



GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS



GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS



ÍNDICE

Capítulo 1 | INTRODUCCIÓN

1.0 Introducción

1.1 Objetivos de la Guía de identificación y prevención de riesgos

1.2 Conoce tu Alcaldía

1.3 ¿Qué es un Atlas de Riesgos?

1.4 ¿Qué fenómenos perturbadores hay en la Alcaldía?

1.5 Miguel Hidalgo: una nueva perspectiva para la Gestión Integral del Riesgo de Desastres (GIRD) y la Protección Civil (PC)

1.5.1 ¿Qué es la Gestión Integral del Riesgo de Desastres?

1.5.2 ¿Por qué somos una Alcaldía Resiliente?

1.5.3 MCR 2030. Desarrollando Ciudades Resilientes

1.6 Fundamento de la GIRD

1.6.1 Agenda 2030

1.6.2 Marco de Sendai

Capítulo 2 | ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES

2.1 Enfoque de trabajo de la Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia

2.2 Subdirección de Atención a Emergencias y Riesgos

2.2.1 Atención a emergencias prehospitalarias y urbanas

2.2.2 Ambulancia Naranja

2.2.3 Poda tu riesgo

2.2.4 Rescate de abejas

2.2.5 Atención a personas en situación de calle y abandono social

2.3 Subdirección de Manejo Integral de Riesgos y Resiliencia

2.3.1 Unidad Resiliente

2.3.2 Mercado Seguro

2.3.3 CENDI Seguro

2.3.4 Deportivo Seguro

2.3.5 Brigadistas Comunitarios y Juveniles

2.3.6 "1,2,3 por la Prevención"

2.3.7 Opiniones Técnicas de Riesgo y Avisos de Riesgo Inminente (O.T.R y A.R.I.)

2.3.8 Brigadistas de la Alcaldía

2.3.8 Mapeo participativo

Capítulo 3 | FENÓMENOS PERTURBADORES DE ORIGEN NATURAL

3.0 Introducción a los fenómenos perturbadores de origen natural

3.1 Fenómenos Geológicos

3.1.1 Sismos

3.1.2 Alertamiento sísmico

3.1.3 Erupción volcánica y caída de ceniza

3.2 Fenómenos Hidrometeorológicos

3.2.1 Inundaciones

3.2.2 Ondas de calor y sequía

3.2.3 Tormentas severas y granizadas

3.2.4 Ráfagas de viento

3.2.5 Caída de árboles y ramas

Capítulo 4 | FENÓMENOS PERTURBADORES POR INTERVENCIÓN HUMANA

4.0 Introducción a los fenómenos perturbadores por intervención humana

4.1 Fenómenos sanitario-ecológicos

4.1.1 Contaminación del aire, suelo y agua

4.1.2 Contaminación de barrancas

4.1.3 Pandemias, caso Covid-19

4.1.4 Abuso de sustancias psicoactivas

4.2 Fenómenos químico-tecnológicos

4.2.1 Gas LP (uso seguro y fugas de gas)

4.2.2 Gas natural (uso seguro y fugas de gas)

4.2.3 Tetraedro del fuego

4.2.4 Incendios y conflagraciones

4.2.5 Huachicol

4.3 Fenómenos socio-organizativos

- 4.3.1 Pirámide de movilidad y siniestros viales
- 4.3.2 Pirotecnia y eventos masivos
- 4.3.3 Prevención del suicidio
- 4.3.4 Bullying escolar y ciber acoso
- 4.3.5 Violencia de género

Capítulo 5 | FENÓMENOS PERTURBADORES SOCIO-NATURALES

5.0 Introducción a los fenómenos perturbadores socio-naturales

5.1. Minas

5.2 Taludes

Capítulo 6 | SI OCURRE UN DESASTRE

6.1. ¿Qué es un desastre?

6.2. Servicios Vitales

6.3. ¿Qué nos corresponde hacer?

Capítulo 7 | ACCIONES FAMILIARES Y PERSONALES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS

7.1 Plan Familiar de Protección Civil

7.2 Mochila de vida

7.3 Simulacros

7.4 Protocolos inclusivos e incluyentes

7.5 Elementos estructurales. Identificación de riesgos

7.6 Evaluación rápida de daños

7.7 Bóveda catalana, identificación de riesgos

GLOSARIO

ALIANZAS ESTRATÉGICAS

BIBLIOGRAFÍA

DIRECTORIO



INTRODUCCIÓN

Generar una política pública de prevención y preparación ante el impacto de sismos, deslizamientos de laderas y taludes, lluvias torrenciales, granizadas, incendios, fugas de gas, entre otros peligros, tanto de origen natural como por la acción humana, que impactan al territorio y población de la Alcaldía, requiere de un gran trabajo de concientización entre los sectores público, social, privado y académico. Únicamente de esta manera podemos fortalecer las capacidades comunitarias para hacer frente a los riesgos a los que nos exponemos cotidianamente bajo un esquema de reforzamiento de una cultura de la resiliencia.

Esto es, generar las condiciones para que las y los miguelhidalguenses, desde la niñez, aprendan a identificar riesgos, prevenirlos, mitigarlos, estar preparados y tengan los elementos para recuperarse de una manera inmediata, evitando pérdidas y reduciendo el impacto negativo de una emergencia mayor o desastre.

La Guía de Identificación y Prevención de Riesgos de Miguel Hidalgo, es una valiosa herramienta para el conocimiento de los peligros y amenazas que nos rodean y para acercarnos al mundo de la protección civil, en donde todas y todos, tenemos una misión y una tarea muy importante por hacer.

Esta publicación, representa una muestra de nuestro compromiso con el *Marco de Sendai, Objetivos del Desarrollo Sostenible (Agenda 2030)*, y con la *estrategia global MCR 2030 (Desarrollando Ciudades Resilientes)* a la cual Miguel Hidalgo pertenece.

Mauricio Tabe Echarte, Alcalde en Miguel Hidalgo.

La Guía que a continuación se presenta, tiene por objeto que la población que habita, transita, labora o estudia en el territorio de Miguel Hidalgo pueda identificar de una manera sencilla y gráfica los diferentes riesgos a los que está expuesta en el día a día.

El reconocimiento, identificación y concientización de los riesgos, permitirá generar en la población una cultura de la prevención y de la mitigación y coadyuvará en el fortalecimiento de conocimientos para saber actuar en caso del impacto de un fenómeno perturbador, independientemente de su característica.

Este esfuerzo, forma parte de una estrategia emprendida por el Alcalde Mauricio Tabe Echarte, para fomentar una cultura de la Resiliencia en Miguel Hidalgo.

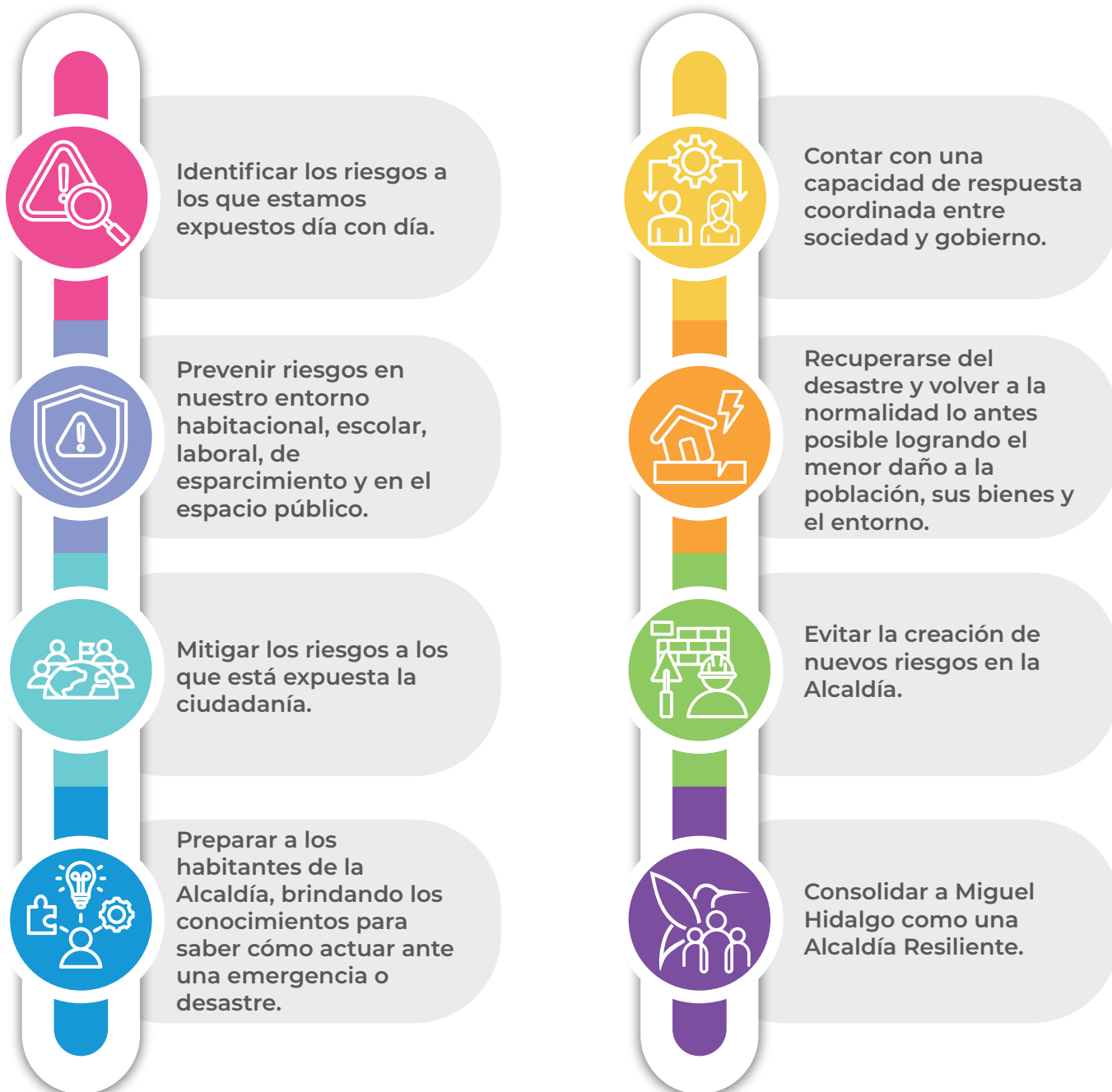
José Federico Piña Mendieta, Director Ejecutivo de Protección Civil y Resiliencia



OBJETIVOS DE LA GUÍA DE IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

La Guía de Identificación y Prevención de Riesgos de Miguel Hidalgo, única en su tipo en la Ciudad de México y en el País, tiene como principal objetivo adentrarnos en el mundo de la identificación de los riesgos y en su prevención, pero también, en contar con comunidades mejor preparadas cuando una emergencia o un desastre se presente.

Así, podemos identificar los siguientes objetivos de esta Guía:



CONOCE TU ALCALDÍA

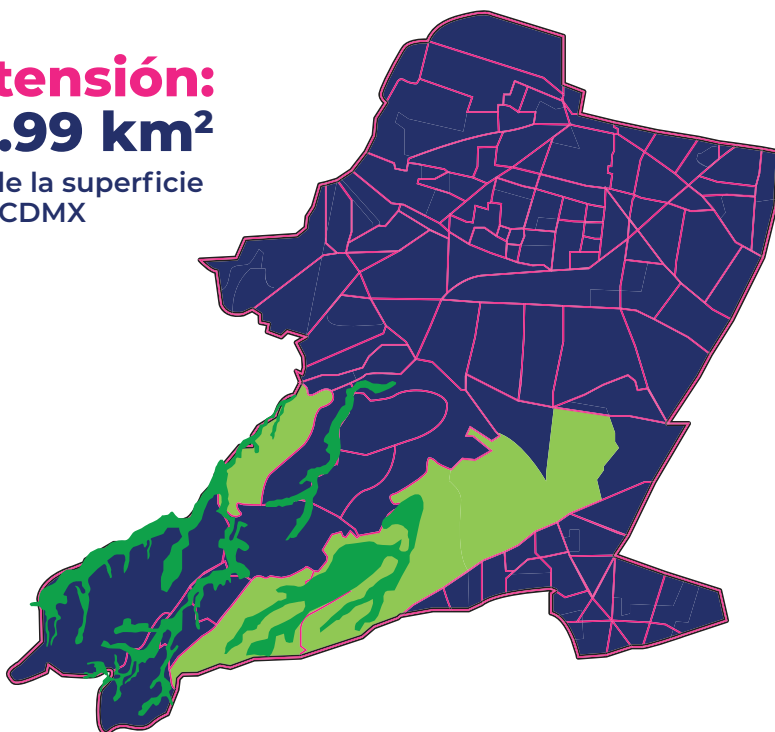
Miguel Hidalgo se caracteriza por tener una población altamente participativa y preocupada por su entorno y la vida en comunidad.

Por sus características geográficas, contamos con un territorio muy diverso con grandes áreas verdes, Áreas de Valor Ambiental (AVA) y Áreas Naturales Protegidas (ANP), pero también con colonias densamente habitadas.

DATOS GENERALES ALCALDÍA MIGUEL HIDALGO

Extensión:
46.99 km²

3.1% de la superficie
de la CDMX



**División
Territorial**

92
Colonias

CLIMA:

Templado
subhúmedo
con lluvias en
verano



Población:
Total: 414,470



47.2%



52.8%



14,222



5,700
hablan una
lengua indígena

**Áreas Naturales
Protegidas (ANP)**

Bosque de Chapultepec III, Bosque de las Lomas,
Bosque de Chapultepec

Barrancas

Barranca de Tecamachalco, Bosque de Chapultepec,
Barranca Bezares el Castillo



Fuente: INEGI, Censo de Población y Vivienda 2020. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), 2022.
Agencia de Innovación Pública (ADIP)

¿QUÉ ES UN ATLAS DE RIESGOS?

El **ATLAS DE RIESGOS** es el sistema que integra la información sobre fenómenos perturbadores a los que está expuesta una comunidad y su entorno.

Se define como una colección de mapas, donde se plasma la información sistematizada y estandarizada de diferentes temas que representa a un territorio.

Los mapas son representaciones del mundo

y en las páginas de un atlas se plasma la interacción que tenemos en el territorio y se especializan en diferentes temas, en este caso puedes consultar el Atlas de Riesgos de la Ciudad de México en: <https://www.atlas.cdmx.gob.mx/principal/inicio>, y la Actualización del Atlas de Riesgos Naturales de la Alcaldía Miguel Hidalgo, 2018 en: <https://miguelhidalgo.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/07/Atlas-Riesgo.pdf>

¿QUÉ FENÓMENOS PERTURBADORES HAY EN LA ALCALDÍA?

Un fenómeno perturbador es un acontecimiento que afecta y cambia el entorno de una población o lugar y se clasifica en 6 grupos:

- **Geológicos:** Sismos, hundimientos, deslizamiento de laderas, erupción volcánica y caída de ceniza.
- **Hidrometeorológicos:** Lluvias, sequías, granizadas, inundaciones y ráfagas de viento.
- **Químico-tecnológicos:** Incendios, explosiones, fugas de gas, derrames de sustancias químicas y peligrosas.
- **Ecológico-sanitarios:** Pandemias, contaminación ambiental de barrancas, ríos y calles, contaminación del agua.
- **Socio-organizativos:** Protestas sociales, fiestas patronales o religiosas, conciertos y concentraciones masivas, huachicol, accidentes viales, delincuencia.
- **Socio-naturales:** Minas, taludes inestables, entre otros.

Los más recurrentes en el territorio de la Alcaldía Miguel Hidalgo son:



MIGUEL HIDALGO RESILIENTE

UNA NUEVA PERSPECTIVA PARA LA GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO DE DESASTRES Y LA PROTECCIÓN CIVIL

Para la gestión del alcalde **Mauricio Tabe** es importante llevar a cabo un cambio de paradigma en cuanto a la Protección Civil, que tradicionalmente contempla con mayor fuerza las acciones de rescate, auxilio y apoyo a la población una vez que ha ocurrido una emergencia o un desastre, dejando poca prioridad a la prevención, es decir, a las acciones previas a un desastre.

El objetivo es convertirnos en una alcaldía resiliente, es decir, capacitada para enfrentar cualquier agente perturbador, desastre o emergencia y que apueste por:

- Conocer los riesgos a los que estamos expuestos.

- Identificarlos y analizarlos para saber cómo reducirlos.
- No generar nuevos riesgos que pongan en peligro nuestra integridad física.
- Capacitarnos y prepararnos para saber cómo actuar si se materializa el riesgo.
- Recuperarnos mejor y más rápido en un esquema de Resiliencia.
- Vivir en entornos más seguros, adaptándonos a las condiciones existentes.

Es por eso que se ha fomentado un mayor apoyo a las acciones preventivas sobre las acciones reactivas.

¡Queremos una Miguel Hidalgo más segura, preparada, sostenible y resiliente!

¿Qué es la Gestión Integral del Riesgo de Desastres (GIRD)?

Es el proceso de planeación, participación, evaluación y toma de decisiones que, basado en el conocimiento de los riesgos y su proceso de construcción, deriva en un modelo de intervención, donde participan gobierno y sociedad.

Para ello, se implementan políticas públicas, estrategias y acciones que ayuden a:

- Conocer, detectar y mitigar riesgos.
- Planear, participar, evaluar y tomar decisiones para lograr colonias y comunidades más seguras y resilientes.



Ocurrencia del Fenómeno Perturbador

¿Por qué somos una Alcaldía Resiliente?

La resiliencia se refiere a: "... la capacidad de un individuo, familia, comunidad, sociedad, y/o sistema, potencialmente expuestos a un peligro o riesgo, para resistir, asimilar, adaptarse y recuperarse del impacto y efectos de un fenómeno perturbador en un corto plazo y de manera eficiente, a través de la preservación y restauración de sus estructuras básicas y funcionales, logrando una mejor protección futura, mejorando las medidas de reducción de riesgos y saliendo fortalecidos del evento"^[1]

Un ejemplo de lo anterior, es lo que la Alcaldía trabaja cotidianamente con los habitantes de las zonas de minas ubicadas en las colonias Daniel Garza, Ampliación Daniel Garza, 16 de septiembre, San Miguel Chapultepec, Tacubaya y Observatorio; o las zonas de taludes

en Lomas de Chapultepec, Bosques de Chapultepec, Lomas de Bezares y Reforma Social. Por ello, ante cualquier evento adverso, es importante estar preparados y tener un Plan de Acción.

Generar una cultura de la resiliencia implica difusión permanente, la creación de conciencia, entre la comunidad, para tener condiciones que nos permitan ser una Alcaldía más segura.

^[1]Ley de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil de la Ciudad de México. Publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México. 05 de junio 2019.

MCR 2030: Desarrollando Ciudades Resilientes



Desarrollando Ciudades Resilientes 2030, MCR2030 (Making Cities Resilient, por sus siglas en inglés) es una iniciativa de la Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres (UNDRR), que busca articular a los diferentes niveles de gobierno para impulsar la resiliencia local con el intercambio de conocimientos, experiencias y el establecimiento de redes de aprendizaje entre ciudades.

La Alcaldía Miguel Hidalgo está reconocida en la clasificación "C", la etapa de mayor compromiso y acción con la que cuenta esta iniciativa y se debe a que este gobierno invierte en el fortalecimiento de la cultura de la prevención al crear alianzas entre los sectores público-privado-social, creando comunidades más preparadas ante emergencias o desastres.

FUNDAMENTO DE LA GIRD

Fundamento de la Gestión Integral del Riesgo de Desastres

Durante muchos años la Protección Civil se ha tratado sólo como un conjunto de acciones reactivas, es decir, con un fuerte enfoque en la atención a los desastres; sin embargo, hoy la Gestión Integral del Riesgo de Desastres es una práctica innovadora que permite comprender los procesos que se involucran en el antes, durante y después de que un fenómeno perturbador impacte a la sociedad, ayudando a entender las causas que generan los riesgos y dándole lugar a la participación ciudadana para buscar soluciones de manera conjunta con el gobierno, fomentando la resiliencia local al prever, reducir y controlar el Riesgo de Desastres.

