

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades

Departamento de Ecoturismo



Guía de seguridad para el turista
que visita Guatemala

Pamela Castro Mirón

Guatemala

2004

Guía de seguridad para el turista
que visita Guatemala

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades

Departamento de Ecoturismo

Guía de seguridad para el turista
que visita Guatemala

Trabajo de graduación presentado por
Pamela Castro Mirón
para optar al grado académico de
licenciada en Ecoturismo

Guatemala

2004

PREFACIO

Después de prestar servicio durante más de cuatro años en el Benemérito Cuerpo de Bomberos Municipales y de emprender un sinnúmero de viajes al interior del país, pude percatarme del gran número de situaciones de peligro o emergencias que pueden surgir. Guatemala es un país restringido en cuanto a sus recursos de rescate y de atención médica, sobre todo fuera de la capital y de las cabeceras departamentales, por lo que la gente que viaja dentro del territorio guatemalteco debe estar preparada para reaccionar en situaciones como las antes mencionadas. Por ello me di a la tarea de reagrupar en un solo documento una serie de consejos, procedimientos y recomendaciones para prevenir y actuar en distintas circunstancias que se pueden presentar durante un viaje.

La realización de esta guía no hubiera sido posible sin la valiosa colaboración del Dr. Jack Schuster, la Lda. Marcela Matamoros, el Dr. Sergio Lemus y María de los Angeles Flores, pero sobre todo por el apoyo incondicional de mis padres Dra. María del Carmen Mirón y Dr. Marco Tulio Castro, quienes me han enseñado que todo en la vida se puede y que todavía faltan muchos logros por realizar. Mis hermanas Vanessa y Tatiana, porque siempre me han brindado todo el apoyo y ayuda que necesito, Álvaro Ramírez, por darme su cariño y su apoyo moral y técnico, mi abuelita Tita, mi tía Martha Ofelia Mirón, primos y demás familiares y amigos que me apoyaron durante mi carrera universitaria.

CONTENIDO

| | |
|-----------------------|------|
| PREFACIO | v |
| LISTA DE FIGURAS..... | vii |
| LISTA DE CUADROS..... | viii |
| RESUMEN..... | ix |
| ABSTRACT..... | x |

Capítulos

| | |
|---|----|
| I INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. METODOLOGÍA | 7 |
| III. RESULTADOS | 15 |
| A. Resultados de encuestas para la realización de una Guía de seguridad..... | 15 |
| B. Guía de seguridad para el turista que visita Guatemala..... | 19 |
| IV. DISCUSIÓN..... | 21 |
| V. CONCLUSIONES | 23 |
| VI. RECOMENDACIONES..... | 25 |
| VII. LITERATURA CITADA..... | 27 |
| VIII. APENDICE..... | 33 |

LISTA DE FIGURAS

| Figura | | Página. |
|--|---|---------|
| Figuras contenido general de tesis | | |
| 1. | País de residencia de las personas encuestadas (gráfica)..... | 15 |
| 2. | Numero de personas que viajan (gráfica)..... | 16 |
| 3. | Lugares visitados de Guatemala (gráfica)..... | 16 |
| 4. | Razones por las que ha dejado de visitar un lugar de inertes en Guatemala (gráfica)..... | 17 |
| 5. | ¿Puedes identificar animales venenosos del país? (gráfica)..... | 17 |
| 6. | ¿Conoces los números telefónicos para emergencias? (gráfica)... | 18 |
| 7. | ¿Viajas con botiquín? (gráfica)..... | 18 |
| 8. | Según su criterio considera necesaria una guía que le ayude a prevenir y/o corregir los problemas antes mencionados. (gráfica)..... | 19 |
| Figuras de Guía de seguridad para el turista que visita Guatemala | | |
| 9. | Maniobra de Heimlich | 13 |
| 10. | Despeje de vías aéreas (Hiperextensión)..... | 14 |
| 11. | Despeje de vías aéreas (Hiperextensión)..... | 14 |
| 12. | Respiración artificial (boca a boca)..... | 15 |

LISTA DE CUADROS

| Cuadro | Página. |
|--|---------|
| Cuadros de resultados | |
| A. Guía de seguridad para el turista que visita Guatemala | |
| 1. Clasificación del clima en Guatemala | 3 |
| 2. Números telefónicos para hospitales en el interior de la República | 7 |
| 3. Números de Embajadas y Consulados | 8 |
| 4. Enfermedades gastrointestinales | |
| 61 | |

RESUMEN

En Guatemala se han elaborado guías de turismo que cuentan con aspectos de seguridad informativa, seguridad económica, seguridad vial, y seguridad de los servicios turísticos del país. Sin embargo, no existe una guía que sirva específicamente para la seguridad, protección y prevención de accidentes que pongan en peligro la vida de los visitantes. La **Guía de seguridad para el turista que viaja por Guatemala**, llena este vacío ya que contiene información general sobre los peligros existentes y las precauciones y medidas a tomar en situaciones específicas. Incluye información básica de primeros auxilios y descripciones y procedimientos para lidiar con enfermedades y emergencias en los destinos turísticos del país. Con esta guía se pretende satisfacer una de las principales necesidades del turista y al mismo tiempo informar acerca de los posibles percances a los que una persona como turista está expuesta durante su visita por Guatemala.

ABSTRACT

Many Travel guides have been made for Guatemala. They talk about different security aspects; information, economics, routs and tourist services all over the country. Nevertheless, there is no specific guide that con be useful for the security and protection of tourists. This security guide for tourists who visit Guatemala fills this void because of its general information about the dangers and precautions to take in specific situations. It includes basic information about first aid, description and procedures to deal with illnesses and emergencies in tourist destinations throughout Guatemala. This guide attempts to satisfy one of the principal needs of tourists by, informing, about possible hazards to which anyone as a tourist is exposed during their visit to Guatemala.

I. INTRODUCCIÓN

Por su ubicación geográfica, clima agradable, costumbres y tradiciones de culturas milenarias y biodiversidad, Guatemala es un país con un riquísimo potencial turístico. Durante los últimos años, los ingresos de esta industria sin chimeneas, han llegado a representar uno de los mayores generadores de divisas del país.

Por lo anteriormente expuesto, por razones económicas, ambientales y culturales, es importante que el desarrollo del turismo se fortalezca y continúe de manera sostenible. Para el logro de este desarrollo es indispensable satisfacer la mayoría de necesidades del turista, entre las cuáles se encuentra la seguridad. Esta seguridad debe ir orientada hacia las acciones que deben de tomarse en los diferentes tipos de accidentes, peligros y sorpresas desagradables que al turista se le puedan presentar durante su visita al país.

Por tales razones, este trabajo de tesis consiste en el diseño de una guía de seguridad que contribuya al bienestar y tranquilidad de quienes visitan los sitios turísticos del país.

A. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial del Turismo presentó, para finales del año 2000, datos sobre el desarrollo turístico de las regiones del mundo. Se registró que Guatemala es el segundo país más visitado de Centro América con 823,000 llegadas y con la tasa de crecimiento anual más alta, de un 29% (Kamp 2000).

De acuerdo a estas cifras se puede decir que Guatemala posee una ventaja comparativa en relación a otros países. Se debe a la diversidad de destinos turísticos consistentes en sitios naturales, arqueológicos y culturales. Esta diversidad de destinos se refleja en las actividades que los turistas pueden

desempeñar, que incluyen desde pequeñas caminatas por senderos; observación de flora y fauna; visitas a museos, iglesias, tiendas y mercados de artesanías; incluyendo visitas a sitios arqueológicos y cuevas, escaladas a volcanes, aventuras en ríos, etc. Dentro del desempeño de estas actividades, el turista puede encontrarse en situaciones de emergencia de diferentes tipos, desde la pérdida de un pasaporte, hasta contraer una enfermedad tropical.

Las principales necesidades del visitante o turista en busca de un destino turístico son: la originalidad del sitio, la calidad, el precio y la **seguridad**. La seguridad es una de las pautas principales estadísticamente dominantes de valoración del hombre, durante el tiempo libre destinado al turismo y la recreación (Grunewald 1995).

Se entiende por seguridad, la protección de la vida, de la salud, de la integridad física, psicológica y económica de los visitantes, de los prestadores de servicios y de los miembros de las comunidades receptoras de turismo. La seguridad involucra una serie de aspectos que pueden englobarse básicamente en:

Seguridad pública: Se refiere a la seguridad del visitante y del residente durante su desplazamiento interno; de esta manera se podrán evitar situaciones de conflicto, principalmente actos de delincuencia, casos de robos, hurtos, asaltos y posibles accidentes.

Seguridad médica: Para la seguridad médica son necesarios sistemas de prevención, emergencia y protección que permitan la asistencia médica a residentes y turistas de todas las clases sociales, de acuerdo a sus posibilidades económicas durante su viaje.

Seguridad informativa: El turista debe saber dónde puede obtener información acerca de los destinos que ofrece el país.

Seguridad económica: Deben existir lugares donde el turista pueda realizar operaciones bancarias y solucionar problemas económicos.

Seguridad vial: Debe existir un sistema de prevención para el viajero, durante su desplazamiento por el territorio.

Seguridad de los servicios turísticos: Los servicios turísticos deben proporcionar protección al turista, mientras hace uso de dichos servicios (Grunewald 1995).

Seguridad del destino turístico: Además de la seguridad de los turistas también es importante que existan códigos de ética o normas de comportamiento para evitar daños en el destino turístico que visita.

En Guatemala la seguridad es un tema importante, por lo que es necesario mencionar las entidades u organizaciones encargadas de la seguridad del turista. Además de la Policía nacional Civil (PNC) cuyo trabajo es mantener la seguridad y tranquilidad de la población guatemalteca, existen el Consejo Nacional de Seguridad para el Turista y el Departamento de Asistencia al Turista del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), quienes se encargan específicamente de la seguridad turística del país.

El Consejo Nacional de Seguridad para el Turista es una organización no gubernamental que trabaja en conjunto con el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP). Ha realizado capacitaciones y seminarios acerca de la seguridad turística, los cuáles son ofrecidos a agentes de la Policía Nacional Civil (PNC), INGUAT, Cámara de turismo (CAMTUR), Tour-operadores, agencias de viajes, y a personas interesadas e involucradas en el sector turismo. Muchas de estas capacitaciones y seminarios han sido ofrecidos por profesionales en el campo del turismo y la seguridad, que han trabajado en varios países de Latinoamérica.

A la fecha hay 420 agentes de la PNC capacitados y para el año 2005 se trabajará con agentes de toda la República, con el propósito de capacitar por lo menos a 1500 agentes más. El objetivo de estas capacitaciones es que el agente de la PNC, pueda prevenir, proteger y orientar al turista. Esta ONG, también está trabajando con la industria hotelera. Cuenta con un cuerpo de

agentes, integrantes de la PNC, pero que trabajan específicamente en el “Cinturón hotelero de seguridad”, cuya función principal es encargarse de la seguridad de los turistas hospedados en hoteles 5 estrellas, localizados en la Ciudad de Guatemala.

El departamento de Asistencia al Turista (ASISTUR) del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) y la Cámara de Turismo (CAMTUR), por su parte están a cargo del programa de seguridad turística. Este programa se inició en marzo de 1996, a raíz de la necesidad que los turistas cuenten con la protección necesaria mientras se desplazan o permanecen en los centros de mayor interés del país. El objetivo principal de esta entidad es: ser enlace, coordinador y facilitador entre operadores de turismo, las fuerzas de seguridad y el Ministerio de Gobernación. ASISTUR trabaja directamente con la Policía Nacional Civil (PNC), Policía Municipal de Turismo de Antigua Guatemala, Policía Turística (POLITUR), Asociación de Operadores de Turismo (ASOPTUR). ASISTUR está preparando un plan de apoyo para las siguientes actividades:

Información importante sobre seguridad: para lo que se publicará un trifoliar editado en cinco idiomas: español, inglés, alemán, francés e italiano. Incluirá consejos y recomendaciones sobre qué hacer y qué no hacer durante su estancia en Guatemala. Estos trifoliales se entregarán al turista cuando ingrese al país.

Seguridad para los viajeros: se editará un documento que contendrá consejos sobre seguridad, específicamente sobre horarios para transitar en ciertas carreteras, teléfono de emergencia de ASISTUR que funcionan las 24 horas del día, sitios turísticos con mayor presencia de la PNC, POLITUR, etc. Incluirá aspectos de seguridad en cuanto a robos y asaltos. Este documento estará disponible en seis idiomas, español, inglés, alemán, francés, italiano y japonés. Se distribuirá en hoteles y fronteras.

Seguridad en destinos internos: Para ello se trabajará con comités locales ya funcionando y por organizar, para establecer un programa de seguridad, tanto en el ámbito *preventivo* como de *protección directa al visitante*.

Coordinación con autoridades locales: Como medidas preventivas se trabajará estrechamente entre el sector público y privado, para la disminución de la delincuencia.

La Organización Mundial del Turismo puso en marcha, en el 2001, un servicio internacional, el cual consiste en dar a conocer datos mundialmente importantes relacionados con el tema de seguridad. Ayuda a los países, a los destinos turísticos, a las empresas y al personal del sector y a los consumidores a afrontar los problemas de seguridad vinculados con actividades turísticas. Esto se está logrando con la **red de seguridad del turismo**, la cual tiene como objetivo la protección de la vida, de la salud y de la integridad física, psicológica y económica de los viajeros, de los empleados del sector turístico y de los miembros de las comunidades receptoras, así como salvaguardar los intereses de seguridad de los países que envían y reciben turistas y de sus empresarios y operadores turísticos. Cuentan con un plan de trabajo donde se incluyen medidas preventivas, facilidades para asistencia al turista, cooperación internacional, etc. (Anónimo 2003) .

La red de seguridad turística ha iniciado a funcionar en varios países de América del Sur. Sin embargo, Guatemala no cuenta con ello, razón por la cual es necesaria la realización de un plan de contingencia y guías de seguridad para el turista que visita Guatemala. El turista debe tener algún tipo de guía o manual que le indique los riesgos a los que se expone y las precauciones que debe tomar.

Está claramente definido que la seguridad es un tema de mucha importancia para el turismo en general. Es importante resaltar la definición de Grunewald (1995), quien dice claramente que << **la seguridad no solamente**

implica protección contra actos de delincuencia sino protección a la vida >>.

En Guatemala se han elaborado guías de turismo que mencionan aspectos de seguridad en cuanto al tema de seguridad informativa, seguridad económica, seguridad vial y seguridad de los servicios turísticos del país. Algunos ejemplos son: Viaje a Guatemala con Prensa Libre, guías de sitios de cada departamento de Guatemala (INGUAT), Destination Guatemala, Guatemala bits & tips, guía turística "Revue", Loney Planet, etc. Estas guías cuentan con información de lugares turísticos, sitios arqueológicos, ubicación, distancias y servicios (bancos, restaurantes, hoteles, tiendas, mercados, fechas especiales, etc). Sin embargo, no existe una guía que sirva específicamente para la seguridad, protección y prevención de la vida del turista, que es un tema que se considera de especial relevancia. Este trabajo pretende llenar ese vacío, ya que contiene información general para el turista sobre los peligros existentes y las precauciones a tomar en situaciones específicas. Incluye información básica sobre primeros auxilios, así como la forma de lidiar con enfermedades y emergencias en los diferentes sitios turísticos de Guatemala.

B. OBJETIVOS

1. General

- Guía de seguridad turística dirigida a todo viajero que visite Guatemala.

2. Específicos

- Enumeración de posibles situaciones adversas a las que se pueda enfrentar el visitante en Guatemala.
- Descripción de procedimientos de seguridad en situaciones de emergencia.
- Herramienta para brindar información, prevención y orientación al turista.

II. METODOLOGÍA

Para elaborar la guía de seguridad para el turista, realicé lo siguiente:

- **Realización, delimitación y desarrollo de temas a tratar en la guía:** para poder realizar y delimitar la lista de temas a tratar se investigó, por medio de Internet y por una búsqueda exhaustiva bibliográfica, temas importantes relacionados a la seguridad. Con estos temas se hizo una delimitación de los temas relevantes a la inseguridad del turista.

También se revisaron guías de turismo de diferentes países del mundo, guías de viajeros reconocidas como las de Lonley Planet, y se hizo énfasis en los capítulos o partes de las guías donde se hacía mención de los peligros, avisos, advertencias y recomendaciones que las guías ofrecen al turista.

En la mayoría de guías de turismo consultadas, se hace mención de recomendaciones para disminuir el riesgo de robos, asaltos e infecciones gastrointestinales (causadas por los diferentes tipos de comida y costumbres alimenticias alrededor del mundo). En las guías de Centro América también menciona la importancia de el uso de insecticidas y repelentes para evitar enfermedades tropicales más comunes, según los diferentes países. Además se revisaron guías que contienen información específica para sitios turísticos determinados con advertencias y recomendaciones para evitar cualquier tipo de percances.

Con estos temas en mano se hicieron entrevistas semi-formales a personas involucradas con la seguridad del turismo , entre ellas el Sr. Denis Amado, Presidente del Consejo Nacional de Seguridad para el Turista, Claudia Fernández, Asistente General de programa de Asistencia al Turista (ASISTUR). De acuerdo a los resultados de las entrevistas se obtuvo los temas finales y más

comunes, según los entrevistados, de problemas relacionados con los robos y asaltos que se les presentan a los turistas con mayor frecuencia.

Para que fuera una guía completa, cuenta con información general de Guatemala de utilidad para el turista como, el clima, la moneda, los bancos, etc. También tiene alternativas de auxilio donde se encuentran teléfonos de emergencias, hospitales, embajadas y consulados, teléfonos para recibir información de destinos turísticos, etc.

Como Guatemala ofrece un sinnúmero de actividades turísticas durante las cuales el turista está expuesto a diferentes tipos de accidentes, se decidió agregar a la guía información básica de primeros auxilios y percances más comunes a los que una persona como turista está expuesta a la hora de visitar los diferentes sitios turísticos del país, ya sea en áreas naturales o en las diferentes comunidades, pueblos y ciudades del país.

Los temas se dividieron según las necesidades del turista:

1. Información general sobre Guatemala
2. Alternativas de auxilio
3. Información de primeros auxilios
4. Procedimientos comunes en emergencias.
5. Peligros existentes en Guatemala.
6. Mordeduras y picaduras
7. Plantas tóxicas de Guatemala
8. Enfermedades gastrointestinales
9. Intoxicaciones o envenenamientos
10. Enfermedades tropicales de Guatemala
11. Fenómenos naturales.

Para llevar un patrón de información en todos los temas, se hizo una descripción general para cada tema, cada tema tiene una breve introducción con

información útil, incluye también pasos a seguir si alguno de estos percances llegara a suceder y recomendaciones para evitarlos o prevenirlos.

Con los temas delimitados y el patrón de información necesario para cada tema se revisaron fuentes bibliográficas específicas para cada tema y se consultó con a expertos en temas específicos.

1. Información general sobre Guatemala: En este capítulo se da a conocer datos importantes como el clima, ropa adecuada para viajar en la república, la moneda, tarjetas de crédito, impuestos, propinas y cajeros automáticos. Esta información se obtuvo por medio de libros de Guatemala y revistas publicadas de INGUAT.
2. Alternativas de auxilio: En esta parte de la guía se dan a conocer todos los teléfonos de emergencias a los que un turista se puede comunicar para emergencias médicas, emergencias de robos y asaltos, de intoxicaciones, de accidentes, etc. Esta información la obtuve por medio de revistas publicadas de INGUAT, Guía telefónica 2005 y Viaja a Guatemala de Prensa Libre. Guía Electrónica: Recomendaciones de servicios del país.
3. Información de primeros auxilios: Aquí se dan a conocer los principios básicos de primeros auxilios, para que el turista sepa cómo reaccionar y ayudar en situaciones de emergencias. La información que se eligió como para este capítulo fue una recopilación de varios libros y manuales de primeros auxilios. Como: *Prevenciones y Primeros Auxilios* (CBV 1998), *Primeros auxilios* (CBM 2002), *Que hacer para prestar primeros auxilios* (Mecánica Popular 1981), *Primeros auxilios*, (Cole & Puestow 1976). Y varias páginas de Internet, especialmente la de *Auxilio.com*. También se trabajó con el Dr. Sergio Lemus, Médico General, para poner la información adecuada para el turista, teniendo en mente las

herramientas con las que cuenta la mayor parte del tiempo para tratar alguna emergencia que requiera de primeros auxilios en caso de ausencia de ayuda profesional.

4. Procedimientos comunes en emergencias: Los procedimientos comunes en emergencias, también se obtuvieron en los libros y folletos de primeros auxilios. Se eligieron los procedimientos más comunes, útiles y sencillos, que estuvieran al alcance de una persona no profesional en el ámbito de emergencias médicas.

5. Peligros existentes en Guatemala: Para dar recomendaciones y evitar el riesgo de robos y asaltos se obtuvo información en guías de viajeros y especialmente en las páginas de advertencias nacionales para viajeros (Travel Warnings) y en la página de la Organización Mundial de Turismo, OMT, en inglés (Quality and Trade in tourism. Safety and Security). También se utilizaron las últimas publicaciones de INGUAT, realizadas por ASISTUR. Utilicé publicaciones antiguas de INGUAT y sugerencias propias para dar las recomendaciones de los percances en automóviles y las precauciones a tomar al manejar por Guatemala. Por último los percances en el campo, para estos se revisaron guías de sitios, tanto de Guatemala como de otras partes del mundo, se usaron, *1ra. Capacitación Salvamento Acuático Río Dulce, Izabal* (INGUAT 2004), *Precautions for Hikers part I* (Grand Canyon National Park 2003), *The Guide*, guía del visitante (Grand Canyon National Park 2004), *Acadia Maine National Park* (Maine National Park Service 2003).

6. Mordeduras y picaduras : En esta sección se usó la página de Internet *Auxilio.com.mx*, y libros como *Los Reptiles de Chiapas* (Alvarez del Toro, M. 1995), *The Venomous Reptiles of Latin America* (Cambell, J. & W. Lamar, W. 1989) y *Las Serpientes* (Flores, O y Cárdenas). Se consultó al Dr. Jack Schuster, entomólogo y profesor de Biología de la

Universidad del Valle, quien ayudó a seleccionar los insectos o invertebrados más comunes y dañinos para el hombre, especialmente aquellos con los que un turista se podría encontrar con mayor facilidad.

7. Plantas tóxicas de Guatemala: Se consultó a la Dra. E. Poll, experta en botánica y autora de *Plantas tóxicas comunes de Guatemala I y II* con ella se hizo una selección de las plantas tóxicas más comunes con las que una persona como turista se podría encontrar y los cuidados necesarios que éste debe tener, así como formas fáciles y útiles de tratar a una persona que se intoxicó con alguna de estas plantas.
 8. Enfermedades gastrointestinales: La página de internet de Center of Disease Control (CDC), fue un gran aporte ya que contiene información de enfermedades comunes y gastrointestinales de Guatemala así como los cuidados necesarios a tomar para evitarlos o tratarlos.
 9. Intoxicaciones o envenenamientos: Para las intoxicaciones o envenenamientos se usó las mismas fuentes de primeros auxilios.
 10. Enfermedades tropicales de Guatemala: Con ayuda de la Dra. Beatriz Hernández, la página de internet de CDC y otras consultas bibliográficas, se desarrollaron los temas de enfermedades tropicales comunes en Guatemala.
 11. Fenómenos naturales: Las recomendaciones y prevenciones que se usaron para la sección de fenómenos naturales se obtuvieron por medio de documentos de CONRED y otros documentos de Proyecto Esfera-Carta Humanitaria y Normas Mínimas de Respuesta humanitaria en Casos de Desastres.
- **Realización de encuestas para el desarrollo de la Guía**: para aprobar la realización y utilidad de la Guía de Seguridad para el turista, realicé 100

encuesta, las encuestas se pasaron en los departamentos de Guatemala, Antigua Guatemala, Solola (Panajachel), y Quetzaltenango. La mayoría de éstas fueron hechas a turistas extranjeros, 56 hombres y 44 mujeres. Esto con el fin de lograr un equilibrio entre ambos géneros y no solamente contar con un punto de vista. En la encuesta solicité información básica como edad, género, país de residencia y profesión. El contenido puro de la encuesta era a base de preguntas relacionadas con los problemas de seguridad existentes en Guatemala, los problemas de higiene con la ingesta de alimentos, del uso de insecticidas, repelentes y medicinas para evitar enfermedades comunes y no comunes, de conocimientos de los peligros de la flora y fauna del país y de conocimientos de primeros auxilios y alternativas de auxilio que Guatemala ofrece en casos de emergencias. Todas estas preguntas con el fin de captar el nivel de información y de conocimientos generales del turista en cuanto a seguridad en Guatemala.

Los resultados de las encuestas deberán determinar si el contenido de la guía, es el contenido adecuado que el turista necesita de acuerdo a sus conocimientos y necesidades durante su viaje por Guatemala.

Solicité también información acerca de motivos de viajes, la duración de sus viajes, número de personas que viajan juntas y lugares que han visitado. Éstas con el fin de saber a qué están expuestos los turistas durante su visita y a qué recomendaciones hacer más énfasis.

Por último también se realizaron preguntas acerca de accidentes, percances, enfermedades, etc., que hayan sufrido durante su permanencia en el país. Los resultados de las encuestas realizadas fueron tabuladas e interpretadas, según mi criterio de acuerdo al

contenido de la guía, y como sí ésta funciona como una herramienta para informar, prevenir y orientar al turista.

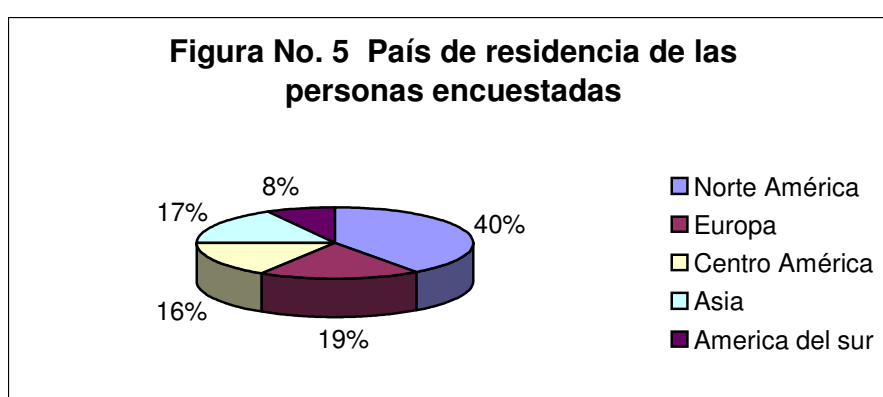
- **Desarrollo de la guía de seguridad turística:** para hacer el formato de la guía se llevó un orden de acuerdo a las situaciones más comunes e importantes a las que el turista está expuesto cuando visita Guatemala. Se utilizaron fotos, dibujos y mapas, para que la guía sea útil y fácil de usar. El diseño artístico de la guía fue hecho con ayuda de María de Los Ángeles Flores, estudiante de diseño en la Universidad San Carlos de Guatemala. Como la guía va dirigida a todo el turista que visite Guatemala, se hizo uso de estrategias de interpretación (Ham 1982), así como las siguientes:
 - Se redactó de acuerdo al público.
 - Se habla directamente al lector: de esta forma es fácil de entender y hace la lectura atractiva.
 - Muestro causa y efecto: se trató de demostrar la relación directa entre las causas y sus efectos.
 - Se hicieron comparaciones: en algunas partes de la guía especialmente en las picaduras y mordeduras.

- **Traducción de la Guía:** la traducción de la guía al idioma inglés, se realizó con la ayuda de traductores de computadoras y diccionarios de inglés-español y español-inglés (Williams 1998) y (Cuyas *et al* 1956).

III. RESULTADOS

A. RESULTADO DE ENCUESTAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA

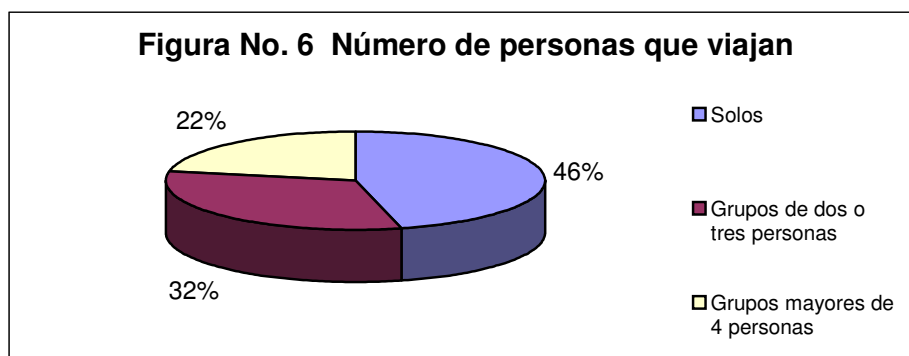
1. Resultados de la encuesta: a continuación se presentan los resultados de la encuesta (ver anexo 1) realizada a 100 turista tanto extranjeros como nacionales, durante los meses de octubre a noviembre de 2004. Las encuestas fueron distribuídas al azar entre hombres (56%) y mujeres (44%).



