

MANUAL DE SEGURIDAD PARA PERIODISTAS

Guía práctica para reporteros en zonas de riesgo



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

**REPORTEROS
SIN FRONTERAS**
POR LA LIBERTAD DE INFORMACIÓN

MANUAL DE SEGURIDAD PARA PERIODISTAS

Guía práctica para reporteros en zonas de riesgo



**REPORTEROS
SIN FRONTERAS**
POR LA LIBERTAD DE INFORMACIÓN

■ ÍNDICE

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN: Reporteros Sin Fronteras y la protección de los periodistas.....	11
CAPÍTULO 1: Riesgos cada vez más numerosos.....	15
CAPÍTULO 2: Cómo preparar bien el viaje	17
1. Conocimiento del terreno y evaluación de los riesgos	17
2. Precauciones sanitarias.....	20
3. Formación en primeros auxilios y en zonas «hostiles».....	22
4. Finanzas, documentación y familia: viaja con tus asuntos en orden.....	23
5. Prepara tu mochila de reportero: listas de verificación.....	25
CAPÍTULO 3: Cómo garantizar tu seguridad durante la misión.....	32
1. Alojamiento, desplazamientos y comunicaciones.....	32
2. Instrucciones de seguridad en zonas de combate.....	37
3. Minas y bombas de racimo.....	45
4. Trampas, atentados y emboscadas.....	49
5. Catástrofes naturales y epidemias.....	55
6. Aglomeraciones, manifestaciones y disturbios.....	59
7. Violencia sexual y consejos específicos para mujeres.....	63
8. Privación de libertad y toma de rehenes.....	66
CAPÍTULO 4: El reto de la seguridad digital.....	69
1. Limpieza general antes de salir.....	69
2. Sobre el terreno: prudencia y discreción.....	74
3. En condiciones extremas y en caso de interceptación.....	78
CAPÍTULO 5: Buenas prácticas en las redacciones.....	81

CAPÍTULO 6: Curar las heridas físicas y las psicológicas.....	87
1. Primeros auxilios a heridos y accidentados.....	87
2. Riesgo de trauma: cómo prevenir heridas psicológicas.....	96
ANEXO I: Textos de referencia sobre la protección de los periodistas en zonas de conflicto.....	105
ANEXO II: Textos básicos sobre la libertad de prensa.....	113
ANEXO III: Carta de derechos y deberes de los periodistas.....	117
ANEXO IV: Relaciones con el CICR.....	120
ANEXO V: Contactos útiles.....	122
ANEXO VI: Seguros de Reporteros Sin Fronteras.....	128
ANEXO VII: Cursos de formación para zonas peligrosas.....	130

■ PRÓLOGO

Un equipo de supervivencia en tu bolsillo y en tu cabeza

«Los muertos habrían perecido en vano si los vivos se negasen a verlos». La frase del famoso corresponsal de guerra Robert Capa se refiere a todo ser humano, pero se aplica especialmente a los periodistas muertos en el cumplimiento del deber. No vamos a flagelarnos aquí con largas y sombrías estadísticas, pero ¿quién no conoce a un o una colega caído en un tiroteo, o que se convirtió en objetivo por un reportaje?

Lamentablemente, tanto en zonas de guerra como en tiempos de paz, las estadísticas muestran que el derecho internacional no basta para proteger a los periodistas. Reporteros Sin Fronteras (RSF) puede afirmar que ha contribuido de forma significativa a las resoluciones sobre la protección de los periodistas que el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas adoptó en 2006 y 2015. Pero dichas resoluciones no son la panacea, como tampoco lo son los Convenios de Ginebra.

Puesto que nunca existirá riesgo cero para aquellos a los que su vocación y su profesión llevan a zonas peligrosas, parece que la seguridad es, en gran medida, asunto de los propios periodistas, tanto en el plano colectivo como en el individual. Colectivo, porque es esencial establecer procedimientos en las redacciones, compartir información entre colegas y que organizaciones como Reporteros Sin Fronteras aporten recursos.

El *Manual de seguridad para periodistas* que propone Reporteros Sin Fronteras tiene como objetivo proporcionar referencias y procedimientos concretos para quienes, en una esquina o un camino solitario, pueden toparse con un depredador de la libertad de prensa. Francamente, no es lo mismo salir a cámara o pluma descubiertas, que llevar en la mochila un equipo de supervivencia compuesto por herramientas y experiencia.

En colaboración con la UNESCO, Reporteros Sin Fronteras ofrece una nueva edición de esta guía práctica para periodistas en zonas de riesgo. El *Manual*, publicado por primera vez en 1992 y actualizado en varias ocasiones, se ha traducido al inglés, al español y al árabe, y se ha distribuido en todos los continentes.

Christophe Deloire

Secretario general de Reporteros Sin Fronteras

Una guía que simboliza una acción coordinada

El derecho a la libertad de expresión es un derecho humano y una libertad fundamental consagrada en el Artículo 19 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. En primer lugar, porque es un derecho en sí mismo – el de poder buscar, recibir y difundir libremente informaciones e ideas por cualquier medio-, pero también porque permite el ejercicio libre - y la protección - de todos los demás derechos fundamentales. En el curso de la Historia, muchas situaciones nos han enseñado que, cuando la libertad de expresión comienza a desmoronarse, las demás libertades fundamentales no tardan en correr la misma suerte.

