín. En este caso sólo tienes que romperla y disolverla en la cantidad de agua apropiada. No la ingieras entera ya que puede causar dolores de estómago y daños en el riñón.

Si tus reservas de sal están bajas y estás cerca del mar, el agua salada contiene aproximadamente 35 g/l de sal, pero no te la bebas tal cual. Dilúyela en agua fresca para hacerla bebible, o evapórala para obtener los cristales de la sal. Si no encuentras ninguna manera de obtener sal, puedes recurrir a la sangre de los animales, la cual es una valiosa fuente de minerales.

Orientación

Cuando no se dispone de una brújula para ubicarse, solo se puede confiar en los métodos de emergencia; la opción más acertada es hacerlo con un reloj de agujas:

- Ubicar el ángulo formado por la aguja de las horas y la posición de las doce horas.
- Marcar la bisectriz del ángulo.
- Apuntar la bisectriz hacia el sol.
- Las doce Horas apuntan hacia el sur y las seis Horas, hacia el norte.

Nota: a la hora de montar un refugio, es conveniente ubicarse y acampar hacia el lado del este (3 horas.)

Técnicas para hacer fuego

Técnicas para hacer fuego

Existen numerosas técnicas para hacer fuego. Las más antiguas utilizan el calentamiento de la madera por fricción o la producción de chispas por medio de un sílex y una piedra ferrosa (es decir que contiene hierro).

Existen métodos antiguos que se remontan al Paleolítico, como la fricción o la percusión, y métodos modernos como el empleo de cerillas o fósforos, encendedores, arcos eléctricos o incluso la luz solar.



Supervivencia en el desierto

En el desierto debemos protegernos del calor. Otros factores importantes son las tormentas de arena y las, en ocasiones, frías temperaturas nocturnas. En estas condiciones debemos evitar la pérdida de agua al máximo que podamos.

Construcción de un refugio

Se recomienda enterrarse en la arena para minimizar las pérdidas de agua y protegerse del sol. También podemos cubrirnos con una tela de paracaídas si disponemos de ella. Para construir un refugio o desplazarse escójase las horas más frescas del día, al amanecer o al atardecer. La temperatura suele ser varios grados más baja a unos centímetros por debajo del suelo, por lo que excavaremos un hoyo que cubriremos con una tela o el material del que dispongamos y que nos ofrezca sombra.

Cuando el frío se acerca a valores extremos, el refugio se convierte en el elemento del que dependerá nuestra supervivencia, y su construcción pasa a ser la principal prioridad.

Aprovéchense de todos los accidentes naturales que puedan proveernos de sombra, podemos buscar una cueva, con sumo cuidado de revisar su interior (animales, etc). Incluso podemos usar construcciones abandonadas indígenas.

Supervivencia en el bosque

Métodos para conseguir alimento

Con la importancia de saber reconocerlas, encontramos plantas comestibles como la consuelda (*Symphytum officinale* L.) (ayuda a cicatrizar las heridas y evita el sangrado en caso de hemorragia), las bellotas, frutos del bosque (arándanos, calafates, endrinas o arañones, frambuesas, moras, grosellas, zarzamoras...), etc.

Sin embargo, hay que tener buenos conocimientos de botánica, pues algunas plantas tóxicas pueden parecerse a plantas comestibles. También es posible cazar animales, para consumir su carne cocinada. Los huevos de aves son un excelente alimento, rico en proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Supervivencia en los polos

No debemos olvidar que el viento agrava los efectos negativos del frío. El propósito fundamental del refugio en zonas frías es retener nuestro calor y el producido por otras fuentes de calor que podamos emplear. Para eso es necesario que no haya corrientes de aire y que el refugio no sea grande en exceso. Un refugio pequeño es más caliente y da menos trabajo que uno grande.

En la **nieve** se pueden construir varios tipos de refugios:

- El famoso iglú, cuyo diseño esférico en arco lo hace una estructura bastante resistente.
- En caso de no disponer de tanto tiempo, cavar un hoyo en el suelo, sentarse y cubrirse con un cortavientos impermeable.
- Cueva de nieve.

Después del iglú, probablemente sea el mejor refugio para zonas frías. Se necesita una pala u otro utensilio improvisado (un plato, un palo...) con el que cavar donde haya nieve amontonada. Debe excavarse una cueva pequeña (cuanto más grande más difícil será de calentar) con un lecho a unos 40 cm por encima del nivel del suelo y, si se desea, también podemos añadir una plataforma para cocinar con un hornillo 30 cm más alta. No debemos olvidarnos de practicar un agujero de ventilación en la parte de arriba y otro en el bloque de hielo o nieve compactada que sirva de puerta. La pala debe guardarse dentro por si es necesario utilizarla para salir por la mañana. Encendiendo una simple vela en el interior de este refugio conseguiremos que la temperatura aumente varios grados e indicará la presencia de dióxido de carbono si se apaga.

Congelamiento y quemaduras

Tendremos que mantener los pies siempre calientes y secos, pues es una de las partes que más sufren con el frío y muy necesarios para nuestra supervivencia.