La mayoría de turistas encuestados fueron de Norte América 40%, seguidos por Europa 19%, Centro América 16%, Asia 17% (la mayoría provenientes de Israel) y América del Sur 8% (figura 5).

De acuerdo a los motivos del viaje, la mayoría de turistas viaja por vacaciones (30%), con interés especial en visitar áreas naturales (25%), sitios arqueológicos (20%) y contacto con las comunidades (15%).

El 24% de los turistas encuestados realizan viajes con una duración de un mes. La mayoría de los turistas viajan solos (46%), le siguen las personas que viajan en parejas o en grupos no mayores de tres personas (32%) y, por último, las personas que viajan en grupos mayores de 4 personas, es normalmente bajo la dirección de una tour operadora (22%). (Figura 6).



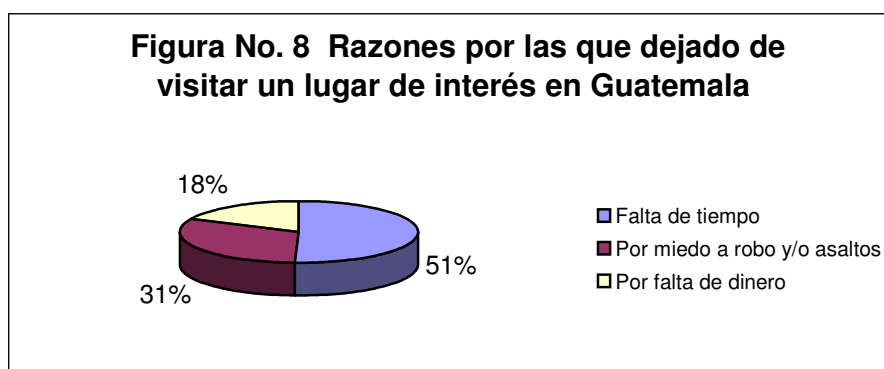
Se encuestaron turistas hospedados en hoteles, hostales, apartamentos, etc. Ninguno considera que su hotel, cuarto o habitación sea un lugar sucio, aunque el 40% de las personas han encontrado en su mayoría, mosquitos y zancudos dentro de su hospedaje.

Respecto a las ventas de comida en restaurantes, comedores, puestos en la calle, mercados, etc., una gran mayoría prefiere comer en restaurantes (78%), los cuales consideran que se encuentran en un rango de 7-8 siendo 1 lo más sucio y 10 lo más limpio, en cuanto a higiene en el tratado y presentación de los alimentos. La enfermedad gastrointestinal más común en los viajeros es diarrea simple, con un 80% de casos de turistas que la han contraído durante su estancia.



Los lugares más visitados son los siguientes: Antigua Guatemala 26%, Petén 20%, Sololá 15%, Ciudad de Guatemala 14%, Quetzaltenango 10%, Izabal 8%, y el Puerto de San José y Monterrico 7% (Figura 7).

Otros sitios turísticos que ofrece Guatemala no son visitados por falta de tiempo (51%), por miedo a robos y/o asaltos (31%) y por falta de dinero (18%). (figura 8).



El 84% de los entrevistados no ha sido afectado por un acto de delincuencia y el 75% no ha sufrido ningún percance durante su visita.

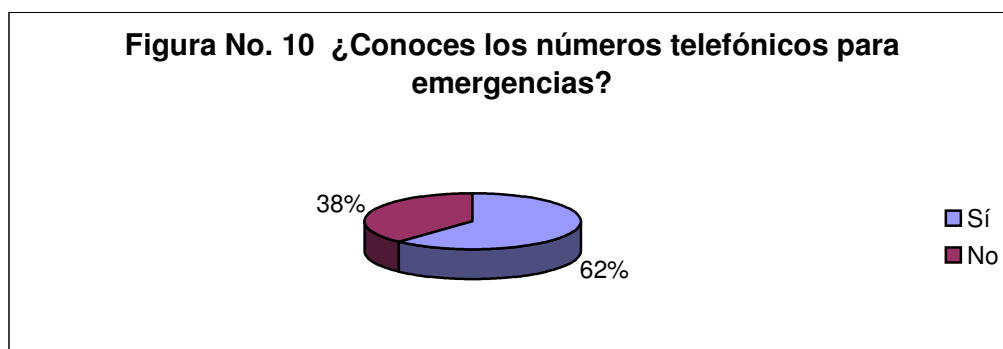


De las 100 personas encuestadas, un 54% pueden identificar más de uno de los animales venenosos del país, en su mayoría la identificación de culebras o serpientes, el 22% de las personas no sabe nada en cuanto a animales venenosos del país y el 24% de ellas no respondieron la pregunta

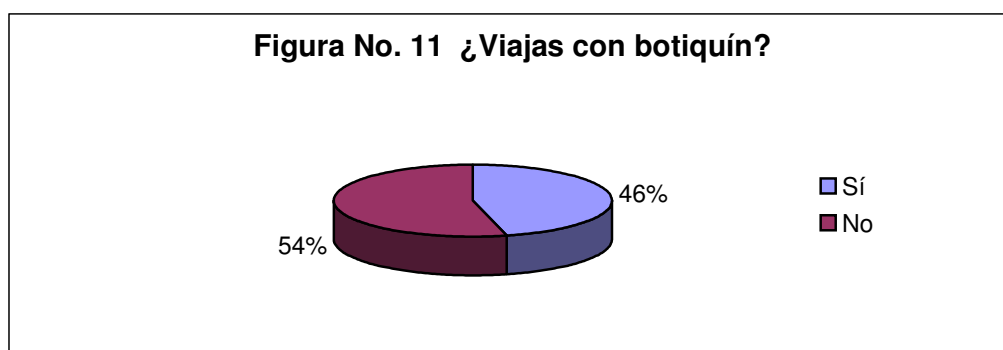
(figura. 9). Una gran mayoría (88%), no podría identificar plantas tóxicas de Guatemala, con excepción del chichicaste.

De las enfermedades tropicales presentes en Guatemala, el 80% de las personas tienen conocimientos de ellas, especialmente de la malaria y del dengue.

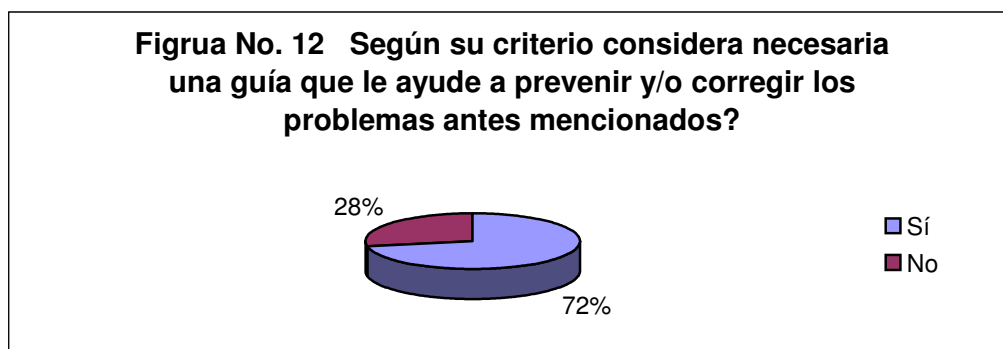
Del 72% de las personas que saben qué hacer en caso de algún fenómeno natural, la mayoría únicamente sabe qué hacer en caso de terremotos, el 16% no saben qué hacer y el 12% no respondieron la pregunta.



Un alto porcentaje (62%) de los turistas desconoce los números locales de emergencia (Figura 10). El 54% de las 100 personas tiene conocimientos básicos de primeros auxilios y el 46% viaja sin botiquín (Figura 11).



Aunque el 31% de las personas viajan con algún medicamento preventivo. Los más comunes son medicamentos para la diarrea, protectores solares y medicamentos para repelar insectos.



El 72% de las personas encuestadas consideran necesaria una guía que le ayude a prevenir y/o corregir los problemas antes mencionados (Figura. 12).

B. GUÍA DE SEGURIDAD PARA EL TURISTA QUE VISITAN GUATEMALA

1. Ver Apéndice 2 y 3

IV. DISCUSIÓN

La realización de la encuesta que se presentó a las personas entrevistadas, aprueba la realización, publicación y divulgación de una “Guía de Seguridad para el Turista que Visita Guatemala”. Además funciona como una herramienta para proporciona al visitante información, prevención y orientación durante su permanencia en el país.

La información contenida en esta guía, será un valioso aporte para la seguridad del turista; pues únicamente el 38% de ellos conocen los números telefónicos de emergencias locales, el 50% poseen conocimientos básicos de primeros auxilios, un 54% puede identificar animales venenosos del país y el 88% no conoce plantas que le podrían causar intoxicación. El 80% de las personas conocen acerca de la Malaria y el Dengue, pero desconocen información acerca de otras enfermedades tropicales, que pueden contraer. De acuerdo a estos porcentajes se puede discutir que los turistas desconocen muchos de los aspectos que en cualquier situación les serían útiles para no salir perjudicados y para prevenir y orientar sus acciones a actividades con mayor seguridad en todos los aspectos.

Es importante que el turista conozca las consecuencias de la falta de información sobre medidas preventivas para evitar accidentes, robos, asaltos, intoxicaciones, envenenamientos, etc. De acuerdo a los resultados de la encuesta, el 24% de los turistas permanecen en el país aproximadamente un mes, período durante el cual visitan los principales destinos turísticos, el resto de destinos no son visitados por un 31% de turistas por temor a robos y asaltos.

Un dato alentador es que el 84% de los entrevistados no ha sido afectado por un acto de delincuencia y el 75% no ha sufrido ningún percance durante su visita. Esto se debe probablemente a que visita sitios donde existe presencia de agentes de seguridad capacitados para el cuidado de los turistas.

Si el turista tiene conocimiento de las acciones que debe tomar para evitar robos y asaltos, se sentirá seguro y podrá realizar su visita al país con más confianza, visitando otros destinos de interés. En todas las secciones de la guía, existe un listado de recomendaciones a seguir, para evitar cualquier percance o situación desagradable que no le permita disfrutar su viaje.

La guía contiene una buena cantidad de consejos y procedimientos que orientan al turista a comportarse de manera adecuada ante situaciones inesperadas durante su visita por los diferentes destinos turísticos del país.

Es importante mencionar que, a pesar que se trató de hacer una guía compacta con la información recabada, esto no fue posible debido a que el patrón de información que se delimitó para cada tema hizo que esta resultara extensa.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto considero que se cumplió con los objetivos. La guía es efectiva, fácil de utilizar y de entender; al mismo tiempo auto- educa al turista en temas relacionados con su seguridad integral.

V. CONCLUSIONES

- La Guía de Seguridad para el Turista es una herramienta que facilita al visitante información y prevención durante su permanencia en el país.
- Contiene procedimientos útiles para llevar a cabo en situaciones de emergencias.
- La guía ayuda a prevenir situaciones adversas con las que se pueden enfrentar los turistas, pero no garantiza que estas situaciones no sucedan.
- La mayoría de turistas desconocen mucha de la información importante que contiene la guía, razón por la que debe ser publicada para proporcionar la información que el turista necesita durante su visita.
- La seguridad es una de las principales necesidades del turista por lo que llena esta necesidad.
- No existen herramientas de seguridad para brindar al turista. Razón por la que generar este tipo de herramientas, es un aporte para la actividad turística del país.
- La guía proporciona al turista información de seguridad; de esta manera satisface una de sus principales necesidades y contribuye con su bienestar y tranquilidad. Al mismo tiempo ayuda al bienestar económico de los guatemaltecos, ya que el turismo es considerado como uno de los mayores generadores de ingresos para el país.

VI. RECOMENDACIONES:

- Implementar la guía con fotos propias o efectuar el trámite para obtener la autorización respectiva del autor, en el momento en que la guía se reproduzca con fines lucrativos.
- Coordinar la publicación de la guía con el apoyo de instituciones de turismo del país. (INGUAT, CAMTUR, ASISTOUR, Consejo Nacional de Seguridad para el Turista, etc). y ponerla a disposición de los turistas en hoteles, agencias de turismo, tour operadores, destinos turísticos, etc.
- Incluir una sección con respecto a la seguridad de los destinos, normas y códigos de ética de comportamiento, para los visitantes, en los diferentes sitios turísticos.
- La traducción de la guía a otros idiomas, principalmente en francés, en alemán e italiano.
- Es importante la publicación y divulgación de esta guía de seguridad en una versión resumida, que motive y facilite la consulta al turista. De esta manera también sería más factible su distribución de una manera gratuita.

VII. LITERATURA CITADA TESIS

- Alvarez del Toro, M.1990. *Los Reptiles de Chiapas*. Colección Libros de Chiapas, Serie Especial. México, D.F. 247 pp.
- Anónimo. 2003. *Política sobre la Actividad Turística en Áreas Protegidas*. Documento de Normas y Procedimientos. Consejo Nacional de Áreas Protegidas, Guatemala. 35pp
- Ceballos-Lascuráin, H. 1998. *Ecoturismo, Naturaleza y Desarrollo Sostenible*. Editorial Diana, México D. F. 185pp.
- Cuerpo de Bomberos Municipales. 2002. *Primeros auxilios*. Escuela Técnica. Guatemala, Guatemala. 77pp.
- Flores, P. y Cárdenas C. 1998. *Las serpientes*. Red Ecología. Empresa de Educación Ambiental.
- Forsyth, S. & Noble J. 2004. *Lonely planet*. Second edition. USA. 299 pp.
- Grünewald, L. 1995. *Manual de Pautas de Seguridad para el Residente y el Visitante de un Destino Turístico*. Fundación Turismo para todos. Hurlingham. 26pp.
- Ham, S. 1992. *Interpretación Ambiental: una guía para gente con grandes ideas y presupuestos pequeños*. North American Press, Golden, Colorado. 437 pp.

- Jenks, B. 2000. *Sendero al Dinero y la Conservación. Manual para Crear Senderos de Bajo Impacto que Generen Utilidades y Fomenten la Conservación*. RARE for Tropical Conservation. Arlington, Virginia. 400pp
- Kamp, Christina. diciembre 2000. *La Organización Mundial del Turismo (OMT) presenta nuevas estadísticas de América*. <http://www.tourism-watch.de/esp/1esp/1esp.estadisticas/content.html>
- Marín, M. 2000. *Reservas Naturales Privadas*. Red Costarricense de Reservas Naturales Privadas, San José, Costa Rica. 164pp
- Mecánica Popular. 1981. No. 17 *Que hacer para prestar primeros auxilios*. Guatemala. 15 pp.
- Organización Mundial del Turismo (OMT). 2000. *Apuntes de Metodología de la Investigación de Turismo*. Organización Mundial del Turismo, Madrid. 341.
- Pérez de la Heras, M. 1999. *La Guía del Ecoturismo o cómo conservar la Naturaleza a través del Turismo*. Ediciones Mundi-Prensa, Madrid. 227pp.
- Prensa Libre. 2004. *Viaje a Guatemala con Prensa Libre*. Guía turística gratuita Guatemala.
- Pöll, E. 1998. *Plantas tóxicas de Guatemala en casa y en el campo*. Ciencia en acción. Número 5. Universidad del Valle de Guatemala, Guatemala, Guatemala. 4pp.

Pöll, E. 2001. *Plantas tóxicas de Guatemala en casa y en el campo Parte II*. In print. Universidad del Valle de Guatemala, Guatemala, Guatemala. 4pp.

Campbell, J. & W. Lamar, W. 1989. *The Venomous Reptiles of Latin America*. Cornell University. 425 pp.

Cuerpo Voluntario de Bomberos. 1998. *Prevenciones y Primeros Auxilios*. Primera Edición. Impreco, proyectos publicitarios. Guatemala, Guatemala

Grand Canyon National Park (National Park service). 2003. *Precautions for hikers part I*. Colorado, United States of America. 35pp. folleto

Grand Canyon National Park (National Park service). 2004. *The Guide, guía del visitante*. Edición en Español. Grand Canyon, Estados Unidos de América. 11 pp. revista

Instituto Guatemalteco de turismo. 2001. *Quetzaltenango guía de sitio*. Editorial Galería Guatemala, Guatemala. 15pp. revista

Instituto Guatemalteco de turismo. 1997. *Destination Guatemala*. Guatemala. 162 pp. revista

Instituto Guatemalteco de turismo. 2002. *Nuestra Guatemala*. Guatemala. 202 pp. revista

Instituto Guatemalteco de turismo. 1998. *Guatemala bits & tips*. Guía turística. Guatemala, Guatemala. 154 pp. revista

Instituto Guatemalteco de turismo. 2004. 1ra. *Capacitación Salvamento Acuático Río Dulce, Izabal*. Bomberos Voluntarios de Guatemala. Guatemala, Guatemala. 25 pp. folleto

Maine National Park Service. 2003. *Acadia Maine National Park*. Maine, United States of America. Hoja informativa

Prensa Libre. 2004. *Mapa Turístico 2004 Destino: Guatemala*. trifoliar

Paginas Web:

Anónimo. 03/V/2003. Sistemas turísticos de Guatemala. www.inguat.gob.gt

Anónimo. Septiembre 2004. Auxilio en línea. www.auxilio.com.mx

Anónimo. Octubre 2004. Centro América Travel Market.
www.mayaspirit.com.gt/ctm/informaciongeneral.html

Anónimo. Octubre 2004. Conoce Guatemala. © Copyright 2004, Terra Networks, S.A. www.terra.com.gt/turismogt/generalidades.htm, www.terra.com.gt/turismogt/telefonos2.htm

Anónimo. 7/09/2004. CONRED Corordinacion Nacional para la Reducción de Desastres Guatemala, Centro América.
www.conred.org/enlaces/relacionados.php.
www.conred.org/galeriadefotos/spgm/index.php.

Anónimo. Septiembre 2004. Grand Canyon National Park (National Park service)
www.nps.gov/grca/grandcanyon/pdf/Guide-Spanish-2003.pdf
www.nps.gov/grca/grandcanyon/south-rim/ranger_programs.htm
www.nps.gov/grca/index.htm

Anónimo. 2004. Guatemala Espíritu Maya Centro América. www.inguat.gob.gt

Anónimo. Octubre 2004. Instituto Guatemalteco de Turismo.
www.espiritumaya.com.gt www.mayaspirit.com.gt/.

Anónimo. 18/09/2004. Proyecto Esfera- Carta Humanitaria y Normas Mínimas de
Respuesta humanitaria en Casos de Desastres.
http://www.sphereproject.org/spanish/practice/cs_sal.htm

Anónimo. Octubre 2004. Viaja a Guatemala. Prensa Libre. Guía E
Recomendaciones de Servicios del País. www.viajeaguatemala.com,
www.viajeaguatemala.com/comm/consejoshtm,
www.viajeaguatemala.com/comm/volcanes.htm

Anónimo. Septiembre 2004. World Tourism Organization (WTO) Quality and
Trade in tourism. Safety and Security
http://www.world-tourism.org/quality/E/safety_sheets/Guatemala.htm

VIII. APÉNDICES

APÉNDICE 1

Mi nombre es Pamela Castro Mirón. Estoy terminando mi licenciatura en Turismo Sustentable y Ecoturismo, en la Universidad del Valle de Guatemala. Para validar mi trabajo de graduación, **GUIA DE SEGURIDAD PARA EL TURISTA QUE VISITA GUATEMALA**, solicito su colaboración para responder la siguiente encuesta:

Sexo: M___ F___ Edad _____

1. Lugar de origen _____

2. Profesión _____

3. Motivo de viaje :

- Trabajo _____
- Estudios _____
- Vacaciones _____
- Religioso _____
- Visita a sitios naturales _____
- Contacto con comunidades _____
- Visita a sitios arqueológicos _____
- Otro _____

4. Viaja

Solo _____

Acompañado (2-3) _____

Grupo (+de 3) _____

5. ¿En qué categoría califica su hospedaje?:

☆ ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆

¿Considera que su hospedaje es limpio? Sí _____ No _____

¿Hay insectos en su hospedaje? Sí _____ No _____ ¿Qué tipo?

Cucarachas _____ Zancudos _____ Arañas _____ Moscas _____ Otros

(Especifique) _____

6. ¿Qué tipo de lugar prefiere para comer?:

Restaurantes _____ Comedores _____ Puestos de calle _____

Mercados _____ OTROS _____

7. De uno a diez, ¿cómo califica la higiene de su lugar de comida? _____

8. ¿Cuáles de las siguientes enfermedades ha contraído durante su visita a Guatemala?

Diarrea _____ Amebas _____ Cólera _____ Tifoidea _____ Hepatitis _____ OTRAS _____

9. Tiempo de estadía en Guatemala _____

10. ¿Qué lugares ha visitado en Guatemala?

11. Razón por la que ha dejado de visitar alguno sitios turísticos de interés

Tiempo ____ Peligro ____ Dinero ____ Robos y/o asaltos ____ Enfermedad ____
OTRO (especifique) _____

12. ¿Ha sido afectado por un acto de delincuencia? Sí ____ No ____

13. ¿Ha sufrido algún accidente durante su visita? Sí ____ No ____

¿Qué tipo de accidente? Vehicular en bus _____ en el campo _____ lesión en el
cuerpo (que tipo de lesión) _____ o carro _____

14. ¿Podría identificar los siguientes animales venenosos del país?

Animales marinos ____ Serpientes ____ Insectos ____ Arañas ____ OTROS
_____ (especifique)

15. ¿Podría identificar plantas venenosas del país? Sí ____ No ____

¿Conoce el Chichicaste? Sí ____ No ____

16. ¿Tiene información sobre transmisión y control de estas enfermedades? ¿Cuáles?

Dengue ____ Malaria ____ Leishmaniasis ____ Chagas ____ Colmoyote ____
Oncocercosis _____

¿Le gustaría saber cómo se transmiten estas enfermedades? Sí ____ No ____

17. Sabe qué hacer en caso de: Terremotos ____ Inundaciones ____
Derrumbes ____ Incendios ____
Erupciones volcánicas _____

18. ¿Conoce los números telefónicos para emergencias? Sí ____ No ____

19. ¿Tiene conocimientos básicos de Primeros Auxilios? Sí ____ No ____

20. ¿Viaja con botiquín? Sí ____ No ____

21. ¿Lleva consigo medicamentos preventivos para? ¿Cuáles?

Fiebre _____ Alergias _____ Antidiarreicos _____ Repelentes
_____ Dolor _____ Quemaduras en la piel _____
Asma _____ Otros (especifique) _____

22. Según su criterio, considera necesaria una guía que le ayude a prevenir y/o corregir
los problemas antes mencionados?

Sí ____ NO ____

APÉNDICE 2

B. Guía de seguridad para el turista que visita Guatemala

Contenido de la guía

| Capítulo | | Página |
|----------|---|--------|
| I. | INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. | INFORMACIÓN GENERAL | 3 |
| | A. Datos importantes que debes saber de Guatemala | 3 |
| | B. Alternativas de auxilio | 4 |
| III. | INFORMACIÓN BÁSICA DE PRIMEROS AUXILIOS | 9 |
| | A. Principios de primeros auxilios | 9 |
| IV. | PROCEDIMIENTOS MÁS COMUNES EN ATENCIÓN DE EMERGENCIAS | 13 |
| | A. Maniobra de Heimlich | 13 |
| | B. Hiperextensión (despeje de vías aéreas) | 14 |
| | C. Respiración artificial (boca a boca) | 14 |
| | D. Desmayos | 15 |
| | E. Paro respiratorio y paro cardiorrespiratorio | 16 |
| V. | ACCIDENTES QUE INVOLUCRAN LESIONES EN EL CUERPO | 19 |
| | A. Hemorragias nasales | 19 |
| | B. Raspones | 19 |
| | C. Fracturas de huesos | 20 |
| | D. Golpes en la cabeza | 21 |
| | E. Quemaduras | 22 |
| | F. Cortes en la piel | 23 |
| VI. | PELIGROS EXISTENTES EN GUATEMALA | 25 |
| | A. Robos y asaltos | 25 |
| | B. Percances | 26 |
| | 1. Percances en automóvil | 27 |
| | 2. Percances en el campo | 27 |
| | a. Pérdida | 28 |
| | b. Deshidratación | 29 |
| | c. Hipotermia | 30 |
| | d. Ahogamiento | 31 |
| VII. | MORDEDURAS Y PICADURAS | 35 |
| | A. Animales marinos | 35 |
| | B. Serpientes | 36 |
| | C. Invertebrados | 40 |

| | | |
|-------|--|----|
| | D. Mamíferos | 47 |
| | 1. Rabia | 48 |
| VIII. | PLANTAS TÓXICAS COMUNES EN GUATEMALA | 51 |
| IX. | INTOXICACIONES O ENVENENAMIENTOS | 59 |
| X. | INFECCIONES GASTROINTESTINALES | 61 |
| | A. Diarrea común | 61 |
| | B. Amebas | 61 |
| | C. Cólera | 61 |
| | D. Tifoidea | 62 |
| | E. Giardiasis | 62 |
| XI. | ENFERMEDADES TROPICALES | 63 |
| | A. Dengue | 63 |
| | B. Malaria | 63 |
| | C. Leishmaniasis | 64 |
| | D. Chagas | 65 |
| | E. Oncocercosis | 66 |
| XII. | FENÓMENOS NATURALES | 67 |
| | A. Terremotos | 67 |
| | B. Inundaciones y deslaves | 68 |
| | C. Tormentas eléctricas | 69 |
| | D. Erupciones volcánicas | 70 |
| | E. Incendios | 71 |
| XIII. | BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA | 73 |

I. INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a Guatemala! Esta guía te ayudará a prevenir cualquier accidente o inconveniente que tengas durante tu visita por el territorio guatemalteco. Contiene información sobre los problemas más comunes que se te pueden presentar en los diferentes sitios turísticos del país. Al leer esta guía sabrás qué hacer y qué no hacer para evitar y tratar accidentes y enfermedades, los cuidados necesarios que debes seguir con la ingesta de alimentos, el agua, los cuidados para evitar picaduras de insectos, conocimientos de plantas tóxicas y organismos venenosos, etc. Además cuenta con alternativas de auxilio, teléfonos de emergencia, y contactos especiales que te servirán de ayuda para orientarte en situaciones inesperadas que requieren de tomar acciones inmediatas. Al seguir estos consejos, también podrás prevenir situaciones desagradables como actos de delincuencia y accidentes comunes que pueden convertir tu viaje en un mal recuerdo y limitarte a disfrutar de momentos inolvidables en tu visita a este bello país.

II. INFORMACIÓN GENERAL

A. Datos importantes que debes de saber de Guatemala

1. El clima: Las temperaturas varían durante todo el año y es muy difícil tener una temperatura promedio para Guatemala, debido al cambio de alturas que pueden haber en todo el Territorio. Por esta razón, la clasificación más útil para determinar el clima en Guatemala es de acuerdo a la altura sobre el nivel del mar donde te encuentres. En las regiones altas la temperatura puede bajar bastante y podría llegar a hacer mucho frío. En las regiones bajas la temperatura podría llegar hasta a causarte un calor excesivo. El cuadro a continuación te ayudará para saber con que tipo de clima te puedes enfrentar.

Tabla # 1 Clasificación del clima en Guatemala

| Altura (msnm) | Clasificación | Clima |
|------------------|---------------|----------|
| 1,000 msnm o más | Alta | Frío |
| 1,000 a 2,000 | Media | Templado |
| Menos de 1,000 | Baja | Caliente |

2. Ropa que debes usar: La mayor parte del tiempo en casi todos los departamentos de Guatemala (excepto en la playa o departamentos que se encuentran a menos de 1000 msnm) puedes utilizar ropa de primavera y por las noches un suéter. Para viajar en el interior de Guatemala, es preferible usar zapatos cómodos y mejor aún si llevas dos pares de zapatos, en caso de que un par se moje, enlode, o te moleste después de una larga caminata. En visitas a áreas naturales, es recomendable que uses ropa clara, liviana y preferiblemente de algodón. Pero es importante que estés preparado para todo tipo de clima, en especial para la lluvia.

3. Moneda: La moneda legal en Guatemala es el Quetzal. En algunos lugares se acepta el dólar que también puede cambiarse en los bancos del país.

