



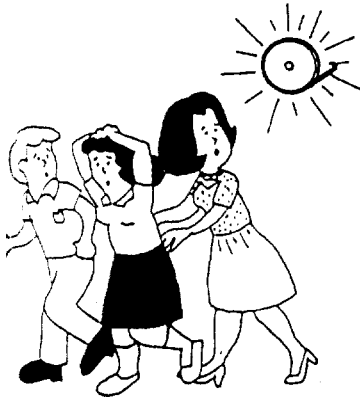
### El simulacro parcial

Se recomienda que lo lleven a cabo los líderes, miembros de Juntas Directivas o Comités, ya sea del campo de la salud u otros.

### Simulacro de evacuación

Debe contemplar aspectos como periodicidad del simulacro (trimestral por ejemplo), plan del simulacro que contemple lugares a los cuales dirigirse, explicación detallada del simulacro a los interesados, creación o evaluación de señales, etc.

**Cuadro No. 3**  
**Ejemplo de simulacro de evacuación**



Señal preestablecida	Emergencia	Lugar	Acción	Objetivo
1 timbre	1er temblor	Escuela	Ponerse rápidamente debajo de los pupitres o mesas con las manos en la cabeza	Protección
2 timbre	2do temblor	Escuela	Salir ordenadamente y con calma hacia los lugares preestablecidos	Evacuación

## 6. Barreras

La rigidez de las instituciones que no siempre prevén formas de capacitación interinstitucional en la prevención y preparación para enfrentar situaciones de emergencia, sino que, solamente realizan actividades e indicaciones para solventar los efectos de un desastre.

Las dificultades concernientes al horario de trabajo y la escasez del personal, la limitada movilidad, problemas salariales.

Ejemplo: los técnicos de los servicios difícilmente hacen turnos fuera de las horas del día. Es evidente que la comunidad en su conjunto se encuentra solamente en la noche después del trabajo y en los días festivos. Necesitan entonces decisiones administrativas concernientes a la organización del trabajo.

Revisión capacitación	si	no
<p>¿Se ha?</p> <p>¿Realizado una capacitación que relacione el contenido de la misma y las responsabilidades que la persona asume cotidianamente.?</p> <p>Verificado que el contenido y las formas de capacitación sean apropiadas al contexto en el cual se actúa?</p> <p>Discutido con los responsables (alcaldes, profesores, directivos, párrocos, directores) las barreras para la capacitación?</p> <p>¿Elaborado esquemas de capacitación teórico-práctico.?</p> <p><i>Organizado:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ jornadas sobre desastres</li> <li>◦ actividades de campo</li> <li>◦ revisado en el marco nacional e internacional experiencias relacionadas al tema?</li> </ul>		

**... LA COMUNIDAD SE ORGANIZA ANTES DEL DESASTRE**

# Información

**Información**

1. Sistema de información local
2. La red
3. El archivo
4. Medios de difusión de información



En el comité de emergencia local se encuentra el centro del sistema de información de la comunidad:

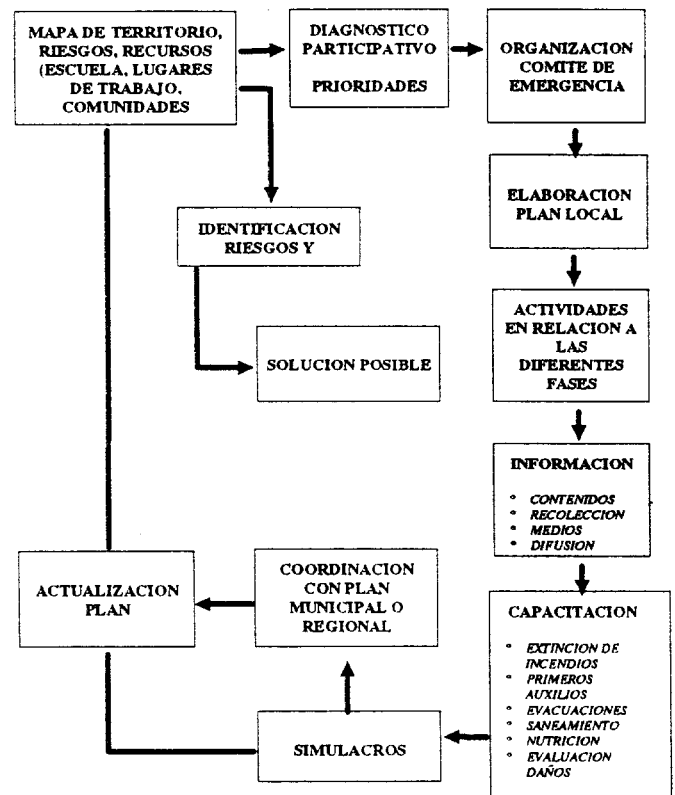
- En el vivir cotidiano para realizar programas de prevención y preparativos.
- En las primeras 72 horas para responder a las primeras necesidades

Se deben considerar dos aspectos complementarios de la información:

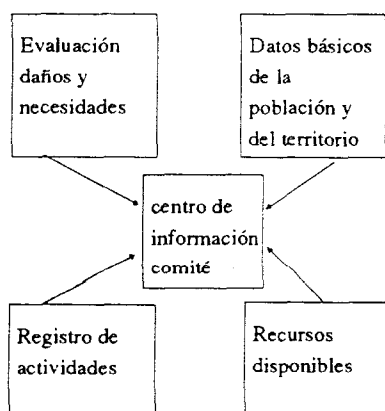
1. Los contenidos: lo que ha sucedido, los conocimientos, los datos, la experiencia pasada.
2. Los canales para difundir la información

Los dos aspectos son fundamentales para hacer de la información un instrumento operativo útil, práctico y no un bien que se debe acumular con celo, ocupando espacio en libros o en archivos sin posibilidad de tener algún impacto en la realidad.

## PLAN DE EMERGENCIA



# 1. Sistema de información local



## Evaluación de necesidades

En las situaciones de emergencia la recolección de datos finaliza en la evaluación de daños y es fundamental para lograr una respuesta eficaz que determine el cuadro de la situación: rescate, saneamiento, abrigo, nutrición, comunicación, transporte.

## Datos básicos de la población y del territorio

El objetivo es conocer la situación en que se va a operar, para definir una respuesta específica a un problema determinado.

El centro de información debe preparar en tiempos ordinarios cierta información básica de las características del territorio:

### SABER LOCAL

- Las experiencias anteriores
- Soluciones
- Errores
- Efectos antes y después del evento
- Reacciones de la comunidad ante situaciones difíciles
- Resultados de los simulacros
- Evaluación de la calidad de materiales utilizados
- Evaluación de un método de potabilización

- Cantidad y distribución de la población en la zona interesada
- Principal línea de comunicación
- Servicio e instalación de salud en la zona
- Instalación particularmente vulnerable
- Depósito de alimentos
- Organismos activos en la zona de utilidad en caso de emergencia
- Zona de reunión
- Personas responsables a diferentes niveles para la emergencia.

## Registro de actividades

Son cuadernos donde se registra lo ocurrido durante situaciones de emergencia o en ocasión de actividades de preparación. El *saber local*, producto de la experiencia, constituye la *memoria histórica* de la comunidad que conservada oportunamente, da consistencia a un sistema de información local.