Así mismo, existen acuerdos y agendas globales que invitan a los gobiernos en conjunto con la sociedad a aplicar medidas para la Reducción del Riesgo de Desastres como lo es la Agenda 2030 y el Marco de Sendai.

Agenda 2030

La Agenda 2030, cuyo nombre completo es “**Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible**”, es una hoja de ruta firmada por los 193 países de Naciones Unidas en septiembre de 2015, con el objetivo de poner en el centro de la discusión a las personas, el cuidado del medio ambiente, la economía y la paz.

Está conformada por 17 objetivos y 169 metas orientadas a solucionar un gran número de desafíos globales tales como la erradicación de la pobreza, la desigualdad, las guerras y el deterioro del medio ambiente entre otros.

Las acciones implementadas en la Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia están alineadas con los Objetivos del Desarrollo Sostenible 3, 4, 5, 10, 11, 13 y 17 y fomentan la Reducción del Riesgo de Desastres en la Alcaldía Miguel Hidalgo.

¿Te interesa conocer más al respecto? ¡Escríbenos! nuestros aliados de la **Red Internacional de Promotores de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (RIPO)**, pueden capacitarte más al respecto.

FB: Promotores ODS México
correo: mexico@promotoresods.org.mx



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Marco de Sendai

Este acuerdo mundial respaldado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, se estableció durante la Conferencia Mundial sobre la Reducción del Riesgo en 2015. Ofrece a los Estados miembros una serie de acciones que les ayudarán en los esfuerzos para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015-2030. Va de la mano con otros acuerdos, como lo es la Agenda 2030, el Acuerdo de París sobre el Cambio Climático, la Nueva Agenda Urbana, entre otros.

A través del Marco de SENDAI, se busca que los países enfoquen sus esfuerzos en la reducción sustancial del riesgo de desastres, a través de adoptar medidas que permitan prevenir la creación de nuevos riesgos, reducir los existentes y aumentar la Resiliencia, esto a través del fomentar la corresponsabilidad entre actores, como lo es el sector público, privado, académico y social.

Es por ello que, el Marco de Sendai, tiene 7 metas globales como guía y que permiten medir el progreso de los países. Estas metas, se fundamentan en 38 indicadores.

A través del Marco de SENDAI, se espera la reducción sustancial del riesgo de desastres y de las pérdidas ocasionadas por ellos, tanto en vidas, medios de subsistencia y salud, como en bienes económicos, físicos, sociales, culturales y ambientales de las personas, las empresas, las comunidades y los países¹

A través de las acciones locales, desde tu hogar, tu trabajo y tu comunidad, te estás sumando a los esfuerzos locales para cumplir con el MARCO de SENDAI.

^[1]<https://www.undrr.org/es/implementando-el-marco-de-sendai/que-es-el-marco-de-sendai-para-la-reduccion-del-riesgo-de#:~:text=El%20Marco%20de%20Sendai%20se,y%20para%20aumentar%20la%20resiliencia>



Marco de Sendai para la Reducción del Riesgo de Desastres 2015 - 2030

Siete Metas Globales (2015 - 2030)

- A. Reducir sustancialmente la mortalidad mundial por desastres.
- B. Reducir sustancialmente el número de personas afectadas en todo el mundo por desastres.
- C. Reducir las pérdidas económicas directas por desastres con relación al PIB mundial.
- D. Reducir sustancialmente los daños por desastres a la infraestructura crítica y la interrupción de los servicios básicos (salud, educación, etc.) en particular mediante la construcción de resiliencia.
- E. Aumentar sustancialmente el número de países con estrategias nacionales y locales para la reducción del riesgo de desastres.
- F. Aumentar sustancialmente la cooperación internacional hacia los países en desarrollo mediante el apoyo adecuado y sostenible en complemento a sus acciones para la aplicación de este Marco.
- G. Aumentar sustancialmente la disponibilidad y el acceso a los sistemas de alerta temprana multi-amenaza y de información sobre riesgo de desastres y las evaluaciones a las personas.

ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES

Instruidos por el Alcalde Mauricio Tabe Echarte, desde el inicio de la administración, hemos enfocado nuestros esfuerzos en brindar atención con calidad, calidez y eficacia en las emergencias prehospitalarias y urbanas, asimismo, hemos dado un fuerte impulso a la Reducción del Riesgo de Desastres, fomentando la cultura de la prevención, la preparación y la mejora en la capacidad de respuesta de las y los *miguelhidalguenses*, a través de las acciones dirigidas en cada una de las dos Subdirecciones de la Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia.

SUBDIRECCIÓN DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS Y RIESGOS

Objetivo: Coordinar y atender los incidentes diarios y las emergencias que se presenten por algún agente perturbador que pondrían en riesgo a la población, con ello disminuir el índice de afectaciones de las y los ciudadanos que viven y transitan dentro de la Alcaldía. Estableciendo protocolos de actuación con la finalidad de una atención coordinada efectiva y asertiva tanto de las emergencias prehospitalarias y urbanas. Para lograrlo hemos implementado las siguientes acciones:

• Atención a emergencias prehospitalarias y urbanas



Atendemos las emergencias pre hospitalarias derivadas de algún accidente sufrido o alguna enfermedad. además damos servicio a la ciudadanía en emergencias urbanas como por ejemplo, inundaciones, fugas de gas, incendios, caída de árboles, etc.

• Ambulancia Naranja

Las mujeres en Miguel Hidalgo cuentan con atención especializada en materia pre hospitalaria y psicológica, en caso de sufrir violencia en razón de género.

En caso de una emergencia, contamos con ambulancias de primer contacto, tripuladas por paramédicas que les brindarán el apoyo necesario. Estas acciones se enmarcan en la estrategia **“Reacción Violeta”** para brindar atención integral a la mujer violentada.

Si conoces a alguna mujer que experimente violencia en razón de género, **llama al 55 5278 4310** y vía **WhatsApp al 55 4608 1883**.



• Poda tu Riesgo



Algunos árboles en vía pública representan un riesgo para la población al presentar plaga, debilidad en su raíz o exceso de fronda, así como al estar muertos en pie.

Es importante que reportes esta situación a través de **@Blindarmh** o **@mhprevención** o bien, levantes **un reporte en el CESAC**.

Personal calificado acudirá al lugar para determinar la situación del sujeto forestal.

• Rescate de abejas

Rescatamos a las abejas que ponen en riesgo a la población con la ayuda de profesionales.

Debido a la importancia de estos insectos para el ecosistema, es importante su conservación y protección, por eso, si te sientes amenazado por un enjambre...



¡No las molestes ni las mates, contáctanos!

• Atención a personas en situación de calle y abandono social



Permanentemente, las áreas de Protección Civil y Desarrollo Social de la Alcaldía, realizan recorridos para brindar atención prehospitilaria a personas en situación de calle y canalizarlas a albergues de la Ciudad de México.

Únicamente se brinda atención a aquellas personas que acceden y permiten ser atendidos.

SUBDIRECCIÓN DE MANEJO INTEGRAL DE RIESGOS Y RESILIENCIA

Objetivo: Fortalecer la prevención en hogares, centros de trabajo, escuelas y comunidades, asimismo, brindando la capacitación para que la población sepa cómo mejorar su capacidad de respuesta ante una emergencia o desastre y aprenda a mitigar e identificar los riesgos que les rodean. Para lograrlo, hemos implementado las siguientes acciones:

• Unidad Resiliente



Miguel Hidalgo es ejemplo del trabajo conjunto entre comunidad y gobierno. Capacitamos y conformamos brigadas vecinales en materia de Protección Civil en unidades, conjuntos habitacionales, condominios y viviendas en general para contar con una población más resiliente, que sepa cómo actuar ante emergencias, sismos, incendios u otros eventos extraordinarios, además de promover la cultura de la prevención a través del acompañamiento para crear Planes Familiares de Protección Civil. Con esta estrategia única e innovadora, hemos logrado prevenir la creación de nuevos riesgos, reducir los ya existentes y aumentar la Resiliencia.

• Mercado Seguro

La intervención en mercados consta de 4 etapas:

- 1.- Revisión integral de los 19 mercados públicos para identificar riesgos y dar recomendaciones en materia de prevención.
- 2.- Capacitar a personas locatarias en el combate de incendios, uso seguro de instalaciones eléctricas y de gas, identificación de fugas, primeros auxilios básicos y evacuación de inmuebles.
- 3.- Conjuntamente con la Dirección General de Obras y la Dirección General de Desarrollo Social, independizar o reubicar los Centros de Desarrollo Infantil (CENDIS) de los mercados, además de establecer mantenimientos preventivos y correctivos sobre todo en materia de instalaciones eléctricas.
- 4.- Impulsar una ardua campaña para migrar hacia el gas natural en aquellos mercados que cuentan con el suministro correspondiente.



• CENDI Seguro

Para que para que la niñez miguelhidalguense pueda acudir a lugares seguros, ahora los 18 CENDIS cuentan con personal capacitado en primeros auxilios básicos, evacuación y repliegue en simulacros.



• Deportivo Seguro

La ciudadanía merece disfrutar de las actividades deportivas en un entorno seguro, por ello capacitamos al personal docente y administrativo de las instalaciones públicas deportivas de la Alcaldía en combate de incendios, primeros auxilios, rescate acuático, evacuación y simulacros, entre otros temas, para que sepan qué hacer durante una emergencia o desastre.



• Brigadistas Juveniles

La Alcaldía ahora cuenta con un “ejército” de más de 300 jóvenes que entrarán en acción ante cualquier momento de emergencia o desastre, como el sismo del 19 de septiembre de 2017. Los voluntarios actuarán ayudando a su entorno familiar, laboral, escolar y comunitario.



• “1, 2, 3 por la Prevención”

Trabajamos de la mano con las escuelas para contribuir a fomentar una cultura de la prevención en la niñez, con la participación de la comunidad escolar, docentes y familiares.

La Resiliencia empieza desde edad temprana, tomando conciencia de la importancia de tener conocimientos en el combate de incendios, el uso seguro del extintor, principios básicos de primeros auxilios, así como actuar ante un sismo, identificando zonas de menor riesgo y desarrollando la cultura de la prevención, a través de un Plan Familiar de Protección Civil.



• Opiniones técnicas de Riesgo (OTR)

La Alcaldía ofrece de manera gratuita la revisión de inmuebles, donde personal de Protección Civil realiza una inspección técnica ocular para identificar condiciones de riesgo, emitiendo recomendaciones sobre posibles deficiencias estructurales o en el sistema eléctrico, fugas de agua o gas, entre otras situaciones que pudieran representar un peligro. Derivado de esta visita se entrega una Opinión Técnica de Riesgos o, de ser necesario, un “Aviso de Riesgo Inminente” (ARI).



• Brigadistas de la Alcaldía

Personal de la Alcaldía se capacita y prepara constantemente para evitar accidentes laborales, fomentando la cultura de la prevención para saber cómo actuar ante una emergencia o desastre, y apoyando, en caso de ser necesario, a otras personas trabajadoras.



• Mapeo Participativo

Se trata de una actividad que desarrollamos de la mano de la comunidad, en donde juntos identificamos riesgos de distintas zonas de la alcaldía Miguel Hidalgo, pero no solo eso, también analizamos de manera colectiva las distintas vías de solución para disminuir esos riesgos, motivando así a la ciudadanía a trabajar en conjunto al mismo tiempo que construimos una sociedad resiliente y de ejemplo para las nuevas generaciones.



FENÓMENOS PERTURBADORES DE ORIGEN NATURAL

Los fenómenos perturbadores son eventos que causan daños o pérdidas para la humanidad y el medio ambiente, los cuales alteran la vida social y económica ya que pueden generar degradación ambiental e incluso la pérdida de vidas humanas.

Los fenómenos perturbadores de origen natural, son aquellos que se presentan por situaciones hidrometeorológicas, geológicas, ecológicas - sanitarias y en ocasiones químico - tecnológicas.

Este tipo de fenómenos tienen una potencial afectación a la vida humana, misma que es generada por la actividad humana en su relación sociedad/medio natural.

FENÓMENOS GEOLÓGICOS

Los fenómenos geológicos que ocurren al interior y en la superficie terrestre se vuelven potencialmente peligrosos cuando las comunidades no están lo suficientemente preparadas para soportar su impacto.

Entre los peligros geológicos más recurrentes en la CDMX están los deslizamientos, la sismicidad y la actividad volcánica derivada del Volcán Popocatepetl, el colapso de oquedades, socavamientos, entre otros.



Sismos

Los sismos o terremotos son rupturas, provocadas por el movimiento repentino de dos grandes bloques de roca que se encuentra en el interior de la Tierra sobre una falla, los bloques pueden estar entre dos placas tectónicas o en una sola.

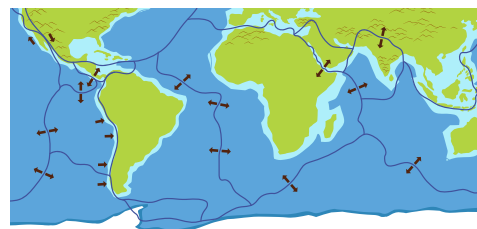
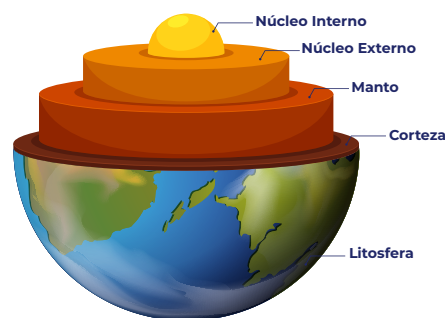
Placas tectónicas y su relación con la sismicidad

Nuestro planeta está conformado por capas: corteza, manto, núcleo externo y núcleo interno. A la corteza y parte del manto superior se le conoce como litósfera, está fragmentada en grandes bloques, como un rompecabezas, y a éstos se les llama placas tectónicas.

Las placas tectónicas se mueven continuamente a lo largo del tiempo debido al calor interno de la Tierra, este movimiento es imperceptible en su mayoría.

Estas placas son responsables de la formación de la corteza terrestre y juegan un papel fundamental en la actividad sísmica.

La relación entre las placas tectónicas y la sismicidad se debe principalmente a la interacción de estas placas en los límites de las mismas.



Actualmente la Tierra se divide en 14 placas mayores (o principales) y 43 placas menores (o secundarias).



¿Magnitud o intensidad?

La magnitud y la intensidad son términos diferentes que se utilizan para describir y medir sismos y representan aspectos distintos de un sismo:

MAGNITUD



- La magnitud de un terremoto es una medida de su tamaño o energía total liberada en el hipocentro, lugar en el interior de la Tierra donde inicia el sismo y la propagación de las ondas sísmicas.

- La escala de magnitud más comúnmente utilizada es la Escala de Magnitud de Momento, abreviada como Mw.

- Esta escala se basa en la amplitud de las ondas sísmicas registradas por sismómetros y tiene una naturaleza logarítmica. En otras palabras, cada unidad de aumento en la escala de magnitud representa un aumento de aproximadamente 31.6 veces en la energía liberada. Por ejemplo, un terremoto de magnitud 7.0 libera aproximadamente 31.6 veces más energía que un terremoto de magnitud 6.0.

INTENSIDAD



- La intensidad se refiere a la medida de los efectos reales y perceptibles de un terremoto en un lugar específico. Se evalúa a través de la Escala de Mercalli Modificada (EMS), que asigna un valor de intensidad a una ubicación en función de los daños estructurales, efectos en la superficie terrestre y las observaciones de las personas en ese lugar durante el sismo.

- La escala de intensidad no tiene una naturaleza logarítmica como la escala de magnitud y puede variar de un lugar a otro para un mismo terremoto. Por ejemplo, un terremoto de magnitud 7.0 podría tener diferentes valores de intensidad en diferentes áreas afectadas.

En resumen, la **magnitud de un sismo es una medida cuantitativa de su tamaño y energía total, mientras que la intensidad se refiere a los efectos observados y percibidos en lugares específicos.**

La magnitud se utiliza para caracterizar la sismicidad en términos globales y para comparar terremotos, mientras que la intensidad se utiliza para evaluar cómo un terremoto afecta a las personas y las estructuras en áreas específicas. Ambos conceptos son importantes para comprender y gestionar el riesgo sísmico.

¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN SISMO?

ANTES



EDUCACIÓN Y PREPARACIÓN

Infórmate sobre los riesgos sísmicos en tu área y familiarízate con las medidas de seguridad. Crea un plan familiar, incluyendo rutas de evacuación y puntos de encuentro.



MOCHILA DE VIDA

Prepara una mochila de vida que contenga agua, alimentos no perecederos, linternas, pilas, un botiquín de primeros auxilios, ropa abrigada y otros elementos esenciales.



ASEGURA TU HOGAR

Asegura objetos pesados, como muebles y electrodomésticos, para evitar que se caigan durante un sismo. Considera reforzar tu vivienda si es necesario.



IDENTIFICA LAS ZONAS DE MENOR RIESGO

Identifica zonas de menor riesgo en tu hogar y lugar de trabajo. Estas áreas deben estar alejadas de ventanas y objetos que puedan caer.



PRÁCTICA SIMULACROS

Realiza simulacros de terremoto con tu familia y compañeros de trabajo. Aprende cómo apagar el gas, agua y electricidad en tu hogar.

DURANTE



MANTÉN LA CALMA

Mantén la calma y trata de refugiarte en una zona segura. Protégete de objetos que puedan caer y aléjate de ventanas y objetos de cristal.



AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE

Si estás en una habitación, agáchate, cúbrete la cabeza y el cuello con los brazos y sujétate a una estructura resistente, como una mesa. Si estás al aire libre, aléjate de edificios, postes eléctricos y objetos que puedan caer.



NO USES ELEVADORES

Evita utilizar los elevadores durante un sismo, ya que podrías quedar atrapado.



MANTENTE INFORMADO

Si es posible, escucha las noticias y las alertas oficiales para obtener información sobre la situación.

Es importante recordar que la preparación y la educación son esenciales para afrontar un sismo de manera segura. Los sismos pueden ocurrir en cualquier momento, por lo que estar listo y saber cómo reaccionar es fundamental.

DESPUÉS



VERIFICA TU SEGURIDAD

Verifica si tú y tus seres queridos están a salvo. Si es necesario, administra primeros auxilios.



INSPECCIÓN DE DAÑOS

Comprueba si hay daños en tu vivienda antes de regresar a ella. Si hay daños significativos, espera la evaluación de un experto.



CIERRE DE SERVICIOS PÚBLICOS

Cierra las llaves de gas, agua y electricidad si sospechas que hay fugas o daños en las instalaciones.



AYUDA A OTROS

Ayuda a las personas heridas y necesitadas si puedes hacerlo de manera segura. No te pongas en riesgo innecesario.



COMUNICACIÓN Y CONTACTO

Comunica tu situación a familiares y amigos para que sepan que estás a salvo. Utiliza mensajes de texto o redes sociales si es posible, ya que las líneas telefónicas suelen estar sobrecargadas.

Sigue las instrucciones de las autoridades locales y mantente informado sobre alertas de réplicas.



NO PROPAGUES RUMORES

Evita difundir información no confirmada a través de las redes sociales y colabora para mantener la calma en tu comunidad.



Alertamiento sísmico

Es una red de sensores que al detectar un sismo fuerte emite una señal que utiliza ondas de radio para alertar a las ciudades con esta cobertura, en un tiempo variable de segundos de anticipación.

El Sistema de Alerta Sísmica Mexicano (SASMEX) se conformó inicialmente por el Sistema de Alerta Sísmica para la Ciudad de México (SAS), mismo que se encuentra operando desde 1991.