4. Tarjetas de crédito: En los hoteles, restaurantes y tiendas de la ciudad de Guatemala y principales sitios turísticos, son aceptados la mayoría de tarjetas de crédito. Los cheques de viajero se pueden cambiar en la mayoría de bancos de la ciudad, probablemente tengas problemas cambiando cheques de viajero en el interior del país especialmente en los Bancos de Banrural. Es mejor que utilices cheques de viajero American Express porque son los más aceptados por la mayoría de bancos del país.

5. Impuestos: Los productos y servicios están sujetos a un 12% (IVA = Impuesto al Valor Agregado). Los hoteles cobran un 10% adicional como impuesto de turismo.

6. Propinas: Generalmente, las propinas son de un 10%. SIEMPRE debes preguntar si ya está incluida la propina.

7. ATM's : En cuanto a los cajeros automáticos (ATM's), puedes encontrar los 5B (cajeros que aceptan tarjetas de crédito Visa y Master Card) en todos los departamentos de Guatemala, especialmente en las cabeceras departamentales.

B. Alternativas de auxilio

1. Teléfonos de emergencia. Para TODAS las emergencias que tengas, no te preocupes, hay alguien a quién llamar.

Si necesitas información general de destinos turísticos, servicios de guía, tours, restaurantes, hoteles y cualquier actividad turística llama a:

2331-1333 al 47 Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT)
7ª Ave. 1-17, zona 4 Ciudad de Guatemala
www.INGUAT.gob.gt
Email: info@inguat.gob.gt

Si sufriste algún accidente, y necesitas que alguien te lleve a un centro asistencial llama a:

122 Bomberos Voluntarios (llamada gratuita)
123 Bomberos Municipales (llamada gratuita)
125 Cruz Roja
2221-3911 Cruz Blanca
2332-9422 Alerta Médica
5205-0911 ó Rescate 911
2365-8428

Si perdiste algo, te robaron algo, estás perdido, o presenciaste o fuiste víctima de un acto de delincuencia llama a:

110 / 120 Policía Nacional Civil (llamada gratuita)
2361-6052 Policía de Turismo
7832-7290 Policía Municipal de Turismo de La Antigua Guatemala.
7832-0251 Comisaría de la Policía Nacional Civil de antigua Guatemala.
1-800-464-8281 Tourist Assistance (USA)
1-801-464-8281 Asistencia Turística (Guatemala)

En caso de que hayas estado o estés presente en un fenómeno natural (terremoto, inundaciones, deslaves, tormentas eléctricas, erupciones volcánicas o incendios) y te encuentras en peligro llama a :

119 CONRED auxilio para Desastres Naturales (llamada gratuita)
1-800-4648-281 Tourist Assitance (USA)

1-801-4648281 Asistencia Turística (Guatemala)

Los teléfonos de emergencias médicas y para auxilio en caso de accidentes antes mencionados también los puedes marcar para este tipo de circunstancias.

Si te intoxicaste con algo (plantas, líquidos, animales, comida, etc.) llama a:

**1-801-AYUDA
29832 Toxicología, Facultad de Ciencias Químicas y
Farmacia de la Universidad San Carlos de
Guatemala. (llamada gratuita)**

También puedes llamar al **2362-8999** para información inmediata sobre:

- ✓ **Grúas**
- ✓ **Ambulancias**
- ✓ **Patrullas de seguridad privada**
- ✓ **Reportes de pérdidas de tarjetas de crédito**
- ✓ **Cerrajeros, plomeros y fletes**
- ✓ **Compra de entradas a: conciertos, teatro, espectáculos, estadios, etc.**
- ✓ **Compra de seguros de viaje**
- ✓ **Mensajes urgentes a USA y CANADA**
- ✓ **Correos electrónicos de emergencia, dictados por teléfono**

2. Puestos de salud y hospitales de la República. Guatemala cuenta con varios hospitales públicos y privados equipados que prestan sus servicios a personas nacionales y extranjeros. Por cualquier emergencia puedes ir al hospital más cercano, ya que existen hospitales o puestos de salud en todos los departamentos de Guatemala. A continuación un listado de los números telefónicos de hospitales en el interior de la república.

Los hospitales públicos más comunes en la ciudad de Guatemala a los que es trasladada una persona que sufrió un accidente son los siguientes:

Hospital General San Juan de Dios: **2530-4230 al 32**

Hospital Roosevelt: **1551/2221-0255**

Hospital General de Accidentes: **5597- 9625**

Si necesitas hacerte exámenes de alguna clase o simplemente buscas hospitales privados en la ciudad de Guatemala, consulta una guía telefónica o llama a: 2427- 8787 de PUBLICAR.

Tabla # 2. Números Telefónicos de Hospitales en el Interior de la República.

| DEPARTAMENTO | TELÉFONO | DEPARTAMENTO | TELÉFONO |
|----------------------|---|-----------------------|---|
| Alta Verapaz | Hospital Nacional: 7952-1315 | Petén | Hospital Reginal Dr. Antonio: 7926-1333 |
| Baja Verapaz | Hospital Nacional: 7940-0125 | Quetzaltenango | Hospital Regional de Occidente San Juan de Dios: 77635154 |
| Chimaltenango | Hospital Nacional: 7839-1504 | Quiché | Centro de Salud: 7755-1687 |
| Chiquimula | Hospital Modular: 7942- 0363 | Retalhulehu | Hospital Nacional: 7771-0116 |
| Chiquimula | Hospital Nacional: 79420348 | Sacatepequez | Centro de Salud de Antigua G: 7832-0483 |
| El progreso | Hospital Departamental: 7945-1290 | San Marcos | Hospital Nacional: 77601140 |
| Escuintla | Centro de Salud: 7888-0309. Hospital Nacional: 7888-0883 | Santa Rosa | Hospital Nacional: 78865309 |
| Huehuetenango | Hospital Nacional: 7764-1371 | Sololá | Hospital Nacional:. 77624121 |
| Izabal | Centro de Salud: 7947-8402 | Suchitepequez | Hospital Nacional: 7872-0176 |
| Jalapa | Hospital Nacional: 7922-4293 | Totonicapán | Hospital Nacional: 7766-1466 |
| Jutiapa | Hospital Nacional: 7844-1560 | Zacapa | Hospital Regional: 7941-0418 |

A continuación encontrarás un listado de los números telefónicos de embajadas y consulados a los que te puedes comunicar. Por cualquier inconveniente, emergencia o duda que tengas durante tu viaje y necesites ayuda más especializada:

**Embajadas y consulados:
Tabla # 3 Números telefónicos de embajadas y consulados**

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------|------------------|-----------------|------------------|
| Argentina | 2385-3786 | Finlandia | 2365-9270 | Noruega | 2366-5908 |
| Alemania | 2364-6700 | Francia | 2421-7407 | Panamá | 2269-3406 |
| Austria | 2368-2324 | Haití | 2334-1321 | Perú | 2463-5885 |
| Bélgica | 2337-0321 | Holanda | 2331-3505 | Portugal | 2334-1054 |
| Bolivia | 2334-5531 | Honduras | 2337-4344 | Reino Unido | 2367-5425 |
| Brasil | 2337-0949 | India | 2368-2271 | Rep. Dominicana | 2338-2170 |
| Canadá | 2333-6164 | Israel | 2333-6951 | República Ch. | 5531-2777 |
| Chile | 334-8273/ 75 | Italia | 2366-9271 | Rumania | 2332-6890 |
| China | 2339-0711 | Jamaica | 6634-2223 | Suecia | 2333-6536 |
| Costa Rica | 2368-0506 | Japón | 2367-2244 | Suiza | 2367-5520 |
| Ecuador | 2337-2902 | Jordania | 2365-9107 | Sur África | 2334-1531 |
| Egipto | 2333-6296 | Korea | 2334-5480 | Tailandia | 2368-2092 |
| El Salvador | 2366-6147 | Malta | 2332-2451 | Turquía | 5599-4045 |
| España | 2334-3757 | México | 2333-7254 | Uruguay | 2337-0929 |
| Estados Unidos | 2331-2348 | Mónaco | 2365-9107 | Vaticano | 2332-4274 |
| Filipinas | 2337-0384 | Nicaragua | 2368-0785 | Venezuela | 2366-9832 |

Nota: si te es posible notifica al consulado o embajada de tu país acerca de tu itinerario para mayor seguridad.

III. INFORMACIÓN BÁSICA DE PRIMEROS AUXILIOS

A. Principios de Primeros auxilios

Muchas veces, cuando estamos en una emergencia, es necesario saber qué hacer. Si tienes el conocimiento básico de primeros auxilios, podrías, en algunos casos, salvar la vida de una persona y ayudarla a salir de un accidente sin causarle daños por falta de conocimiento. Por esa razón aquí encontraras información básica de primeros auxilios para que sepas como actuar en los accidentes que podrían sucederte a ti como a quien viaja contigo.

1. ¿Qué es un accidente? Un accidente es un suceso eventual, especialmente no deseado le puede ocurrir a cualquiera y en cualquier lugar. Un accidente ocurre cuando te caes y te lastimas; cuando te chocas o tienes problemas con el automóvil; cuando te estas ahogando por cualquier razón; cuando pierdes el conocimiento por cansancio, calor o frío; cuando te intoxicas o cuando, por alguna razón, no te sientes bien. En fin, ocurre cuando algo no te sale bien y necesitas ayuda especializada de doctores, paramédicos, bomberos, policía, etc., para solucionarlo.

Cuando te encuentres en un accidente puedes ayudar de la siguiente forma:

- **Prevenir:** Si puedes, traslada a la persona a un lugar seguro.
- **Alertar:** Llama a los bomberos inmediatamente.
- **Examinar:** Observa a la persona lastimada y trata de encontrar los problemas que pueda presentar.
- **Socorrer:** En caso de que la ayuda se tarde mucho en llegar, ayuda a la persona lastimada con tus conocimientos.
- **Vigilar:** No pierdas de vista a la persona accidentada, es importante que estés pendiente en todo momento de los cambios que sufra para poder ayudarlo inmediatamente.

Si no te sientes lo suficiente capacitado para tratar a una persona herida, quien se encuentra en mal estado, no lo hagas. De acuerdo a la ley

guatemalteca, si la persona a quien trataste de ayudar muere, tú tendrás la responsabilidad de su muerte.

Para saber qué tan serio es el daño del accidentado, debes hacerte las siguientes preguntas:

- **¿Está consciente?:** Esto quiere decir que el accidentado probablemente te puede hablar y entender. Debes platicarle y realizar cualquier tipo de preguntas para mantenerlo consciente.
- **¿Está respirando?:** Es importante que lo observes y lo escuches respirar como lo haces tú, de una forma normal. Acércate a la cara del accidentado y siente el aire que sale por su nariz.
- **¿Existe algún sangrado?:** Siempre busca alguna herida que esté sangrando seriamente. Estas heridas pueden estar en cualquier parte del cuerpo. Depende de la gravedad de la herida la cantidad de sangrado. Si se trata de la fractura de un hueso largo es muy probable que el sangrado sea excesivo.

2. Signos vitales: El pulso, la respiración, la temperatura y la presión son los signos vitales o los signos de vida. En algunos casos el mal funcionamiento de los signos vitales podría provocarte hasta la muerte.

Si alguien no se siente bien o sufrió algún accidente observa sus signos vitales. Es importante saber cuáles son los valores normales para cada signo, si el accidentado se encuentra bajo o sobre los valores normales, está en peligro y es necesario buscar ayuda.

Con esta información podrás determinar los valores normales para cada signo:

a. Respiración: Es el proceso por el cual se ingresa y se exhala aire de los pulmones. Para tomar la respiración debes contar sólo uno de los movimientos (ya sea cuando el pecho sube o cuando baja), y contar el número de

respiraciones durante un minuto. Si no respira, debes iniciar con la Respiración Artificial (Ver figura 4).

Valores normales de frecuencia:

Adulto: 12-20 respiraciones por minuto (rpm)

Niño: 20-40 rpm

Recién nacido: 40-60 rpm

b. El pulso: Es el latido del corazón. Para tomar el pulso coloca los tres dedos centrales (NO el dedo pulgar) sobre el cuello, la muñeca o el brazo, haz un poco de fuerza sobre la arteria y cuenta durante un minuto los latidos que sientas. Si hay ausencia de pulso debes pedir ayuda de inmediato.

Valores normales de frecuencia:

Adulto: 60 –100 pulsaciones por minuto (ppm)

Niño: 80-140 ppm

Recién nacidos: 120-140 ppm

c. Temperatura: La temperatura mide el calor del cuerpo. Esta la puedes tomar colocando la palma de tu mano sobre la piel. Así puedes sentir si está: normal, caliente o fría. El valor normal es aproximadamente 37° C para obtener la temperatura exacta necesitas un termómetro. Si el accidentado esta sobre el nivel normal puedes administrar acetaminofén para disminuir la temperatura.

d. Presión arterial: Es la fuerza que el corazón utiliza para que la sangre circule por todo el cuerpo. La presión arterial no la puedes tomar tu ya que necesitas utilizar un esfigmomanómetro. Los síntomas de la presión alta son los siguientes: dolor de cabeza y visión borrosa. Para tratar la presión alta solamente debes hacer reposo y esperar ayuda; si tomas medicamentos para la presión debes tomarlos inmediatamente. Para la presión baja hay sudoración,

palidez, enfriamiento y en caos extremos puede haber dolor de cabeza. Para tratar la presión baja debes administrar café y azúcar.

IV. PROCEDIMIENTOS MÁS CONOCIDOS EN ATENCIÓN DE EMERGENCIAS.

A. ¹La Maniobra de Heimlich

La Maniobra de Heimlich se utiliza cuando alguien se está ahogando y no puede respirar, hablar o llorar, esto se debe a que tiene una obstrucción de las vías respiratorias. Esto se da normalmente con cuerpos extraños como comida, hielo, juguetes, monedas, dentaduras postizas, vómitos, líquidos, etc.

Si empiezas a escuchar ruidos agudos, tos ineficaz, y el rostro comienza a ponerse azul es necesario que empieces la maniobra:

- Colócate detrás de la persona sofocada y abrázala por la cintura.
- Empuña una mano y con la otra empuja, con el pulgar empuñado, debajo del esternón.
- Mantén los codos separados y presiona el puño contra el abdomen de la persona hacia adentro y hacia afuera, es importante que hagas esto con rapidez y precisión. Cuando el objeto salga por la boca, llegue ayuda a la persona o pierda el conocimiento puedes dejar de hacer el procedimiento.

Figura No. 1



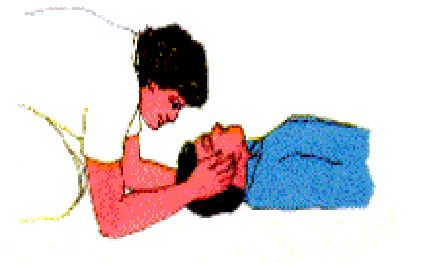
Maniobra de Heimlich

¹ www.drromeu.net/principi5.htm. Figura de la Maniobra de Heimlich.

B. Despeje de las vías respiratorias: (hiperextensión)²

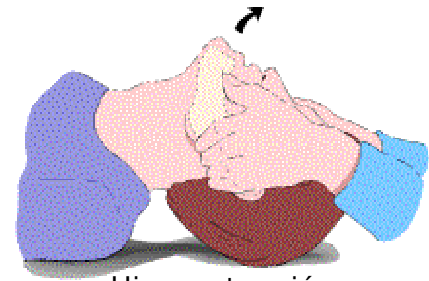
- Colócate sobre tus rodillas y pon la cabeza de la persona inconsciente enfrente de ti. (Figura No. 2)
- Levántale la cabeza a la persona, colocando tus manos sobre la mandíbula o la barbilla. (Figura No. 3)
- Busca algún cuerpo extraño dentro de la boca y si hay sácalo.

Figura No. 2



Despeje de vías aéreas

Figura No. 3



Hiperextensión

Si la persona inconsciente tiene algo que no le permitía respirar intenta sacarlo, de esta forma ayudarás a despejar las vías respiratorias. En muchos casos, el simple hecho de hacer este procedimiento ayuda a la persona a respirar y recuperarse. Si después de sacar el objeto que no le permitía respirar, y después de hacer el procedimiento para abrir las vías respiratorias (hiperextensión), la persona sigue inconsciente, debes iniciar con la respiración artificial.

C. Respiración Artificial (boca a boca)³

- Observa el pecho del paciente y comprueba si despiden aire por la nariz y por la boca. Para esto puedes utilizar un espejo, que se empañará si hay respiración.

² Figuras No. 2 y 3

³ figura No. 4

- Si la persona no respira, pero el corazón todavía late, recurre a la respiración artificial.
- Levántale la barbilla hacia arriba.
- Coloca tu boca sobre a boca abierta de la persona; oprime las ventanas de la nariz con tu mano para cerrarlas y sopla bastante fuerte hasta hincharle el pecho. (si prefieres puedes colocar un pañuelo sobre la boca de la persona para soplar a través de él).
- Verifica que el aire soplado salga y repite el procedimiento.
- Si no logras el intercambio de aire, golpea fuertemente a la persona entre los hombros (omoplatos) varias veces para desalojarle de la garganta cualquier cuerpo extraño.
- Si se trata de un niño pequeño, cúbrele la nariz y la boca con tu propia boca.
- Haz la maniobra hasta que la persona comience a respirar.

Figura No. 4



Respiración Artificial boca a boca

D. Desmayos

Si una persona está a punto de desmayarse es probable que empiece a sentirse débil, que empiece con sudoración fría, que se sienta mareado y con la visión borrosa, que pierda sentido en las extremidades y habilidad para moverlas. Esto ocurre porque el cerebro no está recibiendo suficiente oxígeno.

1. ¿Qué hacer si se llega a desmayar? Recuéstalo y levántale los pies del suelo para que la sangre llegue al cerebro con más facilidad. Luego afloja la ropa y despeja las vías respiratorias (con el procedimiento que acabas de aprender). Colócale la cabeza de lado para evitar que se ahogue con su propio vómito si es que esto llegara a suceder.

También podrías intentar reanimarlo acercándole a la nariz un algodón empapado con alcohol. Si reacciona pídele que respire profundamente y que tosa varias veces para que mejore el riego sanguíneo cerebral.

Si la persona no llega a caer al suelo, debes acostarlo o bajarle la cabeza a la altura de sus rodillas.

Después del desmayo no permitas que ingiera alimentos ni bebidas por un par de horas.

Es recomendable que:

- Comas bien antes de empezar una larga caminata.
- Evites estar mucho tiempo bajo el sol y/o en temperaturas bajas sin la ropa adecuada.
- Si padeces de alguna enfermedad SIEMPRE llevas contigo tus medicamentos.

E. Paro respiratorio y cardiorrespiratorio

Algunas veces podrías estar en accidentes tan serios que te podrían causar un paro respiratorio y hasta cardiorrespiratorio. En la mayoría de los casos este tipo de situaciones tienen una causa diferente, pero sea cual sea la causa, es importante que sepas qué hacer si te encuentras en una situación donde alguien que viaja contigo o en algunos casos, hasta tú sufras una de estas afecciones.

1. ¿Cómo saber si estás entrando en un paro respiratorio? Primero, se te dificulta respirar, luego los labios y las uñas se ponen moradas. Es muy probable la pérdida del conocimiento y a causa de eso, el pulso se pone bastante rápido pero débil.

2. ¿Cómo saber si alguien está entrando en un paro cardiorrespiratorio? Como es de esperarse el paro cardiorrespiratorio viene después de un paro respiratorio. Hay ausencia del pulso y respiración, las pupilas se dilatan parcialmente y luego de estar así por dos o tres minutos, la dilatación de las pupilas es total y no hay reacción a la luz.

3. ¿Qué hacer en caso de paro respiratorio y paro cardíaco? La reanimación cardio pulmonar es un procedimiento delicado; deben realizarlo únicamente personas calificadas. Cuando la situación es extrema y no cuentas con ayuda profesional, debes tener presente que **CUALQUIER FALLO EN EL PROCEDIMIENTO PODRÍA CAUSAR SERIOS DAÑOS.**

Si te encuentras con una persona inconsciente, ya sea desmayada, ahogada, con paro respiratorio o cardiorrespiratorio, aunque no sepas la causa por la que está inconsciente, es necesario que sigas de inmediato los siguientes pasos:

Primero, intenta, despertar a la persona con movimientos suaves o llamándola por su nombre si es posible. Si no despierta acuéstala sobre la espalda con la cabeza de lado y pide ayuda de inmediato. Es importante que vigiles las vías respiratorias de la persona en lo que llega la ayuda.

V. ACCIDENTES QUE INVOLUCRAN LESIONES EN EL CUERPO:

A. Hemorragias nasales. Mucha gente padece de hemorragias nasales. Si tú eres una de ellas probablemente ya sabes qué hacer, pero si tu hemorragia es a causa de un golpe fuerte, cambio de clima, exceso de calor etc, y no sabes qué hacer únicamente sigue estos consejos.

1. ¿Qué hacer si tienes una hemorragia nasal? Con los dedos pulgar e índice, mantén presión sobre la parte baja de la nariz durante diez minutos para detener la hemorragia. Permanece sentado e inclínate ligeramente hacia adelante (no hacia atrás, como normalmente se piensa, inclinándote hacia adelante evitarás que la sangre caiga dentro de la boca y garganta). Si después de estos consejos la hemorragia continúa, busca ayuda profesional.

Es recomendable que:

- Evites los cambios bruscos de altura y clima.

B. Raspones. Un raspón es una herida que casi siempre es superficial. Algunas veces son muy dolorosos, pero la mayoría de raspones causan ardor. El peligro de los raspones es que podría causarte una infección por no tratarlos como se debe. Para evitar una infección lee los siguientes consejos:

1. ¿Qué hacer con un raspón? Lava bien lo antes posible, la zona golpeada. Si tienes desinfectante o algún antiséptico tópico (agua oxigenada, mertiolate, alcohol, etc) puedes aplicar un poco encima de la herida para evitar infecciones. Después cubre el raspón con una gasa o una curita (venditas adhesivas), procura que el pegamento no quede en la herida y que la herida tenga por donde respirar, para que la herida se cure con mayor rapidez y facilidad.

Es recomendable que:

- Laves el raspón con mucha agua y jabón para evitar infecciones.
- No te dejes la misma curación durante varios días. Por lo menos debes realizar una curación nueva cada dos días.

C. Fracturas de huesos. Cuando te fracturas un hueso el dolor es bastante intenso, pierdes la habilidad para mover la parte que te quebraste y, si es una fractura expuesta podrías llegar a perder mucha sangre. Lo más importante que debes saber es que si sospechas tener una fractura, no debes moverte o mover a la persona lastimada a menos de estar seguro que la zona golpeada la puedes inmovilizar.

1. ¿Qué debes hacer con una fractura? Debes inmovilizar la parte lastimada. Esto lo puedes hacer con una tablilla, un cartón grueso, reglas, revistas o periódico enrollado o cualquier objeto plano y fuerte que pueda sostener la parte lastimada. Inmoviliza en la posición en que la encuentres, para no moverla más y causar más daño. Asegúrate que la tablilla cubra más arriba y abajo de la fractura. Amarra la tablilla a la parte lastimada con pedazos de tela, cintas, cinturones, corbatas y **si tienes un botiquín, con una venda.** No debes apretar demasiado la tablilla y no hagas ningún nudo en la parte lastimada. Si por alguna razón crees que la persona lastimada tiene el cuello o la columna fracturada NO la muevas. Si la persona lastimada no se encuentra en peligro inminente y está cómodo, es mejor que la dejes tranquila hasta que llegue ayuda.

Es recomendable que:

- No frotes el área lastimada, porque puede hacer el golpe más serio de lo que parece ser.
- Nadie debe intentar manejar los huesos rotos, a menos que esté entrenado para ello.

- No trates de hacer sentir mejor a la persona lastimada dándole de comer y beber, ya que podría ser una lesión bastante fuerte que necesite intervención quirúrgica.

D. Golpes en la cabeza. Un golpe fuerte en la cabeza te puede provocar náuseas y cortos períodos de vómito, pérdida del conocimiento y confusión y/o visión doble. Si alguien que viaja contigo sufrió un golpe fuerte en la cabeza, debes seguir los siguientes pasos:

1. ¿Qué hacer cuando alguien se golpea la cabeza? Acuesta a la persona y busca ayuda de personal especializado (médicos, paramédicos, bomberos, etc). Si el golpe fue muy fuerte y está sangrando, trata de detener el sangrado con un trapo limpio apretándolo en la cabeza; si el golpe es superficial, lávalo con jabón y sécala sin frotar; si la persona está vomitando colócale la cabeza hacia un lado, para evitar que se ahogue con su vómito; si solamente hay hinchazón y dolor, dale una pastilla para bajar el dolor.

Es recomendable que:

- No muevas a la persona si crees que tiene una lesión grave en la cabeza o columna vertebral.
- Si por alguna razón la persona llevaba puesto un casco y se lastimó la cabeza no se lo quites.
- Si el golpe en la cabeza es muy profundo o sangra mucho, no lo laves.
- Cualquier persona que recibe un golpe en la cabeza y haya quedado inconsciente, debe ser controlado cada 15 minutos durante las siguientes 24 horas y especialmente si le sale líquido por los oídos.
- Si la sangre empapa el trapo, no lo quites, coloca otro trapo sobre el anterior porque podrías aflojar el coágulo.

E. Quemaduras de piel. Las quemaduras en la piel causadas por el sol son las más comunes, pero también es importante que sepas que hacer en caso de quemarte con agua hirviendo, fuego, algún ácido o cualquier sustancia que te cause una quemadura en la piel.

Si tienes una quemadura leve, probablemente vas a tener mucho ardor y te podrían aparecer algunas ampollas. Las quemaduras leves son las que afectan la capa externa de la piel.

1. ¿Qué hacer con una quemadura leve? Enfría la herida manteniéndola bajo un chorro de agua fría durante 10 minutos; luego cúbreala con una venda limpia y seca, para impedir el riesgo de infección. Para calmar el dolor puedes frotar la quemadura con un hielo, pero primero debes mojarlo en agua corriente para que no se te pegue a la piel.

Quita cualquier cosa que apriete la zona quemada (anillos, reloj, pulseras, etc) porque la piel quemada se hincha y no circular bien la sangre a tu cuerpo. Por último puedes aplicarte cremas y sprays indicados para el tratamiento de quemaduras, estos te ayudarán a calmar el dolor.

Si la quemadura es más grande que la palma de tu mano, es una quemadura grave y normalmente ésta ya es profunda. Estas quemaduras causan mucho dolor.

2. ¿Qué hacer con una quemadura grave? Si la quemadura es con fuego y la persona está en llamas, no la dejes correr, apágale el fuego con agua y trata de ahogar el fuego con un material grueso como una tela de lana o algodón, una alfombra o una manta y hazlo rodar por el suelo. No quites las prendas quemadas que estén pegadas a la piel. Si la quemadura fue con líquidos calientes, quítale únicamente la ropa que salga con facilidad, coloca

rápidamente la parte afectada bajo un chorro de agua fría y cúbreala con una toalla limpia. Luego acude al centro asistencial más cercano.

Te recomendamos que:

- Las quemaduras graves reciban atención profesional.
- Utilices protector solar **siempre** que estés expuesto al sol para evitar quemaduras serias o molestas en la piel.
- Si te salen ampollas, **NO** las revientes.

F. Cortes en la piel. Una cortada en la piel es bastante común. Te puedes cortar con cosas tan sencillas e inofensivas como el filo de una hoja de papel, hilo, astillas de madera y hasta con pedazos de vidrio, alambres espigados, navajas, cuchillos, etc.

1. ¿Qué hacer con un corte en la piel? Es conveniente que dejes sangrar la herida durante unos segundos para que el propio cuerpo limpie la suciedad y los gérmenes. Luego lávala con agua y cúbreala con una gasa. Si la herida sigue sangrando, debes hacer presión sobre ella durante varios minutos para detener la hemorragia. Lo más probable es que la hemorragia se detenga después de unos minutos de presión, si la herida sigue sangrando pide ayuda especializada, porque tanta pérdida de sangre te podría causar serios daños.

Es recomendable que:

- Laves bien la cortada para evitar infecciones.
- No camines descalzo, especialmente en la playa, podrías encontrar objetos que provoquen cortes en el pie.
- Si te cortaste con un objeto oxidado, recurre a un centro asistencial para evitar algo más serio como el tétano.

VI. PELIGROS EXISTENTES EN GUATEMALA

En esta parte de la guía se te dan una serie de recomendaciones a seguir para los percances más comunes que suceden en Guatemala y a los que tú como turista podrías estar expuesto.