**Cuadro No. 4**  
***Ejemplo de registro de actividad***

Actividad \_\_\_\_\_  
Relación de actividad hecha por \_\_\_\_\_

FECHA	COLONIA ESCUELA LUGAR DE TRABAJO	NUMERO DE PARTICIPANTES	DURACION	RESPONSABLE ACTIVIDAD
-------	----------------------------------------	----------------------------	----------	--------------------------

**Actitud participantes**

**Costos, gastos, financiamiento**

**Evaluación  
barreras**

**logros**

**Próxima actividad:**

lugar \_\_\_\_\_

organización \_\_\_\_\_

información a la población \_\_\_\_\_



*Información bidireccional*

RECURSOS INSTIT. PARA LA RESPUESTA			
entidad	tel.	oficina	resp.
US puesto S Cruz roja Cruz verde Bomboros			

*Se debe registrar información actualizada*



**Recursos disponibles**

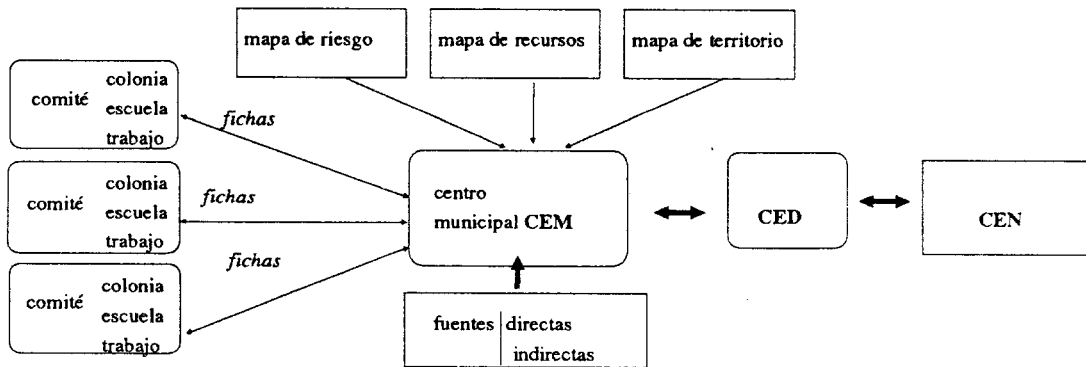
Los recursos detectados en el mapa relativo deben ser periódicamente verificados en términos de funcionamiento y de disponibilidad, de localización, de acceso, de capacitación en el manejo de los mismos. En el listado de recursos interesa medios de transporte, de comunicación, instituciones, alimentos, agua, abrigos, iluminación, gasolina.

**2. La red**

Poseer los datos, no es suficiente para enfrentar una situación de emergencia. Para lograr un impacto real y concreto se necesita organizar una red para canalizar información tanto al interior como exterior a la comunidad. Esta circulación permitirá: difundir contenidos, experiencias, indicaciones precisas en relación al comportamiento que hay que adoptar en situaciones de emergencia. Dándose un proceso de retroalimentación entre la Comunidad y las estaciones de información.

La realización de una red de información necesita de un grupo de personas responsables de la recolección, clasificación y vinculación a través de signos convencionales, símbolos, fechas, registros.

Las actividades de planificación, discusión, y organización de un sistema de información necesitan:



- *Un sitio de reunión (casa comunal, escuelas, centros periféricos de Protección Civil, oficinas de Cruz Roja, Unidades de salud, Alcaldías)*
- *Personas responsables (Técnicos de servicios, Comité local, voluntarios, estudiantes, comités de oficinas oportunamente capacitados)*
- *Identificar las estaciones institucionales a quien hacer referencia (CED, CEM, hospitales, bomberos, Cruz Roja, Alcaldía, Observatorios, Centros de información)*
- *Identificar claramente los objetivos y problemas.*
- *Definir los contenidos útiles de la información*
- *Identificar las fuentes de la información*
- *Los medios para*

La existencia de una red de información de la comunidad o de la escuela permite aprovechar la experiencia individual y colectiva, sobre el análisis de los riesgos ambientales, de las necesidades básicas identificadas para las mismas poblaciones o estudiantes con el mapa de riesgo, de investigaciones-acciones sobre nuevas tecnologías.

