

ASISTENCIA Y CONTROL DE SITUACIONES LÍMITE

**Primeros auxilios**

① Lo más importante: **MANTENER LA CALMA Y CALMAR A LA VÍCTIMA**

② Evaluación de la víctima

- a si tiene respiración agitada
- b heridas (si el sangrado es arterial será rojo claro)
- c si está sudoroso, azulado, en estado de excitación
- d si tiende a perder la conciencia

③ ABC de la reanimación

**liberar la boca y luego aplicar respiración boca a boca**

**tapar la nariz y soplar por boca con fuerza dos veces**

**masaje cardíaco, se apoya el talón de la mano en el centro del tórax**

Se recomiendan 100 compresiones por minuto con la relación 30:2 (30 masajes y dos ventilaciones).

La maniobra debe comprender 30 compresiones. No debe detenerse

Manos en el centro del pecho

**Autoprotección**

① Lo más importante: **"SALIR DEL TÚNEL" y evadir el golpe**

Si se es víctima de agresión **JÁMAS** intentar agarrar la mano del agresor

Quiere decir ubicarse a uno de los lados del agresor para poder huir o **atacarlo**

Hay que bloquear el brazo armado.

intentar golpearle genitales, ojos y piernas para hacerlo caer

② Si uno cae al piso

Protegerse la cabeza.

Atacar las piernas y los genitales del agresor.

Mantener distancia con las piernas.

© EL OBSERVADOR

IR ATENTO POR LA CALLE O NO DETENER LA MARCHA DEL AUTO PUEDE AYUDAR A EVITAR UN ASALTO

# Claves para salir ileso del delito

● Experto francés explicó técnicas de auto-defensa para evitar posibles agresiones

POR NATALIA ROBA  
DE LA REDACCIÓN DE EL OBSERVADOR

En segundos cualquier persona puede convertirse en víctima de delito pero salir ileso si se sabe controlar la situación. Asimismo, con solo tomar algunas precauciones en la calle, el auto, el hogar o el trabajo es posible lograr autoprotección.

Algunas de esas medidas fueron expuestas en la Clínica de Seguridad Urbana que impartió este fin de semana el Centro de Capacitación en Defensa Personal a funcionarios de distintas empresas.

Walter Lascano, especialista en seguridad y policía retirado del grupo GEO, explicó que las medidas de prevención representan el 90% de la seguridad que se puede alcanzar.

Tomar medidas como mirar el entorno antes de salir para ver si hay algo fuera de lo normal, estar atento a lo que ocurre alrededor en la calle, alejarse de una persona presuntamente sospechosa o no detener la marcha si se recibe un pequeño choque, ayudará a prevenir delitos (ver recuadros).

Lascano señaló que muchos actos delictivos ocurren al azar por descuidos de las víctimas.

Si no es posible evitar ser víctima del delito también hay actitudes a tomar para atenuar los daños.

La primera recomendación de

**Entrenamiento**

● El curso de autoprotección y combate urbano dura 16 horas y tiene un costo de US\$ 400 o US\$ 280 sin la parte de armas.

los expertos es mantener la calma. Tener calma y pedir calma. Hacerle saber al ladrón que él tiene el control. Obedecer rápidamente las órdenes que da, mantener las manos donde las pueda ver e informarle si se va a abrir la puerta del auto. Es importante recordar que él estará nervioso.

Lascano recomendó tener en cuenta que si está drogado o ebrio tendrá los reflejos alterados, por lo que conviene hacer todo con mucha calma y con movimientos suaves.

Al finalizar la clínica, el ex integrante del comando de paracaidistas del Ejército francés y entrenador de grupos especiales en el mundo, Olivier Pierfederici, enseñó la técnica SOG, creada por él mismo, que consiste en cinco golpes para controlar y derribar a un agresor. (ver infografía).

**ARMA SÍ, ARMA NO.** Julio Lestido, asesor en seguridad y presidente de la Cámara de Importadores de Armas, afirmó que si se quiere tener un arma hay que saber usarla, y estar dispuesto a matar. Pero también hay que saber que el riesgo de salir herido es alto. "Un adulto inexperto es tan peligroso como un niño", afirmó. El experto recomendó que cuanto más lejos se esté del peligro

**Tips de seguridad en la casa**

- **Procure** tener una cerca de 1,50 a 2 metros que impida la visibilidad hacia el interior.
- **La puerta** principal debe ser resistente con una mirilla gran ángular o portero eléctrico.
- **Coloque** rejas en las ventanas o tejido de seguridad. Deje una reja con abertura para salida de emergencia. Coloque cortinas.
- **Los dormitorios** deben tener cierre por dentro. Cuando duerma tenga el celular cerca.
- **Coloque** captor de llamadas y contestador. No coloque en edificios el apellido de la familia ni figure en guía.
- **El personal** que trabaja en el barrio sabe mejor que usted lo que sucede en la zona. Pregunte.
- **Instruya** al personal doméstico para no abrir la puerta a extraños y a no dar información, ni recibir correspondencia sospechosa.
- **Conozca** los lugares seguros en el trayecto al trabajo y a la escuela.

**Tips de seguridad en la calle y el auto**

- **Camine** observando todo lo que sucede en su entorno.
- **Si advierte** una situación sospechosa evítela, aléjese o cambie de dirección.
- **Manténgase** al menos a 20 metros del potencial atacante.
- **Busque** un lugar para resguardarse y llame al 911.
- **Si el sospechoso** apresuró el paso hacia usted, corra y busque un lugar seguro. Grite socorro o el nombre de una persona para dar a entender que está con alguien.
- **En el auto** no coloque calcomanías que identifiquen donde vive o lugares que frecuenta.
- **Mantenga** los vidrios siempre cerrados o mínimamente abiertos (5 cm) y las puertas con seguro.
- **Si le dan** un pequeño toque no pare ni baje del vehículo. Señale a la persona que lo siga y diríjase a un lugar seguro.
- **No pare a** ayudar a extraños. Llame al 911 e informe del lugar.
- **Evite** las rutinas. Procure variar sus rutas y horarios.

es mejor. Si se puede huir es preferible hacerlo antes que enfrentar el peligro. En ese caso, se puede utilizar el arma para cubrir el escape.

También sugirió hablar a los niños de las armas, y enseñarles que nunca se debe apuntar con una a otra persona. Sugirió tener en cuenta que probablemente en la casa de sus amigos haya armas y puedan enfrentarse a ellas. Por eso es necesario explicarles que si ven un arma no la toquen, se alejen de allí y le avisen a un adulto.

Lestido dijo que quienes posean armas deben tenerlas siempre prontas para utilizar, saber usarlas en la oscuridad y siempre manejarlas como si estuvieran cargadas. "Si sale es necesario llevarse la o descargarla para evitar accidentes, o que alguien que ingrese a la casa pueda usarla", dijo.

**LEGÍTIMA DEFENSA.** A su turno, el abogado Guzmán Yglesias, especializado en derecho penal, explicó que si la persona agredida siente que su vida corre peligro y dispara un arma y mata al agresor, esa muerte estará comprendida en lo que la ley penal denomina legítima defensa.

El abogado aclaró que "es una falsa creencia" pensar que se puede matar a una persona por el solo hecho de que ingrese a un hogar.

Para que sea un caso de legítima defensa hará falta demostrar que existió una agresión ilegítima, que no se agredió antes al agresor y que existió una proporción entre defendido y atacante. Si el agresor tiene un palo, mide 1.90 metros y es joven, y la víctima tiene 70 años, podrá repeler el ataque con un arma. ●