Alarma

- Es un aviso implementado en un inmueble (silbato, altavoces, chicharras, etc), que es activado por una persona cuando el sismo ya es perceptible. Su finalidad es indicar a las personas que deben seguir un procedimiento de actuación en caso de emergencia.

Alerta

- La alerta sísmica te dará segundos de ventaja para evacuar o resguardarte en una zona de menor riesgo antes de que el movimiento sea perceptible. Esta señal es emitida por radio receptores del Sistema de Alerta Sísmica, a través de altavoces instalados en las cámaras de vigilancia de la Ciudad de México.



¿Qué es un acelerómetro?

Es un dispositivo que proporciona la capacidad de medir el movimiento de las placas tectónicas y envía una señal a la CDMX.

Los sensores del SASMEX monitorean las zonas de peligro sísmico y reconocen sismos en un radio próximo a 90 km.



Para cada ciudad la Alerta Sísmica se activará:

- Si en los primeros segundos de la detección sísmica, al menos 2 estaciones rebasan los niveles de energía preestablecida.
- Dependiendo la estimación de energía del sismo.
- Dependiendo de la magnitud estimada del sismo y de la distancia a la ciudad a alertar:

a) Magnitud mayor a 5 que ocurra a no más de 170 km.

b) Magnitud mayor a 6 que ocurra a más de 350 km.

c) Magnitud a 5.5 que ocurra a no más de 350 km.

La detección de los sismos se da por medio de sensores que están instalados desde Bahía de Banderas (Jalisco) hasta el Istmo de Tehuantepec (Oaxaca), incluyendo la región del Alto Balsas en Guerrero, sur de Puebla, centro y norte de Oaxaca.

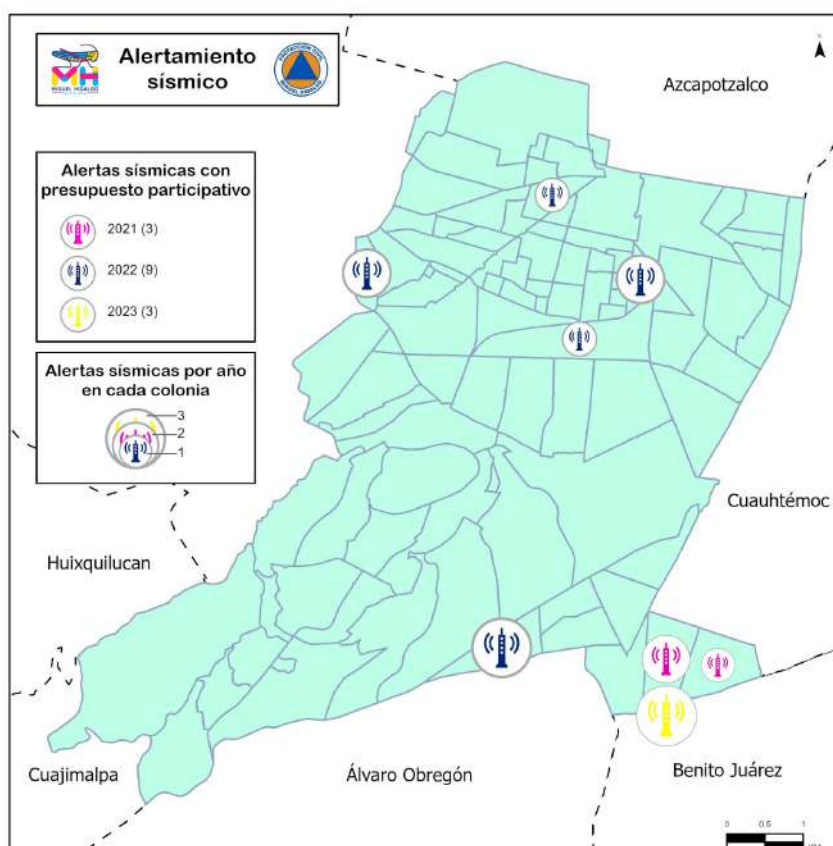
Toma en cuenta que para un sismo con epicentro cercano a alguna de las ciudades consideradas, el aviso podría llegar igual que las ondas sísmicas, como ocurrió en el sismo del 19 de septiembre de 2017.

Alertamiento sísmico instalado con Presupuesto Participativo 2021 - 2022 - 2023

La Alcaldía Miguel Hidalgo es la única en la que la ciudadanía ha votado dentro del Presupuesto Participativo, por alertamientos sísmicos y medidas preventivas.

- 2021 (Escandón)
- 2022 (Periodistas, anáhuac manzanos, América)
- 2023 (Escandón III)

Con esto, vecinas y vecinos de estas colonias podrán ser alertados, hasta con 4 segundos de anticipación al sistema de alertamiento del Gobierno de la CDMX, de la presencia de un sismo, esto gracias a que la radiofrecuencia llega de manera directa a estos equipos.



Erupción volcánica y caída de ceniza

Las cenizas volcánicas son fragmentos de lava que contienen una gran cantidad de cristales menores a 2 mm, que se generan por las erupciones explosivas.

El Volcán Popocatepetl ha generado una gran cantidad de emisiones a lo largo de su historia. Las cenizas, dado su tamaño son transportadas por los vientos y caen a diferentes distancias del cráter en función de su tamaño y peso.

Otro factor importante son las direcciones de los vientos, en este caso de mayo a septiembre dominan los vientos hacia el oeste, mientras que de octubre a abril, dominan hacia el este.

A continuación, se muestran los mapas de peligro volcánico asociados a la caída de ceniza, que fueron elaborados por investigadores de la UNAM y que analizan

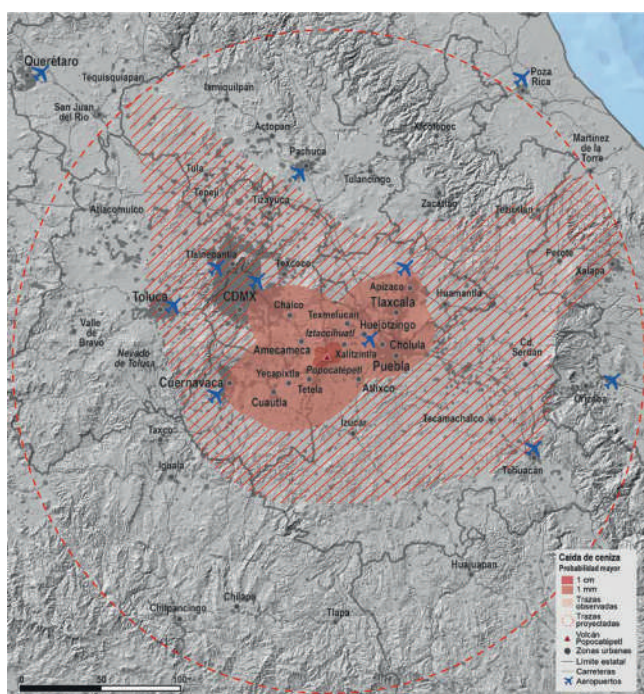
tres posibilidades de acuerdo con la historia eruptiva del Volcán Popocatepetl.

Como puede verse en el mapa, el único peligro representativo para la alcaldía Miguel Hidalgo por el Volcán Popocatepetl, es la caída de ceniza.

Es importante recordar que la ceniza suspendida en el aire puede afectar las vías respiratorias y reducir la visibilidad causando serios problemas al transporte terrestre y aéreo, así como a la comunicación inalámbrica y transmisión eléctrica causando cortos circuitos.

Su acumulación en las calles y carreteras dificulta la tracción de las llantas. También puede obstruir sistemas de drenaje y alcantarillado.

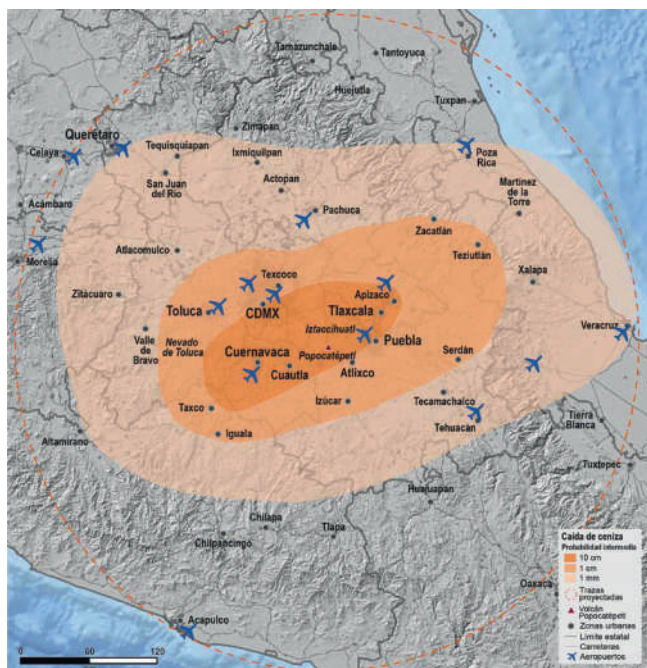
Probabilidad de caída de cenizas del Volcán Popocatepetl



ALTA

Relacionado con las erupciones más frecuentes con columnas de ceniza menores a 10 km de altura. Los diferentes tonos en rojo muestran las áreas que pueden ser afectadas por caída de cenizas con espesores de 1cm, 1mm y trazas (espesores menores a 1mm).

En este caso vemos que la CDMX y la alcaldía Miguel Hidalgo tendrían espesores menores a 1 mm.



INTERMEDIA

Muestra las zonas en las que se puede depositar ceniza en erupciones con columnas de alturas entre 10 y 20 km. Los diferentes tonos en naranja indican las áreas con caída probable de 10 cm, 1 cm, 1 mm y trazas (espesores menores a 1 mm).

Aquí podemos observar que se vería afectada en su totalidad con espesores de 1 cm.



BAJA

Asociado a una erupción de gran magnitud con altura de columna mayor a 20 km. Los tonos amarillos indican las zonas con probabilidad de caída de ceniza con espesores de 10 cm, 1 cm y 1 mm.

En este caso, la ceniza cubriría en su totalidad a la CDMX y a la alcaldía Miguel Hidalgo y alcanzaría espesores de 10 cm.

FENÓMENOS PERTURBADORES DE ORIGEN NATURAL

Si cae ceniza... ¿Qué hago?



- Evitar salir de casa y en caso necesario usar lentes y tapabocas.



- Recoger la ceniza, para barrerla hay que usar lentes y tapabocas, pues irrita ojos, nariz y garganta.



- No mezclar ceniza con agua, pues se forma una especie de cemento que tapa cañerías y coladeras.



- Depositarla en la basura o utilizarla como fertilizante para las plantas.



- Tapar los depósitos de agua para evitar que se contamine.



- Evitar el uso del auto, pues el pavimento se vuelve resbaloso.



- Evitar comer alimentos en la calle que pueden estar contaminados con ceniza.



- Cuidar que niños pequeños y adultos mayores no aspiren ceniza para evitar problemas respiratorios.

FENÓMENOS HIDROMETEOROLÓGICOS

INUNDACIONES

Una inundación es la **penetración de agua en sitios donde normalmente no la hay** y genera daños en la población, la infraestructura y al mismo terreno.

El nivel del agua puede alcanzar alturas que puede cubrir viviendas, automóviles y calles.

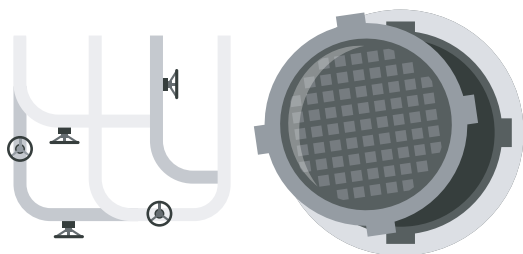


Las inundaciones generan afectaciones cada temporada de lluvias en diferentes puntos de la alcaldía, por lo que es importante contar con un Plan Familiar que evite que los daños pongan en riesgo nuestra integridad física, la de nuestras mascotas y la pérdida de algunos bienes materiales.

En 2017, varias colonias de Miguel Hidalgo, sufrieron graves afectaciones por las lluvias. Dentro de estas colonias, las más afectadas fueron: Popotla, Anáhuac, Huichapan, Pensiles, Tlaxpana y Polanco, donde se presentaron cientos de viviendas afectadas, enseres y vehículos automotores.



Cómo prevenir una inundación ANTES:



- Mantener las coladeras y rejillas libres de hojarasca y basura.
- Evita tirar los desechos grasos en las coladeras o tarjas de tu domicilio.
- Revisar periódicamente que no haya fracturamiento en la red de drenaje y agua potable de tu domicilio.
- No tirar bolsitas con heces de perros a las alcantarillas.

Qué hacer DURANTE una lluvia intensa:

- Resguardar artículos de valor que se encuentren en un área susceptible de encharcarse o inundarse.
- Evitar pasar en zonas inundadas (a pie, en bicicleta, motocicleta o vehículo automotor), pues pudiera haber una coladera sin tapa.
- Evita acercarte a postes y cables de electricidad.
- Si la inundación supera los 40 cm de altura corta el suministro de electricidad, gas y agua y solicita los apoyos a las áreas de atención a emergencias.

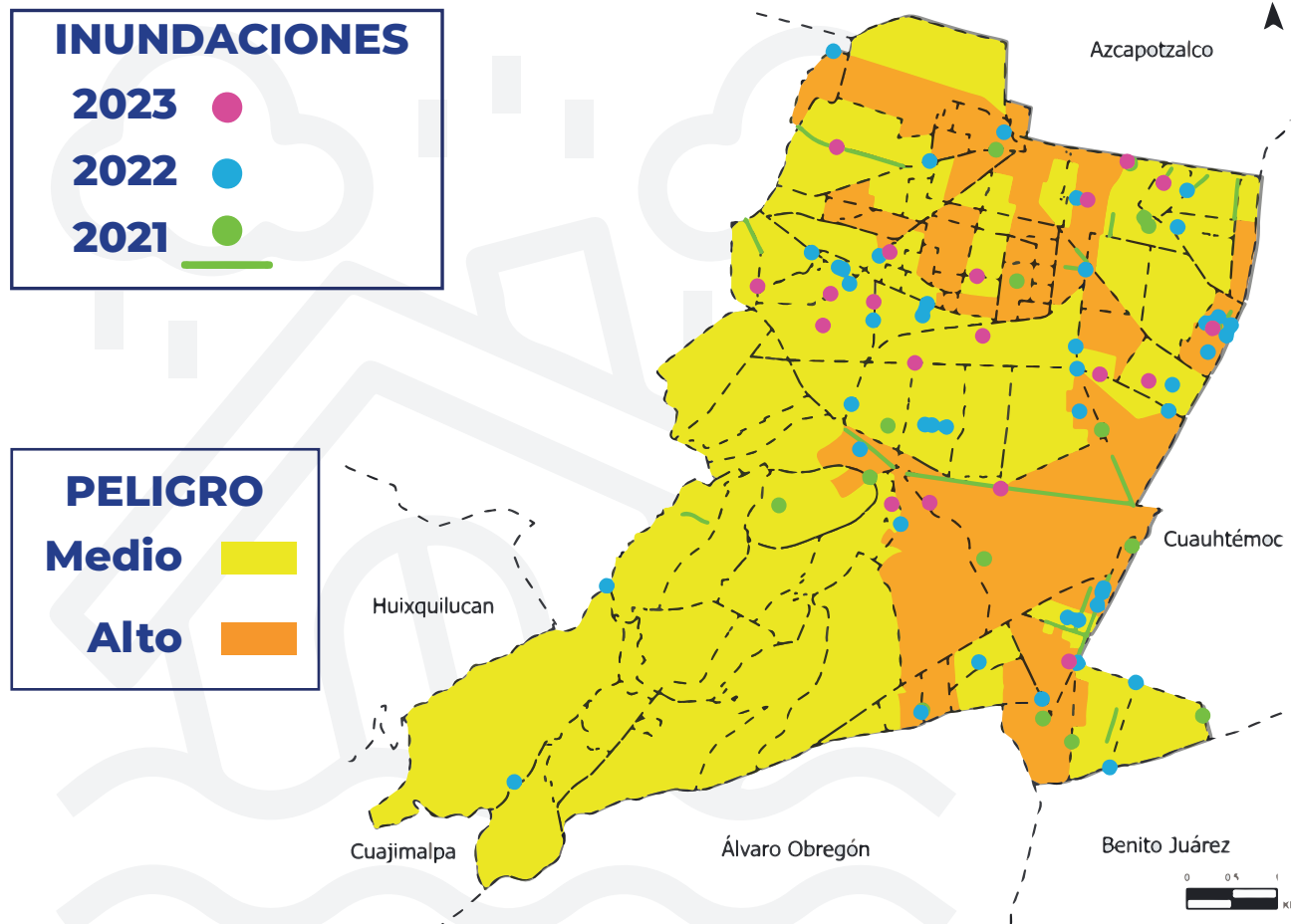


Qué hacer DESPUÉS de una inundación:



- Hervir el agua para beber y cocinar totalmente los alimentos.
- Revisa las instalaciones eléctricas, de gas y agua, para detectar posibles daños por filtración.
- Revisa los puntos por los que el agua de lluvia ingresó a tu hogar y construye sardineles para evitar nuevas inundaciones.

RIESGO DE INUNDACIONES ALCALDÍA MIGUEL HIDALGO



Causas comunes de inundación



Ubicaciones con mayores afectaciones por inundaciones y encharcamientos

- Periférico y Conscripto
- Quetzalcóatl, esquina con Nopaltzin y Tlaxpana
- Calzada México Tacuba y Av. Aquiles Serdán
- Calzada San Bartolo Naucalpan e Ing. Militares
- Av. Marina Nacional, entre Lago Como y Mariano Escobedo
- Av. Gelati, entre Rafael Rebollar y Gral. Vasconcelos
- Av. Rodolfo Gaona, entre Ing. Militares y Av. De las Torres
- Ahuehuetes Sur y Bosques de Zapotes
- Calle Barranquilla y Poniente 73
- Progreso y Sindicalismo, Col. Escandón
- Mariano Escobedo, esquina con Darwin hasta Paseo de la Reforma, Col. Anzures
- Circuito Interior y Reforma
- Deportivo Plan Sexenal



Pasa a la página 85 para recortar tu pluviómetro personal.



Ondas de calor y sequía

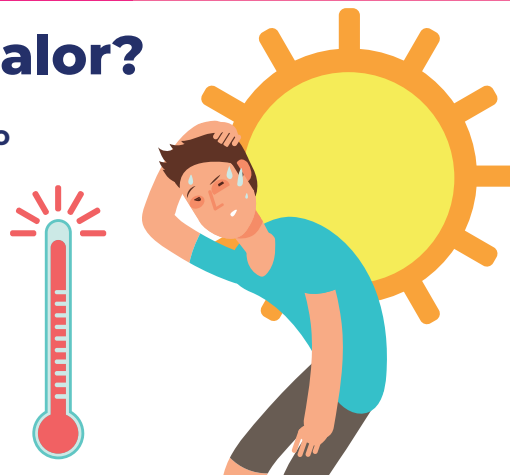
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Mundial de Meteorología (OMM), es un periodo inusualmente caliente, seco o húmedo, de día o de noche, que se inicia y termina de forma abrupta, con una duración de por lo menos dos a tres días, con impacto en los seres humanos y los sistemas naturales.

Organización Panamericana de la Salud (s/f). Olas de calor y otros eventos meteorológicos extremos. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 29/09/2023, de <https://www.paho.org/es/campanas/olas-calor-otros-eventos-meteorologicos-extremos>

Ola de calor

¿Qué pasa en una ola de calor?

- Edema (hinchazón causada por el exceso de líquido en los tejidos)
- Síncope (pérdida súbita de conciencia)
- Accidentes cerebro-vasculares
- Deshidratación severa
- Dolor de cabeza
- Agotamiento
- Irritabilidad
- Calambres



¿Cómo te puedes proteger?