### 3. EL ARCHIVO

Un manejo efectivo de la información, desde la recolección de los datos en una emergencia, hasta la consulta elaborada en una biblioteca o Centro de Documentación, permite aprovechar tanto el documento preparado con fines de capacitación, como la memoria colectiva de una comunidad que se ha enfrentado a un desastre.

#### Fuentes de información:

##### *Directamente involucradas en la emergencia.*

Se encuentra información directa en la memorias colectivas de una comunidad con material como:

- análisis
- discusiones
- conferencias
- cuentos
- grabaciones
- debates

##### *Clasificación de la información por temas*

*Comunidad  
Preparación  
Prevención  
Mitigación  
Terremotos  
Inundaciones  
Huracanes  
Primeros auxilios*

Expertos, maestros, personal de salud, técnicos de protección civil o de otras comunidades, aumentan la memoria histórica de la comunidad.

##### *Bibliotecas, Centros de Documentación, Centros de Información....*

Permiten profundizar aspectos tratados en capacitación o verificados en la realidad.

Cuentan con documentos oficiales publicados por autoridades locales o nacionales como Leyes de Protección Civil, planes de emergencia nacional, normas de seguridad, sistemas de alarma y prealarma, datos estadísticos, análisis de vulnerabilidad, material publicado por los medios de comunicación escritos.

# RESPONDE FRENTE A LA EMERGENCIA



1. Monitoreo - Alarma
2. Las primeras 72 horas
3. Evaluación de necesidades
4. Rescate, socorro y manejo de heridos
5. Saneamiento ambiental
6. Vivienda
7. Alimentación y nutrición
8. Comunicación y transporte

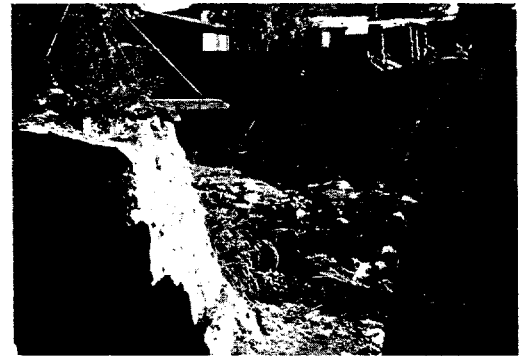


**RESPONDE FRENTE A LA EMERGENCIA**

**Monitoreo - Alarma**

1. ¿Qué es?
2. Previsión
3. Instrumentos
4. Sistema comunitario de monitoreo
5. Equipo para el sistema de alarma

## 1. Monitoreo - Alarma



### EXPERIENCIA PASADA

- La radio nos informaba del progreso del huracán Gilbert
- Las viviendas a la orilla del río desaparecieron
- Los técnicos del instituto geológico avisaron acerca del aumento de la actividad del volcán
- Nos damos cuenta de la crecida del río pero necesito mucho tiempo para avisar a la población

### SITUACION ACTUAL

- Se organizó la evacuación y en Limón no hubo víctimas
- A veces el río crece rápidamente
- Las estaciones de monitoreo en el volcán son dañadas a causa del conflicto
- Necesita conectar instrumentos para dar de inmediato la alarma

## INFORMACION/DEBATE

### 1. ¿Qué es ?

El monitoreo a través de la observación, la percepción de variaciones, su medición y registro permite evaluar:

- La posible evolución de una situación de riesgo
- La localización y extensión de la zona interesada
- La previsión de un fenómeno
- El término del evento

*¿Es posible preveer un desastre?*

El monitoreo- alarma es una actividad continua que se debe desarrollar en tiempos ordinarios para observar situaciones de riesgo, y que puede ser reforzada en emergencia.






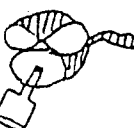







### 2. Previsión

Entre los acontecimientos de origen natural que pueden afectar a la población de una determinada región y sus bienes, algunos pueden ser previstos indicando exactamente dónde y cuándo podrán ocurrir, como el caso de un huracán. En otros casos podrá ser identificada una zona donde, por sus características geológicas, se prevee la posibilidad de un evento, por ejemplo un terremoto, pero sin saber cuándo y dónde.