A. Robos y asaltos. Sería una sorpresa desagradable encontrarte en una situación de peligro, pero si sigues estas recomendaciones es muy probable que el riesgo de un robo o asalto disminuya.

- Evita caminar de noche en lugares solitarios y sin alumbrado.
- No viajes solo, trata de mantenerte en grupos, es preferible que viajes bajo la dirección de un tour operador.
- No llesves contigo objetos valiosos (joyería, equipos grandes y sofisticados de fotografía, etc) y mantente alerta.
- No te resistas a un ladrón. Es conveniente que entregues todas tus cosas materiales para evitar salir lastimado.
- Guarda tus pertenencias y tu dinero cuando te encuentres en lugares muy concurridos. (específicamente en mercados, buses y aglomeraciones de personas)
- No pares a los taxis en la calle. Es mejor llamar por teléfono a una empresa especializada.
- No viajes en un taxi, donde el taxista no este claramente identificado. Tú debes ver el nombre de la empresa y del conductor.
- No dejes tus valijas y pertenencias solas y desatendidas.
- Lleva contigo siempre una copia de tu pasaporte, de manera que puedas identificarte y mostrar la fecha de tu ingreso al país. Deja el documento original en el hotel, preferiblemente en la cajilla de seguridad.
- No entregues a nadie tus documentos personales y los del vehículo que manejas, estos son propiedad privada; eso significa que por ningún motivo, las autoridades pueden decomisarlos.

- Ten cuidado con los niños vendedores. Son conocidos por engañar a la gente y revisar tus bolsillos.
- No aceptes ayuda de nadie para utilizar los cajeros automáticos (ATM), y mantente alerta cuando entres y salgas de ellos.
- No pidas jalón, es muy peligroso.

1. Si viajas en vehículo propio o rentado te recomendamos que:

- A la hora de estacionarte en la ciudad, dejes el vehículo en un parqueo.
- No dejes objetos a la vista dentro del vehículo.
- Si viajas por la ciudad, mantén las puertas cerradas con llave y no abras completamente las ventanillas.

2. Si tuviste mala suerte y te robaron o asaltaron, debes seguir estos pasos:

- Acude a la estación de Policía Nacional Civil más cercana al acto de delincuencia.
- Haz una denuncia, especificando los artículos robados y la forma y hora del robo.
- Espera, hasta tener en mano la copia de tu denuncia.
- Comunícate con la embajada de tu país (ver tabla # 3)

Estos pasos te servirán para evitarte problemas con las autoridades Guatemaltecas, En caso de cualquier accidente, como respuesta a la falta de tus documentos, será suficiente presentar la copia de tu denuncia, con ello evitaras cualquier falsa acusación.

B. PERCANCES

Los percances son eventos inesperados que causan algún daño. Es importante qué sepas que hace durante percances en automóviles y en el

campo. A continuación encontrarás una serie de recomendaciones que te ayudarán a prevenir y actuar durante este tipo de percances:

1. Percances en automóviles. Sigue estos consejos cuando manejes en Guatemala:

- No todas las carreteras de Guatemala están en perfectas condiciones, tampoco están alumbradas y muchas de ellas están rodeadas de montañas; esto las hace peligrosas debida a las curvas y ganchos que si no los tomas con precaución, podrían ocasionar serios daños.
- Obedece las señales de tránsito que se encuentran en la vía pública y durante el recorrido de carreteras, para evitar accidentes.
- Lleva contigo tu licencia (permisos internacionales de conducir vehículo son válidos), copia de pasaporte y si el vehículo es rentado, el contrato de arrendamiento.
- Si el vehículo es rentado, asegúrate de que esté asegurado para evitar trámites complicados.
- Si tienes un accidente, siempre espera la presencia de la policía o del representante de la compañía de seguros. **No muevas el vehículo.**
- No conduzcas por lugares oscuros o que tengan poca iluminación.
- No conduzcas vehículos bajo la influencia del alcohol y otras drogas.
- Usa tu cinturón de seguridad, es requisito de la ley.
- No te detenga ante señales de particulares o de personas que te pidan ser trasladadas.

2. Percances en el campo. Muchos de los sitios turísticos de Guatemala están dentro de áreas naturales. En ellos puedes hacer un sin fin de actividades como caminatas, campamentos, escaladas, natación, visitar cuevas, paseos en bicicletas, paseos a caballo, canopying, deportes acuáticos (surfing, pesca, esquiar, kayaking, etc), aventuras en ríos (rafting, tubing, etc) y muchas actividades más, que en algunas ocasiones te podrían causar un accidente.

Sigue estos conejos cuando estés en el campo o visitando sitios turísticos en áreas naturales:

No olvides llevar:

- Comida extra y agua
- Navaja
- Botiquín mínimo de primeros auxilios
- Linterna, espejos
- Mapas del área donde se encuentra
- Fósforos o cerillos
- **INSECTICIDAS Y REPELENTES.**

a. ¿PERDIDO?

**“YO NUNCA ME PIERDO, PORQUE SIEMPRE PREGUNTO:
¿EN DÓNDE ESTOY? ”**

Camina inteligentemente. Tú eres responsable de tu propia seguridad. En la mayoría de sitios turísticos existen senderos para conocer el área, **camina siempre dentro de ellos**. Si por algún motivo te perdiste durante el recorrido, intenta retroceder hasta estar lo más cerca posible a una parte que consideres es del sendero. Lo más importante al estar perdido es mantener la calma y pensar con claridad, lo más seguro es que alguien más va a pasar por allí en algún momento.

No te pongas debajo de las ramas de los árboles, trata de encontrar un espacio libre en donde sea posible encontrarte con mayor facilidad. Si llevas demasiado tiempo perdido, utiliza tu espejo para hacer algún tipo de señal con el sol y en última instancia, una pequeña fogata controlada podría facilitar tu búsqueda.

Al realizar caminatas dentro del bosque o dentro de un área natural evita caminar solo y asegúrate que alguien conozca tus planes o ruta.

Es recomendable que al empezar tu viaje tengas cuidado con la deshidratación, la hipotermia, o con algún accidente en el agua. Este tipo de accidentes y percances en casos extremos te podrían causar serios daños.

Especialmente si eres de las personas que gusta disfrutar de la naturaleza y pasar momentos agradables en caminatas, campamentos, paseos en bicicleta o caballo o te gusta la emoción y te involucras en actividades como surfing, pesca, kayaking, rafting, tubing, etc.

b. Deshidratación. Es importante llevar más agua de la que creas necesitar. El clima de Guatemala es variado, hay regiones donde el calor no es problema, pero en otras el calor puede ser muy intenso por lo que es importante que sepas que hacer en caso de deshidratación.

La deshidratación empieza de una forma leve y así como te puede empezar a ti, también le puede empezar a quien viaja contigo, por eso debes estar atento a los siguientes síntomas: mucha sed, nada de hambre, irritabilidad y malestar, cansancio extremo, náuseas, fuertes y rápidos latidos del corazón.

Si todos estos síntomas continúan por un tiempo y no has hecho nada al respecto, es probable que la persona en deshidratación empiece a sentirse mareado, con dolor de cabeza, con dificultad para respirar, con la boca reseca y la lengua morada hasta que empiece a tartamudear. Es necesario que hagas algo por esta persona porque después vienen los síntomas más serios y si no los tratas te podrían hasta causar la muerte. Estos son: el delirio, calambres musculares, hinchazón de la lengua, incapacidad para tragar, visión nublada,

dolor o incapacidad para orinar, la piel se tensa, se arruga y se adormece hasta rajarse y probablemente empiece a sangrar.

1. ¿Cómo puedes ayudar a una persona deshidratada?

El tratamiento es tomar agua y comida salada y descansar en un lugar fresco sin sol. En la mayoría de casos la recuperación total del deshidratado se da en un período de 24 horas. El tratamiento es el mismo para los casos avanzados; aunque es necesario buscar ayuda profesional o acudir a un centro asistencial.

Es importante administrar suero oral para disminuir el malestar y los síntomas; los sueros orales se pueden conseguir en farmacias, centros de salud y tiendas, o pueden ser de fabricación casera como: la “Limonada Alcalina” (se prepara disolviendo en 1 litro de agua, el zumo de 2 limones; una cucharada de bicarbonato de soda y azúcar al gusto). Para una receta más simple, únicamente disuelves una cucharadita de azúcar en un litro de agua⁴.

Es recomendable que:

- No estés expuesto al sol durante mucho tiempo.
- Nunca salgas a caminar sin agua y comida.
- Pequeñas cantidades de agua en intervalos cortos de tiempo, son más eficaces que grandes tragos, en intervalos largos de tiempo.

c. Hipotermia. La hipotermia es causada por la pérdida excesiva de calor humano debido al exceso de frío, ya sea por agua o clima frío con viento. Casi siempre ocurre en temperaturas de -1°C a 10°C (30°F a 50°F). En Guatemala no existen lugares tan fríos, las temperaturas bajas únicamente se dan en las cumbres de los volcanes o en partes muy altas del país.

⁴ Mezcla recomendada por la Organización Mundial de la Salud para evitar la deshidratación.

Cuando alguien está entrando a un estado de hipotermia, empieza a temblar con mucha fuerza, no puede poner mucha atención y se le olvidan las cosas con facilidad. Es probable que se sienta cansado y empiece a tartamudear y hablar incoherencias

1. ¿Cómo puedes ayudar a una persona con hipotermia? Si la persona está en el agua, sácala de inmediato y sécala, luego quítale la ropa mojada y si es posible ponle ropa seca o tápala con un poncho, sábana, cobija o cualquier prenda que la ayude a entrar en calor. Si tienes al alcance bebidas calientes como té, café, chocolate, leche, etc, has que se tome un poco. Si después de esto la persona sigue con mucho frío y están al aire libre, intenta calentarla cerca de una fogata.

Es recomendable que:

- Te mantengas seco.
- Uses ropa adecuada para evitar el viento frío y recuerda que si tienes cubierta la cabeza, mantienes caliente el resto del cuerpo.
- No es recomendable tomar bebidas alcohólicas o estimulantes si estas con hipotermia.
- Si la persona no mejora, colócala en una bolsa de dormir (sleeping-bag) acompañado de otra persona. Ambos deberán estar sin ropa, ya que el calor humano se transmite más rápido de esa manera.
- No fumes.

d. Ahogamientos. Entre los destinos turísticos de Guatemala se encuentran los cuerpos de agua como: ríos, lagos, lagunas, mar o playa, estanques, piscinas, etc; en estos lugares pueden ocurrir varios accidentes y es necesario tomar precauciones y saber cómo actuar en caso que una persona se esté ahogando.

1. ¿Cómo puedes ayudar a una persona que se está ahogando?

- Si la persona en peligro está al alcance, arrodíllate cerca del borde del agua y, con firmeza, sácalo del agua.
- Si está fuera de tu alcance, arrójale un objeto flotante (una tabla o un salvavidas) atado a una cuerda para poder sacarlo.
- Si es necesario nadar en busca del ahogado, lleva un objeto flotante para evitar que ambos se hundan.
- Si el rescatado no respira, inicia con la respiración boca a boca (ver figura 4) , contrólale el pulso y, de ser necesario y si tienes capacitación, inicia Resucitación Cardio Pulmonar.
- Si el ahogado vomita, colócale la cabeza por un lado y sácale el vómito de la boca.
- Si respira, quítale la ropa mojada, envuélvelo en mantas y busca ayuda profesional o llévalo a un centro asistencial.

Es recomendable que:

- No corras a orillas de piscinas, porque te puedes resbalar. Si te golpeas la cabeza o cualquier otra parte del cuerpo y caes al agua, podrías ahogarte.
- Evita los juegos de empujar y meter debajo del agua a otros.
- Si te encuentra en grandes extensiones de agua, (lagos, lagunas o el mar), no te alejes de la orilla, porque te puede pasar cualquier cosa como un calambre. Además, estás expuesto a que un transporte acuático (lancha, moto de agua, etc.) no te mire y te atropelle.
- No coloques recipientes de cristal cerca del agua porque se pueden caer. Los objetos de cristal adentro del agua no se ven, te podrías cortar cualquier parte del cuerpo o se te podría meter un pedacito de cristal (en los ojos, la nariz, etc) y provocarte serios daños.

- No te metas al agua inmediatamente después de haber comido o si tomaste bebidas alcohólicas o drogas.
- Si viajas en lancha, utiliza chaleco de seguridad

VII. MORDEDURAS Y PICADURAS

Todos los animales están condicionados a diferentes estímulos en busca de alimento, reproducción y supervivencia. Por el desconocimiento de su hábitat, las personas se accidentan al apoyarse en un árbol o introducir las manos debajo de una piedra.

Las picaduras y mordeduras inicialmente afectan la parte externa de la piel. Para algunas personas las mordeduras o picaduras pueden provocarle daños serios en el organismo, incluso hasta la muerte si la atención no es rápida y adecuada, especialmente en personas que sufren reacciones alérgicas graves.

A. Animales marinos

1. Medusa o agua mala. Estos animales marinos tienen tentáculos que se extienden a varios metros en la superficie del agua. Viven en colonias, en agua tibia poco profunda y calmada, entre arrecifes y corales.

Al contacto con uno de estos animales sentirás mucho dolor y ardor quemante, te saldrán ronchas y erupciones en la piel. En algunos casos el veneno de las medusas puede causar calambres, náuseas, vómitos, problemas respiratorios y shock.

2. Picadura de raya. Las rayas se encuentran en agua dulce o salada. (En Guatemala solo las encontrarás en el mar). En su cola tienen uno o dos huesos pequeños afilados (espolones) en forma de sierras, en donde guardan el veneno, que sueltan al penetrar en la piel del hombre.

3. Erizo de mar y pez escorpión. El erizo de mar tiene una caparazón espinosa. El pez escorpión, llamado diablo de mar, posee espinas fuertes en su aleta dorsal. Cuando tocas uno de estos animales sentirás un dolor intenso

que aumentará poco a poco hasta ser insoportable, posteriormente irá disminuyendo de la misma manera. Es muy probable que te produzca una lesión con sangre, alrededor de la picadura se inflamará y, en algunos casos, podría ocasionar desmayos, náuseas, vómito, calambres y convulsiones.

a. ¿Qué hacer en caso de una picadura de un animal marino?

- Lava con agua fría y salada para remover el veneno y limpiar la herida.
- Luego remojar en agua caliente. El calor desactiva el veneno y reduce el dolor.
- Si hay espinas o púas fáciles de eliminar, quítalas.

Es recomendable que:

- No toques a los animales marinos que se encuentran en colonias de corales o arrecifes.
- No te rasques la herida porque podrías introducirte las púas o espinas y te provocarían más daño.
- Lava bien la herida para evitar alguna infección.

B. Mordedura de serpientes:

1. ¿Cómo diferenciar entre una serpiente venenosa y una no venenosa?

Observa sus características Generales:

Venenosas:

- **Cabeza:** cabeza ancha triangular de cuello fino, con escamas en la parte de arriba.
- **Cola:** corta y gruesa que se adelgaza de repente.
- **Ojos:** con pupila vertical como los ojos de un gato.
- No le teme a la presencia del hombre.

No venenosas:

- **Cabeza:** no muy ancha con cuello no definido
- **Cola:** (generalmente) larga y delgada que se adelgaza gradualmente.
- **Ojos:** con pupila redonda
- Se esconde con la presencia del hombre.

Nota: estas características no son válidas para los corales.

Es importante que sepas identificar los corales ya que hay una gran variedad en Guatemala. Pon atención a las siguientes características:

⁵**Corales venenosos:** tienen la cabeza redonda y los ojos pequeños. La mayoría tiene anillos rojos, negros y blancos que rodean el cuerpo completamente.

Si ves una serpiente que tenga los colores en el orden de rojo, amarillo, negro y amarillo (RANA), no te le acerques ya que puede ser una de tantas especies venenosas de coral.



⁶Las serpientes venenosas más comunes en Guatemala, que te puedes encontrar durante tu viaje son las siguientes:

- **Barba Amarilla.** *Bothrops asper*. A esta serpiente también se le llama *cantil boca dorada* (en la costa sur de Guatemala). Normalmente se encuentra cerca de ríos o cerca de cuerpos de agua. Es extremadamente abundante en las plantaciones de palma y en arrozales. En Guatemala, es responsable de más de mil mordeduras por año, un elevado porcentaje de ellas son fatales.

- **Cascabel** *Crotalus durissus*. En Guatemala la única especie de cascabel que existe es la *Crotalus durissus* y se localiza, en la costa sur del

⁵ www.une.edu.ve/salud/mapanare/paginas/vennoven.htm

⁶ Todas las fotos de serpientes son sacadas de la página de Internet Ik'bolay. www.une.edu.ve/salud/mapanare/paginas/vennoven.htm

territorio y los departamentos de El Progreso, Zacapa y Baja Verapaz. Duermen en cuevas o bajo troncos o piedras durante el día.

- **Cantil verde, Gushnayera, Lora.** *Bothriechis bicolor*. Esta es una culebra de color verde vivo. Generalmente vive en los árboles y debido a su color es difícil de observarla. También es abundante en plantaciones de café.

- **“Sheta, Cantil, Tamagás”.** *Cerrophidion godmani*. Es una serpiente terrestre. Es la víbora más común del altiplano guatemalteco. Es fácil encontrarla cerca de áreas alteradas por el hombre.

- **Cantil frijolillo , Ojo de gato.** *Leptodeira septentrionalis*. Serpiente. muy común en las cercanías de lagunas de tierras bajas. Ligeramente venenosa, esto quiere decir que una mordida de ésta no te puede matar.

- **Ranera de cabeza verde, Ranera de dorso de bronce.** *Leptophis mexicanus*. Serpiente muy común en áreas boscosas y pantanosas, cerca de ríos y playas. Ligeramente venenosa.

No molestes a las serpientes, ninguna serpiente te atacará si no la molestas.

2. ¿Qué debes hacer si te muerde una serpiente?

- Trata de identificar la serpiente que mordió y de averiguar si es venenosa.
- La mordedura de las serpientes venenosas más comunes como la cascabel o la barba amarilla causan dolor inmediatamente. Además presentan síntomas como: hinchazón y cambio de coloración de la piel, seguidos de pulso acelerado pero débil, palidez y debilidad general, y en algunos casos, náuseas y vómitos.

- Las mordeduras de serpientes como los corales o coralillos venenosos, talvez causen solamente un ligero dolor y cierta hinchazón. Otros síntomas son: dificultad para respirar, pulso rápido, visión borrosa, náuseas y debilidad creciente se presentan minutos después de la mordida.
- La persona mordida debe estar en reposo y en un lugar fresco.
- Afloja cualquier prenda de vestir apretada.
- Si es posible, lava el área afectada con abundante agua y jabón, sin frotar sobre la mordedura.
- Evita que la persona mordida pierda el control de sí mismo, muchas veces la gente se desespera y hace muchos movimientos innecesarios que podrían causar mayores daños.
- Si la persona no recibe atención médica especializada antes de transcurrir 30-45 minutos, trata de extraer la mayor cantidad de veneno, presionando el área de la mordedura. Si cuentas con equipo de succión para picaduras de animales, utilízalos.

¿Podrías diferenciar con facilidad a una Barba Amarilla en esta fotografía?



Lo que no debes hacer:

- No coloques hielo, ni hagas cortes en cruz sobre las marcas de la mordedura.
- No hagas incisiones ni cauterizaciones en el área de la mordedura.

- No trates de succionar el veneno. Al menos que sea un caso extremo coloca un plástico sobre la mordedura y succiona, no dejes que el veneno entre por tu boca.
- No suministres bebidas alcohólicas al afectado.

OJO: puedes hacer un torniquete, sólo si sabes aplicarlo debidamente, ya que podrías afectar todo el miembro donde fue mordida la persona y no sólo la parte de la mordedura.

Es recomendable que:

- Pongas mucha atención a los síntomas que presenta la persona mordida, ya que esta información podría ayudar en el centro asistencial.
- No explores cavernas ni grietas sin guía o alguien que conozca el área.
- Si acampas, hazlo en un lugar descubierto y revisa bien el área. Busca debajo de rocas o montañas de hojas secas, pues son los escondites favoritos para algunas serpientes. Es importante que antes de ponerte tu ropa y zapatos, los sacudas y revises para asegurarte de no encontrar una sorpresa adentro.
- Utiliza un bastón para caminar en el campo para ir revisando el camino y que tu pierna no sea la prueba de que estás cerca de una serpiente.
- En el campo usa pantalones de lona, camisas de manga larga y botas resistentes.
- Viaja siempre acompañado.
- No intentes atrapar serpientes, aunque sean pequeñas.

C. Invertebrados:

1. Hormigas. Hormigas hay en todo el mundo, excepto en algunas regiones árticas. Estas pueden causar serios daños si las picaduras son múltiples, especialmente a personas que sufren de reacciones alérgicas.

Mientras más grande la hormiga, más fuerte el piquete y más grande la reacción alérgica que cualquiera pueda tener. Los nidos de muchas especies de hormigas consisten en cámaras y galerías excavadas bajo piedras, se encuentran a lo largo de bordes de aceras, entadas de vehículos, a lo largo de caminos o senderos, troncos en el suelo, en montículos de tierra y materia vegetal y en troncos de árbol en descomposición. En los trópicos y específicamente en Guatemala debes tener mucho cuidado con recostarte o cortar algunas ramas de árbol, ya que también es un lugar perfecto para poner hormigueros para muchas hormigas. Cuidado especialmente con los árboles de Guarumo (*Cecropia*) y algunas acacias.

2. Abejas y abejorros. La mayoría de las abejas son redondas y peludas. Son bastante inofensivas y sólo pican cuando son provocadas. Cuando una abeja te pica, muere y deja clavado dentro de tu piel el aguijón. Cuando éstas se sienten amenazadas, liberan sustancias de alarma que atraen a sus compañeras más próximas. Esto es lo que provoca las picaduras masivas que son graves y fatales si superan las 20-30 picaduras, causándote, lesiones con ampollas.

3. Avispas. Hay mucha variedad de avispas, el tamaño de las avispas varía mucho de una especie a otra. Algunas de las parásitas son tan diminutas que pueden desarrollarse varias de ellas en el interior de un pequeño huevo de insecto. Otras especies alcanzan a medir hasta 5 cm.

El veneno de las avispas es parecido al de las abejas. Los piquetes de avispa producen similares síntomas, aunque los accidentes fatales causados por picadura de avispas son mayores que por abejas. Una avispa a diferencia de las abejas puede producirte varias picaduras seguidas sin que el aguijón se quede clavado y fijo en la piel.

¿Qué hacer con picaduras de hormigas, abejas, abejorros y avispas?

Cuando te pica una abeja, recuerda que comúnmente deja un aguijón (con el saco de veneno colocado) en la piel. Aprovechando a que el veneno tarda varios minutos para ser inyectado y salir del saco, debes eliminar inmediata del aguijón y el saco en un límite de 30 segundos para que la cantidad de veneno inyectada no sea mucha. Raspando rápidamente con la uña o una navaja se saca el aguijón y el saco ⁷(ver foto abajo). Es conveniente que te tomes un antihistamínico o que apliques crema antihistamínica (Calamina) en el piquete. Si te dio una reacción alérgica severa debes ir a un centro asistencial.



Es recomendable que:

- No ignores las reacciones alérgicas por pequeñas que sean ya que pueden causarte serios daños.
- Para aliviar el dolor coloca hielo en la parte afectada. Puedes intentar aliviar el dolor de un piquete de avispa o abeja, aplicando tabaco con saliva sobre la herida.
- Si eres sensible a picaduras evita: cortar la grama o flores, no estés descalzo en la grama ya que las abejas colectan néctar de tréboles y otras plantas bajas, no utilices perfumes ni colores llamativos en el campo, no comas dulces y bebidas azucaradas al aire libre porque atraes

⁷ auxilio.com.mx

a estos insectos. Las piscinas y los jardines de flores son áreas de riesgo.

- Evita la ropa que te quede demasiado suelta y que pueda atrapar insectos entre el material y la piel.

4. Garrapatas. Puedes encontrar garrapatas en potreros, rastros, en caballos, vacas, etc. Estas se te pegan fuertemente a la piel o al cuero cabelludo. Una vez pegadas a tu organismo, puedes sentir picazón y enrojecimiento del área, luego de un largo tiempo empiezas a sentir calambres, parálisis y dificultad respiratoria. Además, pueden transmitirte microorganismos causantes de diversas enfermedades (meningoencefalitis, fiebres hemorrágicas, infecciones bacterianas diversas, etc). Mientras más tiempo permanecen en la piel, el riesgo aumenta. Si una garrapata pica cerca de la médula espinal puede causar parálisis temporal hasta que sea removida.

5. ⁸Moscas. Dentro de las variedades de moscas existentes, encontramos el tábano y el colmoyote. La mosca del tábano, normalmente pica a los caballos, pero en el hombre podría causar herida bastante dolorosas. Además de dolor, enrojecimiento e inflamación, puede haber fiebre y dolor y a veces incomodidad y pérdida de la función de la parte afectada. El colmoyote es una mosca peluda parecida a una abeja. Ésta mosca produce Miasis o el Nucho esto quiere decir parasitismo por larvas de moscas. La hembra del colmoyote toma un artrópodo (especialmente zancudos) y deposita sus huevos sobre su cuerpo. Los huevos del colmoyote revientan por el calor del cuerpo humano mientras que el zancudo está picando, es allí cuando las larvas salen y barrenan directamente en la piel. Cuando estos penetran a la piel hay mucha hinchazón en el área debido a que la larva está en crecimiento dentro del organismo del hombre. Otras moscas peligrosas en Guatemala son las moscas transmisoras de Leishmaniasis (*Phlebotomus*) y Onocercosis (*simulium*) (ver enfermedades tropicales).

⁸ Fotografía de Colmoyote en Página: www.vexman.com/botfly.htm.

¿Qué hacer con una picadura de garrapata y mosca?

Para quitarte una garrapata, coloca sobre la lesión aceite mineral, glicerina o vaselina para que puedas desprender con más facilidad la garrapata. Es más fácil si utilizas unas pinzas, aunque puedes utilizar las manos, pero con guantes o con una bolsa de plástico para protegerte los dedos. Por último lava con mucha agua y jabón. Para las otras picaduras si te están causando mucho dolor, toma alguna pastilla para disminuirlo y si sigue durante varios días, acude al médico. Para eliminar la larva del colmoyote es necesario que acudas al médico.

Es recomendable que:

- No hagas presión en la lesión de una garrapata o un colmoyote, porque se te puede infectar el área.
- No uses calor ni cigarrillos encendidos para desprender las garrapatas porque te lesionas la piel y no es 100% seguro que se desprendan completamente.
- Si no puedes quitar las garrapatas, si parte de ellas se queda en la piel, si se desarrolla una erupción o si se presentan síntomas de gripe, debes buscar ayuda en un centro asistencial.
- Con respecto a las moscas, lava bien el piquete para evitar infecciones. Si el piquete está muy grande acude a un centro asistencial.
- Procura no usar mucho el color azul porque es un imán para las moscas transmisoras de oncocercosis (ver Enfermedades Tropicales).

6. Arañas. De 50,000 especies de arañas conocidas, sólo una decena son peligrosas para el hombre. Entre ellas debes que tener cuidado con las Arañas Viudas, Arañas Reclusas, y las Tarántulas.

a. Arañas Viudas: De las arañas viudas, las hembras son las peligrosas al hombre. Estas miden cerca de 1.2 cm (cerca de 0.5 in) de largo, son de color negro o café según la especie, con una marca roja en forma de reloj de arena en la parte inferior del abdomen. Su nombre viene porque devora al macho después del apareamiento, aunque esta práctica es muy común entre las arañas. Esta araña, sin embargo, no es agresiva y muerde a los humanos únicamente como defensa.

La mordida de una araña viuda produce mucho dolor, pero hasta después de 1-2 horas. Cuando muerde deja dos marcas rojas de los colmillos, rodeados de salpullido o una pequeña inflamación. Estas causan náuseas, escalofríos, fiebre leve, se te sube la presión, te es difícil ir al baño, te deja una sensación de piel quemada, cansancio, se te dificulta respirar y te da mucho dolor muscular. Estos síntomas generalmente desaparecen después de cuatro días. En algunos casos puedes entrar en coma. El 2% de personas mordidas por esta araña mueren.

b. Arañas Reclusas: Son pequeñas, miden de 10 a 15 mm de largo, de color marrón y con un dibujo en forma de violín sobre la espalda. A diferencia de la mayoría de arañas que sólo poseen ocho ojos, éstas sólo poseen seis. Si te muerde una de estas arañas no vas a sentir inmediatamente la mordida, solamente sientes cosquillas en el área que te mordió. Siete horas después verás la formación de una llaga en forma de pequeña ampolla y, seguido de eso, escalofríos, fiebre, sangre en la orina, debilitación, dolor en las articulaciones, náuseas, sarpullido, y en casos extremos, convulsión y muerte.

c. Tarántulas: La mayoría de las tarántulas se encuentran en zonas secas y semidesérticas de países templados y tropicales. En Guatemala las puedes encontrar en todos los departamentos. Viven en nidos entre la tierra o debajo de piedras. En Centroamérica **su mordedura no es tan grave**

como se cree, solamente causa dolor intenso en el área mordida, es muy parecida a la picadura de una abeja o avispa y en algunos casos podría causar reacciones alérgicas.