- Evita la actividad física al aire libre
- Mantente hidratado
- Usa ropa de colores claros, utiliza sombreros o sombrilla
- Usa protector solar



Los animales y las plantas también se pueden ver afectadas durante este periodo.
¡Procúralos!

¿Cuáles son los efectos de una ola de calor en la salud? (2023, septiembre). National Geographic. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/06/cuales-son-los-efectos-de-una-ola-de-calor-en-la-salud>

Tormentas severas y granizadas

TORMENTA

SEVERAS

Aquella tormenta que es susceptible de producir daños materiales importantes, muertes o ambos.



ELÉCTRICAS

Descargas violentas de electricidad atmosférica, que se manifiestan con rayos o chispas, emiten un resplandor breve o relámpago (luz) y un trueno (sonido). Ocurren entre mayo y octubre, pueden durar hasta dos horas.



GRANIZO

Es un tipo de precipitación en estado sólido que se compone por bolas o grumos irregulares de hielo, cuyo tamaño puede variar entre los 5 y 50mm.



¿QUÉ HACER DURANTE UNA TORMENTA O GRANIZADA?

- Busca refugio
- Aléjate de las alcantarillas y zonas bajas
- Nunca te refugies bajo los árboles.
- Mantente alejado de tragaluces y ventanas.
- Cierra las ventanas de la casa o el auto.

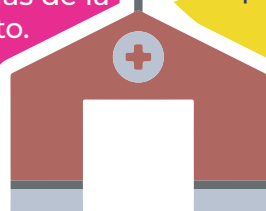
REPORTA



55 5276 7769
55 1041 8150

Visítanos en:

Gral. José Morán S/N,
Ampliación Daniel Garza,
Primer Piso



**FENÓMENOS PERTURBADORES
DE ORIGEN NATURAL**

Ráfagas de viento

De acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional (SMN), una racha es “un aumento brusco del viento con respecto a su velocidad media tomada en un cierto intervalo de tiempo”.

Son fenómenos climatológicos verdaderamente peligrosos capaces de levantar techos, derribar líneas eléctricas, arrancar árboles, incluso, empujar automóviles.

Tu responsabilidad es comprender sus riesgos y prepararte para que, cuando ocurra, los daños sean los mínimos posibles.



Conduce con
precaución

No transites por calles
o vías arboladas

Aléjate de casas viejas
o en mal estado

Evita muros, techos
endebles, vallas publicitarias
y mantente alerta

Apártate de cableado eléctrico,
árboles y espectaculares que
puedan caer

Estar atento sobre
alguna alerta temprana

No pases por debajo de
cornisas, andamios o edificios
en construcción

Quita objetos que puedan
caer de balcones, ventanas
y/o bardas

**¿Qué hacer
cuando existen
ráfagas de
viento?**



Caída de árboles y ramas

¿Cómo saber si mi árbol requiere una revisión por un especialista?



FENÓMENOS PERTURBADORES
DE ORIGEN NATURAL

Así mismo, de conformidad con la **NORMA AMBIENTAL PARA EL DISTRITO FEDERAL NADF-001-RNAT-2015**, se consideran árboles en riesgo si se observa lo siguiente:

- Muertos en pie.
- Con una inclinación reciente superior a 20°, dependiendo de la especie.
- Anclaje insuficiente de raíces, que se encuentren reprimidas o expuestas.
- Copa fuera de balance.

Recuerda que éstas señales deben ser dictaminadas por un especialista en la materia antes de cualquier intervención.

Si identificas estas señales, ingresa un folio CESAC en la Alcaldía Miguel Hidalgo para que una persona especialista asista al sitio.



FENÓMENOS PERTURBADORES POR INTERVENCIÓN HUMANA

Conocidos como fenómenos antropogénicos, son producidos por la dinámica que se tiene como sociedad. Se generan con motivo de errores humanos o por acciones premeditadas, que se dan en la dinámica que existe en la sociedad.

Se tienen dos tipos de fenómenos en esta clasificación que son los químicos-tecnológicos y los socio organizativos, aunque también se consideran los sanitario-ecológicos, ya que por su origen, a través de la acción patógena de agentes biológicos, afectan a la población.

FENÓMENOS SANITARIO - ECOLÓGICOS

Son los agentes perturbadores que se generan por la acción patógena de agentes biológicos que afectan a la población, a los animales y a las cosechas, causando su muerte o la alteración de su salud. Las epidemias o plagas constituyen un desastre sanitario.

En esta clasificación también se ubica la contaminación del aire, agua, suelo y alimentos.¹

Fuente: <https://cgproteccioncivil.edomex.gob.mx/sanitarios>

Contaminación del aire, suelo y agua

La contaminación del agua, aire y suelo son problemas a los que se enfrentan los seres vivos en la actualidad y que desarrolla un desequilibrio ecológico y, como consecuencia de éste, tenemos plagas, epidemias, extinción de especies, sequías, etcétera; lo cual pone en peligro a la especie humana.

CONTAMINACIÓN		
AIRE La contaminación del aire en la CDMX es un problema crónico que afecta la salud de la población. Las principales fuentes de contaminación son: • Los vehículos automotores y la industria. • Los gases emitidos por la combustión de combustibles fósiles que emiten contaminantes, como el ozono, las partículas finas y los óxidos de nitrógeno*.  *Son partículas monitoreadas por la Comisión Ambiental de la Megalópolis (CAME).	AGUA La principal causa de la contaminación de agua es la descarga a cielo abierto en barrancas y en suelo urbano por el constante depósito de residuos sólidos. En algunos casos existe la descarga directa de aceites, lubricantes y productos químicos que alteran y contaminan el agua que a su vez puede llegar a contaminar el manto freático. 	SUELO Cambios de uso de suelo, eliminación de la cubierta vegetal, compactación del suelo y descargas ilegales mal canalizadas o fractura de tuberías de aguas negras, es lo que provoca y acelera el proceso erosivo de la tierra, aunado a las condiciones de intemperismo al que se ve expuesto. 

¿Cómo contribuir en la disminución de la contaminación del agua, suelo y aire?



Apaga la luz cuando no sea necesario ocuparla.

Desconecta tus aparatos eléctricos cuando no los ocupes.



Aprovecha el agua de manera responsable, colecta agua de lluvia, reutiliza el agua de la lavadora en tu sanitario y cierra la llave del agua cuando te estés enjabonando o lavando los dientes.

Utiliza productos de limpieza biodegradables.



Sí tienes la posibilidad, prefiere el transporte público o el uso de la bicicleta. O bien, comparte tu coche con amistades, familiares o vecinos que tengan rutas similares.

Ubica el lugar más cercano a tu hogar, para desechar correctamente el aceite, los medicamentos, las pilas y las baterías.



Realiza una composta con tu familia, hacerlo ayuda a la reducción de residuos y la contaminación del suelo.

No tires desechos sólidos o grasos a la coladera



¿Realizas otra acción en tu hogar?
Compártelo con nosotros a través de

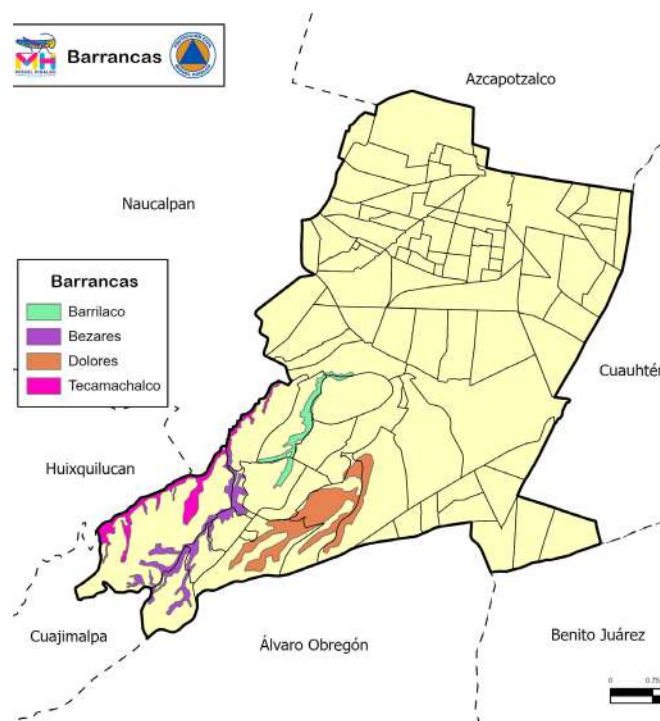
 @MhPrevención

Contaminación de barrancas

La Alcaldía Miguel Hidalgo tiene áreas verdes con categoría de protección, como la Colonia Bosques de las Lomas, donde existen 23 polígonos con decreto de Área Natural Protegida y una superficie aproximada de 31.4 hectáreas.

Asimismo, se cuenta con tres Áreas de Valor Ambiental (AVA):

- **Bosque de Chapultepec**, con poco más de 470.76 hectáreas, incluyendo la 1ª, 2ª y 3ª sección y algunas fracciones de la Barranca Barrilaco y Dolores, la cual por decreto es legalmente del Gobierno de la Ciudad de México.
- **Barranca Bezares el Castillo**, con una superficie aproximada de 24.82 hectáreas.
- **Barranca Tecamachalco**, con una superficie aproximada de 12.82 hectáreas, que se encuentra en revisión de la poligonal por parte de la Secretaría de Medio Ambiente (SEDEMA).



En la Alcaldía Miguel Hidalgo se ubican 4 barrancas detectadas como Áreas de Valor Ambiental (AVA), en donde sus condiciones naturales han sido modificadas e impactadas por las actividades humanas, como:

- **Explotación por el uso de suelo**
- **Eliminación de la capa vegetal**
- **Basura y cascajo**
- **Descarga de aguas negras**

Las anteriores prácticas están prohibidas y ponen en riesgo a los habitantes y sus bienes, pues se incrementa la contaminación, la erosión de materiales que provocan deslizamientos, así como, pérdida de ecosistemas que nos proveen de riqueza natural.



Pandemias, caso COVID - 19

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), una epidemia representa un aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado.

Mientras que, una pandemia es una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y

que, generalmente, afecta a un gran número de personas, tal como ocurrió con el Covid-19.

Aunque en México la emergencia sanitaria se terminó desde mayo de 2023, es importante que conozcas el plan de gestión de largo plazo, lo cual significa que la enfermedad no ha desaparecido, pero hoy la población tiene mayores elementos para hacerle frente, esperando su prevalencia en la época invernal.

¿COVID-19 EN EL 2023?

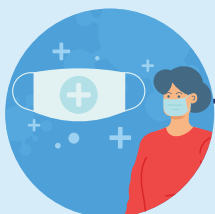
SÍ, EL COVID AÚN EXISTE

No te confíes, sigue con el protocolo de cuidado personal y familiar



Cuida tu higiene

El lavado de manos y el uso de gel antibacterial es la mejor forma de prevenir enfermedades respiratorias y gastrointestinales.



Uso del cubrebocas

Si te encuentras enfermo usa cubrebocas para cuidar a los demás y así prevenir la propagación del virus.



Vacúnate

Es fundamental para evitar que la enfermedad sea grave. La campaña de vacunación comienza en la segunda quincena del mes de octubre.



Recuerda los síntomas

• Fiebre o escalofríos • Tos • Dificultad para respirar (sentir que falta el aire) • Fatiga • Dolor de cuerpo • Dolor de cabeza

De ser necesario asiste al médico

Abuso de sustancias psicoactivas

Es una condición crónica y recurrente donde la persona busca consumir diferentes sustancias nocivas pese a sus consecuencias.

El abuso de sustancias genera cambios en los órganos y sistemas del cuerpo, especialmente en el sistema nervioso propiciando una desregulación de los pensamientos, emociones y comportamientos.

Su uso repetitivo y prolongado favorece la aparición de trastornos por dependencia, los cuales se caracterizan por un sentimiento de “necesidad” de las sustancias como el alcohol, drogas o cigarrillos, vapes; afectando la funcionalidad de las personas en el día a día.

Al limitar su consumo, se produce malestar o insatisfacción pudiendo incurrir en conductas violentas y/o delictivas para poder tener acceso a dichas sustancias.

¿Cómo lo identifico?

Algunos de los factores más notorios son:

- Cambio del grupo de amistades.
- Falta de interés en la higiene y aspecto descuidado, priorizando el consumo de sustancias.
- Pérdida o aumento del apetito, sin razón aparente.
- Cambios repentinos de la personalidad y/o el comportamiento sin que haya factores que lo propicien.
- Movimientos descoordinados.
- Otras conductas más graves relacionadas con el consumo de sustancias son el robo o las mentiras constantes, al solicitar información a la persona sobre sus actividades.



¿Cómo lo prevengo?

- Proporciona información de acuerdo al nivel educativo de tu hijo o hija y conversen acerca de las consecuencias de su consumo.
- Conoce las actividades en las que se desenvuelve tu hijo o hija y a las personas que frecuenta, familiarízate con su entorno.
- Mantengan hábitos y una higiene mental saludable, favoreciendo en todo momento las conductas prosociales.
- En los centros escolares, deben proporcionar y difundir herramientas informativas para la prevención.
- Acudiendo a centros enfocados a la prevención, tratamiento y orientación para hacer frente en caso de presentarse esta situación.



FUNDACIONES E INSTITUCIONES EN MIGUEL HIDALGO A LAS QUE PUEDES ACUDIR POR ORIENTACIÓN O AYUDA.



San Fel Fusión

Institución enfocada a promover acciones de prevención para mejorar el desarrollo

integral de niños, niñas y adolescentes expuestos a riesgos psicosociales.



Policía Cibernética

Organismo enfocado a prevenir y auxiliar a las y los ciudadanos de cualquier situación

que vulnere su integridad física y patrimonial en la internet.

FENÓMENOS QUÍMICO - TECNOLÓGICOS

Son los agentes perturbadores que se generan por la acción violenta de diferentes sustancias derivadas de su interacción molecular o nuclear. Comprende fenómenos destructivos tales como: incendios, explosiones, fugas tóxicas, radiaciones y derrames.

Gas LP

Naturgy



Se distribuye por cilindros o pipas con un alto riesgo en su manejo.



Las pipas que circulan en la ciudad representan una acumulación de combustible de 5,700 kg cada una.



Las pipas y los camiones distribuidores con cilindros provocan tráfico, contaminación y peligro de causar un accidente.



El gas LP es más pesado que el aire y en caso de fuga, tiende a acumularse en el suelo lo que favorece la posibilidad de una explosión.

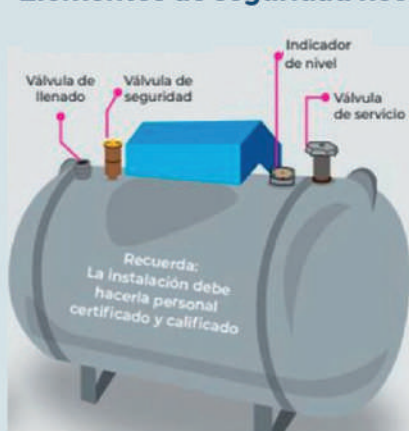


Tanto los cilindros como los tanques estacionarios requieren un mantenimiento periódico que representan un gasto familiar adicional.



Permites la entrada de extraños a tu casa / negocio.

Elementos de seguridad necesarios



Si vacías tus cilindros en las coladeras hay riesgo de “inundar” tu colonia de olor a gas por el mercaptano que contienen.

Reporta las emergencias al 911



- Los tanques estacionarios tienen 10 años de vida útil. A los 5 requieren de mantenimiento.

- Si detectas manchas blancas en las válvulas o en la base, puede ser una fuga.

- Rocía agua jabonosa en las conexiones para ubicar posibles fugas.

- Los cilindros tienen 5 años de vida; se pican con facilidad en la base.

Para más información escanea

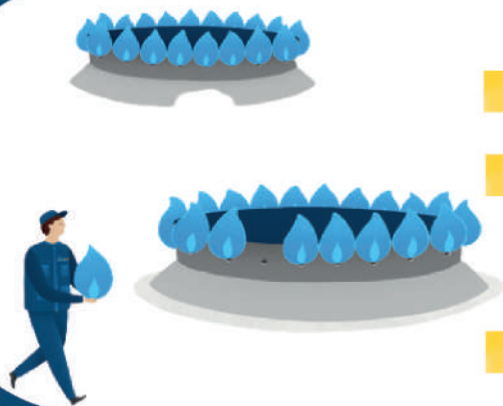


Imágenes tomadas de proteccioncivilslp

Gas Natural

El gas natural

¿Qué es?



- Combustible de origen fósil (Metano CH_4).
- Se extrae del subsuelo y se le agrega el odorizante llamado **mercaptano** para que pueda ser identificado.
- Es más ligero que el aire.

¿Cómo llega a nuestra casa o negocio?

- “Viaja” a través de gasoductos de acero y polietileno, materiales altamente resistentes incluso en zonas sísmicas.



¿Qué hacer si huele a gas?

- Cerrar de inmediato la llave de paso.
- Ventilar el lugar.
- No oprimir interruptores eléctricos.
- No encender fuego.

Llamar al teléfono de urgencias:

800 091 4000

Para más
información
escanea



Naturgy



Hablemos de Seguridad

Naturgy



Al distribuirse por ductos no se acumula la energía en hogares, negocios o calles.



Las estructuras de las construcciones se liberan de peso al no tener un tanque estacionario en la azotea.



El gas natural sí huele; se le agrega mercaptano para identificarlo si hay fuga.



El gas natural es más ligero que el aire y se disipa rápidamente evitando acumulaciones.



El Sistema de Distribución de GN superó las pruebas de resistencia realizadas por la UNAM comprobando que los tubos de polietileno de alta densidad son resistentes y seguros al soportar el tránsito pesado y constante, así como los movimientos naturales de la tierra.



La red de distribución es monitoreada las 24 horas del día, los 365 días del año.



No hay riesgos de carga y descarga de combustible y evitas la entrada de extraños a tu casa / negocio.

FENÓMENOS PERTURBADORES
POR INTERVENCIÓN HUMANA

Gas natural



IMPORTANTE:

- Revisar cada año las instalaciones y conexiones por personal calificado.
- Si hueles a gas, ventila el lugar, no enciendas interruptores eléctricos y llama al Centro de Control de Atención a Urgencias: **800 091 4000.**
- Si no usarás el gas natural por varios días, cierra la llave de paso.
- Las llamas siempre deben ser azules; si son naranjas o amarillas, solicita una revisión de tu estufa o boiler. Puede tratarse de monóxido de carbono, un gas peligroso y asfixiante.

¿Cuánta energía acumulas?

Si cada una de estas viviendas decide instalar un cilindro de **Gas LP de 20Kg.**



¿Qué ventajas hay al
usar gas natural
en las viviendas?...

.... En la red de una calle
solo pasan 10.5 Kg.



✓ Menor tráfico y menos peligro por acumulación de GLP.

✓ Cada vez que un domicilio decide instalar gas natural, transforma su casa, edificio, calle y colonia en lugar más seguro; se eliminan grandes cantidades de GLP acumulado.