En las dos situaciones las posibilidades de previsión son basadas en la observación y documentación cuidadosa de las modificaciones de la naturaleza y de las características de la población.

Esta actitud es la base de la actividad de monitoreo que consiste en el registrar, confrontar y analizar dichas variaciones con datos de referencia graduados convencionalmente o en base a experiencias pasadas para indicar cuándo una situación de riesgo vuelve a ser peligrosa o muy peligrosa.

MONITOREO				
 Actividad Sismica	 Actividad Volcánica	SOBRE	 Pluviometria	 Viento
 Cualidad de Aguas	 Cualidad Aire	QUE	 Contaminación del Suelo	 Condición de Viviendas
 Nutrición	 Movimiento de Población	EJERCITARLO	 Caminos	 Letrinas

**Dos son los factores que concurren en una catástrofe:**

- ☐ Riesgos de origen natural o procurados por el hombre
- ☐ Condiciones de vulnerabilidad de la población

***Ambos deben ser monitoreados***

En la vida cotidiana estamos acostumbrados a reaccionar en base a un sistema de monitoreo natural, representado por los órganos de senso que recolectan una enorme cantidad de datos que son ordenados y organizados por el cerebro y almacenados gracias a la memoria.

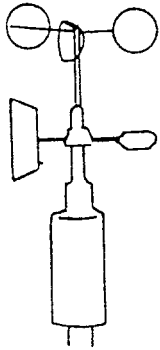
Esto nos permite en nuestro hogar conocer la existencia de un hueco en el piso y evitarlo, el campesino que debe cruzar un río conoce el lugar más seguro para hacerlo, el barquero conoce la mejor manera de ingresar en el puerto cuando el mar está agitado.

**Entre los riesgos de origen natural, muchos que interesan al área Centroamericana deben ser objeto de monitoreo:**

- ☐ Actividad sísmica
- ☐ Actividad volcánica y fumarólica
- ☐ Pluviometría y ritmo de crecida de los ríos por las inundaciones
- ☐ Velocidad del viento por los huracanes y tifones

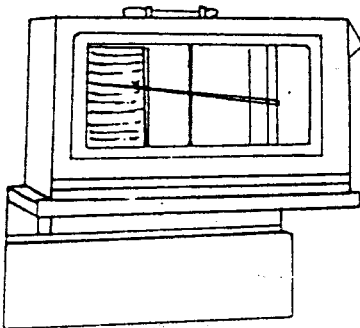
**En lo que concierne a los desastres de evolución lenta deben ser objeto de monitoreo:**

- ☐ La calidad del agua
- ☐ La calidad del aire en relación a la presencia de insecticidas, fertilizantes, radioactividad y gases
- ☐ Contaminación del suelo



**Anemógrafo:** registra la dirección y velocidad del viento

**Barógrafo:** mide el valor de la presión atmosférica



El segundo factor responsable de un desastre es la vulnerabilidad del territorio que puede ser reducida a través del desarrollo de programas formales.

La vulnerabilidad de la población puede ser evaluada monitorizando los indicadores correspondientes.

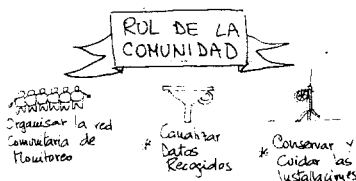
### 3. Instrumentos

Para realizar esta actividad se pueden utilizar varios instrumentos, de lo más sencillo hasta lo más sofisticado: un simple bastón mide el nivel de crecida del río en tiempo de lluvia, un satélite permite el monitoreo de la velocidad y dirección de un huracán.