¿Qué hacer si te muerde una araña?

¡¡IMPORTANTE!! TRATA DE ATRAPAR LA ARAÑA QUE TE MORDIÓ PARA IDENTIFICARLA Y DE ESA FORMA DETERMINAR EL TRATAMIENTO.

Lava la herida y moja toallas, algodón, trapos, etc, con agua fría para colocarlos sobre la mordida. Si hay calambres musculares, usa gluconato de calcio, *Benadryl* o cualquier otro antihistamínico para evitar las reacciones alérgicas. Si hay dolor, aplica hielo en el miembro afectado o toma analgésicos. En caso de infección, toma antibiótico.

7. Escorpiones y alacranes. Se conocen unas 1,500 especies de escorpiones pero únicamente 50 son peligrosas para el hombre. La mayoría de alacranes y escorpiones viven en desiertos, estepas y en lugares áridos y pedregosos. Aunque también se pueden encontrar en variedad de climas. La reacción de una picadura de alacrán o escorpión varía según la especie. Las picaduras se pueden parecer a una picadura de abeja, con mucho dolor e hinchazón en el lugar donde picó. También pueden producir inflamación de toda la extremidad, pueden aparecer ampollas y desencadenar una serie de síntomas bastantes peligrosos, que en muchos casos podrían causar la muerte.

En Guatemala no existen escorpiones realmente peligrosos para el hombre. Pero es importante saber los síntomas más comunes que un alacrán o escorpión pueden provocar. Decoloración de la piel en el lugar de la picadura, inflamación local y dolor intenso, náuseas, vómitos, ansiedad sudoración, salivación, lagrimeo, dificultad para hablar y tragar, visión borrosa, taquicardia, hipertensión, dificultad para respirar, espasmos musculares y convulsiones.

¿Qué hacer con una picadura de alacrán o escorpión?

- Si detectas la picadura después de dos o tres minutos, es útil que succiones el veneno, pero asegúrate de poner un plástico encima para evitar contacto directo con tu boca.
- Inmoviliza la parte afectada y elévala.
- Para disminuir el dolor aplica hielo local o toma algún analgésicos.
- Desinfecta la herida con jabón y mucha agua. Dirígete a un centro asistencial para que te administren la vacuna antitetánica.

Es recomendable que:

- **Si es posible capturar al escorpión, llévalo al médico para identificar con mayor facilidad el tipo de daño causado y el tratamiento que requiere.**
- Si encuentras un alacrán o escorpión no lo molestes, de esa forma no te hará daño.

D. Mordeduras de mamíferos. Las mordidas de mamíferos más comunes que pueden ocasionarte serios daños son las de los perros, los gatos, los murciélagos y el hombre. Estos tipos de mordeduras son bastante peligrosas porque pueden infectarse con muchísima facilidad.

¿Qué hacer con una mordedura de un mamífero?

Si está sangrando mucho debes hacer presión directa sobre la herida con un trapo, paño, lienzo o toalla limpia y seca, hasta que la herida deje de sangrar.

- Lava la mordedura con agua tibia y jabón durante cinco minutos y seca sin frotar.
- Protege la zona lesionada con una venda limpia, sin apretar.
- Observa durante las siguientes 24 horas por señales de infección.

Es recomendable que:

- Te dirijas a un centro asistencial para prevenir cualquier posible infección y que recibas mejores cuidados.
- Te laves bien la herida durante varios días.

1. Rabia. Las mordeduras de mamíferos son peligrosas y uno de los riesgos más grandes, es que pueden transmitirte la rabia. Esta es una enfermedad viral que afecta el sistema nervioso de los mamíferos. Una vez aparecen los síntomas, es fatal. Ésta la puedes adquirir por medio de mordeduras de mamíferos como: perros, zorros, mapaches y murciélagos. Cuando un mamífero con rabia te muerde es probable que empieces a sentirte, irritable, con depresión inexplicable, mucho dolor de cabeza, fiebre, picazón, o dolor en el lugar de la mordida, parálisis, espasmos musculares de la garganta, convulsiones, delirio y por último, la muerte.

¿Qué hacer con una mordedura de un animal con rabia?

Debes ir a un centro asistencial inmediatamente y esperar a que allí te administren las vacunas necesarias para evitar que la rabia se desarrolle en tu organismo.

Además, debes lavarte cuidadosamente con abundante agua y jabón y, si puedes, usa un antiséptico o alcohol. Si ves algo extraño en la herida como el inicio de una infección o una infección, toma antibiótico.

Es recomendable que:

- Te vacunes contra la rabia antes de viajar, especialmente si piensas viajar a áreas donde no tendrás ayuda médica apropiada en caso de alguna emergencia.
- No juegues, toques o trates de alimentar animales desconocidos (especialmente los perros callejeros), tú no sabes qué enfermedades te pueden transmitir.

- En la mayoría de pueblos de Guatemala, los perros no están vacunados contra la rabia; siempre debes tener cuidado.

VIII. PLANTAS TÓXICAS COMUNES DE GUATEMALA

Desde hace miles de años, el hombre ha encontrado en las plantas una gran cantidad de usos, como alimento, drogas, textiles, decoraciones, combustible, materiales de construcción, etc. Sin embargo, ignoramos los efectos dañinos que pueden causarnos.

Durante tu viaje vas a encontrarte con plantas tóxicas que pueden causarte variedad de síntomas desagradables y, en algunos casos, podrían provocarte hasta la muerte. Otras plantas pueden causarte alergias, ardor, sarpullido o dolor al tener contacto con la piel. Otras plantas te pueden envenenar si las comes o pueden lastimarte por medio de espinas o algún mecanismo de defensa que utilizan para defenderse de sus depredadores.

La mayoría de personas que se intoxican por plantas, es por accidentes. Para evitarlos es importante que conozcas cuáles plantas pueden causarte algún daño.

Observa las fotos de las siguientes plantas y ten mucha precaución cuando te las encuentres en el campo. Especialmente de las que te pueden causar daños con el simple hecho de tocarlas:

Debes tener cuidado con el látex y la savia de las plantas. Éste es un líquido que puede salir de varias partes de la planta, cuando esta se quiebra (especialmente de las hojas y el tallo). Este líquido puede ser de color blanco, amarillo, anaranjado y hasta transparente.

A. Plantas que te causan daño por el contacto con la savia o látex:

1. ⁹**Chicalote; Prikly poppy** *Argemone mexicana* L. Este arbusto lo puedes encontrar en climas templados. Se caracteriza por tener las hojas espinosas. Además contienen un látex amarillo con varios alcaloides y sustancias corrosivas que al tocarlas te podrían causar irritación de la piel y las mucosas. Hipotensión y lesiones de los riñones son algunos de los síntomas que podrías tener por la ingesta de esta planta.

2. ¹⁰**Hierba Mala** *Euphorbia cotinifolia* L. Esta planta es típica de temperaturas templadas y frías; es muy probable que la encuentres en el altiplano. Toda la planta contiene abundante látex blanco que al tocarlo te producirá ampollas e inflamaciones en la piel. Si el látex cae en tus ojos, puede causarte ceguera. Si la comes podría provocarte vómitos, diarreas y dolor de estómago.

3. ¹¹**Chichicaste; Chichicaste blanco** *Urera baccifera* L. Esta planta la encuentras en climas templados. Toda la planta tiene pelos irritantes espinosos. Los pelos contienen un líquido irritante que penetra a la piel por medio de las puntas espinosas y causa dolores muy fuertes que te pueden durar de dos a tres días. Si la hoja del chichicaste es acorazonada, puedes aliviar el dolor aplicando la savia de la misma planta sobre la parte afectada.

4. ¹²**Chichicaste; Chichicaste Rojo** *Urera caracasana* (Jacq.) Este es parecido al chichicaste blanco. Es diferente por el color de sus frutos (naranja-

⁹ foto en página www.plantamed.com.br/.../Argemone-mexicana.html

¹⁰ © Ulrich Katz. Botanischer Garten. Ruhr-Universität Bochum en página. www.boga.ruhr-uni-bochum.de/html/Euphorbia_cotinifolia_Foto.html

¹¹ Fotografía en : web.vilik.cz/botanickazahrada/expozice/neotropis/zajimavosti/imageszajimavost02/f01.jpg

¹²Fotografía en: www.acguanacaste.ac.cr/paginas_especie/plantae_online/magnoliophyta/urticaceae/urera_caracasana/u_caracasana6set98/t_caracasana6set98.html

rojo) y por el dolor que causa, ya que no es tan fuerte como el del chichicaste blanco. Con las hojas acorazonadas de este chichicaste también puedes aliviar el dolor aplicando la savia de la misma planta sobre la parte afectada.

5. Chichicaste; Chichicaste de caballo *Cnidocolus urens* L. Esta planta la encuentras en regiones secas y calurosas. En Guatemala es bastante común en el departamento del El progreso, especialmente en el municipio de El Rancho. Toda la planta es abundante en látex blanco. Si te “quemas”, o sea, si tienes contacto con estas plantas, tendrás dolores muy fuertes acompañados por hinchazón y ampollas en la parte donde tocaste la planta. Tal vez se trata de las plantas urticantes más dolorosas de Centroamérica. No intentes aliviar el dolor con la misma savia que te podría causar serios daños, las hojas de este chichicaste tienen varias puntas y **no son acorazonadas**.

B. Plantas que te causan daño al ingerirlas:

¡IMPORTANTE! Para que una planta de éstas te cause daño no necesitas haber tragado toda la planta, es suficiente con haber tocado la savia o el látex de la planta con las manos y luego introducirte las manos a la boca.

1. Oreja de Burro *Sansevieria trifasciata* L. Esta planta contiene en la savia sustancias tóxicas (Saponina hemolítica). Esta toxina destruye los glóbulos rojos de la sangre. Puedes encontrarla en las casas como planta decorativa y en todos los departamentos de Guatemala de forma silvestre.

2. Narciso u Oleander *Nerium oleander* L. Normalmente se cultiva como planta ornamental y se encuentra de forma silvestre en climas calientes y templados, es muy difícil encontrarla en climas muy fríos. Todas sus partes poseen toxinas. La savia puede ser cáustica para algunas personas. Si te

intoxicas con esta planta es probable que te de un fuerte dolor de cabeza, nauseas, vómitos y en casos serios te puede afectar el ritmo cardíaco.

3. Cinco Negritos: *Lantana camara* L. Esta planta crece en climas templados, es por eso que la puedes encontrar en casi toda Guatemala. Las partes tóxicas de la planta son los frutos, las hojas y el aceite etérico en las flores. Los frutos verdes les pueden causar hepatitis a los niños por trastornos en el flujo de la bilis y cambios en la actividad de varias enzimas en el hígado y en la sangre. **En algunos adultos podría causar alergias por el contacto con las hojas.**

4. Hoja de la Suerte: *Dieffenbachia picta* (Lodd.) Schott. Esta planta la puedes encontrar en bosques húmedos calurosos, en ambas costas de Guatemala. En algunas partes es cultivada como planta ornamental. Todas las partes de la planta son tóxicas. Contiene una savia que tiene cristales en forma de aguja que penetran en la piel, cuando estas penetran en la piel entra la toxina al organismo y se te inflamarán las mucosas de la boca y la garganta. Si esto te llegara a suceder debes tomar bastante líquido.

5. ¹³Pito o Tzinté : *Erytrina berteroana* Urbana. Esta árbol lo puedes encontrar en casi toda Guatemala, excepto en lugares muy fríos, es de clima templado a caluroso. Las partes tóxicas de la planta son las semillas (parecidas a las semillas de el frijol pero de un color rojo vivo) y las ramas.

Contienen muchos alcaloides que te provocan parálisis en las terminaciones nerviosas de los músculos. Mucha gente utiliza las ramas molidas como barbasco (veneno) para matar peces. La toxina de las semillas es tan fuerte como el cianuro.

¹³ fotografía de Th. Weber.

6. ¹⁴**Quiebracajete; Morning-glory** *Ipomea violacea* L. Esta es una planta enredadera con flores bastante atractivas de color azul. Crece en lugares húmedos y calurosos, en campos baldíos o cultivados. Todas las partes de la planta son tóxicas, pero en las semillas es donde se encuentra la mayor concentración de toxinas. Te puede provocar cambios en el estado de conciencia (alucinaciones de graves consecuencias).

7. ¹⁵**Vuélvete-loco** *Datura stramonium* L. Es una planta que crece en terrenos baldíos o en campos cultivados, en climas templados. Todas las partes de la planta son tóxicas. Te puede causar dificultad para hablar y tragar, inconciencia, convulsiones muy fuertes y parálisis de la respiración.

8. ¹⁶**Florifundia; Floripondio** *Brugmansia arborea* L. Esta planta se encuentra en climas templados y en algunos fríos. En Guatemala la puedes encontrar en varias partes del altiplano. Todas las partes de la planta contienen alcaloides, su mayor concentración es en la flor.

El “té de Florifundia” te podría causar dificultad para hablar y tragar, inconciencia, alucinaciones, convulsiones muy fuertes y parálisis de respiración. En algunos casos te podría causar ceguera por largos períodos de tiempo.

9. ¹⁷ **Sauco** *Sambucus mexicana* Presl. Esta la encuentras en todo el altiplano de Guatemala y en áreas frías. Esta planta además de ser tóxica es alimenticia. Con los frutos **maduros y cocidos** puedes hacer jalea de sauco. Pero las hojas y sobre todo los frutos verdes son tóxicos. Los frutos **maduros crudos** pueden causarte vómitos y diarrea.

¹⁴ Fotografía en: www.psicoattivo.it/piante/morning/immagini.htm

¹⁵ Fotografía en : www1.lf1.cuni.cz/~kocna/flowr_my/flow_my1.htm

¹⁶ Fotografía en : www.brugmansias.org/gallery1.html

¹⁷ Fotografías de Sauco. Por Curtis Clark© 1980-2002 Images copyright

10. ¹⁸Higuerillo; Castor bean *Ricinus comunis* L. Este es un arbusto que puedes encontrar en toda Guatemala, principalmente en terrenos baldíos. Las hojas y la parte externa de la semilla son tóxicas. Las semillas son usadas para la elaboración de collares, pero ten cuidado con estos collares porque una semilla agujereada puede liberar toxinas que puedes respirar. Las hojas son menos tóxicas, pero pueden causar hinchazón al tocarlas.

El tóxico de este arbusto es peligroso, te puede provocar náuseas, mareos, dolores intestinales y diarreas.

En casos más serios te puede causar hepatitis e intoxicación en la orina. **Con sólo 7mg de ricina puedes obtener el equivalente a 6,000 veces más el tóxico que el cianuro y 12, 000 veces más el veneno de una serpiente cascabel.**

11. ¹⁹Hierba Mora: Macuy; Quilete *Solanum nigrescens* Mart &Gal. El macuy lo puedes encontrar en casi toda Guatemala, pero con más facilidad en la costa. Esta planta es muy usada como verdura, pero es conveniente que le elimines los frutos verdes, que son los que contienen mayor cantidad de alcaloides. Estos frutos te pueden causar malestares estomacales, no es muy seria su intoxicación. Las hojas son bastante nutritivas y son tradicionales en dietas indígenas.

12. ²⁰Moco tinto; Moco de chompipe *Coriaria thymifolia* Humb. & Bonpl.: Esta planta la puedes encontrar con facilidad en climas templados y fríos. Es un arbusto con flores de color rojo oscuro. Los frutos son bastante jugosos de color púrpura oscuro. La parte más peligrosa de la planta está en los frutos, especialmente para los niños. Al ingerir esta planta podría provocarte

¹⁸Fotografía en: www.ppd.l.purdue.edu/ppdl/weeklypics/2-3-03.html

¹⁹Fotografía en:

cgi.ebay.com/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&category=10166&item=3763656927&rd=1&ssPageName=WDVW

²⁰ Fotografía en: www.biotox.cz/drogy/natural/pj3rcot.htm

convulsiones, dificultad para respirar y rapidez inusual en los latidos del corazón (taquicardia).

13. ²¹Jaboncillo; Mazorquilla; Pinta machete *Phytolacca icosandra* L. Este es un pequeño arbusto que llega a medir 2 metros de altura y lo encuentras en climas templados y fríos. Todas las partes de la planta son tóxicas. La mayoría de intoxicaciones se dan en los niños al tragarse los frutos. Si llegaras a ingerir una parte de esta planta te podría causar vómitos, diarrea y espasmos.

14. ²²Viborana; Hierba de leche *Asclepios curassavica* L. Esta es una hierba que llega a medir hasta 75 cm de alto. Normalmente la encuentras en climas templados. Contiene látex, razón por la cual todas las partes de la planta son tóxicas. Además las hojas, las flores y el tallo contiene alcaloides, los cuales causan alteraciones en el estado de la conciencia.

15. ²³Palo de matate, Palo de sangre: *Bocona arborea* Wats. Este es un arbusto o árbol pequeño con hojas bastante grandes. Lo puedes encontrar en el altiplano de Guatemala. Esta planta tiene una savia anaranjada que contiene varios alcaloides. El látex se encuentra en las raíces y en las hojas. También se usa en medicina popular. Las reacciones de esta planta son bastante parecidas a las que causa el opio (amapola). Si se ingiere en grandes cantidades podría provocarte mucho sueño (analgesia), hipnosis y en casos graves hasta la muerte.

16. ²⁴Chilindrón; Campanilla; Lucky Nut *Thevetia peruviana*. Todas las partes de la planta son tóxicas, especialmente la savia lechosa (Látex). Puede

²¹ Fotografía en: www.bio.uu.nl/promabos/flora/cnt_plants.php?s...

²² Fotografía en: www.acguanacaste.ac.cr/paginas_especie/planta...

²³ Fotografía en:

cgi.ebay.com/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&category=10166&item=3763656927&rd=1&ssPageName=WDVW

²⁴ Fotografía en: aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/HT_aoki2.si.gunma-u.ac.jp/BotanicalGarden/HTMLs/...MLs/...

causarte vómitos, diarrea, dolores abdominales, cambios en el ritmo cardíaco, y provocarte un paro cardíaco.

¿Qué hacer con intoxicaciones causadas por plantas?

Una misma planta te puede causar diferentes reacciones, te puede intoxicar a un nivel riesgoso o simplemente te puede causar una reacción alérgica simple. Esto depende de la cantidad de toxina que entre a tu organismo a la hora de tocarla o ingerirla. No existe un tratamiento específico para cada planta.

Si la lesión que te causó es externa (en la piel), debes aplicar una pomada para aliviar el ardor, si fue ingerido, debes tomar algún medicamento para aliviar los síntomas que se te presenten, ya sea para la diarrea, para el dolor de cabeza, para la picazón, etc. Si los síntomas son muy severos es necesario que consultes a un médico de inmediato.

Es recomendable que:

- No toques la savia de ninguna planta, la mayoría son tóxicas y te podrían causar serios daños.
- Lávate las manos antes de comer, después de un paseo en el campo.
- No arranques flores y hojas en los senderos de áreas naturales.
- Utiliza únicamente senderos delimitados cuando te encuentres en el campo.
- Usa camisas de manga larga al hacer caminatas por el campo.
- Un palo, una rama o un machete, puedan servirte para abrirte camino y no tocar las hojas directamente.
- Pon atención a las plantas o árboles antes de recostarte en ellas, para evitar accidentes.

IX. INTOXICACIONES O ENVENENAMIENTOS

Las intoxicaciones son reacciones del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno). Todos tenemos diferentes reacciones a diferentes sustancias tóxicas. Estas varían según la edad, sexo, estado nutricional, área por donde entró el veneno y la cantidad de veneno que penetró al organismo.

Un tóxico puede ser una sustancia sólida, líquida o gaseosa. Puedes encontrarlos en plantas, animales, serpientes, peces, insectos, microbios, en gases naturales y artificiales y en sustancias químicas. Si no tomas precauciones adecuadas cuando tomes medicamentos, también puedes intoxicarte.

Debido a que te puedes intoxicar con varias sustancias, también existen varios síntomas que te indican que estás intoxicado, entre ellos están los siguientes: dificultad respiratoria, pupilas dilatadas o contraídas, vómitos, diarreas, dolores de estómago. Si te intoxicaste tragando productos químicos como líquidos para destapar tuberías, blanqueadores de ropa, cloro, etc., aparecerán quemaduras alrededor de tu boca, lengua o piel. Generalmente tendrás mal aliento y tendrás una visión borrosa.

¿Qué puedes hacer con un intoxicado?

- Trata de averiguar el tipo de tóxico, por donde penetró y cuánto tiempo ha pasado.
- Revisa si la persona respira o tiene pulso.
- Aflójale la ropa de la persona, pero no se la quites, debes mantenerla abrigada.
- Si ves algo raro como quemaduras en los labios o en la boca, lava con abundante agua fría.

Evita provocar el vómito en los siguientes casos:

- Si hay quemaduras en los labios y boca.
- Si hay aliento a kerosén, gasolina o derivados.
- Si han pasado más de dos horas de haber ingerido el tóxico.
- Si las indicaciones de la etiqueta del producto ingerido no lo indican.

Es recomendable que:

- Si la persona intoxicada está inconsciente, ponle la cabeza de lado para evitar que se ahogue con su vómito.
- No comas productos alimenticios enlatados que estén sopladados, abollados, perforados o vencidos.
- Cuando abras una lata, no dejes el alimento dentro de la refrigeradora, dentro de la lata para ingerirla después.
- No comas alimentos que no estén refrigerados adecuadamente, o si ha estado fuera de refrigeración por más de una o dos horas.
- No ingieras bebidas alcohólicas, cuando has tomado tranquilizantes, antibióticos o antidepresivos.
- No lleses contigo medicamentos en botellas o frascos de otros medicamentos, de ser así, márcalos adecuadamente.

X. INFECCIONES GASTROINTESTINALES

Las infecciones gastrointestinales son consecuencia de la falta de higiene en la preparación de alimentos. Puedes obtener una infección gastrointestinal cuando comes en restaurantes, en la calle o hasta en tu propia casa.

Para evitar estas infecciones, no debes ingerir comidas en puestos de la calle o lugares riesgosos. (Comida cruda, **agua “pura” no embotellada**, bebidas hechas con hielo, etc). **Es importante lavarte las manos** antes de comer o preparar comida y después de cada visita al baño.

A. La diarrea común:

La mayoría de infecciones gastrointestinales tienen como síntoma principal la diarrea. Si lo que tienes es una diarrea común, no te alarmes, toma tus medicamentos contra la diarrea, muchos líquidos, preferible si son bebidas hidratantes y comida salada.

Uno o dos días con diarrea no son mortales, pero si empiezan a aparecer nuevos síntomas o sigues con diarrea después de tres días, consulta a un médico porque podría ser una de las siguientes enfermedades:

Tabla # 4: Enfermedades gastrointestinales

| ENFERMEDAD | CÓMO SE TRANSMITE | SÍNTOMAS | TRATAMIENTO |
|--|--|--|--|
| B. Amebas <i>Entoameba histolytica</i> | Por alimentos o aguas contaminadas y por contacto de persona a persona. Produce pequeñas ulceraciones intestinales. | Diarrea con moco, sangre y mucho dolor; estreñimiento; fiebre; flatulencia; fatiga; dolor de cabeza. Algunas veces no hay síntomas. | El Metronidazol y el Yodoquinol. Si los síntomas persisten por tiempo prolongado acudir al médico. |
| C. Cólera <i>Vibrio cholerae.</i> | Por medio de las heces fecales ó el vómito que contaminan el alimento ó el agua. Una persona infectada puede transmitirlo por no lavarse las manos después de ir | Diarrea líquida leve que puede llegar a severa. En casos sin tratamiento, después de dos o tres días, la muerte puede ocurrir en pocas horas debido a la | Debes reemplazar los fluidos perdidos. De ser necesario con líquidos intravenosos. Ciertos antibióticos también se utilizan para acortar la duración de la diarrea y |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | al baño y manejar los alimentos que son consumidos por otros. | pérdida de líquidos. | la expulsión de bacterias en la heces fecales. |
| D. Tifoidea Fiebre Tifoidea <i>Salmonella typhi.</i> | Se transmite por alimentos o aguas contaminadas. | Fiebre alta, dolor de cabeza, malestar estomacal, dolores musculares, mareos, pérdida del apetito, náuseas, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento. | Es a base de medicamentos. Normalmente se utiliza ciprofloxacina, o levofloxacina. Si tu mismo te tratas la tifoidea, también necesitarás un tratamiento para la malaria, ya que los síntomas de ambas enfermedades son bastante similares. |
| E. Giardiasis <i>Giardia</i> | Si bebes agua de manantial o agua de río, que no ha sido procesada. Muchos animales tienen la giardia en sus heces y pueden introducir el parásito al agua y ríos en áreas rurales. | Diarrea, eructos, gas y calambres estomacales. Estos problemas no son placenteros, pero usualmente la enfermedad no es muy peligrosa. | La giardiasis usualmente se trata con una medicina llamada metronidazole (nombre de marca: Flagyl). Por lo general se toma 3 veces al día por 5 a 10 días. |

XI. ENFERMEDADES TROPICALES

¡LA RECOMENDACIÓN MÁS IMPORTANTE PARA EVITAR ESTAS ENFERMEDADES, ES EL USO DE REPELENTES DE MOSQUITOS E INSECTICIDAS EN TODA OCASIÓN!

A. Dengue

El dengue es una infección viral transmitida por el mosquito *aedes*. Este mosquito normalmente pica durante el día y se encuentra cerca de poblaciones humanas. Se reproducen en aguas estancadas, jarrones, barriles, latas, cisternas, envases plásticos, etc.

Muchas veces puedes confundir el dengue con una fuerte gripe, donde hay fiebre, dolores musculares, dolores articulares, dolores de cabeza, náuseas, vómitos y salpullido.

¿Cuál es el tratamiento para el dengue?

Desafortunadamente no existe un tratamiento específico para el dengue, pero te recomendamos tomar bastantes líquidos y analgésicos para calmar el dolor.

B. Malaria

La Malaria se da en todos los países de Centro América y es transmitida por medio de la picadura del mosquito *Anopheles*, usualmente durante el amanecer y el atardecer.

Estos mosquitos son los culpables de fiebres altas, escalofríos, sudoraciones, dolores de cabeza y de cuerpo, debilitación, vómitos y diarrea.

¿Cuál es el tratamiento para la Malaria?

No existe un medicamento específico para curar la malaria, debes tomar medicina de acuerdo a los síntomas que se te presentan.

Pero afortunadamente, es fácil de prevenir, ya que existen pastillas contra la malaria, que puedes tomar 1 semana antes de viajar a lugares donde puedes contraer la enfermedad. Este mismo medicamento se puede tomar durante la enfermedad para contrarrestar los síntomas y disminuir el tiempo de recuperación. El tratamiento lo venden en la mayoría de farmacias del país o puedes consultarlo con un médico.

C. Leishmaniasis

Es una enfermedad infecciosa transmitida por las moscas **Sandflies**, que provocan dos clases de leishmaniasis, la cutánea y la visceral. Estas moscas tienen 1/3 del tamaño de un mosquito.

Habitan en 8 departamentos de la República: Huehuetenango, Quiché, Alta Verapaz, Baja Verapaz, Progreso, Zacapa, Petén e Izabal. La mayoría de casos se dan en El Petén.

La Leishmaniasis cutánea es la más común, se presenta en la piel, en forma de roncha o como una úlcera de aproximadamente 1.6 cm cuadrados. Normalmente se encuentran en la oreja, cuello, tórax, brazos y piernas. Usualmente es circular con una superficie granulosa y recubierta con costras. La leishmaniasis visceral es más seria y esta afecta directamente el vaso, el hígado y los cartílagos.



¿Cuál es el tratamiento para la leishmaniasis?:

Si tienes una roncha similar a la de la foto y sospechas que es leishmaniasis debes consultar a un médico de inmediato y explicarle la posibilidad de que sea leishmaniasis lo que tienes. Para curarla existe un tratamiento específico que lo puedes obtener en la Universidad del Valle de Guatemala.