Naturgy

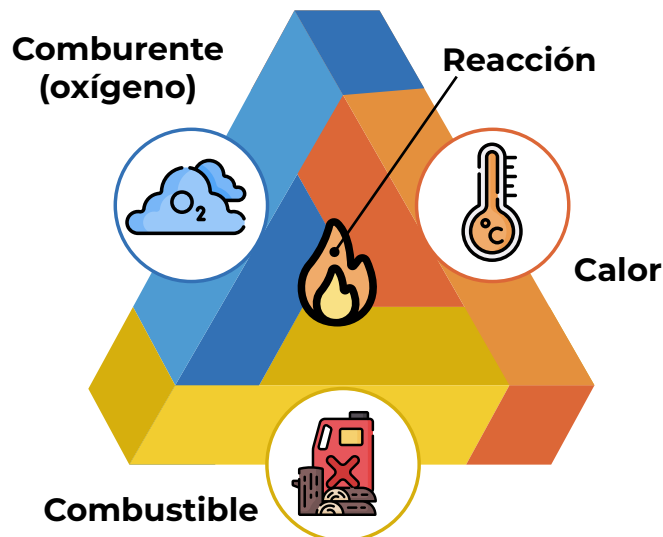
Tetraedro del fuego

El tetraedro del fuego es un modelo que explica cómo se produce el fuego y representa tres elementos: el combustible, el oxígeno (comburente) y el calor, que si logran interactuar entre sí, propiciarán un fuego incipiente.

Cuando se mezclan un combustible, con un comburente y recibe energía de una fuente de calor se inicia la combustión. Generando a su vez energía suficiente para autoalimentarse y avanzar por el material. Es aquí donde aparecen las flamas y se ha iniciado una reacción en cadena.

Por ello, debes ser cuidadoso en casa para no iniciar un fuego incipiente, controlando los siguientes elementos:

- **Combustibles.** Puede ser cualquier sustancia capaz de arder. Dicha sustancia puede presentarse en estado sólido, líquido o gaseoso.
- **Comburente.** Oxígeno.
- **Calor o energía de activación.** Instalaciones eléctricas sobrecargadas, superficies calientes, chispas, cigarros, fósforos, series navideñas, etc.



¿CÓMO ME AYUDA EL TETRAEDRO DEL FUEGO A EXTINGUIR UN FUEGO INCIPIENTE?

Para lograr apagar un fuego, se debe atacar alguno de los tres elementos que están presentes en el tetraedro.



SEPARACIÓN

(actuar sobre los combustibles)

Puedes retirar o separar el material (sólido, líquido o gaseoso) por el que se pueda propagar el fuego.



SOFOCACIÓN

(actuar sobre el oxígeno)

Aislar el material combustible del oxígeno, es decir, debes disminuir la cantidad de oxígeno que pudiera estar actuando, por ejemplo: si estás cocinando y se inicia un fuego incipiente, puedes tapar o cubrir con un trapo húmedo sobre el recipiente para sofocarlo.



ENFRIAMIENTO

(actuar sobre el calor)

Debes frenar la reacción en cadena, lo cual se logra por medio de sustancias que absorban la energía, como el agua.

Incendios

Incendios urbanos o estructurales

En el territorio de Miguel Hidalgo se presentan principalmente incendios de casa habitación o de inmuebles que resguardan establecimientos mercantiles como restaurantes, tiendas u oficinas. También se presentan incendios de pastizales en la zona del Bosque de Chapultepec, del Panteón Dolores e incluso en las barrancas.

Entre más cercano se genera un incendio en zonas densamente pobladas, mayor es la clasificación de su peligrosidad, pues puede extenderse rápidamente y salirse de control.

CATEGORÍA DE INCENDIOS POR CLASE Y RIESGO



La niñez y el fuego

Las personas menores de cinco años tienen el doble de probabilidad de morir en un incendio en el hogar que el resto de la población.

Las quemaduras son la tercera causa de muerte en la niñez mexicana, después de los accidentes de tránsito y ahogamientos, de acuerdo con el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (2016).

¿Cómo prevenir incendios en casa?

- Mantén encendedores, velas y pirotecnia fuera del alcance de los menores de edad.
- No fumar en la cama. Los colchones y cobertores pueden prenderse rápidamente.
- No dejar velas o veladoras encendidas cuando no hay nadie en casa o durante la noche.
- Reemplazar o reparar cualquier electrodoméstico que saque chispas, tenga un olor extraño o se sobrecaliente.
- Apagar la estufa si sales de la cocina. - Mantener alejada de la estufa y el calor cualquier cosa que pueda incendiarse como cortinas, agarraderas, toallas, plástico y ropa.
- No sobrecargar enchufes. Desconectar los aparatos que no se utilicen.
- En temporada navideña evita dormir con el alumbrado del árbol de navidad encendido.

Incendios y sus efectos en seres vivos

• RÁPIDO

Solo toma unos minutos para que las llamas devoren una casa o los cuartos se llenen de humo negro.

• CALOR

El calor es más peligroso que las llamas. En un incendio, la temperatura puede ser de 38°C al nivel del piso y aumentar a 315°C a la altura de los ojos. Inhalar el aire caliente quema los pulmones y derrite la ropa sobre la piel.

• OSCURO

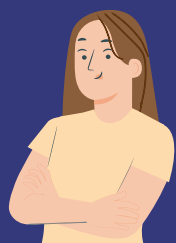
El fuego ilumina al principio, pero rápidamente produce humo negro y todo se vuelve oscuridad.

• MORTAL

El fuego produce gases venenosos que desorientan y dan sueño. La asfixia es la causa principal de muertes por incendio.



¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?



Mantén la calma

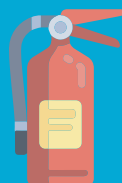


Avísales a las personas que viven contigo

Cierra gas y baja el interruptor de la electricidad



Si es posible, apaga el incendio con un extintor



Tapa tu nariz y boca con un trapo húmedo



Arrástrate debajo del humo hasta la salida: el humo pesado y los gases venenosos se acumulan primero en lo alto



De ser posible, saca contigo a tus mascotas



No pierdas tiempo con objetos personales



Si abres una puerta, ábrela lentamente



Si no puedes llegar con alguien que necesite asistencia, sal de la casa de inmediato y llama al 911. Indica al operador de emergencia dónde se encuentra la persona



Si tus mascotas están atrapadas dentro de la casa, informa a los bomberos de inmediato



Una vez que hayas salido, no intentes volver a entrar hasta que los servicios de emergencia te hayan indicado que es seguro hacerlo



Huachicol

A través de tuberías se transportan los materiales a grandes distancias de forma económica y segura. En el caso de los hidrocarburos, el transporte inicia en los pozos productores de donde se transfiere el crudo y gas asociado, a los campos de separación para después transportarse a las refinerías y áreas de almacenamiento.

Los principales sistemas de transporte por tubería se dividen en tres:

Gasoducto



Transporte
de gas natural

Oleoducto



Hidrocarburos líquidos,
especialmente
petróleo crudo

Poliducto



Transporte
de líquidos
(diésel)

Esta clasificación es importante porque según la Academia Mexicana de la Lengua el **huachicol se da solo en una tubería de oleoducto** y define al huachicolero como la persona “delincuente que se dedica a robar gasolina perforando los oleoductos que la conducen, para su distribución o venta sin autorización”.

El huachicoleo provoca varios tipos de problemas de salud y ambientales, ya que el manejo no controlado de los hidrocarburos es peligroso al ser una sustancia altamente inflamable.

En la Alcaldía Miguel Hidalgo se han identificado personas que realizan huachicoleo, por lo que, es importante tu reporte anónimo para evitar estas conductas.



FENÓMENOS SOCIO - ORGANIZATIVOS

Estos agentes se generan con motivo de errores humanos o por acciones premeditadas, que se dan en el marco de grandes concentraciones o movimientos masivos de población, tales como: demostraciones de inconformidad social, concentración masiva de población, terrorismo, sabotaje, vandalismo, accidentes aéreos, marítimos o terrestres e interrupción o afectación de los servicios básicos o de infraestructura estratégica.

Pirámide de movilidad y siniestros viales

PIRÁMIDE DE LA MOVILIDAD

¿Cómo evitar accidentes viales?

¿Quién tiene prioridad en el uso del Espacio Público?



#NoMásMuertesViales
#LeyMovilidadSegura

Fuente: Instituto Belisario Domínguez Nota legislativa Ley General de Movilidad y Seguridad Vial
http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5490/129_NL_LeySegVial.pdf?sequence=1&isAllowed=y

RECOMENDACIONES PARA UNA CONVIVENCIA DE RESPETO EN LAS CALLES

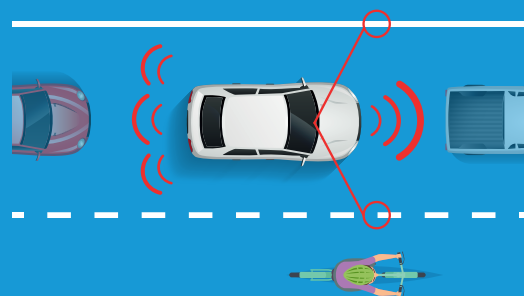
1 Respetar las Reglas de Tránsito. Todos los usuarios del espacio público deben obedecer las señales de tránsito, quienes conducen, deben respetar los límites de velocidad y otras normativas viales, importantes para proteger la integridad física tanto de quienes van al interior (usando sistemas de retención infantil y cinturón de seguridad); como de quienes usan la infraestructura peatonal y ciclista (usuarios vulnerables).



2 Uso de medidas de seguridad al conducir. Recordar la importancia de usar cinturón de seguridad, sillas de retención infantil con anclajes certificados. No olvides que si eres motociclista, es obligatorio usar casco, para evitar el riesgo de sufrir trauma craneoencefálico en caso de siniestro vial.



3 Mantener distancias seguras. Mantener una distancia segura con el vehículo de adelante para tener tiempo de reacción en caso de frenado repentino. Dar espacio a ciclistas para que transiten de manera segura cuando no exista infraestructura para este modo de transporte.



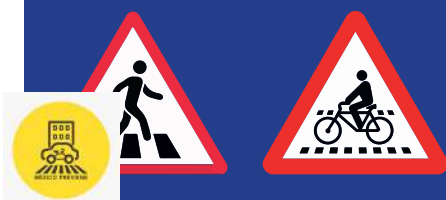
4 No conducir bajo la influencia del alcohol u otras sustancias psicoactivas. Evitar conducir bajo la influencia del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan afectar el juicio y los reflejos.



5 Estar atento. Evitar distracciones como el uso del teléfono móvil al volante. La atención total al camino es esencial.



6 Ceder el paso. Ser cortés y ceder el paso cuando sea necesario, especialmente a peatones y ciclistas en los cruces.



Pirotecnia

Durante las fiestas y celebraciones en la Alcaldía es tradicional y frecuente el uso de fuegos artificiales. Sin embargo, estos artefactos son sumamente peligrosos porque contienen pólvora.

Debido a los riesgos y la contaminación que provocan los fuegos artificiales, se recomienda evitar el uso de los mismos. Los espacios dentro de un área urbana aumentan la probabilidad de generar un incendio. Para la instalación y quema en eventos al interior o al exterior se deben cumplir con ciertos permisos emitidos por la SEDENA (Secretaría de la Defensa Nacional) y la Alcaldía.

Durante el mes de diciembre la atención médica aumenta por accidentes ocasionados por fuegos pirotécnicos. Entre los accidentes más atendidos están:



¿Cómo evitar riesgos por la pirotecnia?

- No pasar al área acordonada ni acercarte a menos de 15 metros de cualquier instalación de fuegos pirotécnicos.
- Únicamente asistir a eventos de este tipo que cuenten con los permisos correspondientes.
- Mantener vigilados a las niñas y los niños durante el evento.
- Las niñas y los niños no deben comprar ni manipular la pirotecnia, pues algunos artefactos pueden alcanzar la temperatura de un soplete cuando explotan.
- Utilizar un soporte que permita su salida libre y vertical.
- Prenderlos en el piso. Si no truenan, echarles agua.
- No prenderlos en latas o en frascos de vidrio.
- No almacenarlos ni guardarlos en bolsillos.
- No sacarles la pólvora, ni manipularlos o acercarlos a la cara.
- No dirigirlos a personas, animales, viviendas o bosques.
- Nunca utilizar pirotecnia cerca de depósitos de materiales inflamables como la gasolina, aceites, tanques de gas, etc.



Eventos masivos

Todos los eventos religiosos, deportivos, artísticos, etc., pueden reunir a muchas personas y, a veces, es difícil que tantas personas sigan las indicaciones. Esto puede generar situaciones tensas y de riesgo.

RECOMENDACIONES PARA ASISTIR A EVENTOS MASIVOS



DURANTE EL EVENTO

- Si percibes alguna situación de riesgo, no esperes, aléjate del lugar ordenadamente.
- Cuida con atención a niños, personas con discapacidad y adultos mayores.
- Lleva únicamente el dinero necesario y guárdalo bien.
- Bebe suficiente agua, en especial en días calurosos.



ANTES DEL EVENTO

- Llega temprano y ubica las salidas de emergencia, servicio médico y los puestos de seguridad.
- Determina un punto de reunión en caso de que alguien de tu grupo se pierda.
- Conserva el orden, no empujes a los demás, especialmente en espacios reducidos.
- Compra tus boletos con tiempo, no con revendedores. No te expongas a fraudes.



AL SALIR DEL EVENTO

- Si tú o alguno de tus acompañantes se extravían, reúnanse en el punto de reunión.
- En caso de no encontrarlos, repórtalos inmediatamente.
- Evita aglomeraciones, retírate del lugar unos minutos antes del final.
- No empujes y abandona el lugar ordenadamente.



Prevención del suicidio

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Es la tercera causa de muerte entre adolescentes y jóvenes en las Américas

12,000 JÓVENES

de 15-24 años pierden la vida al año por esta causa.

EN MÉXICO EN 2021

se observaron 8,447 suicidios consumados, 1,224 más que en 2019 (INEGI, 2021)

3 DE 4 SUICIDIOS

son consumados por hombres, sin embargo, las mujeres cometen más intentos.



Por cada suicidio consumado, **HAY AL MENOS 20 INTENTOS**

FACTORES DE RIESGO:

Haber realizado un intento suicida previo, antecedentes familiares, padecer una enfermedad mental, padecer una enfermedad crónica sobre todo si provoca dolor, consumo de sustancias incluyendo alcohol, pertenecer a grupos de alta vulnerabilidad (LGBT, VIH, antecedentes de abuso, menores de edad solos, entre otros).

Atravesar eventos estresantes, aislamiento, irritabilidad, pérdida de interés, sentirse atrapado o una carga.

CÓMO PREVENIRLO:



Hacer seguimiento de las personas que intentaron suicidarse y prestarles apoyo.

Sensibilizar a jóvenes, padres, docentes y personal de salud.

Identificar y tratar trastornos mentales y el uso de sustancias adictivas.

Capacitar en prevención de suicidio a personal docente y de salud.

Realizar intervenciones específicas en grupos vulnerables.

Difusión responsable de información en medios de comunicación y redes sociales.

Mejorar el sistema de registro en tema de suicidios.

Reconocer las señales de alerta y buscar ayuda.

Fuentes: Organización Panamericana de la Salud Suicidio en adolescentes y jóvenes en las Américas infografía <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-suicidio-adolescentes-jovenes-americas>
Gobierno de México Hablemos de suicidio <https://www.gob.mx/imss/articulos/hablemos-de-suicidio>



**CURARSE
EN SALUD**
Prevención para todos



Bullying escolar y ciber acoso



BULLYING

Acoso

Es un comportamiento intencional que involucra **maltrato físico y/o psicológico** a una persona con el objetivo de someterla, asustarla o infundirle temor.

Esta conducta aparece generalmente en ambientes escolares.



¿Cómo lo identifico?

Una de las acciones más notorias son los ataques dirigidos, deliberados y constantes a una persona en específico, a través de: burlas, chismes, apodos, amenazas o golpes.

Además de lo anterior, las personas que agreden pueden valerse de recursos tecnológicos y las redes sociales para continuar con el maltrato al exterior de la escuela. A esto se le conoce como, cyberbullying.



¿Cómo lo prevengo??



- Plática con una persona adulta de confianza sobre esta situación, puedes acudir a tus docentes, familiares o a la Dirección Escolar.
- No participes ni permitas este tipo de conductas contigo o con algún compañero o compañera e infórmalo de manera inmediata a las autoridades escolares y a tus padres.
- Como familiares de las y los estudiantes es importante crear espacios para charlas con niños, niñas y adolescentes para conocer cómo es la convivencia escolar.
- Los centros escolares, deben crear campañas de prevención para promover y concientizar acerca de esta problemática y sus consecuencias.

CIBERBULLYING

Es el **acoso dirigido a una persona por medios electrónicos** utilizando teléfonos móviles, tabletas, computadoras, páginas de internet y redes sociales en general, por las que **se difunde información falsa, amenazas, rumores** e incluso se puede chantajear o extorsionar a la persona.

El cyberbullying es un tipo de violencia digital.



¿Cómo lo identifico?



Generalmente el cyberbullying trasciende la convivencia escolar permeando los espacios recreativos. Por lo cual las personas en esta situación pueden percibirse ansiosas o irritables al tener contacto con entornos virtuales, así mismo pueden incrementar su tiempo en línea para tener la sensación de estar en control de la situación.

Algunos indicadores a los cuales hay que prestar atención son:

- **Desmotivación para asistir a la escuela.**
- **Presentar llanto o enojo espontáneo al estar navegando en internet.**
- **Invertir un tiempo considerable en pensar o estar en línea y tener antecedentes de acoso escolar.**

- Evita tener contacto con desconocidos en el internet, ante un comportamiento inusual acude con una persona adulta de confianza.
- No proporciones datos personales, horarios o actividades de tu persona y/o familiares.
- Como familiares es importante contar con acceso a las redes sociales y dispositivos de niños, niñas y adolescentes.
- Ante la sospecha de cyberbullying, puedes acudir a la Policía Cibernética para una mayor orientación.
- Pide ayuda, no afrontes el problema solo o sola.

¿Cómo lo prevengo?



Violencia de género

Es un tipo de violencia que afecta principalmente a mujeres, niñas y personas de la diversidad sexual y busca probar la masculinidad o dominación de un hombre sobre las personas que conforman estos grupos sociales.

Muchas mujeres que viven violencia la invisibilizan y normalizan, ya que ocurre en ámbitos muy personales como en las relaciones de pareja, de familia, laborales e incluso académicos.

En las relaciones de pareja normalizamos la violencia de tal modo que buscamos una explicación equivocada, pensando que estas conductas tienen una justificación y decimos frases como: “Me cела, pero no me pega”, “Tiene mal carácter”, “Lo hago enojar y me ignora semanas”, “Tengo donde comer y dormir, pero no me da un peso”, “Me pide disculpas”.

¡DATE CUENTA!

SI NECESITAS AYUDA ¡CONTÁCTANOS!



55 1041 8150
55 5276 7769



BLINDAR
MIGUEL HIDALGO



55 5278 4310



55 4608 1883

(Exclusivo para mensajes)



**DEFENSA
DE LAS
MUJERES**

55 4618 6589
55 4325 0585

VIOLENTÓMETRO

FENÓMENOS PERTURBADORES
POR INTERVENCIÓN HUMANA



FEMINICIDIO

Te golpea o te agrede físicamente
Te obliga a tener relaciones sexuales
Te amenaza de muerte
Te amenaza con objetos o armas
Te encierra o te aísla de tus seres queridos



ES EL MOMENTO DE ACTUAR

Te trata con desprecio
Te ofende verbalmente
Te insulta
Te empuja, te jalonea
Te pellizca, te araña
Te golpea "jugando"
Te acaricia agresivamente
Te manosea
Dispone de tu dinero, bienes o documentos
Te prohíbe usar métodos anticonceptivos



LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

Te hace bromas hirientes
Te amenaza
Te intimida
Te humilla o ridiculiza
Descalifica tus opiniones
Te cela
Te miente
Destruye objetos
Controla tus amistades
Intenta anular tus decisiones
Te dice cómo vestirse o maquillarte
Te culpa



TIPOS DE VIOLENCIA

Estos tipos de violencia pueden presentarse en cualquier espacio, en la familia, en el trabajo, en la interacción por medio de las redes sociales, en los medios de comunicación, en la forma en cómo se interactúa con las instituciones gubernamentales o cualquier órgano jurisdiccional y sus servidores públicos que obstaculicen o impidan los derechos como mujer.