El criterio de selección de los instrumentos para realizar el monitoreo no es escoger el más sofisticado, sino el más eficaz con base en la tecnología que se pueda encontrar, manejar y reparar localmente.

**A nivel comunitario:** Observación de la naturaleza, cuerdas, bastón, voz...

**Equipos:** sismógrafos, pluviómetros, barómetros, anemógrafos



## Papel de la comunidad

### 4. Sistema comunitario de monitoreo

Cada nivel de organización tiene su sistema de monitoreo.

A nivel local, de distrito, de comunidad, contar con un sistema de monitoreo que permita conocer y controlar el ciclo ordinario de modificaciones de los ríos, de los volcanes y de las características de la población. Será útil para permitir la selección de situaciones de riesgo y su evolución y por ende, tomar por anticipado las medidas necesarias.

En época ordinaria la red de monitoreo proporciona datos útiles para identificar y cuantificar situaciones que deben ser objeto de atención a través de los programas formales.

Ubica y consiente intervenciones tendientes a reducir los riesgos o a corregir alteraciones peligrosas, ya sea en casos de desastres repentinos o de lenta evolución.

El monitoreo de la calidad del agua de un pozo, de la crecida de un río, basado en una muestra única o de un sólo lugar, aunque importante y útil, nos da sólo un cuadro parcial de la situación del territorio en el cual vive el pueblo o la comunidad.

La red es el conjunto de varias estaciones de observación que pueden ser instrumentales o humanas y colocadas en una determinada zona, para recibir datos e información que permitan representarla en un cuadro único y completo en relación a una situación de riesgo determinada.

- *Identificación* de los diferentes puntos que deben ser monitorizados.
- *Observación humana*: identificar responsables capacitados.
- *Instrumental*: Registro y transmisión de los datos a la central local, a su vez enlazada con una red distrital, provincial, regional, nacional, según el tipo de organización del país.

A través de una serie de medidas se puede monitorear el estado nutricional, el estado de la vivienda, del agua, etc. (Información detallada en capítulos correspondientes).

---

## Prácticas comunitarias meteorología e hidrología

### \* Época seca (noviembre - abril)

1. Inspeccionar semanalmente pozos y nacimientos de agua y reportar a la coordinación de la comunidad las disminuciones exageradas de nivel o de caudal.
2. Apreciar los daños causados por vientos fuertes (defoliación de cafetos y árboles frutales), problemas de salud de la población y deterioro en viviendas y estructuras.
3. Reportar cambios importantes de lechos y cauces de los ríos.

### \* Época lluviosa (Mayo - Octubre)

1. Colaborar en la medición de lluvias y notificarla a la persona asignada.
2. Informar sobre el aflojamiento de suelos inclinados por exceso de lluvia.
3. Difundir entre la población avisos de temporal o posibilidad de inundaciones, recibidas de la oficina correspondiente.
4. Colaborar con el Servicio Meteorológico enviándole, cuando sean solicitados, datos simples de la situación atmosférica.
5. Reportar la carencia de lluvias cuando ésta lleva cinco o seis días
6. Notificar al Servicio Meteorológico información acerca de los cultivos afectados por sequías o vientos huracanados.

RIO: más conocimiento local  
VOLCAN: humo  
DESLIZAMIENTO: árboles hundidos,

Los datos o información no son de obtención y presentación complicados, como podría comprobarse en un entrenamiento apropiado. Deben ser comprensibles



por los encargados, sin exigirles excesivo tiempo. Puede haber suplentes para asegurar la continuidad de la práctica de colaboración.

Los alcances de la colaboración permiten al Servicio Meteorológico Hidrológico preparar sus avisos o vigilar continuamente las condiciones atmosféricas que podrían generar pérdidas a la población.

