ÍNDICE

PRÓLOGO POR RAMON VERDAGUER 9

INTRODUCCIÓN 11

1. LA IMPORTANCIA DE ESTAR PREPARADO 15
Planificación, el mejor elemento de seguridad 16
La principal causa de mortalidad: nuestras decisiones 17
Opinar sin tener ni idea o el efecto Dunning-Kruger 17
¿Qué necesitas para estar preparado? 18
Si... 21
Estoicismo para superar adversidades 23
Estar físicamente preparado 27
Preparación técnica: ¿conoces tu deporte? 31

2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS: PHATAN 35
Tener un protocolo de actuación 35
PROA 37
PHATAN 38

3. SOPORTE VITAL BÁSICO Y PRIMEROS AUXILIOS 47
Tomar consciencia 47
¿Por qué formarte en Soporte Vital Básico y Primeros Auxilios? 48
Soporte Vital Básico 51

4. ADAPTACIÓN DE LAS GUÍAS TCCC A LAS EMERGENCIAS EN EL MEDIO NATURAL 59
Una formación de alto impacto 59
Protocolo de actuación según las guías TCCC y TECC 62
Adaptación al entorno natural de lo aprendido en TCCC 64

5. PRIMEROS AUXILIOS 79
Ayudar y proteger 79
¿Qué hacer si nos encontramos ante un caso de...? 80

6. SUPERVIVENCIA 91
¿Es necesario estar entrenado en técnicas de supervivencia? 91
¿Es útil aprender supervivencia para gestionar emergencias? 93
¿Qué considero que hay que aprender? 95
¿Qué debo llevar en mi mochila –EDC– para gestionar esos cinco elementos? 96
Mapa conceptual de elementos de nuestro equipo de emergencias en función de la fase en la que te encuentres 101
Potabilizar agua 102
Orientación básica 104
Trucos de supervivencia con material del neceser 107

7. EL MÓVIL COMO HERRAMIENTA CLAVE EN EMERGENCIAS 115
El móvil en actividades al aire libre 116
Aplicaciones móviles para utilizar en emergencias 118

8. PREPPERS 121
Prepárate 121
El movimiento Prepper 123

9. NO TE RINDAS NUNCA SI QUIERES VOLVER A CASA 127
Historias de supervivencia 127

10. DOS HISTORIAS MUY DIFERENTES 137

GLOSARIO 142
BIBLIOGRAFÍA 144