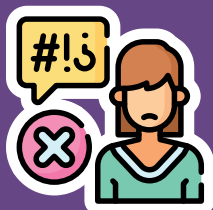
Violencia física

Son golpes, lesiones intencionales.



Violencia psicoemocional

Son expresiones, insultos y actos que buscan desvalorar, intimidar o controlar nuestras acciones, comportamientos y decisiones. Consiste en prohibiciones, intimidaciones, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, etc.



Violencia económica

Son los actos o las omisiones que afectan la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar su ingreso; en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos; percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral.



Violencia patrimonial

Este tipo de violencia se refiere al daño en los bienes de la mujer y su patrimonio; o el robo, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos.



Violencia sexual

Es cualquier acto u omisión que amenaza, pone en riesgo o lesiona la libertad y desarrollo psicosexual de la mujer, va desde miradas o palabras lascivas, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual, explotación de la imagen de una mujer.



Violencia obstétrica

Está relacionada a los actos u omisiones realizados por el personal médico que dañen, lastimen, o denigren a las mujeres durante el embarazo, parto o puerperio.



FENÓMENOS PERTURBADORES SOCIO - NATURALES

Según Lavell (1997), las amenazas socio-naturales se relacionan con posibles eventos ambientales en cuya situación ha jugado un papel fundamental la intervención humana en los fenómenos naturales, por lo que crean situaciones específicas para desencadenar condiciones de desastres.

Un ejemplo de los efectos del ser humano sobre el medioambiente es la gran cantidad de emisiones antropogénicas de dióxido de carbono y las consecuencias del efecto invernadero en las particularidades que tiene cada ciudad en donde se presenta, así como el calentamiento global y el cambio climático a nivel mundial y el cómo impacta de forma diferente en cada región del planeta.

Minas

A finales del siglo pasado, fue muy común la explotación de las famosas “arenas azules” al poniente de la ciudad, con el fin de utilizarlas para la construcción. Este material pertenece a la “Formación Tarango”, que es como se le llama a un grupo de rocas de origen volcánico, y las arenas azules son materiales pumíticos, que fueron muy demandados en esa época.

La forma en la que se extraía, carecía de planeación o metodología técnica, se realizaba conforme la facilidad para explotar el mayor volumen de material, dejando con esto, galerías, salones o especie de laberintos sin sentido. Es por eso que hoy, es difícil identificar cuál fue la ruta que pudieron haber seguido.

Hoy, sabemos que el problema está presente en las colonias: *16 de septiembre, Daniel Garza, Amp. Daniel Garza, América, San Miguel Chapultepec, Observatorio y Tacubaya*. Por lo que, es importante que antes de construir o comprar una casa en esas colonias, te asegures de que no haya probabilidad de esta problemática.

Sin embargo, tú puedes identificar si tu casa pudiera estar en riesgo, si ves las siguientes señales, llama a Protección Civil para que realice una Opinión Técnica de Riesgos y te dé recomendaciones al respecto.



FACTORES DE RIESGO POR MINAS

- Hundimientos
- Descargas de aguas negras a cielo abierto
- Problemas en tu drenaje
- Agrietamientos

Taludes

Talud vs ladera

Cuando el paisaje presenta **inclinaciones en el terreno y su origen es natural**, se conoce como **ladera**; en tanto, si fue **derivado de un corte en el terreno por intervención humana**, se conoce como **talud**.

Un talud puede estar compuesto por material rocoso o por suelo.



Talud

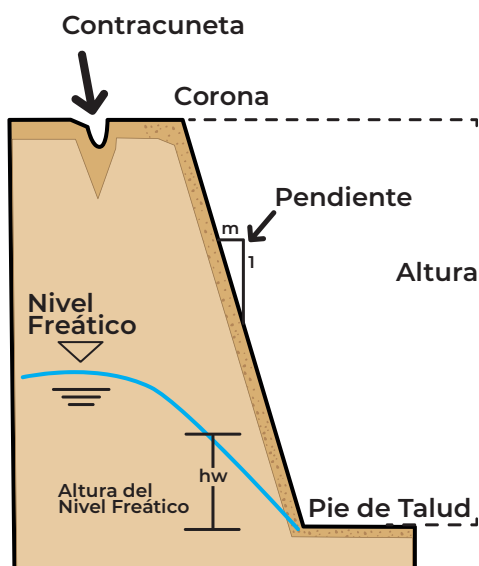


Ladera

Por qué debo darle mantenimiento a mi talud?

Es importante que se revise periódicamente el talud, para poder evitar accidentes y problemas legales a futuro.

En este tríptico, aprenderás cómo identificar si tu talud está en riesgo y qué trámites hacer para estabilizarlo o darle mantenimiento.



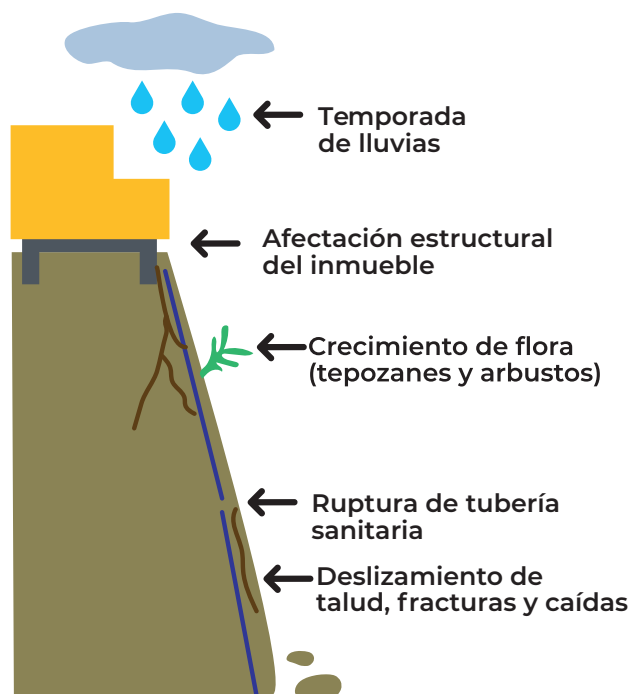
Identificación de peligros en taludes

Factores condicionantes (Predisponen una inestabilidad)

- Fracturas en la roca
- Crecimiento de flora invasiva o arbustos, como el tepozán o la hiedra, entre otras especies. Ejemplo: la hiedra engruesa sus raíces, penetrando el material, logrando fracturarlo y generando empujes, lo que llega a provocar caída de rocas y de la misma vegetación por un exceso de peso
- Falta de sistema de drenes
- Intemperismo (desgaste o desintegración de las rocas por la intemperie, como el agua, aire, temperatura u organismos)
- Deforestación
- Falta de mantenimiento
- Cortes del terreno mal elaborados

Factores desencadenantes (Desencadenan el movimiento)

- Sismos
- Saturación en el material (lluvias o infiltraciones sanitarias)
- Excavaciones en el pie del talud
- Sobre peso en la cabeza del talud por la construcción del inmueble.



¿Qué hacer con mi talud?

Si tu talud no está estabilizado, no cuenta con obra de mitigación o carece de mantenimiento:

1. Dar aviso a Protección Civil de la Alcaldía MH para que el área técnica asista a revisarlo y genere una Opinión Técnica de Riesgos.

Este documento te permitirá saber el estado actual de tu talud, además de recibir recomendaciones para mitigar el riesgo.

2. Una vez obtenida la Opinión Técnica de Riesgos, se puede proceder de dos formas:

a. Ingresar un escrito de aviso de trabajos de obras menores en términos de lo establecido en el Art. 62 del Reglamento de Construcciones para el Distrito Federal, ante la Dirección Ejecutiva de Registros y Autorizaciones (DERA), si tu talud requiere una obra menor (ej. limpieza o poda controlada).

b. Tramitar una licencia de construcción especial, ante la Ventanilla Única de Trámites de la Alcaldía, si tu talud requiere una obra mayor, (ej. no tiene obra de mitigación o no está estable; si el drenaje está dañado o se vierten aguas negras).



Recuerda qué...

De conformidad con el Art. 231 del Reglamento de Construcciones del Distrito Federal, hoy CDMX, que a la letra señala:

“Los propietarios o poseedores de las edificaciones y predios tienen obligación de conservarlos en buenas condiciones de estabilidad, servicio, aspecto e higiene, evitar que se conviertan en molestia o peligro para las personas o los bienes, reparar y corregir los desperfectos, fugas, de no rebasar las demandas de consumo del diseño autorizado en las instalaciones...”

Es responsabilidad de las personas propietarias o poseedoras, mantener en buen estado sus taludes.

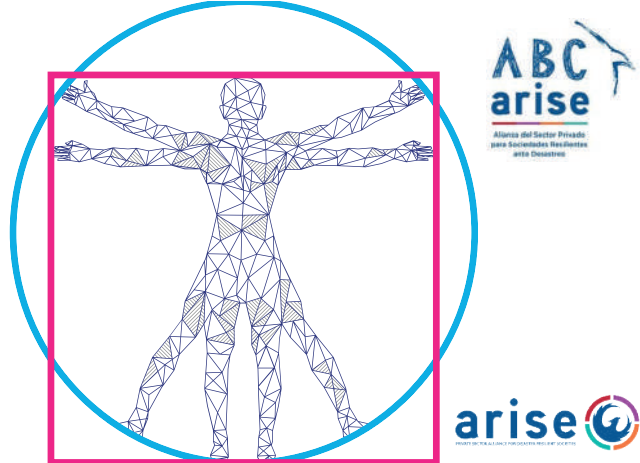
SI OCURRE UN DESASTRE

¿Qué es un desastre?

Una seria interrupción en el funcionamiento de una comunidad o sociedad que ocasiona una gran cantidad de muertes al igual que pérdidas e impactos materiales, económicos y ambientales que exceden la capacidad de la comunidad o la sociedad afectada para hacer frente a la situación mediante el uso de propios recursos.¹

Fuente: UNDRR

Esta guía es una herramienta para que puedas saber cómo actuar en caso de una situación de emergencia o desastre.



RECUERDA: LOS DESASTRES NO SON NATURALES, SON SOCIALMENTE CONSTRUIDOS



Conjunto de elementos indispensables para el desarrollo de las condiciones ordinarias de vida de la sociedad en la Ciudad de México.

Instalaciones vitales. Las estructuras físicas, instalaciones técnicas y sistemas principales que son social y económicamente esenciales para el funcionamiento de una sociedad, tanto en circunstancias habituales como durante emergencias.

Infraestructura estratégica. Es aquella indispensable para la provisión de bienes y servicios públicos como el suministro de agua potable, la red de alcantarillado, la recolección de basura, la red hospitalaria y de refugios temporales, las estaciones de abasto de alimentos y combustibles, los caminos y los puentes, la energía eléctrica, entre otros que permiten brindar servicios vitales y la atención post desastre, para que la vida cotidiana regrese a su normalidad.

Debido a que, muy probablemente durante un desastre algunos de estos bienes o servicios públicos podrían verse afectados, es importante que puedas prever esta situación y prepararte con tu familia hasta que se logre volver a la normalidad.

¿Qué nos corresponde hacer?

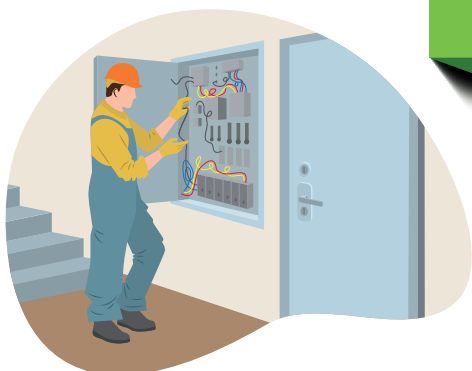
- Revisar las condiciones en las que se encuentra nuestro hogar, las instalaciones eléctricas, hidráulicas, de gas e hidrosanitarias..



- Mantenerse comunicado y contactar a los servicios de emergencia, si es necesario.

- Coadyuvar con los servicios públicos a restablecer la normalidad, sin ponerse en riesgo.

- Tener un Plan Familiar de Protección Civil para saber qué hacer durante una emergencia o desastre.



- Atender a los avisos o comunicados por parte de las autoridades locales de Protección Civil.

ACCIONES FAMILIARES Y PERSONALES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS

Plan familiar



Para más
información
escanea



DETECTA RIESGOS EN CASA

IDENTIFICA PELIGROS POTENCIALES EN:



Instalación eléctrica

Apagadores, contactos, focos e interruptores de seguridad.



Agua

Revisa cisternas, tuberías, lavabos, regaderas y fregaderos, verifica tuberías, baños, coladeras y registros.



Gas

Estufa, calentadores, cilindros o tanque estacionario.

Recuerda:



Sujetar muebles y objetos que puedan caer.



Identificar peligros al exterior. Construcciones, gasolineras, cables caídos, ríos, laderas, etc.



Aleja a los niños/as de productos tóxicos.

Haz un croquis

- **Señala las zonas de menor riesgo en tu casa**, indicando las rutas de evacuación y un punto de reunión.
- De ser posible, **identifica detalladamente los componentes estructurales de la vivienda**
- Si en el hogar habita alguna **persona con discapacidad**, entre más limitaciones tenga es más **importante crear lugares seguros, especialmente si no puede agacharse, cubrirse o desplazarse**.



Marca las zonas de menor riesgo

Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer. Aisladas de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.



Marca las zonas de menor riesgo

Si tu familia no se encuentra junta durante una emergencia, acuerden el lugar donde se reunirán.



Señala las rutas de evacuación

Son aquellas por donde se llegará a los puntos de menor riesgo, no solo hay que considerar las más directas, sino las menos peligrosas. Identifica los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación y retíralos.

Fuente: CENAPRED

Mochila de emergencia



La mochila de emergencia

Debe ser individual y conforme a las necesidades de cada integrante de la familia. Lo básico que debe contener es:



- Tarjeta de contactos de emergencia y seguridad
- Documentos personales, de la familia y de la casa
- Duplicado de llaves
- Botiquín
- Silbato y encendedor
- Alcohol en gel
- Linterna de pilas
- Radio de pilas
- Velas y fósforos
- Botella de agua
- Alimentos no perecederos y para animales de compañía
- Manta delgada
- Suéteres
- Navaja
- Papel higiénico



El botiquín de primeros auxilios

Debe incorporar:

- Antiséptico
- Algodón
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Termómetro
- Yodo
- Gasas
- Vendas elásticas
- Cubrebocas
- Medicamentos para algún tratamiento en específico
- Guantes de latex

Crean sus propias tarjetas de seguridad, estas deben contener los datos de la familia, se recomienda enmicarlas y llevarlas siempre consigo.

TARJETA DE SEGURIDAD	
DATOS PERSONALES	
Nombre:	
Tipo de sangre:	
Alergias:	
Enfermedades:	
Seguro Social:	
/Privado (¿Cuál?)	
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:	
Nombre:	
Teléfono:	



Simulacros

REALIZA SIMULACROS

Realizar simulacros les permitirá reforzar y mejorar los protocolos de actuación, conoce cómo hacerlos en 7 pasos.

1



Imaginen una situación de emergencia en tu hogar y respondan qué harían en caso de que sucediera.

2



Fijen responsabilidades a cada integrante de la familia. Acuerden quién será el responsable de:

- Verificar el estado del botiquín de primeros auxilios
- Las mochilas de emergencia y llevarlas consigo
- Asistir a las personas con discapacidad
- Proteger a las mascotas
- Cerrar las llaves de gas, agua y luz
- Llamar a los cuerpos de emergencia
- Cuidar a los niños/as
- Ayudar a los adultos mayores

3



Ante los alertamientos, interrumpen cualquier actividad que estén realizando. Cierren las llaves de paso del agua, gas y corten el suministro eléctrico.

4



Evacúen por las rutas señaladas o repliéguense de acuerdo al plan. Midan el tiempo que necesitan para llegar a los sitios seguros fuera del hogar.

5



Recuerden, siempre deben mantener la calma.

6



Lleguen al punto de reunión acordado y revisen que todos se encuentren bien.

7



Evalúen los resultados y ajusten los tiempos.

Fuente: CENAPRED

Protocolos de protección civil para personas con discapacidad

Con fundamento en los Art. 11, 19 y 21 de la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos y en la NOM-008-SE-GOB-2015**, PcD.- Acciones de Prevención y Condiciones de Seguridad en materia de Protección Civil en Situación de Emergencia/Desastre, es importante que toda acción o estrategia a favor de la Gestión Integral de Riesgos involucre a la población con discapacidad, y que se haga obedeciendo los principios del Art. 3 establecidos en la Convención, de respetar la autonomía individual, la no discriminación, la inclusión y la participación plena y efectiva en la sociedad, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad, el respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.

Por ello, queremos sensibilizar a la ciudadanía para que sepan cómo auxiliar a las Personas con Discapacidad (PcD) en caso de una emergencia o desastre. Siendo una ciudad sísmica, nos centraremos en los protocolos de protección civil en caso de sismo. Comencemos con el lenguaje adecuado.

Para respetar la autonomía individual, evitar la discriminación, fomentar la inclusión, y la participación plena y efectiva en la sociedad, es vital que manejemos un lenguaje adecuado.

No se dice:

- Discapacitado
- Enfermito
- Persona con necesidades diferentes
- Incapacitado
- Angelito o angelita

Se dice: Persona con Discapacidad (PcD)

¿Y quiénes son las PcD?

Son aquellas personas que tengan algún tipo de **limitación, ya sea física, mental, intelectual o sensorial a largo plazo** y que, al interactuar con diversas barreras, éstas pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones. (Art. 1 Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad)

TIPOS DE DISCAPACIDAD

Física



Personas con afectaciones neuromotoras o motoras debido a algún accidente o enfermedad, o por condiciones genéticas. Son personas que presentan dificultad para moverse o desplazarse. Incluye a quienes usan alguna prótesis, órtesis, muletas o sillas de ruedas.

Discapacidad visual o con baja visión



Son las personas que tienen disminución significativa de la vista en uno o ambos ojos, o bien pérdida total.

Discapacidad auditiva



Son personas con afectación moderada o profunda en el oído. Pueden tener dificultad para oír en uno o ambos oídos, o bien, usar algún aparato auditivo.

Discapacidad intelectual



Son personas con dificultad en el aprendizaje y/o en el funcionamiento neurológico. Su edad no siempre corresponde con su desarrollo cognitivo. Esto incluye a las personas con lesiones cerebrales o secuelas de traumatismos.

Discapacidad psicosocial



Son personas cuya salud mental se ve comprometida, pero no su nivel cognitivo. Requieren de atención y tratamiento psiquiátrico o psicológico, como depresión profunda, esquizofrenia, bipolaridad, etc. Esto puede interferir en su capacidad de sentir, pensar o relacionarse con otras personas.

BARRERAS QUE ENFRENTAN LAS PcD



Física

- Instalaciones con estatura promedio (p. ej. cajeros automáticos)
- Carencia de rampas
- Servicios de transporte poco accesibles
- Rutas de evacuación poco accesibles



Discapacidad visual o con baja visión

- De información y comunicación
- Desconocimiento del sistema Braille
- Falta de accesibilidad a la información



Discapacidad auditiva

- De información y comunicación
- Carencia de formatos alternativos en la difusión y divulgación de información
- Desconocimiento de la Lengua de Señas Mexicana (LSM)



Discapacidad intelectual

- De información y comunicación
- De comprensión y tiempo de respuesta
- De memoria y actitud
- Utilizar lenguaje muy técnico o abstracto



Discapacidad psicosocial

- Falta de empatía por parte de la sociedad
- Discriminación

Para más
información
escanea



PROTOCOLOS DE ACCIÓN

1

ANTES

- La PcD deberá conocer y recorrer las rutas de evacuación, puntos de reunión, zonas de menor riesgo y salidas de emergencia.
- La PcD deberá conocer el procedimiento en caso de una emergencia del edificio donde se encuentre.
- La PcD deberá identificar al brigadista responsable del lugar donde se encuentra o bien haber practicado su Protocolo Familiar.