D. Chagas

Tripanosomiasis americana. Enfermedad infecciosa causada por el parásito *trypanosoma cruzi*, por medio del vector, el cual es una chinche (triatoma), también conocida como la “Chinche Picuda”. Cuando el insecto pica deposita heces, pero no es hasta cuando te frota o rascas el área donde te pica el insecto que te infectas de chagas.

Se encuentran en áreas de extrema pobreza, especialmente en casas construídas de lodo, adobe y con techo de paja. Los departamentos afectados de la República son: Chiquimula, Zacapa, Santa Rosa, EL Progreso, Jutiapa, Jalapa, Izabal, Alta y Baja Verapaz, Guatemala y Escuintla.

La enfermedad de Chagas se presenta en tres períodos. Agudo, Intermedio y crónico.

Agudo: dura de 20 a 30 días. Durante los cuales hay fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y cuerpo. Malestar general

Intermedio: puede durar varios años. **(El período intermedio no presenta síntomas)**

Crónico: se encuentra en 15 a 25% de los infectados. Normalmente se presentan afecciones cardíacas.

El tratamiento es específico y para esto necesitas consultar a un médico.

E. Onchocercosis (Ceguera de los ríos)

Esta es una enfermedad crónica no mortal causada por la “mosca negra”. Se transmite únicamente por la picadura de una mosca infectada que se alimenta de la sangre de las personas. En algunos casos puede llegar hasta los ojos y causar ceguera.

¿Cuál es el tratamiento para Onchocercosis?

Esta enfermedad tiene un tratamiento específico. Para curarlo se utiliza Mectizan, pero para esto debes consultar a un médico.

XII. FENÓMENOS NATURALES

La presencia de un fenómeno natural esta fuera de tus manos, no los puedes evitar y se podrían presentar en cualquier parte del mundo en cualquier momento. Si durante tu viaje por Guatemala ocurre un terremoto, una inundación, un deslave, o una erupción volcánica, aquí te damos unas recomendaciones para que no sufras ningún accidente y sepas que hacer en cada caso:

A. Terremotos

- Busca un lugar seguro: debajo de un escritorio, bajo una mesa o bajo el marco de una puerta, lejos de ventanas o cualquier mueble que se pueda caer.
- Al momento del temblor o terremoto baja la cabeza y coloca las palmas de tus manos en la parte de atrás de tu cuello para evitar golpes serios.
- No te muevas del lugar seguro hasta que el temblor termine. Luego puedes prestar ayuda a la gente que te rodea. Mantente alerta para temblores pequeños que normalmente le siguen a uno grande.
- Ten cuidado con posibles incendios, éstos son comunes después de un terremoto ya que se pueden romper las llaves de gas o dañar los aparatos eléctricos.
- Si te encuentras en un edificio, no utilices el elevador para evacuación.
- Si te encuentras al aire libre, mantente afuera y aléjate de edificios, árboles, semáforos y alambres de energía eléctrica.
- Si te encuentras en lugares donde hay mucha gente, evita correr hacia las puertas, mantén la calma.

- Si estabas durmiendo, no te mueva ni salgas corriendo, sólo ponte la almohada sobre la cabeza para protegerte de cualquier objeto que te pueda lastimar.
- Si te encuentras en un vehículo, detente en un área libre y amplia, lejos de postes de luz, árboles o cableados de electricidad. No te quites el cinturón de seguridad hasta que finalice el temblor.
- Si te encuentras en la costa, dirígete a tierras más altas, ya que los terremotos pueden provocar tsunamis (olas gigantes) y tormentas fuertes en el mar.
- Si te encuentras en montañas o en áreas de tierra en desniveles mantente alerta ya que normalmente se dan muchos deslaves a la hora de un temblor o terremoto.

B. Inundaciones y deslaves

- Desconecta la electricidad y cierra las llaves de gas.
- Si se empieza a inundar el lugar donde estas, sube a la habitación más alta, de ser posible sube al techo.
- Evita caminar en las corrientes de agua porque pueden derribarte y causarte daños.
- No manejes en donde hay inundaciones.
- Mantente alejado de postes que conducen alambres de electricidad.
- Cuidado con los animales, especialmente culebras. Los animales pierden sus hogares en inundaciones.
- Si te encuentras en un área susceptible a deslaves, permanece fuera del camino de un deslave; si es posible, procura estar en un segundo nivel.
- Está atento a sonidos fuertes y extraños, puede tratarse de ramas de árboles rompiéndose o de algunos objetos arrastrados por la corriente.

C. Tormentas eléctricas

Un rayo es portador de corrientes eléctricas de mucha potencia, razón por la cual es muy peligroso. Esta corriente eléctrica produce calor y en muchos casos es responsable de incendios que se originan en bosques o en edificios.

Dato importante:

El rayo normalmente alcanza los objetos más elevados.

Es importante:

- Mantenerte alejado de las ventanas y puertas abiertas, chimeneas, radiadores de calefacción, estufas, tuberías o cañerías y artefactos eléctricos que se encuentren conectados a la corriente eléctrica.
- Durante una tormenta no uses artefactos eléctricos, como secadores de pelo, planchas, afeitadoras eléctricas, masajeadores, televisores, etc.
- No uses el teléfono. Los rayos podrían alcanzar la línea telefónica exterior durante la tormenta.
- No uses objetos metálicos porque son particularmente buenos blancos para ser alcanzados por un rayo.
- Mantente fuera del agua o de botes pequeños. Los mástiles de los veleros atraen los rayos con facilidad.
- Si estás en automóvil, quédate en el interior del automóvil. Los automóviles son una excelente protección contra los rayos.
- Busca refugio en el interior de los edificios. Si te encuentras en campo abierto y no hay edificios cerca de ti, la mejor protección es una cueva, zanja o cañada.
- Cuando no encuentres ningún refugio, evita los objetos altos del área. Si hay un solo árbol en el lugar, la mejor protección es permanecer

agachado al aire libre. Mantente a una distancia igual a dos veces la altura del árbol.

- Evita permanecer en lo alto de las colinas y sierras.
- Cuando sientas una carga eléctrica (cuando tu cabello se te para o si sientes un hormigueo en la piel), es posible que el rayo te este buscando. Tírate de inmediato al suelo.
- A las personas que las alcanza un rayo reciben una poderosa descarga eléctrica que puede llegar a quemarlas. No temas tocarlas y auxiliarlas porque no retienen carga alguna. Una persona que es alcanzada por un rayo puede ser revivida mediante una inmediata respiración boca a boca y masaje cardíaco.

D. Erupciones volcánicas

Las erupciones volcánicas pueden arrastrar piedras calientes por distancias de hasta 20 millas (45km aprox.). Deslaves, lluvia de ceniza, o gases tóxicos pueden transportarse por hasta 100 millas (200km aprox.) o más.

En Guatemala, la Federación Nacional de Andinismo reconoce 37 volcanes y el Instituto Geográfico Nacional reconoce 32, de los cuales tres (Fuego, Pacaya y Santiaguito) están en constante actividad y se les considera volcanes durmientes. Esto quiere decir que, han entrado en actividad esporádicamente pues mantienen ciertos signos de actividad como lo son las aguas termales.

Las erupciones volcánicas muchas veces son las causantes de: Terremotos, inundaciones, deslaves, tormentas y tsunamis.

Si te encuentras cerca de volcanes activos es importante que lleves lo siguiente:

- Linterna y baterías extras
- Botiquín básico de primeros auxilios
- Agua y comida extra

- Abre latas
- Zapatos cómodos

Y si estás presente durante una erupción:

- Busca refugio en un lugar techado y cerrado.
- En caso de un deslave de rocas pequeñas, colócate en forma de pelota para evitar golpes serios.
- Mantente alerta por deslaves o corrientes de lava y lodo.

E. Incendios

El fuego es una reacción química, conocida también como combustión. La unión de los tres elementos: oxígeno, *calor y material combustible* son suficientes para que se inicie un fuego.

Puedes evitar los incendios siguiendo estos consejos:

- No coloques lámparas y velas cerca de las cortinas.
- No dejes a los niños jugar con velas encendidas cerca de materiales inflamables.
- No arrojes cenizas calientes en barriles, recipientes o cerca de paredes de madera.
- No fumes dentro de lugares cerrados.
- No botes colillas o fósforos encendidos en la canasta de papel o basurero.

¿Qué hacer en un incendio?

- Si te encuentras atrapado en una habitación, pide ayuda de inmediato, no abras la puerta de inmediato, tócala poco a poco para ver si el fuego está muy cerca de ti, si no sentiste la puerta caliente, ábrela y corre a la salida

más cercana. Si estaba muy caliente no intentes abrirla tírate al suelo y espera ayuda.

- Mantente alejado de las ventanas y si hay mucho humo, tírate al piso o suelo y espera ayuda.
- Si sientes que te estas ahogando o no puedes respirar por el humo, colócate una manta, toalla, ropa, etc., sobre la boca y la nariz, así podrás respirar mejor (si puedes mojar el trapo es mejor).
- Espera a que llegue la ayuda, y sobre todo mantén la calma.

Gracias por hacer uso de la “Guía de Seguridad para el Turista”, Espero que haya sido útil durante tu viaje, que te haya servido como orientación y prevención para los peligros más comunes existentes en Guatemala. Regresa pronto a el país y vuelve a disfrutar de momentos inolvidables en la bella Guatemala

XIII. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA PARA LA GUÍA

Libros: Alvarez del Toro, M. 1995. *Los Reptiles de chiapas*. Colección de Libros de Chiapas, serie Especial. 247 pp.

Cambell, J. & W. Lamar, W. 1989. *The Venomus Reptiles of Latin America*. Cornell University. United States of America. 425 pp.

Cuerpo de Bomberos Municipales. 2002. *Primeros auxilios*. Escuela Técnica. Guatemala, Guatemala. 77pp.

Flores, O y Cárdenas C. *Las Serpientes. Red ecológica*. Empresa de Educación ambiental.

Forsyth, S. & Noble. J. 2004. *Lonely Planet. Second edition*. USA. 299 pp.

Suplementos: Mecánica Popular. 1981. No. 17 *Que hacer para prestar primeros auxilios*. Guatemala. 15 pp.

Prensa Libre. 2004. *Mapa Turístico 2004 Destino: Guatemala*.

Prensa Libre. 2004. *Viaje a Guatemala con Prensa Libre*. Guía turística gratuita Guatemala.

Revistas: INGUAT. 2001. *Quetzaltenango guía de sitio*. Editorial Galería Guatemala. Guatemala. 15pp.

INGUAT. 1997. *Destination Guatemala*. Guatemala, Guatemala. 162 pp.

INGUAT. 2002. *Nuestra Guatemala*. Guatemala, Guatemala. 202 pp.

INGUAT. 1998. *Guatemala bits & tips. Guía turística*. Guatemala, Guatemala 154 pp.

Folletos: Cuerpo Voluntario de Bomberos. 1998. *Prevenciones y Primeros Auxilios*. Primera Edición. Impreco, proyectos publicitarios. Guatemala, Guatemala 35 pp.

INGUAT. 2004. *1ra. Capacitación Salvamento Acuático Río Dulce, Izabal*.

Bomberos Voluntarios de Guatemala. Guatemala, Guatemala. 25 pp.

Grand Canyon National Park (National Park service). 2003. *Precautions for hikers part I*. Colorado, United States of America.

Grand Canyon National Park (National Park service). 2004. *The Guide, guía del visitante*. Edición en Español. Grand Canyon, Estados Unidos de América. 11 pp.

Maine National Park Service. 2003. *Acadia Maine National Park*. Maine, United States of America.

Paginas Web: Anónimo. 03/V/2003. *Sistemas turísticos de Guatemala*. www.inguat.gob.gt

Anónimo. Septiembre 2004. *Auxilio en línea*. www.auxilio.com.mx

Anónimo. Octubre 2004. *Centro América Travel Market*.

www.mayaspirit.com.gt/ctm/informaciongeneral.html

Anónimo. Octubre 2004. *Conoce Guatemala*. © Copyright 2004, Terra Networks, S.A. www.terra.com.gt/turismogt/generalidades.htm, www.terra.com.gt/turismogt/telefonos2.htm

Anónimo. 7/09/2004. *CONRED* Corordinacion Nacional para la Reducción de Desastres Guatemala, Centro América. 7/09/2004.

www.conred.org/enlaces/relacionados.php;

www.conred.org/galeriadefotos/spgm/index.php.

Anonimo.septiembre 2004. *Grand Canyon National Park (National Park service)* www.nps.gov/grca/grandcanyon/pdf/Guide-Spanish-2003.pdf

www.nps.gov/grca/grandcanyon/south-rim/ranger_programs.htm

www.nps.gov/grca/index.htm

Anónimo. *Guatemala Espiritu Maya Centro América*. www.inguat.gob.gt

Anónimo. Octubre 2004. *Instituto Guatemalteco de Turismo*. Octubre 2004.

www.espiritumaya.com.gt www.mayaspirit.com.gt/.

Anónimo. 18/09/2004. *Proyecto Esfera- Carta Humanitaria y Normas Mínimas de Respuesta humanitaria en Casos de Desastres*.

http://www.sphereproject.org/spanish/practice/cs_sal.htm

Anónimo. Octubre 2004. *Viaja a Guatemala. Prensa Libre. Guía E Recomendaciones de Servicios del País.* www.viajeaguatemala.com,
www.viajeaguatemala.com/comm/consejoshtm,
www.viajeaguatemala.com/comm/volcanes.htm

Anónimo. Septiembre 2004. *World Tourism Organization (WTO) Quality and Trade in tourism. Safety and Security*
http://www.world-tourism.org/quality/E/safety_sheets/Guatemala.htm

APÉNDICE 3

Security Guide for the tourist who visits Guatemala

I. INTRODUCTION

Welcome to Guatemala! This guide will help you prevent any accidents or inconvenients you may encounter during your visit in Guatemala. It has information about the most common problems you can face in different tourist sites in the country. Here you will learn what to do and what not to do to avoid or treat accidents and illnesses; cares you need to have with food, water, insects; knowledge about toxic plants and poisonous organisms, etc. Besides, it has emergency numbers and contact with specific people that can help you adjust in unexpected situations. If you follow this advice you will also be able to prevent delinquency acts or common accidents that can turn your trip into a bad memory and stop you from enjoying unforgettable moments during your visit in this wonderful place.

II. GENERAL INFORMATION

A. Things to know about Guatemala

1. Climate: Weather conditions vary from season to season and region to region, which makes it difficult to have an average temperature for Guatemala. The climate changes a lot because of the changes in altitudes throughout the country. That's way the easiest way to know what climate to expect is by knowing in what height above sea level you are in. The table that follows can help you know what climate to expect depending in what region you are traveling. In the highlands the temperature can be cold, and in the lowlands the temperature can rise a lot and cause you excessive heat.

Chart # 1. Climate classification in Guatemala

| Level | Classification | Climate |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| 1,000 or more | High | Cold |
| 1,000 a 2,000 | Medium | Template |
| Less than a 1,000 | Low | Hot |

2. Clothes to bring: Most of the time in the majority of places you can visit in Guatemala (except at the beach or places that are beneath 1,000 meters above sea level) you can wear spring clothing and a sweater at night. Two pares of walking comfortable shoes are suggested, in case something happens with one pair (it can get wet, or full of mud or it can make your feet hurt after a long walk). While visiting natural areas, light-colored, lightweight, cotton clothing is recommended. Sunglasses and a hat are recommended while on tours or at the beach. But it's important to be prepared for any climate, mainly for the rain.

3. Credit Cards: Hotels, restaurants and shops in Guatemala City and in most of the tourism areas accept most major credit cards. Travelers checks can be exchanged at most banks o the banks in the city, you might find it

hard to exchange a traveler's check in the country, and you will definitely not be able to exchange them at Banrural. If you use traveler's checks, we recommend American Express.

4. Currency: The local currency is the Quetzal. In some places the US dollar is now accepted and you can also exchange them in almost every bank.

5. Taxes: Goods and services are subjected to a 12% value-added tax (IVA). Hotels also have an additional 10% tourism tax.

6. Gratuities: Generally, a 10% tip is appropriate for restaurants. You must ALWAYS ask if the tip is included in the check, since some establishments add it to the bill.

7. ATM`s: You can find the 5B ones in every main city of every department of Guatemala.

B. Help alternatives

1. Emergency Numbers:

For every emergency you may have, don't worry, there is someone you can call.

If you need general information of places to visit, guides, tours, restaurants, hotels or anything that has to do with tourism call:

**2331-1333 al 47 National Institute of Tourism (INGUAT)
7a. Ave. 1-17, zona 4 Guatemala City
<http://www.inguat.gob.gt/>
Email: info@inguat.gob.gt**

If you suffer an accident, and need someone to take you to a hospital call:

122 Bomberos Voluntarios (call free)
123 Bomberos Municipales (call free)
125 Cruz Roja (Red Cross)
2221-3911 Cruz Blanca (White Cross)
2332-9422 Alerta Médica
5205-0911 ó Rescate 911 (Rescue 911)
2365-8428

If you lose something, if something is stolen from you, if you are lost, if you where present during a delinquency act, call:

110 / 120 Policía Nacional Civil (National Police) (call free)
2361-6052 Policía de Turismo (Tourism Police)
7832-7290 Policía Municipal de Turismo de La Antigua Guatemala.
7832-0251 Comisaría de la Policía Nacional Civil de antigua Guatemala.
1-800-464-8281 Tourist Assistance (USA)
1-801-464-8281 Asistencia Turística (Guatemala)

In case you were present during a natural catastrophe (flood, earthquake, slide, electric storm, volcanic eruption or fire) and you are in danger call:

119 CONRED auxilio para Desastres Naturales (call free)
1-800-4648-281 Tourist Assistance (USA)
1-801-4648281 Asistencia Turística (Guatemala)

You can also call the telephone numbers for emergencies mentioned before.

If you are intoxicated with something like plants, liquids, animals, food, etc. call:

1-801-AYUDA Toxicología, Facultad de Ciencias Químicas y
29832 Farmacia de la Universidad San Carlos de
Guatemala. (call free)

You can also call 2362-8999 for information about:

- Tow trucks
- Ambulances
- Private security patrol
- Reports of lost credit cards
- Locksmiths, plumbers, fleets
- Tickets for: concerts, theater, shows, stadiums, etc.
- Urgent messages to USA and CANADA
- Emergency emails by phone

2. Hospitals and health centers in the country. Guatemala has a lot of public and private hospitals, which are equipped for basic needs to treat locals and foreigners. In any case of emergency you can go to a center near by, and luckily you can find at least one hospital or health care center in every department of Guatemala. Below you will find a list of telephone numbers of hospitals throughout the country.

The most common public hospitals in Guatemala City and where a person is usually transferred to in case of an accident are the following:

Hospital General San Juan de Dios: **2530-4230 al 32**

Hospital Roosevelt: **1551/2221-0255**

Hospital General de Accidentes: **5597- 9625**

If you need to have some health exams of any kind or if you are simply looking for a private hospital in Guatemala City you can look for it in the phone book or you can also call 2427-8787 (Phone information of Guatemala PUBLICAR).

The list bellow has every telephone number of foreign embassies and consulates that you can call in case of any inconvenient, emergency or questions you may have during your trip and if you are in need of more specialized attention:

Chart # 2. Números Telefónicos de Hospitales en el Interior de la República.

| DEPARTMENT | TELEPHONE | DEPARTMENT | TELEPHONE |
|----------------------|---|-----------------------|---|
| Alta Verapaz | National Hospital: 7952-1315 | Petén | Regional Hospital Dr. Antonio: 7926-1333 |
| Baja Verapaz | National Hospital: 7940-0125 | Quetzaltenango | Hospital Regional de Occidente San Juan de Dios: 77635154 |
| Chimaltenango | National Hospital: 7839-1504 | Quiché | Health Center: 7755-1687 |
| Chiquimula | Modular Hospital: 7942- 0363 | Retalhulehu | Nacional Hospital: 7771-0116 |
| Chiquimula | National Hospital: 79420348 | Sacatepequez | Health Center Antigua G: 7832-0483 |
| El progreso | Hospital Departamental: 7945-1290 | San Marcos | Nacional Hospital: 77601140 |
| Escuintla | Health Center: 7888-0309. Nacional Hospital: 7888-0883 | Santa Rosa | Nacional Hospital: 78865309 |
| Huehuetenango | Nacional Hospital: 7764-1371 | Sololá | Nacional Hospital: 77624121 |
| Izabal | Health Center | Suchitepequez | Nacional Hospital: |

| | | | |
|----------------|--|--------------------|--|
| | Salud: 7947-8402 | | 7872-0176 |
| Jalapa | National Hospital: 7922-4293 | Totonicapán | Nacional Hospital: 7766-1466 |
| Jutiapa | National Hospital: 7844-1560 | Zacapa | Hospital Regional: 7941-0418 |

NOTE: If possible, you should notify the embassy or consulate of your country of your itinerary for your own security.

III. BASIC INFORMATION OF FIRST AID

A. First Aid Principals

When we are in an emergency situation it's necessary to know what to do. If you have the basic first aid knowledge, you will be able, in some cases, to save someone's life and to help without harming the person because of lack of knowledge. This is why we give you first aid basic information, to know how to act in case something happens to you or to the person that travels with you.

1. What is an accident?

An accident is an eventual event, especially not wanted, that can happen to anyone anywhere. An accident happens when you fall and you get injured; when you have a car accident or any other problems with the vehicle; when you are chocking for any reason; when you lose consciousness by fatigue, heat or cold; when you get intoxicated or when, for some reason, you don't feel well. In short, it happens when something doesn't come out well and you need a doctors' specialized help, paramedics, firemen, police, etc., to solve it.

If you are present during an accident you can help in the following way:

- **Prevent:** Make sure that the injured person is in a safe place.
- **Alert:** call for help right away (paramedics, ambulances, doctors, etc.).
- **Examine:** Take a look at the injured person and try to find problems that can be present.
- **Help:** In case the help takes a long time to get there, start doing something with your own knowledge about first aid.
- **Watch:** keep an eye on the injured person, it is important to be alert for any changes the person might have so you can be able to help immediately.

If you don't feel qualified enough to treat an injured person or someone in bad shape, don't get involved. According to guatemalan law, if the person you try to help dies, you could be responsible of his/her death.

In order to know the level of damage the injured person has, you should pay attention to the following questions:

- **Is he conscious?** This means that the injured person can probably speak to you and understand you. You should keep talking to the person in order to keep him lucid.
- **Is he breathing?** It's important to observe if the person is breathing or not. The person has to breathe the same way you do in order to be normal. Get closer to the person's face and feel the air that comes out the nose.
- **Is there any bleeding?** Always take a quick look for wounds that are bleeding seriously. These wounds can be in any part of the body. The more blood the person is losing the graveness of the wound. Fractures of long bones bleed excessively.

2. Vital Signs. Pulse, breathing, temperature, and pressure are the vital signs or the signs of life. If these vital signs are not working properly they can cause death. If somebody doesn't feel well or had an accident, monitor his vital signs. It's important to know which the normal values for each sign are. If the injured person is below or above normal values, he is in danger and it is necessary to look for help.

With the following information you will be able to determine the normal values for each sign:

a. Breathing: It is the process by which air is inhaled and exhaled from the lungs. To evaluate breathing only count one of the movements (either when the chest ascends or descends), and count the number of breaths during one minute.

Normal frequency values:

- Adult: 12-20 breaths per minute (bpm)
- Child: 20-40 bpm
- Newborn: 40-60 bpm

b. Pulse: It is the heartbeat. Using the three middle fingers (NOT the thumb) on the right side of the neck, the wrist or the armpit, press on the artery and count during one minute the beats.

Normal frequency value:

- Adult: 60 -100 beats per minute
- Child: 80-140 beats per minute
- Newborn: 120-140 per minute

c. Temperature: Temperature measures body heat. You can calculate it by placing the palm of your hand on the skin. You can feel it: normal, hot or cold. The normal value is approximately 37° C. To measure the exact temperature you need a thermometer. If the injured person is above the normal level you can administer acetaminophen to lower the temperature.

d. Arterial pressure: It is the strength the heart uses to send blood through the whole body. In order to measure the arterial pressure you need a sphygmomanometer. The most common symptoms of high blood pressure are the following: headache and blurred vision. To treat high blood pressure, rest until help arrives. Common symptoms of low blood pressure are: sweating,

paleness and cooling, and in extreme cases, headaches. To treat low blood pressure you should take coffee and sugar.

IV. MOST COMMON PROCEDURES DURING EMERGENCIES

A. Heimlich maneuver.

When someone is choking, he cannot breathe, speak or cry. This is due to an obstruction of the air ways. This usually happens with food, ice, toys, coins, false dentures, vomit, liquids, etc.

If a persons starts making sharp noises, has difficulty coughing and his face turns blue, it is necessary to start the maneuver.

- Stand behind the choking person and hug him/her by the waist.
- Make a fist and with the other hand push, with one thumb push under the breastbone.
- Keep your elbows apart and press your fist against the person's abdomen inside and out. It is important that you do this quickly and with precision.
- When the object comes out the person's mouth, help arrives, or the person loses consciousness, you can stop the procedure.
- If the person is unconscious you should lie him down facing the ceiling or the sky to open his air ways and try taking out the object that is obstructing the breathing .

B. Hyperextension (to clear the air ways):

- Get on your knees and place the unconscious person's head in front of you.
- Lift the person's head with your hands on the jaw or the chin.
- Look for strange objects inside the mouth and if so, take them out.

If the unconscious person has something that doesn't allow him to breathe, try taking it out, this way you will help clear his air ways. In many cases, just by

doing this procedure (Hyperextension) the person starts breathing again. If after taking out the object that didn't allow the breathing, and after making the procedure, the person continues unconscious, you should begin with artificial breathing.

C. Artificial Breathing (mouth to mouth)

- Take a good look at the unconscious person's chest and check if there's air coming in and out the nose and mouth. To do this, place a mirror in front of the person's mouth. If it gets steamed up, the person is breathing.
- If the person isn't breathing, but his heart is still beating, start with artificial breathing.
- Lift the chin up.
- Place your mouth over the unconscious person's mouth; press the nasals with your hand to close them and blow strongly in order to inflate the chest. (If you'd rather, you can place a handkerchief on the person's mouth to blow through).
- Verify that the blown air comes out and repeat the procedure.
- If there is no air exchange, hit the person strongly between the shoulders (scapulas) several times to clear his throat of any strange body that may be jammed.
- If the patient is a small child you can cover his nose and mouth with your own mouth.
- Don't stop making the maneuver until the person starts to breathe.

D. Fainting

For someone to faint he or she has to feel weak, cold, sweaty, dizzy, with blurred vision and start to lose sensibility in the arms and legs. It happens because the brain is not getting enough oxygen.

1. What to do with a fainted person?

Lie the person down and lift his feet from the floor, so that blood gets to the brain efficiently. Then loosen his clothes and clear his air ways (with the procedure that you have just learned). Place the person with his head to the side to prevent him from choking with his own vomit.

You could also try to wake him up by putting soaked cotton with alcohol in front of his nose. If he reacts, ask him to breathe deeply and to cough several times so that circulation in his head improves.

If the person doesn't end up unconscious or fainted, tell him to put his head to the height of her knees (like a human ball). After the fainting, don't allow him to ingest food or beverages during the next couple of hours.

It is advisable to:

- Eat well before beginning a long walk.
- Avoid being under the sun for long periods or time and/or in low temperatures without the appropriate clothes.
- If you suffer any illnesses, ALWAYS take your medications with you.

E. Respiratory and cardio respiratory arrest

Sometimes you can have an accident so serious that it can cause you a respiratory arrest and even cardio respiratory arrest. In most cases this type of situations have a different cause, but the cause its not what's important in an emergency, what is important is that you know what to do when somebody that travels with you or in some cases even you suffer one of these affections.

1. How to know if someone is having a respiratory arrest?

First, if the person has difficulty breathing, his lips and fingernails turn blue or purple. It is very common that someone who's having a respiratory arrest will lose consciousness and his heart will start with a quick but weak pulse.

2. How to know if somebody is having a Cardio respiratory arrest?

As expected, the Cardio respiratory arrest comes after a respiratory arrest. There is absence of pulse and breathing, pupils expand partially and after being this way for two or three minutes, pupils will be totally dilated with no reaction to light.

3. What to do in case of respiratory and Cardio respiratory arrest?

CPR is a delicate procedure; this procedure should only be done by qualified people. But when the situation is extreme and you don't have professional help, you should know **THAT ANY FAILURE IN THE PROCEDURE COULD CAUSE SERIOUS DAMAGES.**

If you find yourself with a unconscious person, a fainted person, if someone has drowned or is having a respiratory or cardio respiratory arrest, even if you don't know the cause, it's necessary that you follow the following steps immediately:

First, try to wake up the person with soft movements or by calling his name, if possible. If the person doesn't wake up, lay him on his back with his head to the side, and call for help immediately. It's important that you clear the person's air ways while help arrives.

