

Todo lo que Ud. quería saber, pero le daba pena preguntar, sobre el ejercicio del derecho a la manifestación pacífica

Si estás bien preparad@ mentalmente y posees el conocimiento y los accesorios necesarios, probablemente no necesitarás asistencia médica. El miedo y la confusión son las armas mayormente utilizadas por el Estado. La confianza y la determinación de tu voluntad serán tus mejores armas.



Si vas a estar asociado con la desobediencia civil, es aconsejable que conozcas como prepararte y traigas contigo lo esencial. Esto ayudará a evitar posibles consecuencias derivadas de la violencia militar y o policial, desde el uso de gases lacrimógenos, difusores de pimienta, perdigones plásticos, peñillas, rolos y armas de fuego. Esta publicación pretende animarte a permanecer en la lucha por la libertad e igualdad en solidaridad, adoptando la mayor cantidad de medidas preventivas, de protección y seguridad; así que por favor léelo y difúndelo.

Trata de asistir a las marchas y concentraciones en grupos afines. Es aconsejable inventariar los pertrechos de seguridad y nombrar a un monitor médico. Asegúrense que poseen equipo de prevención y conocimiento de cómo usarlo. Planeen como re-contactarse en caso de separarse.

Recuerda que TU eres poderos@. Puedes evitar fácilmente lo que los militares ó la policía te lancen. Recuerda: luchas por una causa justa. El dolor es temporal y TU eres altamente fuerte.

El arma #1 que tratarán de usar contra ti es el miedo. No pierdas la

serenidad y el sentido común. Reacciona al peligro a la primera señal. Debes estar atento de cualquier síntoma de desorden físico y/o mental en ti mismo o en tus compas. Trata de calmar a aquellos que muestren signos de pánico. No creas en rumores, usualmente son falsos y pretenden crear miedo.

Es esencial documentar con imágenes las acciones de militares y policías, la violencia y los abusos de todo tipo. Llegará el momento que ese testimonio pueda usarse como evidencia para obtener justicia, aparte de su valor para desmontar las justificaciones de la represión estatal.

Si tienes una condición de salud especial, tal como retrovirus, desórdenes siquiátricos, diabetes, hipertensión, etc. deberás tener presente el impacto que los gases ó la violencia física puedan tener en tu persona, así como la posibilidad que al ser encarcelado no tengas acceso a tratamiento médico durante las primeras horas de detención. Es recomendable que si estás en situación de salud delicada y decides asistir a la zona de protesta, portes tres copias del recípe médico que incluya, tu nombre, el diagnóstico, y la medicación recomendada. Tus compañeros de grupo deberán estar al tanto de tu condición.



Aquell@s con asma, problemas de carácter respiratorio, mujeres embarazadas o que se sospeche el embarazo, personas con problemas de inmunodeficiencia, infecciones oculares, portadores de lentes de contacto, niños y ancianos; deberán evitar contacto con los gases lacrimógenos.



Los lentes de contacto atrapan los gases y compuestos químicos aumentando el daño y la irritación. Consigue lentes normales y advierte a tus amigos.

Algunas mujeres que fueron expuestas al contacto con gases lacrimógenos durante la menstruación experimentaron interrupciones e irregularidad del período menstrual; igualmente se han reportado abortos en embarazadas.

La reacción a la exposición a los gases podrá ser más severa en casos de acné o eczema.

Los gases lacrimógenos y sprays de pimienta, contienen solventes aceitosos que podrían disolver lentamente la goma y algunos plásticos de los equipos de prevención que utilices, tales como máscaras/lentes antigás.

Los perdigones plásticos pueden perforar ciertos lentes de seguridad, sobre todo los de natación que algunas personas usan.

Qué llevar y qué no llevar a una manifestación

- Lleva toda el agua que puedas cargar cómodamente. En las marchas y concentraciones siempre será posible conseguir agua mineral fuera de las áreas de mayor crisis, por lo que te recomendamos comprar tu botella y tengas donde portarla. Evita que los gases contaminen los picos de las botellas. El agua la podrás usar para tomarla y para lavar químicos contaminantes de las zonas más sensibles.

- Hay un recurso poco conocido en nuestro país, pero muy usado en otros y de excelentes resultados. Existe en las farmacias que venden flores de Bach una esencia llamada *Rescue*. Se recomienda cargar cada litro de agua

protegidos en bolsas plásticas herméticas.

- Hay dos tipos de lentes que se recomienda considerar en caso que no se cuente con una máscara antigás de visera completa o cubre cara. Los primeros son como los que usan los nadadores, pegados a la cara que no permitan que los gases hagan contacto con los tejidos oculares. Los segundos son lentes de seguridad contra impacto, como los que usan los herreros, para prevenir el impacto de los perdigones plásticos.

- Guardada en una bolsa plástica, se recomienda llevar una franela de cambio, para sustituir la ropa que haya sido tocada por los gases. Es importante destacar que la ropa que haya sido contaminada, no debe ser lavada junto con el resto. Se recomienda remojar en agua de vinagre y luego lavarla con jabón de lavar ropa. Se recomienda camisa o franela de manga larga.



- No usar lentes de contacto. Los químicos provenientes de los gases, que quedan atrapados en los lentes de contacto, causan daño en los ojos.

- No traigas puesto o uses luego de recibir gases nada de lo que sigue: Vaselina, jabón detergente, hidratantes para la piel, protector solar o bronceador, maquillaje. Los compuestos químicos se adhieren y si contactan algún compuesto ácido pueden producir una fuerte reacción.

- Evita el uso de zarcillos, piercings, collares, corbatas y toda prenda que pueda ser sujeta o jalada.

- Las marchas y situaciones de calle pueden volverse prolongadas. En tal caso, se recomienda portar: algún alimento concentrado como las barras de granola; ropa de cambio; Tampax para detener hemorragias nasales; ungüento para golpes; pomada para quemaduras; Vic Vaporub para aliviar la molestia causada por los olores de los gases.

- De acuerdo a las previsiones meteorológicas, lleva lo adecuado para el clima, pero siempre algo que te cubra la cabeza.

- Accesorios opcionales: Uno es el casco, si hay la posibilidad de ser víctima de agresiones con objetos contundentes; otro es la máscara antigás (que incluya, o se combine con, lentes de seguridad), donde el filtro requerido trae etiqueta lateral de color amarillo, formulado para vapores orgánicos y gases ácidos.



con cuatro gotas. Esta agua podrá ser usada tanto para el lavado de ojos y piel como para ser ingerida. Produce efectos calmantes.

- Pañuelos mojados en vinagre pueden ser un semi-sustituto de las máscaras antigás. Es recomendable llevar los pañuelos y el vinagre bien