- Si la PcD usa algún equipo ortopédico, deberá informar al Personal de Protección Civil sobre el uso adecuado del mismo, para trasladarla o movilizarla en caso de emergencia o desastre.



- El inmueble donde la PcD se encuentre deberá contar con señales auditivas y en braille, rótulos escritos con un tamaño de letra visible para personas con baja visión, señalética conforme las Normas oficiales vigentes, guías podotáctiles y de ser posible, códigos de alertamiento por celular.



- Si eres una PcD asegúrate de que en casa también estén señalizadas las válvulas de cierre de gas, aguas y electricidad, ya sea con cinta fluorescente o en braille.

- Se deberá definir cuál será la manera en que se alertará a la PcD.



- Se puede sugerir a la PcD que tenga una linterna a la mano para facilitarle leer los labios en la oscuridad.



- La PcD o su familiar, deberán informar al personal de Protección Civil o bien a otros familiares o vecinos sobre los medicamentos que tome y su manejo específico.

- Las instrucciones en materia de Protección Civil, deberán presentarse en palabras sencillas, de lectura fácil y con apoyo de pictogramas.



- La PcD o su familiar, deberán informar al personal de Protección Civil o bien a otros familiares o vecinos sobre los medicamentos que tome y su manejo específico.

2

DURANTE



- Se deben usar los alertamientos acostumbrados

- La brigada de evacuación debe acompañar en todo momento a la PcD, ya sea para trasladarla al punto de reunión o para concretar los protocolos específicos del inmueble.

- El brigadista únicamente podrá apoyar a la PcD con sus equipos ortopédicos, si la PcD lo permite.

- Se debe trasladar con rapidez a la PcD, guiándola cuidadosamente. En caso de no poder movilizarla, se deberá trasladar con apoyo de personas capacitadas y con las técnicas adecuadas. (ver imagen)

- Si eres una PcD y estás solo y en casa, ejecuta tu Plan Familiar de Protección Civil y si sabes que el tiempo es adecuado para que evacues con seguridad, hazlo. De no ser así, trata de movilizarte a la zona de menor riesgo.



- Siempre anuncia tu presencia para que la PcD sepa que estás cerca.
- Pregunta si requiere ayuda para evacuar, no tomes su brazo o mano si la PcD no te lo solicita. Si te lo permite, ofrece tu brazo u hombro, para ser una guía clara de la evacuación.
- Mantén una comunicación constante durante la emergencia, explica con detalles hacia dónde se dirigen y vocaliza los posibles obstáculos, incluso si para ti no lo representan.
- Si es el caso, respeta en todo momento a su animal de servicio o perro guía, por lo que la evacuación debe ser segura para la PcD y para el animal.



- Para alertar a la PcD se pueden ocupar luces intermitentes, códigos de señales visuales, gráficos con acciones o contar con una persona que interprete en Lengua de Señas Mexicana.
- La evacuación se deberá realizar en forma simultánea con el resto de la población.
- Si la PcD requiere algún tipo de ayuda, es importante estar alerta para auxiliarle. Por ello, la persona brigadista de evacuación, deberá tener una estrecha relación con la PcD.



- Es importante que la persona brigadista o bien familiares, expliquen de manera sencilla que no se podrán utilizar los elevadores o escaleras eléctricas, asimismo, se deberá orientar a la PcD con tranquilidad hacia la ruta de evacuación.
- La evacuación se realizará de manera simultánea con la demás población.



- Es importante que la persona brigadista explique con calma y asertividad lo que está ocurriendo y cómo deberán evacuar.
- En caso de que la PcD requiera apoyo, deberá brindarse con claridad y calma en las instrucciones.
- La evacuación de la PcD se realizará de forma simultánea con el resto de la población.

TÉCNICAS POR LEVANTAMIENTO



TÉCNICAS POR ARRASTRE



3

DESPUÉS



- La PcD debe esperar la instrucción de la persona brigadista y volver de forma segura al inmueble.

Ante cualquier emergencia, contáctanos



☎ 55 1041 8150 • 55 5276 7769



☎ 55 5278 4310

📞 55 4608 1883
(Exclusivo para mensajes)

Elementos estructurales. Identificación de riesgos

Por: TBGIR. Raquel Santos Mora - Ing. Iván Alvarado Camacho

Esta es información básica permite reconocer los elementos estructurales de las edificaciones (casas, edificios, vecindades, entre otros tipos de vivienda); lo que te auxiliará en la identificación rápida de posibles daños.

La seguridad estructural de una edificación involucra aspectos como: la zonificación geotécnica (tipo de suelo y posibles fallas geológicas), interacción de los elementos estructurales que lo conforman (cimentación, trabes, muros, losas, etc.), deficiencias constructivas (como la autoconstrucción), modificaciones por cambio de uso, poco o nulo mantenimiento, sismicidad, entre otros.

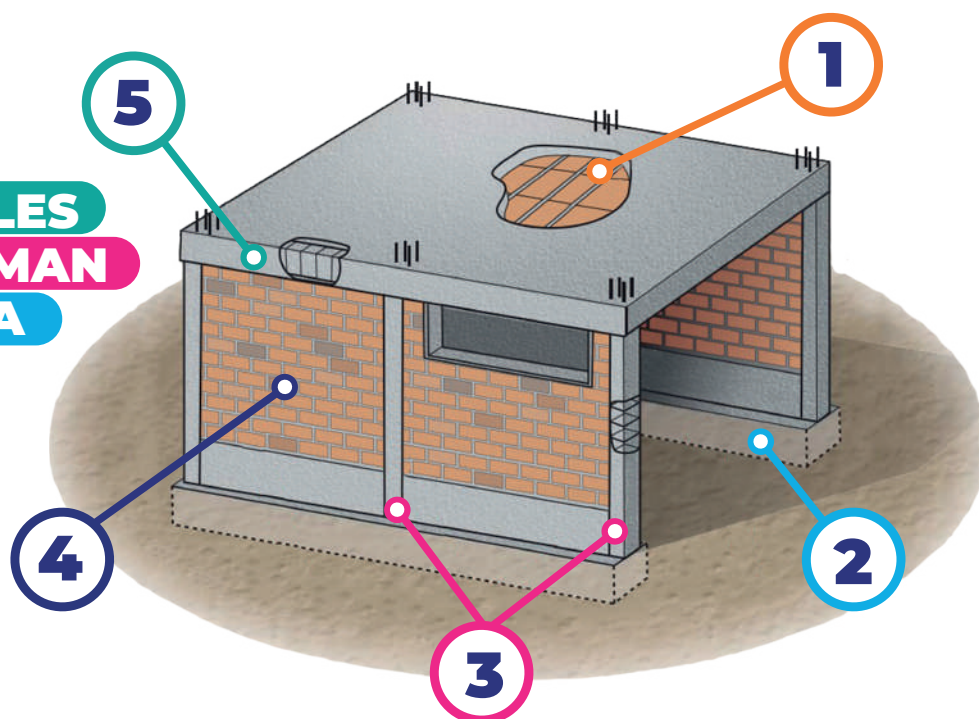
La importancia de conocer la seguridad estructural de nuestra vivienda radica en poder determinar cuáles son las zonas de menor riesgo, el punto de reunión donde debemos concentrarnos en caso de un incendio, de una lluvia torrencial o granizada, entre otras circunstancias adversas.



Gestión Integral de
Riesgo de Desastres

ELEMENTOS ESTRUCTURALES QUE CONFORMAN UNA VIVIENDA

Para más
información
escanea



1 LOSA
Su función es transmitir las cargas que soporta, es decir, pesos de muebles, personas y su propio peso, así como los efectos del sismo hacia las vigas. Asimismo, mantiene unidas a las vigas, columnas y muros.

2 CIMENTACIÓN
Transmite las cargas al terreno.

3 COLUMNAS
Su función es transmitir cargas a los pisos inferiores y a la cimentación.

4 MUROS
Transmiten las cargas de la losa y de las vigas a pisos inferiores y a la cimentación.

5 VIGAS O TRABES
Es un elemento horizontal que transmite cargas al muro.

ELEMENTOS ESTRUCTURALES BÁSICOS

- Las columnas y muros son elementos verticales o de soporte.
- Las losas y vigas son elementos horizontales.
- El tipo de cimentación pocas veces es conocida por las personas dueñas o responsables de las edificaciones, es importante investigar esta información.

ELEMENTOS ESTRUCTURALES NO BÁSICOS

Ante un sismo de gran magnitud, el daño en los elementos no estructurales también puede representar un riesgo a la población al presentarse escenarios como: caídas, roturas, fugas, derrames o falla electromecánica. Estos elementos lo integran:

- Acabados, plafones, fachadas, bardas, pretilas, remates, cubo de escalera y elevador.
- Instalación de gas, eléctrica, hidrosanitaria, elevadores.

DAÑO ESTRUCTURAL

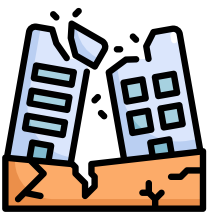
Es aquel que afecta a los elementos que soportan el peso de la estructura de cada inmueble, como, por ejemplo: las columnas, vigas o losas.

En gran medida, éstos pueden llegar a causar derrumbes parciales o totales.

Evaluación rápida de daños

Tras un sismo, es recomendable que inicialmente se realice la identificación de daños desde el exterior de la edificación y observar:

Si hay derrumbe parcial o total



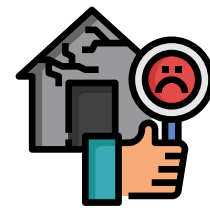
Inclinación visible



Daños en elementos estructurales



Grietas o hundimientos en el suelo



Si hay daños estructurales visibles no se ingresará a la edificación y se informará inmediatamente a las autoridades de Protección Civil de la Alcaldía.

Se podría ingresar a la edificación cuando desde el exterior no se aprecien daños estructurales, en este caso, se recomienda que las personas que ingresen conozcan el edificio, sus condiciones previas al sismo, que cuenten con conocimientos básicos de los elementos estructurales, y trabajen en parejas.

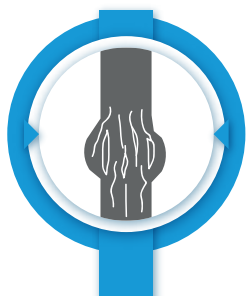
Las personas que ingresen deben estar pendientes en todo momento de las zonas de menor riesgo, rutas de evacuación y las salidas porque es posible que tras un sismo de gran magnitud se presenten réplicas.¹

¹ Idealmente con equipo de protección personal básico: casco y lentes de seguridad, linterna, silbato y con un dispositivo celular con suficiente batería.

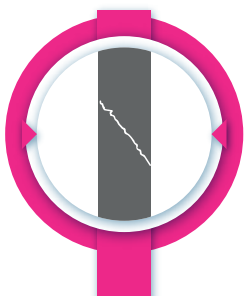


Poner especial atención de daños en elementos estructurales: muros, columnas y trabes.

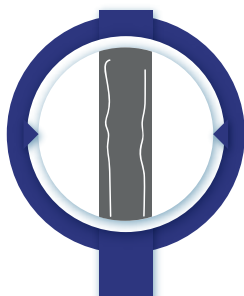
DAÑOS EN COLUMNAS



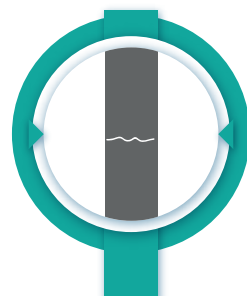
POR COMPRESIÓN



CORTANTE

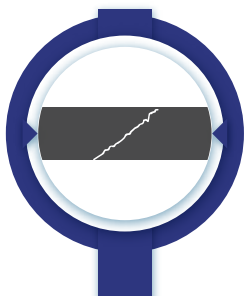


ADHERENCIA



FLEXIÓN

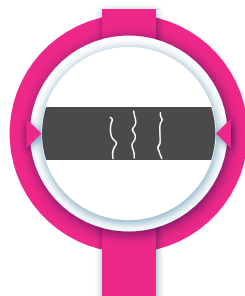
DAÑOS EN VIGAS O TRABES



CORTANTE



ADHERENCIA



FLEXIÓN

Al identificar daños en estos elementos estructurales, es necesario informar a personal de Protección Civil de la Alcaldía, quienes realizarán una inspección y en su caso, solicitarán apoyo de dependencias del Gobierno de la Ciudad de México para que un Director Responsable de Obra (D.R.O.) o un Corresponsable en Seguridad Estructural (C.S.E) acudan a la edificación y mediante diversos métodos de evaluación podrán dictaminar el nivel de daño y emitir las recomendaciones técnicas para cada caso.

Bóveda catalana. Identificación de riesgos

Algunos inmuebles ubicados en la alcaldía Miguel Hidalgo cuentan con bóveda catalana, elemento estructural ligero realizado mediante una técnica de construcción tradicional que cubre el espacio por medio de una bóveda con ladrillos y aglomerante (yeso, cemento, mortero), están formadas con dos o más capas de ladrillos de reducido espesor.



El sistema estructural de la bóveda tabicada funciona con cargas verticales y empujes horizontales sobre sus apoyos. Ante un sismo de gran magnitud, pueden presentar daños en la parte central o desplazamiento hacia afuera de sus apoyos.

Al ser construidas con una técnica tradicional, se recomienda que, ante síntomas que involucren su seguridad estructural, inicialmente se informe a autoridades de Protección Civil y en su intervención participe personal dedicado a la restauración y rehabilitación de la arquitectura tradicional que atiendan aspectos tanto de seguridad estructural y uso de materiales constructivos adecuados; una inadecuada intervención en estos aspectos compromete su seguridad.



Mantenimiento preventivo

Mantener nuestro inmueble en condiciones más seguras permitirá habitar, trabajar, estudiar o convivir sanamente. Para ello es importante responder las siguientes preguntas:

- ¿Conoces dónde habitas?
- ¿En qué año se construyó?
- ¿Con qué servicios cuenta?
- ¿Cuántos mantenimientos ha recibido?
- ¿Observas una afectación?

La falta de mantenimiento genera un riesgo, por eso es importante identificarlo y no olvides

¡EL RIESGO ES UN PROBLEMA DE TODOS!

¿Qué implica el mantenimiento del inmueble?

Son los cuidados necesarios para que nuestro inmueble siga funcionando lo mejor posible.

Tener en cuenta que la antigüedad es un factor que incrementa el deterioro de tu inmueble. Además habrá que considerar qué tipo de construcción es, ya que pudieron haberla construido por propia mano, sin ayuda de personal calificado en ingeniería y arquitectura.





En este ejemplo nos muestra que es necesario poner atención en los siguientes elementos:

1. La gotera
2. El aplanado
3. Los vidrios
4. El cable

Recuerda que si eres propietario o habitas un inmueble tienes la responsabilidad de mantenerlo en buenas condiciones para evitar riesgos para tu familia, vecinos y otras personas.

¿Qué se revisa para un buen mantenimiento?

- Revisa que las grietas no crezcan o se abran más, si notas que ya puedes ver del otro lado, pide apoyo a un técnico o especialista.
- Si hay goteras, deberás revisar qué pasa, seguramente el impermeabilizante está fallando.
- Repara todo aquello que esté dentro de tus posibilidades y con ayuda de técnicos o especialistas, algunas veces puede resultar más caro que lo hagas tú.
- Se han detectado bóvedas catalanas como parte del sistema de techos, es importante que si tienes vigas deterioradas las sustituyas, que selles fisuras o grietas por debajo y por arriba del techo e impermeabilices para evitar
- Y por último, no le cargues peso ya que estas pueden dañarse fácilmente por su antigüedad.



Ante la identificación de grietas, hundimientos o desplomes (inclinación) en elementos estructurales, repórtalo a las autoridades locales de Protección Civil.



Protección Civil Alcaldía Miguel Hidalgo
55 5276 7769 y 55 1041 8150

**Secretaría de Gestión Integral de
Riesgos y Protección Civil
de la Ciudad de México**
55 5683 2222

GLOSARIO

- **Áreas de Valor Ambiental (AVA):** Son aquellos territorios o polígonos que así sean determinados mediante Decreto, expedidos por el Gobierno de la Ciudad de México (GCDMX), toda vez que prestan determinados servicios ambientales de gran relevancia para el funcionamiento y sustentabilidad de la ciudad.
- **Áreas Naturales Protegidas (ANP):** Son las zonas del territorio nacional y aquéllas sobre las que la nación ejerce su soberanía y jurisdicción, en donde los ambientes originales no han sido significativamente alterados por la actividad del ser humano o que requieren ser preservadas y restauradas.
- **Aviso de riesgo inminente:** Aquel Riesgo que de acuerdo con la opinión técnica o dictamen emitido por la autoridad competente considera la realización de acciones inmediatas en virtud de existir condiciones o altas probabilidades de que se produzcan pérdidas o daños.
- **Brigadistas comunitarios:** Son las personas organizadas, preparadas y capacitadas por la autoridad o por medios propios en funciones básicas de respuesta a emergencias tales como: primeros auxilios, combate a conatos de incendio, evacuación, búsqueda y rescate.
- **Cambio climático:** Cambio de clima atribuido directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad natural del clima observada durante periodos de tiempos comparables.
- **Daños:** Afectaciones físicas en el patrimonio, infraestructura y planta productiva que ocurre durante o después de una emergencia o desastre.
- **Desastre:** Al resultado de la ocurrencia de uno o más agentes perturbadores severos y o extremos, concatenados o no, de origen natural, de la actividad humana o aquellos provenientes del espacio exterior, que cuando acontecen en un tiempo y en una zona determinada, causan daños y que por su magnitud exceden la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.
- **Emergencia:** Situación anormal que puede causar un daño a la sociedad y propiciar un riesgo excesivo para la seguridad e integridad de la población en general, generada o asociada con la inminencia, alta probabilidad o presencia de un agente perturbador.
- **Gestión Integral de Riesgos (GIR):** Proceso de planeación, participación, evaluación y toma de decisiones, que basado en el conocimiento de los riesgos y su proceso de construcción, deriva en un modelo de intervención de los órdenes de gobierno y de la sociedad, para implementar políticas, estrategias y acciones, cuyo fin último es la previsión, reducción y control permanente del riesgo de desastre, combatir sus causas de fondo, siendo parte de los procesos de planificación y del desarrollo sostenible. Logrando territorios más seguros, más humanos y resilientes. Involucra las etapas de identificación de riesgos, previsión, prevención, mitigación, preparación, auxilio, recuperación y reconstrucción.
- **Identificación de riesgos:** Reconocer y valorar las pérdidas o daños probables sobre los agentes afectables y su distribución geográfica, a través del análisis de los peligros y la vulnerabilidad.
- **Inspección técnica ocular:** Es la constatación ocular o comprobación mediante una visita para evaluar el estado físico del inmueble, de conformidad al Reglamento de Construcciones para el D.F., sus Normas Técnicas Complementarias y Norma Oficial Mexicana (NOM).
- **Mantenimiento correctivo:** conjunto de

acciones técnicas destinadas a corregir fallos o defectos observados en las instalaciones, equipos, acabados o algunos elementos estructurales.