V. ACCIDENTS THAT INVOLVE LESIONS IN THE BODY:

A. Nose bleeds. A lot of people suffer from nose bleeds. If you are one of those persons, you probably already know what to do, but if your hemorrhage is due to a strong blow to the nose, changes in climate, excess of heat, etc., and you don't know what to do, follow this advice.

1. What to do with nose bleeds?

With the thumb and index, make pressure on the low part of the nose for ten minutes to stop the hemorrhage. Sit down and lean lightly toward the front, not back, as it is usually thought. Leaning toward the front prevents blood from falling inside the mouth and throat. If after this advice the hemorrhage continues, look for professional help.

It is advisable to:

- Avoid abrupt changes of height and climate.

B. Scratches . A scratch is a wound almost always superficial. They are sometimes very painful, but most of scratches cause burns. The danger with scratches is that they can cause infections if they are not treated right. To avoid an infection from untreated scratches follow this advice:

1. What to do with a scratch?

Wash the area as soon as possible with water and soap. If you have disinfectant or antiseptic (hydrogen peroxide, merthiolat, alcohol, etc) you can apply a little on the wound to avoid infections. Then cover the scratch with a gauze or a Band-Aid (adhesive bandages), leave a space for the wound to breathe, so that it heals efficiently.

It is advisable to:

- Wash the scratch with a lot of water and soap to avoid infections.
- Don't leave you the same Band-Aid during several days.

C. Fractured bones. The pain derived from a bone fracture can be very intense. You can lose the ability to move the member you broke and if it is an exposed fracture, you could end up losing a lot of blood. The most important thing to know is that if you suspect to have a fracture, you should immobilize the injured part.

1. What to do with a bone fracture? Immobilize the injured part. To do this you can use a support (splint), a thick cardboard, rulers, magazines or newspaper or any flat and strong object that can sustain the injure part. Immobilize it in the position that you found it so that you don't cause more damage. Make sure that the splint covers above and under the fracture. It ties the splint, leaving the part hurt between, with cloth pieces, tapes, belts, ties and if you have a first-aid kit, with a bandage. Do not press too much the splint and don't make any knot in the hurt part. If for some reason you believe that the hurt person has the neck or the fractured column you don't move it. If the hurt person is not in imminent danger and you/he/she is comfortable, you/he/she is better than you leave it calm until help arrives.

Recommendations:

- Avoid rubbing the injured area, because you can make it more serious than it is.
- Nobody should try to manage the broken bones, unless professionally trained for it.
- Don't try to make the injured person feel better by giving him food or drinks, since it could be a quite strong injury and he may need surgical

intervention. General anesthesia cannot be administered if the person has eaten or has had something to drink in the previous hours.

D. Blows to the head. A strong blow to the head can cause nausea and short periods of vomit, loss of the knowledge and confusion and/or double vision. If someone that travels with you suffers a strong blow to the head, you should next the following steps:

1. What to do when somebody is hit on the head? Lie the person down and seek the help of a professional (doctors, paramedics, firemen, etc). If the blow was very strong and there is a bleeding wound, try to stop the bleeding by applying pressure on the wound with a clean cloth. If the blow is superficial, wash it with soap and dry it without rubbing; if the person is vomiting, place his head to the side, to prevent drowning with their I vomit; if there is only swelling and pain, give him a pill to lower it.

Recommendations:

- Don't move the person if you believe that he has a serious injury on the head or spine.
- If for some reason the person was wearing a helmet during the accident, don't remove it.
- If the blow to the head is very deep or it's bleeding a lot, don't wash it.
- Apply pressure to the wound with a clean cloth. If the blood soaks the cloth don't remove it, instead, place another cloth on top of the previous one, to prevent loosening any blood clots.
- Any person that gets a blow to the head and is left unconscious should be monitored every 15 minutes during the following 24 hours.

E. Burns. Sunburns are the most common type of skin burns, but it is also important that you know what to do in the event of burning with boiling water, fire, acid or any substance that can burn the skin.

If you have a light burn, it will probably burn a lot and you could get some blisters. Light burns are those that affect the external layer of the skin.

1. What to do if you get a light burn? Cool the wound by placing it under a jet of cold water for 10 minutes; then cover it with a clean and dry bandage to impede the infection risk. To calm the pain you can rub the wound with an ice cube, but first you should wet it in water so that it doesn't stick to the skin.

Remove any thing that presses the burnt area (rings, clock, bracelets, etc) because the burnt skin swells and it doesn't allow blood to circulate well. Finally, you can apply a lotion or suitable sprays for the treatment of burns, to help to ease the pain.

If the burn is bigger than the palm of your hand, it is a serious burn and probably deep. These burns cause a lot of pain.

2. What to do with a serious burn? If the burn is caused by fire and the person catches flames, don't allow him to run. Try to put it out with water or with a thick material as wool, cloth or cotton, a carpet or a blanket and instruct the person to roll over the floor. Don't remove the burnt garments that are stuck to the skin. If the burn was caused by hot liquids, remove the clothes that come out easily and place the burnt part under a jet of cold water and cover it with a clean towel. Then take the person to the nearest assistance center.

Recommendations:

- Serious burns need to receive professional attention.
- Use sunscreen whenever you are exposed to the sun to avoid serious burns or damage your skin.
- If you get blisters, don't try to burst them.

F. Skin cuts. Cuts are quite common. They can happen with harmless things as the edge of a paper leaf, thread, wooden chips, glass pieces, tall wires, knives, knives, etc.

1. What to do with a cut on the skin? It is recommended to allow the wound to bleed for some seconds so that the body cleans itself from the dirt and the germs. Then wash it with water and cover it with gauze. If the wound continues to bleed, make pressure on it for several minutes to stop the hemorrhage. The most probable thing is that the hemorrhage will stop after some minutes of pressure. If the wound continues bleeding, seek professional help since so much blood loss can cause serious damage.

Recommendations:

- Wash the cut thoroughly to avoid infections.
- Don't walk barefoot, especially on the beach because you can find objects that can cut your feet.
- If you cut yourself with a rusted object, go to an assistance center to avoid contracting something serious as tetanus.

VI. COMMON DANGERS IN GUATEMALA

In this part of the guide, you are provided with some recommendations you should follow to prevent the most common dangers you or the persons traveling with you can be exposed to during your visit.

A. Thefts and robberies

While you travel you can find yourself in an unsafe situation, but if you follow these recommendations the risk of been robbed can decrease.

- Don't walk at night especially in dark and isolated places.
- It's better to travel in groups than by yourself. And it's even better to travel with a tour operator.
- Don't wear valuable jewelry, and carry only the amount of money you will need for each day. Always stay alert.
- Don't fight a robber. It's better to hand in all your material possessions to avoid getting hurt.
- Crowded places are the favorite hunts of pickpockets, so be alert while you are at the market, on buses, etc. Keep your money in a safe place.
- Guard valuable items you are carrying, such as photographic and video cameras. Keep your wallet in your front pocket and carry your purse crosswise.
- Cab drivers must carry visible identification in the cab. Including their name and photograph. It's better if you call a specialized agency than stopping them in the street.
- Never leave your personal belongings unattended.
- Always carry a photocopy of your passport, showing your photograph and date you entered the country. Leave the original in the safety deposit box of your hotel.

- Your personal documents and vehicle registration papers are private property and may not be retained by police officers for any reason.
- Be careful with the small kids selling things, they are known for picking tourists' pockets.
- Do not accept any help to use ATM's, and always stay alert while you use them.
- Don't hitchhike, is too dangerous.

1. If you are traveling by car, rented or not, it's advisable to follow these recommendations:

- Don't drive through or park your car in poorly lit areas. Never park your car on the street (in the city); always park in parking lots. Don't leave valuables in the car, much less where they might be spotted by a passer-by.
- Keep your car doors locked at all times. If you are driving in the downtown area, keep the windows shut.

2. If you had bad luck and got mugged or robbed, follow this steps:

1. Go straight to the Police Department closer to the place you where you got mugged or robbed.
2. Make a statement, specifying what happen, what got stolen and how it happened.
3. Don't leave the police station without the copy of the statement.
4. Contact the consulate or embassy of your country (table No. 3).

These steps will help you from getting in trouble with Guatemalan authorities. In case you are stopped by authorities, in response to the lack of documents, it will be enough to show the copy of the statement you gave at the Police Department and avoid any false accusations.

B. Accidents.

Accidents are unexpected events that cause damage. It's important to know what to do in these situations because they can happen almost anywhere. Here are some recommendations to follow if something happens when you are out in the field or in a vehicle. They will help you to prevent an accident or tell you how to act during one:

1. Vehicle Accidents: When renting a vehicle or just when driving in Guatemala it's important to become familiar with the driving rules and regulations of the country. Please review the following:

- Always carry your driver's license, photocopy of your passport and if the car is a rental, the contract.
- Not all roads in Guatemala are in perfect conditions, and most of them don't have light and are surrounded by mountains which make it dangerous if not driving carefully.
- Minimum and maximum speed limits vary and are posted throughout the highway system. Please observe these limits.
- Driving under the influence of alcohol or drugs is strictly prohibited. The law enables police officers to perform alcohol tests on drivers.
- The law requires all car passengers to wear a seat belt.
- Pull over if a police officer signals you to do so. They must be wearing a uniform; ask for their identification.
- If you are involved in an accident, always wait until a police officer or an insurance company representative arrives. **Do not move the vehicle.**
- Under no circumstance must you give money to traffic police or other police officers. If a police officer insists on stopping you or retaining your documents, for no apparent reason, ask him to escort you to the nearest police station to clear up the problem.

- Do not stop for people making signals and never stop for hitchhikers.
- When renting a car be sure to get insurance to avoid more problems.

2. **Accidents in the country side.** A lot of touristy sites in Guatemala are in natural areas. When visiting these areas you can engage in endless activities like: hiking, camping, swimming, visiting caves, biking, horse back riding, canyoning, aquatic sports (surfing, fishing, skiing, kayaking, etc), river adventures (rafting, tubing, etc) and much more, that sometimes, can cause you an accident.

Follow this advice when you are in the country side visiting natural areas, for safe, enjoyable trips:

DONT FORGET TO TAKE:

- Extra food and water
- Pocket knife
- First-aid kit
- Signal mirror or reflector
- Flashlight
- Topographic maps and a compass
- Matches
- **INSECT REPELENT.**

a. LOST?

**"I NEVER GET LOST, BECAUSE I ALWAYS ASK:
WHERE AM I? "**

Walk smart. You are responsible for your own security. Most of the tourist sites have trails. Always walk inside of them. If for some reason you get lost during

the walk, backtrack immediately to the place closest to the trail you were for the last time. If you are unable to find it, wait for a passing hiker. It's important not to walk aimlessly and to stay calm. Choose a place visible from the air and use your signal mirror with the sun. If you are lost for a large period of time, and, only as a last resort, build a smoky fire from green bush. When taking hikes avoid walking alone and make sure that someone knows your plans or route.

When beginning your trip you should be careful with dehydration, hypothermia, or having an accident in the water. This type of accidents, if not taken care of, can cause you serious damage.

Especially if you are the kind of person that likes to enjoy nature and to spend pleasant moments hiking, in camps, biking or horseback riding or you like thrilling activities like surfing, fishing, kayaking, rafting, tubing, etc.

b. Dehydration. Always carry more water than what you think you need.

Guatemala's climate is varied, there are regions where the heat is very high and it's important for you to know what to do in case of dehydration.

Dehydration starts with mild symptoms and it can happen to anyone, that's way you should be alert for the following signs: thirst, irritability, loss of appetite, flushed skin, fatigue, apathy, nausea, and increased pulse.

If these symptoms continue for a while it's probable that the dehydrated person starts getting dizzy, gets a headache, has trouble breathing, tingling, lack of saliva, pink tongue, cottony mouth, indistinct speech, inability to walk.

It is necessary to do something for this person because the symptoms will get worse and in extreme cases they can cause death. Symptoms: delirium,

muscle spasms, swollen tongue, inability to swallow, dim vision, painful or absence of urination, the skin goes from shriveled to numb to cracked and bloody.

1. How to help a dehydrated person?

The treatment for mild cases of dehydration consists on drinking as much water as possible. The patient should also rest in a cool place out of the sun. In most cases full recovery will occur within 24 hours. Treatment is the same for more advanced cases, but medical help should be sought at once. Move the persons urgently to a health care center if he is unable to drink water because of a swollen tongue and the resulting inability to swallow.

To diminish the symptoms; take an oral serum, you can get it in most of the country's pharmacies, health centers and stores, or it can be home-made: "Alkaline Lemonade" is made by dissolving in 1 liter of water, the juice of 2 lemons; a spoonful of baking soda and sugar as you please. For a simpler recipe, only dissolve a spoonful of sugar in a liter of water.

Recommendations:

- Prevent sun exposure for long periods of time.
- When walking always take water and food with you.
- Small amounts at short intervals are better than large gulps at longer intervals.

c. Hypothermia. Hypothermia is the critical loss of body heat from exposure to cold, wet, windy weather. It most often occurs at air temperatures from -1°C to 10°C (30°F to 50°F).

There aren't places that cold in Guatemala, except at the top of volcanoes and in the highest parts of the country.

The most common symptoms of hypothermia are the following: persistent or violent shivering, loss of memory, incoherence, slurred speech, frequent stumbling, and fatigue.

1. How to help a person with hypothermia? If the person is in the water, get him out immediately, then remove the wet clothes and if it's possible, get him some dry clothes or cover him with a poncho, a sheet, covers or any garment that helps gain heat. Administer warm drinks like hot tea, coffee, chocolate, milk, etc. Start a fire if necessary.

Recommendations:

- Stay dry.
- Use appropriate clothes to avoid cold wind. To keep warm, cover your head.
- Do not take alcohol or stimulants.
- If the symptoms do not disappear, place the person in a warm sleeping bag with another person. Neither person should be wearing clothes because skin-to-skin contact is the quickest way to restore body heat.

d. Drowning. Many of the tourist sites in Guatemala have large bodies of water, like: rivers, lakes, lagoons, the ocean or the beach, ponds, pools, etc; in these places several accidents can happen and it is necessary to be careful and to know what to do if someone near you is drowning.

1. How can you help a person from drowning?

- If the person in danger is at reach, kneel down near the edge of the water, and with stability take him out of the water.
- If the person is out of reach, throw him a floating object, bundle to a rope to pull him out of the water.

- If it is necessary to swim in order to get close to the drowning person, take a floating object with you, to avoid drowning together.
- If the rescued person isn't breathing, give him artificial breathing, mouth to mouth (Figure 4), monitor the person's pulse and if there is lack of it, and you are qualified, begin Cardio Pulmonary Resuscitation.
- Place the persons head to the side so he doesn't choke with his own vomit.
- If the person is breathing, remove the wet clothes, wrap him in blankets and get professional help or take him to a health center.

Recommendations:

- Do not run next to pools, because you can slide in. If when running you fall and hit your head or any other part of the body and you fall into the water, you could drown.
- Avoid games that involve pushing others under the water.
- If you are in a lake, lagoon or the sea, don't go too far from the shore, because you could get cramps, and also, you are exposed to getting hurt by aquatic vehicles (boats, wave runners, etc.).
- Don't place glass containers near the water, because they can fall. You can't see glass objects inside the water, and you could cut yourself or a small piece of glass could get inside your eyes, nose, etc, and cause serious damages.
- Do not swim after eating, or after taking alcoholic beverages.
- Do use a life vest while traveling on a boat or any aquatic transportation.

VII. BITES AND STINGS

All animals are conditioned to different stimuli in food search, reproduction and survival. Because of our lack of knowledge of their habitat, we are exposed to accidents when leaning on a tree or introducing our hands under a rock.

The stings and bites initially affect the external part of the skin. For some people bites or stings can cause serious damage to the organism, they can even cause death if professional attention is not quick and appropriate, especially for people that suffer serious allergic reactions.

A. Sea Animals:

1. Jellyfish. These animals have tentacles that extend several meters in the surface of the water. They live in colonies, in water not very deep and not too cold, between reefs and coral.

When you come in contact with these animals you will feel pain and a burning sensation, it will cause a rash on the skin. In some cases the poison of the jellyfishes can cause cramps, nausea, vomits, breathing problems and shock.

2. Sting Ray. Rays can be found in fresh water or salted water. (In Guatemala you will only find them in the sea). Their tail has one or two sharp small bones (spurs) in a form of a saw, where they keep the poison that penetrates the skin when you touch them.

3. Fish Scorpion and Sea Urchin. The sea hedgehog has a thorny shell. The fish scorpion, called sea devil, has strong thorns on its dorsal fin. When you touch one of these animals you will feel an intense pain that will increase little by little until being unbearable. It will decrease the same way. It will probably leave a wound with blood, the area could get swollen and in some cases cause people to faint, nauseas, vomits, cramps and convulsions.

a. What to do with a sea animal sting?

- Wash the area with cold and salted water, remove the poison and clean the wound.
- Soak with hot water. The heat disables the poison and it reduces the pain.
- If there are thorns or spikes easy to eliminate, remove them.

Recommendations:

- Don't touch marine animals that live in colonies in coral reefs.
- Don't scratch the wound because you could insert the spikes or thorns even further in the skin and they would cause more damage.
- Wash the wound well to avoid infection.

B. Snake bites

1. What's the difference between a poisonous snake and a not poisonous one?

Pay attention to the following general characteristics:

Poisonous:

- **Head:** wide triangular head with thin neck, with scales at the top.
- **Tail:** short and thick that thins suddenly.
- **Eyes:** with vertical pupil, like a cat.

They do not fear human presence.

Not poisonous:

- **Head:** not very wide and indistinguishable neck.
- **Tail:** (generally) long and thin that starts getting thinner gradually.
- **Eyes:** with round pupil. Like humans.

They are afraid of human presence.

Note: these characteristics are not valid for corals.

It is important that you know how to identify corals since there is a great variety of corals in Guatemala. Pay attention to the following characteristic:

Poisonous corals: they have small eyes and small head, without indistinguishable neck. Most have red, black and white rings that surround the body completely.

If you see a snake that has its colors in the following order: red, yellow, black and yellow, don't get near it since it can be one of so many poisonous species of corals.

The most common poisonous snakes you can find in Guatemala during your trips are the following:

- **Yellow beard (Barba amarilla)** (*Bothrops asper*)

This snake is also called "Cantil Boca Dorada" (Golden Mouth Cantil). You can find it in the south coast of Guatemala. Usually near rivers or bodies of water. It's extremely abundant in palm plantations and rice fields. It's responsible for more than a thousand bites per year, a high percentage of them are fatal.

- **Rattlesnake (Cascabel)** (*Crotalus durissus*)

The only species of rattlesnake in Guatemala is the *Crotalus durissus*, and you can find it in the south coast of the territory in the departments of El Progreso, Zacapa and Baja Verapaz. They sleep in caves or under trunks or stones during the day.

- **Green Cantil (Gushnayera, Lora, Cantil Verde)** (*Bicolor Bothriechis*)

This snake is very green. It generally lives on trees and because of its color it's difficult to find it. It's also abundant in coffee plantations.

- **Cantil, (Sheta, Tamañas)** (*Cerrophidion godmani*)

It's an earth snake. It's the most common viper of the Guatemalan highlands. It is easy to find it near areas altered by the man.

- **Cat eye (Ojo de Gato, Cantil frijolillo)** (*Leptodeira septentrionales*)

It's a very common snake in near lagoons of the low lands. It's lightly poisonous, this means that a bite of this snake won't kill you.

- **Green head ranera, Brass back ranera (Ranera de cabeza verde, Ranera de dorso de bronce)** (*Leptophis mexicanus*)

It's a very common snake in forest areas and in swamps, near rivers and beaches. It's lightly poisonous.

Don't bother snakes, snake don't attack if you don't bother them.

2. What to do if a snake bites you?

- Try to identify the snake that bit you.
- Try to see if the snake that bit you is poisonous. The bite of the most common poisonous snakes like rattlesnakes or the Yellow Beard, immediately cause pain, swelling and change of coloration of the skin, followed by quick but weak pulse, paleness and general weakness, and in some cases, nausea and vomits.
- Snake bites of corals or poisonous "*coralillos*" only cause slight pain and certain swelling, but other symptoms like difficulty breathing, quick pulse, dim vision, nausea and growing weakness may appeared minutes after the bite.

- Place the bitten person in a comfortable place and let him rest.
- Loosen clothes that are tight.
- If possible, wash the area with abundant water and soap, without rubbing on the bite.
- Help the injured person remain calm; many times people get desperate and start making unnecessary movements that could cause greater damage.
- If the person doesn't receive specialized medical care after 30-45 minutes, you should try to extract the poison, pressing the area of the bite. If you have suction **equipment for animal stings, use it.**

What not to do:

- Do not place ice, or cut the skin across the bite.
- Do not make incisions or cauterizations in the area of the bite.
- Do not try to remove the poison by suctioning directly with your mouth, except in extreme cases, and if so, place a plastic bag on the bite and suction, so the poison doesn't touch your mouth.
- Do not give alcoholic beverages to the injured person.

NOTE: the use of tourniquets is not recommended unless you are trained to do them because it affects the whole member where the person was bitten and not only the part of the bite.

It is advisable to:

- Pay attention to the symptoms of the bitten person, since this information could help in the health center or hospital.
- Do not explore caves without a guide or somebody that knows the area.
- When camping, do a quick check of the area. Look under rocks or piles of dry leaves, because they are the favorite hiding places for some snakes. It's important that before putting on your clothes and shoes, you shake them and check them and to be sure of not finding a surprise inside.

- When hiking try walking with a stick, this way the stick can show you where there's a snake instead of your own leg.
- Use jeans, long sleeve shirts and resistant boots.
- Do not travel on your own.
- Do not try to catch snakes, even if they are small.

C. Invertebrates:

1. Ants. You can find them in the whole world, except in some arctic regions. They can cause serious damage if the stings are multiple, especially to people that suffer from allergic reactions. The bigger the ant, the stronger the sting and allergic reaction. Many species of ants live on anthills that consist on cameras and galleries dug under stones or rocks, they are along borders of sidewalks, along roads, trails, paths, logs on the floor, in earth knolls, vegetable matter decomposing, tree trunks decomposing. In the tropics and especially in Guatemala you should be careful when leaning or cutting branches or trunks, since they are also a perfect place for many ants to place their anthills. Be very careful especially with t Guarumo (Cecropia) trees and some acacias.

2. Bees and bumblebees. Most bees are round and hairy. They are quite inoffensive and they only sting when they are bothered. When a bee stings you, it dies and leaves the sting inside your skin. When they feel threatened, they liberate alarm substances that attract their partners, and that's what causes the massive stings that are serious and sometimes even fatal if you get 20-30 stings, causing you, wounds with blisters.

3. Wasps. There are many varieties of wasps. They vary in size from one specie to another. Some of them are parasites and so tiny that they can reproduce inside a small insect egg. Other species measure up to 5 cm.

Wasps and bees have similar poison and produce similar symptoms, although fatal accidents caused by stings of wasps are more common than of bees.

Wasps, contrary to bees, can sting several times in a row without sticking the sting in the skin.

What to do with ants, bees, bumblebees and wasps' stings?

When a bee stings you, remember that it leaves the sting (with a sack of poison) inside the skin. Take the sting out in less than 30 seconds so it doesn't inject poison inside of you, if you do it this fast the quantity of poison injected is very few. Scratch quickly with a fingernail or knife like in the picture below. It's convenient that you take an antihistamine or that you apply antihistaminic cream (Calamine) on the sting. If you get a severe allergic reaction you should go to a health center or hospital.

Recommendations:

- Don't ignore any small or big allergic reactions. They can cause you serious damages. To ease the pain, put some ice on the sting.
- You can try to ease the pain of a wasp or bee sting by applying tobacco with saliva on the wound.
- If you are sensitive to stings it avoid: cutting grass or flowers, walking barefoot on the grass, (because bees collect nectar of clovers and other low plants), don't use perfume or attractive colors in the field, don't eat candy or sugared drinks outdoors because you attract insects. Pools and gardens of flowers are areas of risk. Don't wear too loose clothes because you could trap insects between the cloth and the skin.

4. Ticks. You can find ticks in herdsman, rakes, in horses, cows, etc. They stick strongly to the skin. Once they are on your body, the area near the tick turns red and it can itch. After some time you begin to feel cramps, paralysis and breathing difficulty. They also transmit microorganisms that cause diverse illnesses (meningoencephalitis, hemorrhagic fevers and diverse bacterial infections). The more time it remains on the skin, the greater the risk. If a tick itches near the spine it can cause temporary paralysis until it's removed.

5. Flies. Among the existing varieties of flies, we find the *gadfly* and the *colmoyote*. The gadfly or horsefly usually stings horses, but when they sting humans they cause a very painful wound. Beside the pain, the area turns red and gets swollen. It can cause fever and pain, sometimes it can cause irritability and you can lose function of the affected part. The *colmoyote*, is a hairy fly similar to a bee, it fly produces Miasis, this means parasitism of larva of flies. The female of the colmoyote takes an arthropod (especially mosquitoes) and it deposits her eggs in its body. The eggs of the colmoyote explode because of the heat of the human body while the mosquito is biting. After that, the larva comes out and drills directly into the skin. Then they penetrate to the skin causing swelling when the larva grows inside the person's organism. Other dangerous flies in Guatemala are the ones that cause Leishmaniasis (*Phlebotomus*) and Onocercosis (*simulium*) (see tropical illnesses).

What to do with stings of ticks and flies?

To take a tick off, apply mineral oils, glycerin or Vaseline on the injury to remove it easily. It is easier if you use tweezers, although you can use your hands but with gloves or with a plastic bag to protect your fingers. Afterwards, wash with a lot of water and soap. For the other stings, if they're causing you a lot of pain, take a pill to reduce it and if the pain continues during several days, go to the doctor. To eliminate the larva of the colmoyote you have to see the doctor.

Recommendations:

- Don't make pressure on the lesion of a tick or colomoyote because you can cause an infection.
- Don't use heat or light cigarettes to liberate ticks because you can injure your skin and it is not 100% sure they will come off completely.
- If you cannot remove the ticks, parts of them stays stuck to the skin, if an eruption is developed or if flu symptoms are presented, you should get help in a health center.

- If it is a fly sting, wash the area well to avoid infections. If the sting is very big go to a health center.
- When in the field, don't use too much blue because it's a magnet for flies that cause oncocercosis (see Tropical Illnesses).

6. Spiders. Of 50,000 species of spiders known, only a dozen are dangerous for humans. Among them, you should be careful with: Widow Spiders, Captive Spiders, and Tarantulas.

a. Widow Spiders: Females are the ones that are dangerous to humans. They measure about 1.2 cm (0.5 in) in length, they can be black or brown, according to the species, with a red mark in shape of a sand-clock, on the inferior part of the abdomen. The Widow Spider devours the male after mating, that's how it got its name, although this practice is very common among spiders. This spider, however, is not aggressive and it only bites humans as a defense mechanism. The bite of these spiders produces a lot of pain 1-2 hours after the bite. When it bites it leaves two red marks caused by its fangs, surrounded by rash or a small inflammation in the area. They cause: nausea, chills, light fever, high blood pressure, difficulty to go to the bathroom, a burning sensation on the skin, fatigue, difficulty breathing, and a lot of muscular pain. These symptoms generally disappear after four days. In some cases you can enter in coma. 2% of people bitten by these spiders die. (Flores, Novembre 2004)

b. Captive Spiders: They are small, about 10 to 15 mm of length; they are brown with a drawing in shape of a violin on their back. Contrary to most of spiders that possess eight eyes, these only have six. When one of these spiders bites you, you won't feel the bite immediately; you'll only feel like tickles in the area. Seven hours later you will see the formation of a wound in the shape of a small blister and, followed by that, chills, fever, blood in the urine, fatigue, pain in the articulations, nausea, heat rash, and, in extreme cases, convulsions and death.

c. Tarantulas: Most tarantulas are in dry and semi-deserted areas of temperate and tropical countries. In Guatemala you can find them in every department. They live in nests among the earth or under stones. In Central America their bite is not as serious as it is believed, it only causes intense pain in the bitten area, very similar to the sting of a bee or wasp, and in some cases it can cause allergic reactions. (Flores, November 2004).

What to do if a spider bites you?

IMPORTANT!! TRY TO CATCH THE SPIDER THAT BIT YOU TO BE ABLE TO IDENTIFY IT AND TO DETERMINE THE COURSE OF TREATMENT YOU NEED.