## SERVICIOS CON QUIEN COLABORAR

La red de monitoreo nacional canaliza los datos de los servicios propuestos al centro operativo y en primer lugar, a un comité técnico científico que puede estar formado por:

- Departamento de meteorología y de hidrología
- Centro de investigaciones geotécnicas
- Otras entidades pertinentes representadas en el Comité como: Ministerio Salud Pública, Ministerio de Agricultura, Ministerio Obras Públicas, etc.
- CEL, en los países que tienen sistemas estructurados y descentralizados de Protección Civil
- Los niveles técnicos de los diferentes servicios en contacto directo con la comunidad desempeñan un papel muy importante que consiste en colaborar con los comités de emergencias comunitarios, en la instalación y utilización de los sistemas de monitoreo apropiados a los riesgos existentes.

## 5. Equipo para el sistema de alarma

### Por sonido:

timbres, sirenas, campanas, megáfonos, son adecuados para escuelas, centros comerciales, mercados, cines, gimnasios, estadios, iglesias, barrios, colonias, pueblos.

### Alarmas tipo sirena de gran potencia:

de accionamiento manual por pulsación de un interruptor.

### Alarma tipo sirena de baja potencia:

de accionamiento radial electrónico o manual.

### Otras alarmas:

señales ópticas: reflectores, cohetes.

### Activación manual:

La activación manual solamente puede ser realizada mediante orden especial impartida por autoridad competente.

Revisión monitoreo	si	no
¿Entre los riegos identificados, cuáles pueden ser objeto de monitoreo?		
¿Existen en la comunidad estaciones de monitoreo? ° ¿cuáles?		
¿Se ha discutido con los técnicos la utilidad de una red de monitoreo?		
¿Necesita instalar una red de monitoreo o una estación en su comunidad? ° de un río ° del sistema de alcantarillado ° condición de las viviendas ° calidad del agua		
¿Se ha realizado un curso de capacitación en técnicas de monitoreo con los técnicos de diferentes entidades?		
¿Cuáles tipos de alarma son instalados en los puntos de riesgo?		



**...RESPONDE FRENTE A LA EMERGENCIA**

**LAS PRIMERAS 72 HORAS**

1. Las primeras 72 horas
2. Alarma
3. Impacto
4. Respuesta
5. Puesto de información al público



## Las primeras 72 horas

### 1. Experiencia de las primeras 72 horas

- La ayuda externa llega al sitio del desastre 12-24 horas después de la catástrofe.
- Los instrumentos tradicionales de socorro (helicópteros, aviones, hospitales de campo, etc.) sólo tienen capacidad para rescatar el 10-15% de los heridos.
- Es la misma comunidad afectada, vecinos, familiares y amigos quienes rescatan el 80-85% de los damnificados.

Las experiencias recogidas en el campo demuestran cómo, inmediatamente después del impacto, la población responde activamente antes de la llegada de los organismos de ayuda.

La organización para una respuesta inmediata en las primeras 72 h. debe ser expresión de la coordinación entre todos los servicios públicos y privados que comparten responsabilidades en la administración comunal.

### 2. Alarma

La alarma es el aviso que se da a la población para informarla de una situación de riesgo inminente detectado gracias a una red de monitoreo.

VERDE	AMARILLA	ROJO
<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Reunión de emergencia y de la directiva</li><li>◦ Verifica el plan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Evacuación grupos a riesgo</li><li>◦ Preparar lo necesario para la evacuación</li><li>◦ Difundir información e indicaciones a la población</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Evacuación inmediata a un lugar pre-establecido</li></ul>

*Aplicar las normas de auto-protección en relación a cada tipo de evento.*

El plan prevee que a cada clase de color corresponde una serie de medidas y de acciones que deben ser aplicadas tanto por la comunidad como por los servicios de emergencia.

### 3. Impacto

Se deben aplicar normas e indicaciones previamente establecidas. (Ver información sobre desastres).

### 4. Respuesta

La activación de los grupos de socorro organizados permite el aislamiento inmediato de los puntos de riesgo y una atención rápida a los heridos.