Supervivencia en alta mar

Medios de flotación

Si queremos hacer una especie de flotador podremos improvisarlo con un pantalón, preferentemente de telas sintéticas, atando los espacios donde salen los pies. Cuando terminemos de atar los dos huecos cogemos los pantalones por la cintura con las dos manos y sacándolo del agua para que se llene de aire, los nudos evitarán que se salga simulando un globo, para crear un flotador de emergencias, aunque no durará mucho pero podría ayudar a llegar a una balsa o ir de un extremo a otro de un río.

Orientación

El método fundamental para la orientación en alta mar está basado en la relación entre el horizonte marítimo y la posición de los astros.

Durante el día

Durante el día podemos orientarnos en relación al norte geográfico dependiendo de la posición del sol, sabiendo que éste sale por el este y se pone por el oeste. Teniendo en cuenta su ubicación con respecto al horizonte marítimo en el amanecer, podremos calcular la posición del norte y el sur geográfico sabiendo que el norte estará a 90° hacia la izquierda, así como el sur estará a 90° a la derecha y, por consiguiente, el oeste se encontrará a 180° , en la parte opuesta.

De día también podemos conocer nuestra longitud, siempre y cuando dispongamos de algún reloj o método para conocer la hora exacta en alguna zona o huso horario del globo. Teniendo en cuenta la hora del reloj y el huso horario con el que ha sido sincronizado, tendremos en cuenta que la posición del sol a las 12 del medio día es completamente vertical. De modo que, sumando o restando las horas de diferencia entre el reloj y la posición solar, podremos calcular nuestra longitud teniendo en cuenta que una hora de diferencia equivale a 15° de meridiano.

Durante la noche

Durante la noche podremos orientarnos conociendo la posición de los puntos cardinales y nuestra latitud. Dependiendo del hemisferio en el que nos encontremos tendremos que utilizar unas constelaciones u otras para orientarnos.

En caso de encontrarnos en el Hemisferio Norte, tomaremos como referencia la Estrella Polar. La Estrella Polar es la más cercana al polo norte geográfico en la bóveda celeste. Será más fácil de encontrar si se conocen las constelaciones, siendo dicha estrella la "cola" de la Osa Menor. En caso de encontrarnos en el Hemisferio Sur tendremos que tomar como referencia la constelación conocida como Crux.

Para calcular nuestra latitud necesitaremos un sextante que, en caso de carecer de él, podremos improvisar. La función del sextante es darnos el ángulo formado entre la posición de dos cuerpos y la nuestra, de modo que, tomando como referencia el horizonte marítimo, hallaremos el ángulo de la Estrella Polar o la ubicación señalada por la Crux, sabiendo que el ángulo resultante será equivalente a nuestra latitud.

Teniendo en cuenta que en el Ecuador nuestra latitud será 0° , en el Polo Norte será 90° y en el Polo Sur -90° .

Cómo actuar en caso de accidente aéreo

Tener un plan de acción aumenta nuestra confianza y mantiene nuestra mente ocupada. Los siguientes puntos pueden ayudarnos a elaborarlo.

Análisis de la situación: Se debe analizar la situación para organizar un plan. Quizá hay heridos, una amenaza o algún peligro. Tener agua y alimentos es importante, igual que poder obtenerlos por los alrededores. A la hora de trazar un plan hay que establecer prioridades. Hay que tener en cuenta los peligros del entorno y cómo evitarlos. En ocasiones, dependiendo de cada situación concreta, habrá que alterar el orden de las prioridades o sustituir unas por otras. Por ejemplo:

- Prestar primeros auxilios
- Preparar las señales
- Abastecerse de agua
- Procurarse un refugio
- Abastecerse de comida
- Prepararse para desplazarse (normalmente suele ser mejor permanecer al lado de la nave siniestrada)

Es útil preparar un inventario del material, el agua y la comida de la que disponemos y prepararnos para abastecernos por nuestros propios medios de estos últimos antes de que se agoten las reservas.

No tener prisa: Salvo en los casos de urgencia médica, la conservación de nuestra energía es un factor más importante que el tiempo. Por otro lado, el agotamiento por una actividad física sin un objetivo preciso provoca una situación de desamparo que socava nuestra moral. Por ello, todo lo que hagamos tiene que responder a un plan y un objetivo preciso.

Recordar dónde te encuentras: Probablemente tendremos que alejarnos del lugar del accidente o de nuestra base o refugio para explorar los alrededores. En estos casos hay que tomarse un tiempo en analizar los rasgos del paisaje y hacer un mapa mental del lugar. Debemos marcar el camino para poder volver sobre nuestros pasos y no perdernos, pues el golpe psicológico que provoca esta situación es durísimo.

Dominar el miedo y el pánico: Hay que mantener la mente ocupada con estas medidas. Debemos ser optimistas y confiar en ser rescatados, pero también debemos prepararnos para afrontar futuros problemas.

Improvisa: En una situación de supervivencia siempre hay algo que hacer. Utilizar nuestra inventiva y creatividad aumenta nuestra confianza.

Valora tu vida: Si perdemos la voluntad de sobrevivir, el deseo de mantenernos con vida, el conocimiento de estas técnicas es inútil. No debemos correr riesgos innecesarios que puedan provocarnos un accidente.

Obtenido de <https://es.wikibooks.org/w/index.php?title=Técnicas_de_supervivencia&oldid=343031

Se editó esta página por última vez el 15 ene 2018 a las 17:29.

El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0](#), pueden aplicarse términos adicionales. Véase [Términos de uso](#) para más detalles.