Wash the wound and soak some towels, cotton, cloth, etc, with cold water to place them on the bite. If you have muscular cramps, use calcium gluconate, Benadryl or any other antihistamine to avoid allergic reactions. If you're in pain, apply ice on the wound or take a pain killer. If an infection occurs, take antibiotic.

7. Scorpions: There are about 1,500 species of scorpions but only 50 of them are dangerous to humans. Most scorpions live in deserts, steppes and in arid and rocky places, although they can live in a variety of climates.

There are multiple symptoms and reactions to a scorpion's sting; it depends on what species bit you. Scorpion stings can resemble a bee sting, causing a lot of pain and swelling in the area of the sting. They can also cause inflammation of the whole extremity and blisters may appear. After that, they can unchain a series of dangerous symptoms that can cause, in extreme cases, death.

There are dangerous scorpions in Guatemala. But it is important to know the most common symptom of a scorpion bite is paleness of the skin instead of the sting, local inflammation and intense pain, nausea, vomits, anxiety, sweatiness, salivation, watery eyes, difficulty speaking and swallowing, dim vision, tachycardia, hypertension, difficulty breathing, muscular spasms and convulsions.

What to do with a scorpion sting?

- If you detect the sting after two or three minutes, it is useful to suction the poison, but make sure you put a piece plastic above it to avoid direct contact with your mouth.
- Elevate and immobilize the wound.
- To ease the pain, apply ice on the area or take a pain killer.
- Clean the wound with a lot of soap and head to a health care center to get an anti-tetanus vaccine.

It is advisable to:

- If possible, capture the scorpion and take it to the doctor so they can identify the type of damage it caused and the treatment you require.
- If you find a scorpion, don't bother it, it won't harm you.

D. Mammal bites:

Common mammals that can cause you serious injuries are dogs, cats, bats and humans. These types of bites are quite dangerous because they can be easily infected.

What to do with a mammal bite?

- If it's bleeding a lot, you should apply direct pressure on the wound with a cloth, canvas or clean and dry towel, until the wound stops bleeding.
- Wash the bite with warm water and soap for five minutes and dry it off without rubbing.
- Protect the injured area with a clean bandage, without pressing.
- Keep in observation during the following 24 hours for infection signs.

It is advisable to:

- Go to a health center to prevent any possible infection and to receive better care.
- Wash the wound thoroughly for several days.

1. Rabies. Mammal bites are dangerous and one of the biggest risks is that they can transmit rabies. Rabies is a viral illness that affects the nervous system of mammals. Once the symptoms appear, it is fatal. You can get rabies by mammal bites like: dogs, foxes, raccoons and bats.

When a mammal with rabies bites you, it is probable to start feeling irritable, with incomprehensible depression, severe headache, fever, itchiness, or pain in the place of the bite, paralysis, throat muscular spasms, convulsions, delirium and finally, death.

What to do with a bite of an animal with rabies?

- You should immediately go to a health care center and wait until they administer the necessary vaccines to avoid rabies from developing in your organism.

- You should also wash the bite carefully with plenty water and soap, and, if you can, use an antiseptic or alcohol. If you see something strange in the wound, like the beginning of an infection or an infection, take antibiotics.

It is advisable to:

- Vaccinate against rabies before traveling, especially if you plan to travel to areas where you won't have appropriate help, or a doctor in case of any emergency.
- Don't play, pet or feed unknown animals, you don't know what illnesses they may have and it can infect you (especially stray dogs).
- In most of Guatemalan towns, dogs are not vaccinated against rabies; you should always be careful.

VIII. COMMON TOXIC PLANTS OF GUATEMALA

For thousands of years man has found in plants a great quantity of uses, like food, drugs, textile, decorations, firewood, construction materials, etc. however, we ignore the harmful effects that some of them can cause us.

During your trip you will come across toxic plants that can cause a variety of unpleasant symptoms and, in some cases, they can even kill you. Other plants can give you allergies, they can burn, they can cause a rash or pain when in contact with the skin, they can poison you if you eat them or they can injure you with their thorns or some defense mechanism they use for depredators.

Most people get intoxicated by plants by accident. To avoid them it's important to know which plant can harm you.

Observe the following plants and be careful when you come across them in the country side. Especially those that can harm you with a simple touch:

You should also be careful with the latex and the sap of plants. This is a liquid that comes out of several parts of the plant when you break them (especially from the leaves and the stem). This can be a white, yellow, orange or even a transparent liquid.

A. Plants that cause damage when in contact with the sap or latex:

1. Prikly poppy (Chicalote) (*Argemone Mexicana* L.) You can find it in lukewarm temperatures. It has thorny leaves. It contains yellow latex with several alkaloids and corrosive substances that can cause irritation of the skin and the mycoses. Hypotension and lesions of the kidneys are some of the symptoms that can be present if you eat part of the plant.

2. Bad grass (Hierba Mala) (*Euphorbia cotinifolia* L.) This plant is typical of lukewarm and cold temperatures. It's very common in the highlands. The whole plant contains abundant white latex that will give you blisters and swelling on the skin after touching it. If you get latex in your eyes, it can cause you blindness. If you eat it, it can cause vomits, diarrheas and stomachaches.

3. White Chichicaste (Chichicaste) (*Urera baccifera* L.) You can find it in lukewarm temperatures. The whole plant has thorny irritating hairs. The hair contains a irritating liquid that penetrates the skin when the thorny tips are touched and it causes a lot of pain that can last from two to three days. If the leaf of **chichicaste** is heart-shaped, you can ease the pain applying the sap of the same plant on the wound.

4. Red Chichicaste (Chichicaste) (*Urera caracasana* (Jacq.)) It is similar to *White Chichicaste*. The difference is in the color of their fruits (orange-red) and because it causes a different kind of pain. This pain is not as strong as that of the white *chichicaste*. You can also ease the pain by applying the sap of the same plant on the wound, but remember the leaf has to be heart-shaped.

5. Horse Chichicaste (Chichicaste) (*Cnidoscolus urens* L.) You can find this plant in hot and dry regions in Guatemala; it is quite common in El Progreso, especially in El Rancho. The whole plant is abundant in white latex. If you "burn" yourself, that is to say, if you have contact with this plant, it will be very painful and it will be accompanied by swelling and blisters on the skin. It may be the most painful "*urticantes*" plant of Central America (Standl & Steyerm 1949). Don't try to ease the pain with the same sap, it could cause you serious damage, the leaves of this *chichicaste* have several tips and they are not heart-shaped.

B. Plants that cause you damage when eating them:

IMPORTANT! For the plant to cause you damage when eating, you don't need to swallow the whole plant, it is enough with touching it with the hands (sap or the latex), and then introducing your hands to your mouth.

1. Donkey ear (Oreja de Burro) (*Sansevieria trifasciata* L.) This plant contains toxic substances in the sap (hemolytic saponina). This toxin destroys the red cells of the blood. You can find it inside houses like ornamental plants and in every department of Guatemala in a uncultivated way.

2. Narcissus or Oleander (*Nerium oleander* L.) It is usually cultivated like an ornamental plant and cultivated in low elevations; it is very difficult to find in very cold climates. All the parts of the plant, possess toxins, the sap can be caustic for some people. If you intoxicate yourself with this plant you will probably get a strong headache, nausea, vomits and in serious cases it can affect your heart rate.

3. Five Negritos (Cinco Negritos) (*Lantana camera* L.) This plant grows in lukewarm climates, so, you can find it in almost all of Guatemala. The toxic parts of the plant are the fruits, the leaves and the etheric oil in the flowers. The green fruits can cause hepatitis to children because of the dysfunctions in the flow of the bile and changes of the activity of several enzymes in the liver and in the blood. In some adults it could cause allergies when touching the leaves.

4. Lucky Leaf (Hoja de la Suerte) (*Dieffenbachia picta* (Lodd.) Schott). This plant is common in hot humid forests, in both coasts of Guatemala. In some parts it is cultivated as an ornamental plant. All the parts of this plant are toxic. It contains a sap that has crystals in the shape of needles that penetrate in to the

skin, and that's how they toxins get into the organism. After that, the mycoses of the mouth and the throat will swell. If this happens to you, take lots of liquids.

5. Pito or Tzinté (*Erythrina berteroana*) (Urbana) It's a tree that you can find in almost all of Guatemala, except in very cold regions, it needs lukewarm and hot climates. The toxic parts of the plant are the seeds (similar to the seeds of green bean but red), and the branches are a little bit toxic too. They contain many alkaloids that cause can you paralysis in the nervous terminations of the muscles. A lot of people use the branches poison to kill fish. The toxin of the seeds is as strong as cyanide.

6. Morning Glory (Quiebracajete) (*Ipomea violacea* L.) This is a climbing plant with quite attractive blue flowers. It grows in humid and hot regions, in empty or cultivated fields. All parts of the plant are toxic, but the most toxic part of the plant is the seeds, they have the biggest concentration of toxins. It can cause changes in your state of mind. (hallucinations of serious consequences).

7. Go-crazy (Vuélvete-loco) (*Datura stramonium* L.) This plant grows in empty lands or in cultivated fields, in lukewarm climate. All the parts of the plant are toxic. It can cause difficulty to speak and to swallow, unconsciousness, strong convulsions and it can also stop you from breathing.

8. Floripondio (Florifundia) (*arboreal Brugmansia* L.) You can find this plant in lukewarm climates. In Guatemala you can find it in several parts of the highlands. All the parts of the plant contain alkaloids, with the biggest concentration in the flower.

Floripondio tea can give you difficulty to speak and to swallow, unconsciousness, hallucinations, strong convulsions and breathing paralysis. In some cases it could cause blindness for long periods of time.

9. Elderberry (Sauco) (*Sambucus mexicana* Presl) You can find it in the highlands of Guatemala and in cold areas. This plant, besides being toxic, is also food. With ripe and cooked fruits you can make elderberry marmalade. But the leaves and mainly the green fruits are toxic. The green mature fruits can cause you vomits and diarrhea.

10.Castor Bean (Higuerillo) (*Ricinus comunis* L.)This is mainly a bush you can find in the plains of all Guatemala. The leaves and the external part of the seed are toxic. The seeds are used for the elaboration of necklaces, but be careful with these necklaces because a perforated seed can liberate toxins that you can breathe. The leaves are less toxic but they can cause swelling when touched.

The poison of this bush can cause you nausea, sickness, intestinal cramps and diarrhea.

In more serious cases it can give you hepatitis and intoxication in the urine. With alone 7mg of ricina you can obtain the equivalent of 6,000 times more the poison than cyanide and 12, 000 times more the poison of a rattlesnake.

11.Hierba Mora, Macuy, Quilete (*Solanum nigrescens*) (Mart & Gal)
Macuy can be found in almost every part of Guatemala, but with more easiness on the coast. This plant is often used as a vegetable, but it's convenient that you eliminate the green fruits, because they are the ones with the biggest concentration of alkaloids. These fruits can give you stomach cramps, although their intoxication is not very serious. Leaves are quite nutritious and they are traditional in indigenous diets.

12. Moco tinto; Moco de chompipe (*Coriaria thymifolia*) (Humb. & Bonpl) This plant can be easy to find in lukewarm and cold climates. It's a bush with dark red flowers. It's fruits are quite juicy of dark purple color. The most dangerous part of the plant is in the fruits, especially for children. Eating this plant could cause convulsions, difficulty breathing and unusual activity in the heart beat (tachycardia).

13. Jaboncillo; Mazorquilla; Pinta machete *Phytolacca icosandra* L.

This is a small bush that measures up to 2 meters high. It can be found in lukewarm and colds climates. All parts of the plant are toxic. Most of the intoxications happen when children swallow the fruits. If you eat this plant it can cause vomits, diarrhea and spasms.

14. Viborana; Hierba de leche *Asclepios curassavica* L. This is a weed that measures up to 75 cm in height. It can be found in lukewarm climates. It contains latex, which turns all parts of the plant toxic. The leaves, the flowers and the stem contain alkaloids, which cause alterations in the state of mind.

15. Palo de matate, palo de sangre: *Bocona arborea* Wats. It is a bush with big leaves. You can find it in the highlands of Guatemala. This plant has an orange sap that contains several alkaloids. The latex is located in the roots and leaves. It is also used in popular medicine. The reactions of this plant are quite similar to those that are caused by opium (amapola). If it's ingested in big quantities it can cause drowsiness, hypnosis and in serious cases death.

16. Chilindrón; Bell; Lucky Nut *Thevetia peruviana* All the parts of the plant are toxic, especially the milky sap (Latex). It can cause vomits, diarrhea, abdominal pains, changes in the cardiac rhythm, and finally a heart stroke.

What to do in case of intoxication by plants?

One plant can cause different reactions, it could intoxicate you at a risky level or it can give you a simple allergic reaction. This depends on the quantity of toxin that penetrates your organism by touching or eating it. A specific treatment doesn't exist for each plant.

When the harm is external (on the skin), you should apply an ointment to ease the pain, if it were ingested, take some medication to either relieve the symptoms like diarrhea, headache, itchiness, etc. If the symptoms are severe it is necessary that you consult a doctor immediately.

Recommendations:

- Don't touch the sap of any plant, most are toxic and they could cause serious harm.
- Wash your hands before eating or after hiking in the country.
- Don't cut flowers and leaves in paths and trails of natural areas.
- Only use designated paths when you are in the country.
- Use long sleeve shirts when hiking.
- Use a stick, branch or machete, to clear your way avoiding direct contact with plants.
- Pay attention when leaning on plants or trees to avoid accidents.

IX. INTOXICATION OR POISONING

Intoxications are reactions of the organism due to the of the ingestion of any toxic (poisonous) substance. We all have different reactions to different toxic substances. These vary according to age, gender, nutritional state, area where the poison entered and quantity of poison.

A toxic is any solid, liquid or soda substance. You can find them in plants, animals, snakes, fish, insects, microorganisms, in natural and artificial gas and in chemical substances. If you don't take the appropriate precautions when you take medications, you can also intoxicate yourself.

There are several symptoms that indicate that you are intoxicated. The following symptoms are the most common when intoxicated: difficulty breathing, contracted pupils, vomits, diarrheas, stomachaches. If you're intoxicated by swallowing chemical products as liquids to uncover pipes, bleaches, chlorine, etc., burns will appear around your mouth, tongue or skin. Generally you will have bad breath and dim vision.

What to do with an intoxicated person?

- Try to identify the type of poison, where it penetrated and how much time has passed since the intoxication.
- Check the persons pulse and breathing.
- Loosen any tight clothes or jewelry, but keep him warm.
- If you see strange burns on the lips or in the mouth, wash with abundant cold water.

Avoid vomiting in the following cases:

- If there are burns in the lips and mouth.
- If the person has kerosene, gasoline or derived breath.

- If the poison has been more than two hours inside the person's body.
- If the label of the product indicates not to.

Recommendations:

- If the intoxicated person is unconscious, turn his head to one side so he doesn't choke with his own vomit.
- Don't eat canned products, if the can is blown, smashed, perforated or expired.
- When you open a can, don't leave the food inside the refrigerator in the can to eat later.
- Don't eat foods that are not refrigerated appropriately, or that have been out of the refrigeration for more than two hours.
- Don't drink alcohol when taking tranquilizers, antibiotics or antidepressants.
- Don't put medications in bottles or containers that belonged to other medications. If so, mark them appropriately.

X. GASTROINTESTINAL INFECTIONS

Gastrointestinal infections are the consequence of lack of hygiene in the preparation of foods. You can get a gastrointestinal infection when you eat in restaurants, on the street or even in your own house.

To avoid these infections, you should not eat on the street or risky places. Don't eat raw food, not bottled water, drinks made with ice, etc. It's important to wash your hands before eating or preparing food and after each visit to the bathroom.

A. Common diarrhea:

Most gastrointestinal infections' main symptom is diarrhea. If what you have is a common diarrhea, don't worry, take your medications against diarrhea, many liquids, preferable if hydrated drinks and salted food.

One or two days with diarrhea are not lethal, but if new symptoms appear or if the diarrhea persists after three days, consult a doctor because it could be one of the following illnesses:

Chart # 4: Gastrointestinal infections

| Illness | TRANSMISSION | SIMPTOMS | TREATMENT |
|--|---|--|--|
| B. Amebas <i>Entoameba histolytica</i> | With foods or polluted water and from person to person. They make small ulcers. | Diarrhea with mucus, blood and a lot of pain, constipation, fever, flatulence, fatigue, headache. Sometimes there are no symptoms. | Metronidazol and Yodoquinol. If the symptoms persist for more than 8 days, go to the doctor. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>C. Cholera <i>Vibrio cholerae.</i></p> | <p>By food or water contaminated by excrements or vomit. An infected person can transmit it by not washing his hands after going to the bathroom and managing food consumed by others.</p> | <p>Light liquid diarrhea that can become severe. If untreated after two or three days of diarrhea, a person can die in a few hours due to the loss of liquids (dehydration).</p> | <p>You should replace lost fluids, if necessary, with intravenous liquids. Certain antibiotics are also used to shorten the period of diarrhea and the expulsion of bacteria in the excrement.</p> |
| <p>E. Typhoid, Typhoid fever <i>Salmonella typhi.</i></p> | <p>It's transmitted by foods or polluted waters.</p> | <p>High fever, headache, stomach uneasiness, muscular pain, sickness, loss of appetite, nausea, abdominal pain, diarrhea or constipation.</p> | <p>With medications. Ciprofloxacin or levofloxacin is usually used. If you treat typhoid by yourself, you will also need treatment used for malaria, since the symptoms of both illnesses are quite similar.</p> |
| <p>D. Giardiasis <i>Giardia</i></p> | <p>Drinking water from rivers that has not been processed. Many animals have giardia in their excrement and can contaminate water introducing the parasite to the water in rivers and rural areas.</p> | <p>Diarrhea, burps, gas and stomach cramps. These problems are not pleasant, but their appearance is not usually dangerous.</p> | <p>You can use a medicine called metronidazole (Flagyl) 3 times daily in 5 to 10 days.</p> |

XI. TROPICAL ILLNESSES

THE MOST IMPORTANT RECOMMENDATION TO AVOID THESE ILLNESSES IS THE USE OF MOSQUITO REPELLENT AND INSECTICIDES ALWAYS!

A. Dengue

Dengue is a viral infection transmitted by the mosquito *aedes*. This mosquito usually stings during the day and is near human populations. They reproduce in ponds, watertight, vases, barrels, cans, cisterns, plastic containers with water, etc.

Sometimes Dengue can be mistaken with a strong flu, having fever, muscular pains, joint pain, headaches, nausea, vomits and a rash.

Treatment for Dengue:

Unfortunately, a specific treatment doesn't exist for dengue, but it is advisable to take enough liquids and pain killers.

B. Malaria

Malaria occurs in all of Central America and it is transmitted by the sting of the mosquito *Anopheles*, usually during dawn and the evening.

These mosquitoes cause high fevers, chills, a lot of sweating, headaches, body aches, weakness, vomits and diarrhea.

Treatment for Malaria:

A specific medication doesn't exist for the cure of malaria. You should take medicine according to your symptoms.

Fortunately, it is easy to prevent, since pills against malaria do exist. You can take them 1 week before traveling to places where you can contract the illness. You can also take the same medication during the illness to counteract the

symptoms and to diminish the time of recovery. This medication is sold in most pharmacies of the country, or you can consult it with a doctor.

C. Leishmaniasis

It is an infectious illness transmitted by the **Sandfly** that cause two different types of leishmaniasis: cutaneous or visceral. These flies are 1/3 of the size of a mosquito.

In Guatemala they can be found in eight departments: Huehuetenango, Quiché, Alta Verapaz, Baja Verapaz, El Progreso, Zacapa, Petén and Izabal, most of the cases reported happen in Petén.

Cutaneous Leishmaniasis is the most common. The symptoms appear on the skin, in a small jab- like ulcer of approximately 1.6 square cm. This fly usually stings on the ear, neck, thorax, arms and legs. It leaves a circle with a granular surface covered with scabs. The visceral leishmaniasis is more serious and it affects the spleen, liver and the cartilages.

Treatment for Leishmaniasis:

If you have a jab similar to the one in the picture and you're suspicious having contracted leishmaniasis, you should consult a doctor immediately and explain. There is a specific treatment for leishmaniasis; you can obtain it at the University del Valle de Guatemala.

D. Chagas (*American Tripanosomiasis*)

American Tripanosomiasis. Infectious illness caused by the parasite *trypanosoma cruzi*, also well-known as the "Beaked Bedbug" (Chinche picuda). When the bedbug stings it deposits excrement, but it is not until when you rub yourself or you scratch the area where it stung, that you infect yourself of chagas.

These bedbugs are usually found in rural and extremely poor areas, especially in houses built of mud, adobe and with straw roofs. The parts of the country where you can find them are the following: Chiquimula, Zacapa, Santa Rosa, El Progreso, Jutiapa, Jalapa, Izabal, Alta y Baja Verapaz, Guatemala and Escuintla. Chagas is presented in three periods. Sharp, Intermediate and chronic.

Sharp: it last up to 20 to 30 days. **Symptoms:** fever, chills, headache and general uneasiness.

Intermediate: it can last several years. (The intermediate period doesn't have symptoms)

Chronic: It's found in 15 to 25% of people infected. Heart disease is usually present.

The treatment for Chagas is specific and you need a doctor to get it.

E. Oncocercariasis (Blindness of the rivers)

This is a chronic disease caused by the "Black Fly". You get it when an infected fly stings you. These flies eat human blood and when they are eating they transmit the disease. In some cases it can affect your eyes and cause blindness.

Treatment for Oncocercariasis:

Oncocercariasis has a specific treatment, some people use Mectizan, but to use this you should consult a doctor.

XII. NATURAL DISASTERS

The presence of natural disasters is out of your hands, you can't avoid them and they can happen in any part of the world at any time. But if during your trip to Guatemala an earthquake, flood, landslide, mudslide, a volcanic eruption or an electric storm happens, here are some recommendations that will help you avoid serious accidents.

A. Earthquakes

- Pick "safe places" in each room. A safe place can be under a sturdy table or desk or against an interior wall away from windows, bookcases, or tall furniture that could fall on you.
- Crouch under a sturdy desk or table and hold on to one leg of the table or desk. Protect your eyes by keeping your head down.
- Wait in your safe place until the shaking stops, then check to see if you are hurt. You will be better able to help others if you take care of yourself first, then check the people around you. Move carefully and watch out for things that have fallen or broken, creating hazards. Be ready for additional earthquakes called "aftershocks."
- Be on the lookout for fires. Fire is the most common earthquake-related hazard, due to broken gas lines, damaged electrical lines or appliances, and previously contained fires or sparks being released
- If you must leave a building after the shaking stops, use the stairs, not the elevator.
- If you're outside in an earthquake, stay outside. Move away from buildings, trees, streetlights, and power lines. Crouch down and cover your head.
- If you are in bed, hold on and stay there, protecting your head with a pillow. You are less likely to be injured staying where you are. Broken glass on the floor can injure those who roll to the floor or try to get to doorways.

- If you are in a vehicle, pull over to a clear location, stop and stay there with your seatbelt fastened until the shaking has stopped. Trees, power lines, poles, street signs, and other overhead items may fall during earthquakes. Stopping will help reduce your risk, and a hard-topped vehicle will help protect you from flying or falling objects. Once the shaking has stopped, proceed with caution. Avoid bridges or ramps that might have been damaged by the quake.
- Stay away from windows. Windows can shatter with such force that you can be injured several feet away.
- If you are in a coastal area, move to higher ground. Tsunamis are often created by earthquakes. (See the "Tsunami" section for more information).
- If you are in a mountainous area or near unstable slopes or cliffs, be alert for falling rocks and other debris that could be loosened by the earthquake.

B. Floods and mudslides

- If local authorities instruct you to do so, turn off all utilities at the main power switch and close the main gas valve.
- If told to evacuate your home, do so immediately.
- If the waters start to rise inside your house before you have evacuated, retreat to the second floor, the attic, and if necessary, the roof.
- Avoid walking through floodwaters. As little as six inches of moving water can knock you off your feet.
- Don't drive through a flooded area. If you come upon a flooded road, turn around and go another way. A car can be carried away by just 2 feet of flood water.
- Electric current passes easily through water, so stay away from downed power lines and electrical wires.
- Look out for animals -- especially snakes. Animals lose their homes in floods, too.
- If you are in areas susceptible to landslides and debris flows, consider leaving if it is safe to do so. Remember that driving during an intense storm can be

hazardous. If you remain at home, move to a second story if possible. Staying out of the path of a landslide or debris flow saves lives.

- Listen for any unusual sounds that might indicate moving debris, such as trees cracking or boulders knocking together. A trickle of flowing or falling mud or debris may precede larger landslides. Moving debris can flow quickly and sometimes without warning.
- If you are near a stream or channel, be alert for any sudden increase or decrease in water flow and for a change from clear to muddy water. Such changes may indicate landslide activity upstream, so be prepared to move quickly. Don't delay! Save yourself, not your belongings.
- Contact local fire, police, or public works department.

C. Electric Storms

A ray is made of electric currents of a lot of power; this is why they are very dangerous. This electric current produces heat and in many cases it is responsible for fires that originate in forests or in buildings.

Recommendations:

- Stay far from windows, open doors, chimneys, heating radiators, stoves, pipes or pipes and electric devices that are connected to the electric current.
- During a storm don't use electric devices, as hair dryers, irons, electric razors, massaging devices, televisions, etc.
- Don't use the telephone. The rays could reach the external phone line during the storm.
- Don't use metallic objects because they are particularly good targets to be reached by a ray.
- Stay outside of the water or of small boats. The masts of the sailing ships attract the rays with easiness.

- If you are in a vehicle, stay inside the vehicle. Vehicles are an excellent protection against the rays.
- Look for shelter inside the buildings. If you are in open field and there are not buildings near you, the best protection is a cave or narrow canyon.
- If you don't find shelter, avoid high objects of the area. If there is a single tree in the place, the best protection is to remain outdoors at a distance similar to twice the height of the tree.
- Avoid remaining in the high of the hills and mountains.
- If you feel an electric load, like a tingling sensation in the skin, it is possible that the ray is coming your way. Throw yourself immediately to the floor.
- People that are reached by a ray, receive a powerful electric discharge that can end up burning them. Don't be afraid to aid them, because they don't retain electricity. A person that is reached by a ray can be revived by means of mouth to mouth breathing and heart massage.

D. Volcanic Eruptions

Volcanic eruptions can drag hot stones for distances of up to 20 miles (45km approx.). Landslides, rain of ash, or toxic gases can be transported for up to 100 miles (200km approx.) or more.

In Guatemala, the National Federation of Andinismo recognizes 37 volcanoes and the National Geographical Institute recognizes 32. Of these volcanoes, three (Fire, Pacaya and Santiago) are in constant activity. Sleeping volcanoes have entered sporadically in activity because they maintain certain activity signs like thermal waters.

Volcanic eruptions can cause earthquakes, floods, landslides, storms and tsunamis.

If you are near active volcanoes, it is important that you take the following things:

- Lantern and extra batteries
- Basic first-aid kit of first aids
- Extra food and fluids
- Cans and can opener
- Comfortable shoes

If you are present during an eruption:

Look for shelter in a roofed and closed place.

In the event of a landslide of small rocks, lie on the ground shaped like a ball, covering your head to avoid serious blows.

Stay alert for mudslides or lava slides.

E. Fires

Fire is a chemical reaction, also known as combustion. The union of the three elements: oxygen, heat and combustible material are enough to begin a fire.

You can avoid fires following this advice:

- Don't place lamps and candles near curtains.
- Don't allow children to play with lit candles near flammable materials.
- Don't throw hot ashes in barrels, wood containers or near wooden walls.
- Don't smoke inside closed places.
- Don't throw away butts or lit matches in paper baskets or trash cans.

Recommendations:

- If you are trapped in a room, requests help immediately, don't open the door immediately, play it little by little to see if the fire this very near you, if the door doesn't feel hot open it and run to the nearest exit.

- If it is very hot, don't try to open it and throw yourself to the floor and wait for help.
- Stay far from the windows and if there is a lot of smoke, throw yourself to the floor and wait for help.
- If you feel you're choking or you cannot breathe from the smoke, place a blanket, towel, cloth, etc., on your mouth and nose. You will be able to breathe better. A wet cloth is better.
- Wait for help to arrive, and stay calm.

Thank you for using the " The Security Guide for Tourist", I Hope it was useful during your trip and that it gave you good orientation and prevention for the more common dangers in Guatemala. I hope you return soon to the country and enjoy unforgettable moments in beautiful Guatemala again.