- **Mantenimiento preventivo:** acciones y actividades de mantenimiento programadas regularmente para ayudar a prevenir posibles fallos en el futuro.
- **Mitigación:** Las acciones realizadas con el objetivo de disminuir la vulnerabilidad ante la presencia de los fenómenos perturbadores.
- **Opinión técnica de riesgos:** Es el documento mediante el cual se observa el reconocimiento y valoración de los daños y pérdidas probables, a través del análisis de los peligros, las condiciones físicas de los inmuebles, determinar un nivel de riesgo (bajo, medio o alto) y recomendaciones como una estrategia de la Gestión Integral de Riesgos.
- **Plan familiar:** Conjunto de actividades a realizar antes, durante y después de una emergencia o desastre, por los miembros de una familia.
- **Peligro:** Probabilidad de ocurrencia de un agente perturbador potencialmente dañino de cierta intensidad, durante un cierto periodo y en un sitio determinado.
- **Riesgo:** Daños o pérdidas probables sobre un sistema expuesto, resultado de la interacción entre su vulnerabilidad y la exposición ante la presencia de un fenómeno perturbador.
- **Sistema de alertamiento temprano:** Conjunto de mecanismos y herramientas que permiten la identificación y evaluación previa al impacto de un fenómeno perturbador.
- **Vulnerabilidad:** Susceptibilidad o propensión de un agente afectable a sufrir daños o pérdidas ante la presencia de un agente perturbador, determinado por factores físicos, sociales, económicos y ambientales.

Fuente:

Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGEEPA.pdf>

Ley General de Protección Civil: https://www.ucol.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_PROT_CIVIL.pdf

Ley de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil de la Ciudad de México: https://data.consejeria.cdmx.gob.mx//images/leyes/leyes/LEY_DE_GESTION_INTEGRAL_DE_RIESGOS_Y_PROTECCION_CIVIL_DE_LA_CDMX_4.pdf

PAOT (Procuraduría Ambiental y de Ordenamiento Territorial): https://paot.org.mx/micrositios/sabias_que/USO_SUELO/tema_6.html#:~:text=Las%20%C3%81reas%20de%20Valor%20Ambiental,y%20sustentabilidad%20de%20la%20ciudad

ALIANZAS ESTRATÉGICAS



ARISE

Es la red nacional del sector privado liderada por la Agencia de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres, cuyos miembros se comprometen voluntariamente a alinearse con el Marco de Sendai para la reducción del riesgo ante desastres.

<https://arise.mx/quienes-somos/sobre-arise/>



CEMEX

Es una empresa mexicana fundada en Hidalgo, Nuevo León en 1906, quienes hoy son líderes globales en el ramo de la construcción.

<https://www.cemexmexico.com/acerca-de-cemex>



CENACED-UNIDOSPORELLXS

El Centro Nacional de Apoyo para Contingencias Epidemiológicas y Desastres, A. C. (CENACED), es una organización de la sociedad civil, plural, autónoma e incluyente, sin fines políticos, religiosos ni de lucro. A través de La Red “UnidosxEllxs” se ha hecho frente a las declaratorias de emergencias, contribuyendo y coordinando esfuerzos entre el sector privado, medios de comunicación y organizaciones de la sociedad civil para apoyar a las personas afectadas.

<https://cenaced.org.mx/nosotros/>



MÉXICO PREVIENE

Es una Asociación Civil, sin fines de lucro, que emprende acciones de prevención en dos grandes rubros: 1) Movilidad y seguridad Vial 2) Resiliencia.

En el primer rubro están comprometidos en disminuir y frenar los factores de riesgo que provocan lesiones, discapacidades y muertes causadas por siniestros viales.

En el segundo, están comprometidos en generar una consciencia comunitaria más encaminada a la prevención, la preparación y la previsión para disminuir los daños generados por la presencia de fenómenos perturbadores.

<http://mexicoprevieneac.org/>



NATURGY

Grupo multinacional líder en el sector energético, pionero en la distribución del gas natural y generación de electricidad.

<https://www.naturgy.com.mx/mx/inicio>



PREVEER

Empresa mexicana con más de 10 años de experiencia, especializada en desarrollar estrategias corporativas para la Gestión Integral de Riesgos en los campos de la Salud, Seguridad, Higiene y Protección Civil, logrando elevar la Resiliencia, la Productividad y el Bienestar de nuestros aliados.

<http://preveer.mx/>



RIPO

La Red Internacional de Promotores ODS (RIPO) es un movimiento de la ciudadanía que articula esfuerzos, acciones, herramientas, experiencias y conocimientos para impulsar y acompañar con aportes concretos el cumplimiento de la Agenda 2030 y sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.

<https://promotoresods.org/nosotros.php>



UNAM, FACULTAD DE INGENIERÍA, DIVISIÓN DE INGENIERÍA EN CIENCIAS DE LA TIERRA (DICT)

La Facultad de Ingeniería es una institución educativa de excelencia, referente nacional y de prestigio internacional, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México. La DICT prepara profesionales en Ingeniería en Ciencias de la Tierra, con una formación integral de excelencia académica y comprometidos con el desarrollo nacional, en las Ingenierías: Geofísica, Geológica, Petrolera y de Minas y Metalurgia.



UNAM, MUSEO DE GEOFÍSICA DEL INSTITUTO DE GEOFÍSICA

El Museo es de divulgación de la geofísica, se ubica un edificio del porfiriato que albergó la primera estación sismológica. Cuenta con una colección de sismógrafos y artefactos para el estudio de las Ciencias de la Tierra. Su entrada es libre.



UNAM, INSTITUTO DE GEOLOGÍA

Dependencia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) que pertenece al Subsistema de la Investigación Científica (SIC). Genera conocimiento sobre La Tierra, sus procesos y recursos, para el beneficio de la humanidad y el cuidado del medio ambiente. Realiza investigación científica de frontera en los distintos campos de las Ciencias Geológicas que contribuya a la solución de problemas nacionales.



SM Gestión Integral de Riesgos de Desastres

Ofrece servicios profesionales para apoyar a dueñas y dueños de negocios, así como responsables de comunidades para la toma de decisiones que coadyuven a generar entornos más seguros y humanos. ***“Prevención desde la inclusión”***

BIBLIOGRAFÍA

- AMH. (2019). Actualización del Atlas de riesgos naturales de la Alcaldía Miguel Hidalgo. Obtenido de Alcaldía Miguel Hidalgo: <https://miguelhidalgo.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/07/Atlas-Riesgo.pdf>
- CENAPRED. (2015). Nociones básicas de prevención de conato de fuego. Obtenido del Centro Nacional de Prevención de Desastres: https://www.cenapred.unam.mx/es/documentosWeb/Enaproc/Curso_conato.pdf
- CENAPRED. (2016). Historia y clasificación de los fenómenos socio-organizativos. Obtenido de Centro Nacional de Prevención de Desastres: <https://www.cenapred.unam.mx/es/documentosWeb/Enaproc/FenomenoAntrop.pdf>
- CENAPRED. (2019). Nociones básicas de evaluación de estructuras. Obtenido de Centro Nacional de Prevención de Desastres: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/487557/Curso_Evaluacion-EdificacionVulnerabilidad.pdf
- CENAPRED. (2021). Información básica de peligros naturales a nivel municipal. Ciudad de México, Municipio Miguel Hidalgo 09016. Obtenido de Centro Nacional de Prevención de Desastres: <http://www.atlasmunicipalderiesgos.gob.mx/InformacionBasicaMunicipal/Ciudad%20de%20M%C3%A9xico/09016.pdf>
- Díaz, P. J., Flores, C. L., Aragón, C. J., & López, B. Ó. (2021). Manual del formato breve de captura de datos para evaluación estructural. Obtenido de Secretaría de seguridad y protección ciudadana: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/687467/210913_VE_Manual_Formato_Breve_Captura_de_Datos_N1.pdf
- DOF. (2014). Ley General de Protección Civil. Obtenido de Diario Oficial de la Federación: https://www.ocol.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_PROT_CIVIL.pdf
- DOF. (2023). Ley general del equilibrio ecológico y la protección al medio ambiente. Obtenido de Diario Oficial de la Federación : <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGEEPA.pdf>
- GOCDMX. (2023). Ley de gestión integral de riesgos y protección civil de la Ciudad de México. Obtenido de Gaceta Oficial de la Ciudad de México: https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/images/leyes/leyes/LEY_DE_GESTION_INTEGRAL_DE_RIESGOS_Y_PROTECCION_CIVIL_DE_LA_CDMX_4.pdf
- INEGI. (2021). Censo de población y vivienda, 2020. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Geografía: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
- INEGI. (2023). Encuesta nacional de ocupación y empleo. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Geografía: <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>
- Meli, R. (1998). Ingeniería estructural de los edificios históricos. Obtenido de Fundación ICA: <https://libros-fica.com/esp/item/81/ingenieria-estructural-de-los-edificios-historicos-roberto-meli-digital>
- PAOT. (2023). Áreas de Valor Ambiental. Obtenido de Procuraduría Ambiental y de Ordenamiento Territorial: https://paot.org.mx/micrositios/sabias_que/USO_SUELO/tema_6.html#:~:text=Las%20%C3%81reas%20de%20Valor%20Ambiental,y%20sustentabilidad%20de%20la%20ciudad
- Rodríguez, R. M., & Castrillón, E. (2017). Manual de evaluación postsísmica de la seguridad

estructural de edificaciones. Obtenido de Instituto de Ingeniería, UNAM: <https://datosabiertos.unam.mx/IINGEN:RUSI:569>

- SEGOB. (s.f.). Terminos de referencia. Obtenido de Secretaría de Gobernación : <http://www.proteccioncivil.gob.mx/work/models/ProteccionCivil/Resource/6/1/images/trpc.pdf>

- SSA. (2023). México pone fin a la emergencia sanitaria por COVID-19. Obtenido de Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud/prensa/mexico-pone-fin-a-la-emergencia-sanitaria-por-covid-19-secretaria-de-salud>

- Suárez, J. (2012). Deslizamientos: Análisis geotécnico. Nomenclatura y clasificación de los movimientos. Obtenido de Excelencia en tecnología geotécnica: <https://www.erosion.com.co/deslizamientos-tomo-i-analisis-geotecnico/>

- WHO. (2023). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Obtenido de Organización Mundial de la salud: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- Díaz, Flores, Aragón, López. (2018). Manual del formato breve de captura de datos para evaluación estructural. México: Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana.

- Rodríguez M., Castrillón, E. (1995). Manual de Evaluación postsísmica de la Seguridad Estructural de edificaciones. México: Instituto de Ingeniería UNAM.

- Melli, R. (1998). Ingeniería Estructural de los Edificios Históricos. México: Fundación ICA.

- Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2019). Vulnerabilidad y riesgo en las edificaciones.

- NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SEGOB-2015, Personas con discapacidad.- Acciones de prevención y condiciones de seguridad en materia de protección civil en situación de emergencia o desastre. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/257535/NOM-008-SEGOB-2015.pdf>

- Guía Práctica de Prevención de Riesgos para personas con discapacidad, Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil, Gobierno de la Ciudad de México. http://www.administracion.ingenieria.unam.mx/cls/pdf/Guia_practica_de_preencion_de_riesgos_para_personas_con_discapacidad.pdf

- Comisión nacional de los Derechos Humanos. Mi plan de emergencia. Guía con recomendaciones para considerar a estudiantes con Discapacidad en protocolos de protección civil en escuelas https://cdhezac.org.mx/MaterialConsultaCDPD/Folleto/Folleto_Guia_Mi_Plan_Emergencia_2019.pdf

- Comisión nacional de los Derechos Humanos. Guía con recomendaciones para considerar a las personas con Discapacidad en protocolos de protección civil (2018) https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/01_Guia_DISCA_v_sept2018.pdf

- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención inclusiva. Guía con las nueve claves para una prevención inclusiva de los riesgos labores (2013). <https://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2014/10/prevencion-inclusiva-web-2013.pdf>

- Consejo Nacional para prevenir la discriminación (CONAPRED). Recomendaciones básicas para interacciones con personas con discapacidad en caso de sismo. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Sismo_PCD.pdf

DIRECTORIO

Síguenos a través de las redes sociales oficiales de la Alcaldía MH



<https://miguelhidalgo.cdmx.gob.mx>



Alcaldía Miguel Hidalgo



@AlcaldiaMHmx



@alcaldiamh

Puedes consultar los riesgos por ubicación geográfica

- Atlas de Riesgos de la Ciudad de México



<https://www.atlas.cdmx.gob.mx/principal/inicio>

- Atlas Nacional de Riesgos



<http://www.atlasmnacionalderiesgos.gob.mx/>

- Actualización del Atlas de Riesgos Naturales de la Alcaldía Miguel Hidalgo, 2018



<https://miguelhidalgo.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/07/Atlas-Riesgo.pdf>

Si tienes alguna emergencia ¡llámanos!

- Heroico Cuerpo de Bomberos Miguel Hidalgo, Estación de Bomberos Tacuba. "Comandante Antonio Pimentel"



<https://www.bomberos.cdmx.gob.mx/estaciones/estacion-tacuba>



55 5527 7004 • 55 5527 9633 • 55 5527 1576 • 55 8620 0067



Golfo Gabes 29 esq. Golfo San Jorge, Col. Tacuba, Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11410

- Emergencias 911
- Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia



@MHPrevencion



55 1041 8150

- Blindar MH



@BlindarMH



55 5278 4310



55 4608 1883 (Solo mensajes)

- Secretaría de Seguridad Ciudadana CDMX



<https://www.ssc.cdmx.gob.mx/>



55 5242 5100



SSC_CDMX

Para aprender más

- Centro Nacional de Prevención de Desastres

 <https://www.gob.mx/cenapred>

- Coordinación Nacional de Protección Civil

 <http://www.preparados.gob.mx/>   CNPC_MX

- Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil CDMX

 <https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx>  @SGIRPC_CDMX

 SGIRPCCDM  @SGIRPC_CDMX

- Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial de la CDMX

 <https://paot.org.mx/>   @PAOTmx  55 5265 0780 Ext. 15400

Conoce el estado del Clima y prepárate

- Centro Hidrometeorológico Regional “Valle de México”

 <https://smn.conagua.gob.mx/es/centro-hidrometeorologico-regional-valle-de-mexico>

- Boletín meteorológico de la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil CDMX

 <https://proteccioncivil.cdmx.gob.mx/boletin>  @SGIRPC_CDMX

- SMN. El Servicio Meteorológico Nacional (SMN)

 <https://smn.conagua.gob.mx/es/>  @conagua_clima

- Observatorio Hidrológico en tiempo real del Instituto de Ingeniería de la UNAM

 <https://www.oh-iiunam.mx/semaforo.html>  @conagua_clima

Vivimos en una ciudad sísmica, infórmate

- Centro Hidrometeorológico Regional “Valle de México”

 <http://www.ssn.unam.mx/>   @SismologicoMX

- Sistema de Alerta Sísmica Mexicano SASMEX®

 <http://www.cires.org.mx/>   @SASMEX

Conoce el monitoreo del volcán Popocatepetl

- CENAPRED, Monitoreo Volcánico



<https://www.cenapred.unam.mx/reportesVolcanGobMX/>

- Webcams de México. Observa el Popocatepetl en tiempo real



<https://webcamsdemexico.com/webcams/volcanes/>

Si deseas realizar una solicitud ciudadana

- Centro de Servicios y Atención Ciudadana de la Alcaldía Miguel Hidalgo (CESAC)



<https://miguelhidalgo.cdmx.gob.mx/centro-de-servicios-y-atencion-ciudadana-cesac-2/>



@MHcesac



55 5276 7860



unacdigital@miguelhidalgo.gob.mx

Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia

Mtro. José Federico Piña Mendieta

Dirección Ejecutiva de Protección Civil y Resiliencia

Pedro Ricardo Bernal Arellano

Subdirección de Atención a Emergencias y Riesgos

Karla Karina Mayen Arvide

Jefatura de Unidad Departamental de Atención a Emergencias Prehospitalarias

Carlos Rodrigo Ramírez Casillas

Líder Coordinador de Proyectos de Atención a Respuesta Inmediata “B”

José Daniel Méndez Becker

Jefatura de Unidad Departamental de Rescate Urbano

Pablo Damián Bautista Bautista

Líder Coord. de Proyectos De Atención a Respuesta Inmediata “A”

Nancy Paola Patiño Hernández

Subdirección de Manejo Integral de Riesgos Y Resiliencia

Adriana Hernández Cantarell

Líder Coordinador de Atlas de Riesgo

Víctor Castillo Cabrera

Jefatura de Unidad Departamental de Programas de Protección Civil

Emmanuel Calvo López

Jefatura de Unidad Departamental de Dictámenes de Inmuebles e Infraestructura

Rebeca Bernal Arellano

Líder Coordinador de Proyectos de Evaluación de Viviendas y Escuelas

Marco Antonio Eries Carpio

Jefatura de Unidad Departamental de Capacitación y Simulacros

Judith Paulina Esparza Castro

Jefatura de Unidad Departamental de Capacitación Adaptativa y Resiliencia

Áreas Participantes

- Dirección Ejecutiva de Servicios Urbanos, Dirección de Medio Ambiente y Sustentabilidad
- Comisión en Seguridad Ciudadana
- Dirección General de Desarrollo Social, Dirección de la Unidad de Igualdad Diversidad y Derechos Humanos
- Coordinación de Comunicación Social

Octubre de 2023



ACCIONES A LLEVAR A CABO PARA REDUCIR RIESGOS POR INUNDACIÓN



• SABES QUE SE ACERCA LA TEMPORADA DE LLUVIAS Y VIVES EN UNA ZONA DE RIESGO DE INUNDACIONES



- Llenar recipientes con agua limpia, para tener en caso de que el agua de la llave se contamine.
- Mover a un lugar alto los artículos de más valor y documentos.
- Identificar la ruta de evacuación principal, así como vías alternativas en caso de saturación.
- Tener a la mano mochila de emergencia que incluya: Linterna con pilas, radio de baterías, agua y alimentos para 4 días, una muda de ropa y cobija ligera, encendedor o cerillos, silbato, fotocopia de todos tus documentos en una bolsa de plástico o en memoria USB, copia de las llaves de tu casa, kit de medicamentos (incluyendo los que se toman con regularidad), latas de leche en caso de que haya bebés.
- Lleve adentro enseres que estén a la intemperie que pudieran volar causando daño. En caso de que no sea posible, amárrelas a un lugar fijo para evitar que el agua las arrastre.
- Reportar cambios en ríos y barrancas.

• AL INICIO DE LA TORMENTA



- Tener un radio de pilas para estar informado acerca de la emergencia y posibles instrucciones.
- Cortar la luz, agua y gas.
- Evacuar si la situación lo amerita o las autoridades así lo indican.
- Llevar solo cosas de valor.
- Acuda al refugio temporal más cercano.

• 15 CM DE AGUA



- No caminar cerca de donde está el agua, pues el nivel puede subir rápidamente.
- No acercarse a cables ni postes de luz.
- No acercarse a construcciones que es posible se derrumben.
- Escuchar la radio, ver televisión y estar al pendiente de las redes sociales para obtener información sobre la emergencia y posibles instrucciones de las autoridades y protección civil.

• MÁS DE 15 CM DE AGUA



- Permanezca en el refugio temporal hasta que las autoridades lo indiquen.
- Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
- No consuma alimentos mojados por el agua de la inundación.
- En caso de que haya personas heridas, no movilizarlas, avisar a las autoridades y esperar la atención de personal especializado.
- Desaloje el agua estancada para evitar mosquitos y plagas. Recuerde que el agua estancada puede propagar enfermedades infecciosas.

REFERENCIAS:

<https://www.gob.mx/cenapred/articulos/sacate-un-10-en-tu-mochila-de-emergencia>
<https://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/archivos/259-INFOGRAFAENCASODEINUNDACION.PDF>



Alcaldía Miguel Hidalgo



@AlcaldiaMHmx



MIGUEL HIDALGO, ÚNICA ALCALDÍA DE LA CIUDAD DE MÉXICO RECONOCIDA POR IMPULSAR COMUNIDADES RESILIENTES

La alcaldía Miguel Hidalgo recibió el premio "Andrew Maskrey, impulso y excelencia a la Resiliencia 2022", por la Asociación Nacional de Profesionales en Resiliencia (ANPROGERI).

**¡ESTO NOS INSPIRA A SEGUIR
HACIENDO LAS COSAS Y
HACERLAS BIEN!**