<b>A. CENTRO COORDINAMIENTO OPERATIVO</b>	
<b>1. Activa la organización</b>	núcleos técnicos y voluntarios
<b>2. Recibe datos concernientes a la evaluación de daños</b>	fichas
<b>3. Analiza los datos</b>	síntesis
<b>4. Define la respuesta</b>	recursos existentes
<b>C. REPARTICION TERRITORIAL DE LOS DIFERENTES NUCLEOS</b>	
<b>1. La repartición debe ser planificada previamente en relación a: Características del territorio, tipo de riesgo, elementos activos residentes.</b>	
<b>D. RESCATE, SOCORRO Y MANEJO DE HERIDOS</b>	
<b>Prioridades:</b> ° Tratar los vivos- triage ° Transporte correcto ° Registrar los heridos, evacuados <b>Grupos a riesgo</b>	

<b>B. ACTIVACION COMITE</b>	
<b>Conformación de núcleo</b>	
	<b>Una persona de la directiva</b> <b>Tres o cuatro voluntarios, según necesidad</b> <b>Un técnico de servicios institucionales o no gubernamentales claramente identificado (Unidad de Salud, Cruz Roja, Bomberos, otros)</b>
<b>Lugar de reunión</b>	
	<b>Casa comunal</b> <b>Canchas</b> <b>Iglesias</b> <b>Escuelas</b> <b>Casas particulares</b>
<b>Distribución de material</b>	<b>Agua</b> <b>Camillas</b> <b>Vendas</b> <b>Cobijas</b> <b>Cuerdas</b> <b>Fichas</b> <b>Brazalete de identificación</b>

## E. ACTIVACION CENTRO DE INFORMACION

### 1. Fichas

Primera evaluación

Segunda evaluación

### 2. Elaboración y transmisión de los datos contenidos en la ficha

### 3. Activar relación con nivel superior e inferior de organización: CEN, CED, CEM

◦ *Apoyo, ayuda nacional o internacional*

### 4. Establecer puesto de información para el público

◦ *Boletín de evaluación, situación, normas, heridos, evacuados, fallecidos, ubicación servicios activos.*

## 1. SANEAMIENTO AMBIENTAL

### Agua

- Evaluación de necesidades
- Utilizar y proteger reservas y cisternas preidentificadas
- Potabilización de agua
- Prioridad a grupos a riesgo
- Reestablecer el sistema de abducción ordinario

### Letinas

- Identificar lugar apropiado para el depósito de heces
- Normas de higiene y gestión de letrinas
- Construcción de letrinas
- Deshechos sólidos
- Criterios y normas de tratamiento de los deshechos
- Lugares y modalidades de recolección
- Eliminación

### Higiene

- Higiene de los alimentos y su preparación
- Vigilancia nutricional
- Control enfermedades transmisibles
- Manejo de cadáveres
- Tratamiento de restos animales

En relación al tiempo de aislamiento, al lugar y al tipo de emergencia y si las comunicaciones lo permiten, el comité decide la aplicación de las medidas sucesivas.

## 2. ABRIGO PROVISIONAL

- Organización de los sin techo
- Parientes en la comunidad o localidades cercanas
- Ubicación cerca de sus casas, escuelas, estadios, iglesias
- Campamentos de desplazados
- Aislar las construcciones peligrosas
- No mover los escombros por iniciativa propia

### *Criterios básicos*

1. Evitar movimientos de población
2. Evitar la concentración de población
3. Iniciar la reconstrucción utilizando material apropiado.

## 3. ALIMENTOS

- Evaluar la demanda de disponibilidad de alimentos  
Identificar los grupos a riesgo  
Consultar el mapa de recursos de alimentos realizado en la fase de preparación
- Existencias
  - Reserva familiar
  - Huertos caseros
  - Cómo consultar el mapa
  - En caso de necesidad comprobada, organizar la distribución.
  - Recopilar fichas de distribución de raciones