El Acta Constitutiva de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) aprobada el 16 de noviembre de 1945 le da en su artículo primero la misión de «promover la libre circulación de las ideas mediante la palabra y la imagen». La libertad de expresión y sus corolarios, la libertad de información y la libertad de prensa, están en el epicentro del mandato de la UNESCO. Los periodistas y los medios de comunicación representan un papel clave en el ejercicio y defensa de esta libertad fundamental y, por eso, son objetivos frecuentes de quienes quieren imponer un férreo control sobre la información de los ciudadanos y el debate público. La altísima cifra de periodistas muertos en el cumplimiento del deber en los últimos años -más de 700 desde 2006, según el informe que la Directora General de la UNESCO presentó el 21 de noviembre de 2014 al Consejo del Programa Internacional para Desarrollo de la Comunicación- muestra la importancia de este asunto y las dificultades para hacerle frente.

En este sentido, es importante recordar algunas cifras inquietantes. Según el informe de la Directora General de la UNESCO, la gran mayoría - casi el 95% - de los periodistas muertos en el cumplimiento del deber son periodistas locales. La mayoría de los periodistas asesinados no cubrían conflictos armados, sino asuntos locales. Por otra parte, en los últimos diez años, sólo se han resuelto el 6,6% de los asesinatos de periodistas. Se trata de una tasa de impunidad de más de 90%, lo que, obviamente, envía un mensaje destructivo a la sociedad. Asesinar a un periodista para hacerlo callar casi nunca tiene consecuencias para los responsables.

Con el fin de dar una respuesta coordinada y movilizar a todos los miembros, el Consejo de directores ejecutivos de organismos de las Naciones Unidas aprobó el 12 de Abril de 2012 un Plan de Acción de la ONU para la seguridad de los periodistas y la cuestión de la impunidad de los crímenes contra periodistas. Este Plan de Acción es un mecanismo de coordinación dotado de un enfoque multipartito que permite la puesta en marcha de una estrategia global para mejorar la protección de los periodistas. El 18 de diciembre de 2013, la Asamblea General de la ONU aprobó la resolución 68/163 sobre la seguridad de los periodistas que proclamaba el 2 de noviembre como el Día Internacional para poner fin a la impunidad de los crímenes contra periodistas, y encargaba a la UNESCO coordinar la aplicación del Plan de Acción. Después se han adoptado numerosas resoluciones por parte de la Asamblea General de la ONU, el Consejo de Derechos Humanos, la UNESCO y las organizaciones intergubernamentales regionales, lo que certifica el fortalecimiento del sistema normativo sobre la cuestión de la seguridad periodistas.

El Plan de Acción hace hincapié en la importancia de concienciar

al público sobre la seguridad de los periodistas y la cuestión de la impunidad; de crear mecanismos de protección; de fortalecer la capacidad del poder judicial, de las fuerzas del orden, del ejército y de la sociedad civil sobre las obligaciones y compromisos relativos a la seguridad de los periodistas que han asumido los Estados.

Frente a las nuevas amenazas y desafíos de una profesión cada vez más peligrosa se requiere la movilización de todos los implicados. Entre las muchas iniciativas y buenas prácticas implementadas para mejorar la seguridad de los periodistas, hay que destacar el *Manual de seguridad para periodistas* de Reporteros Sin Fronteras y la UNESCO, cuya primera versión se produjo en 1992 y fue traducido a muchos idiomas, y que ha sido reeditado varias veces desde entonces. En 2015, más de 20 años después, las amenazas contra los periodistas han evolucionado. Han surgido nuevos riesgos y otros se tienen ahora más en cuenta. Para responder a estos cambios, el *Manual* se ha enriquecido con nuevos capítulos. Ahora se aborda el tema de la seguridad informática, que se está convirtiendo en una preocupación cada vez mayor para la profesión (la UNESCO acaba de publicar un estudio que analiza los riesgos para los periodistas en el terreno de la seguridad digital: Construcción de una Seguridad Digital para el Periodismo); las lesiones físicas y el riesgo de trauma psicológico para los periodistas que cubren conflictos armados o desastres naturales; las medidas de protección en casos de epidemias, y también el problema de la violencia sexual, en particular, para las periodistas.

Ningún implicado puede resolver en solitario el inmenso reto de la seguridad de los periodistas. El *Manual* representa una cantidad significativa de conocimiento y experiencia acumulada durante

años por periodistas, medios de comunicación y organizaciones defensoras de la libertad de expresión. Mediante la recopilación y síntesis de estas buenas prácticas aportadas por diversas fuentes, el *Manual* simboliza, a su manera, la voluntad de los participantes de trabajar de una manera más coordinada y unida para fortalecer la seguridad de los periodistas y luchar contra la impunidad.

Guy Berger

*Director de la División de la Libertad de Expresión y el Desarrollo de los
Medios de Comunicación de la UNESCO*

■ INTRODUCCIÓN: REPORTEROS SIN FRONTERAS Y LA PROTECCIÓN DE LOS PERIODISTAS

En algunos países, un periodista puede pasar varios años en la cárcel por una palabra o una imagen. Encarcelar o matar a un periodista es eliminar a un testigo clave y amenazar el derecho de todos a la información, por eso, Reporteros Sin Fronteras (RSF) trabaja a diario por la libertad de la prensa.

Desde su creación en Montpellier, en 1985, hasta su nominación para el Premio Nobel de la Paz, en 2014, en estos 30 años, RSF ha logrado convertirse en una ONG internacional con estatus consultivo ante las Naciones Unidas y la UNESCO. La acción de la organización llega hoy a los cinco continentes a través de sus secciones nacionales -de Berlín a Ginebra y de Estocolmo a Madrid-, sus oficinas en Washington, Bruselas y Río de Janeiro, y la red global de más de 150 corresponsales en 130 países.

Con su trabajo diario y sus campañas de movilización, Reporteros Sin Fronteras:

- Defiende a los periodistas y colaboradores de medios de comunicación encarcelados o perseguidos por hacer su trabajo, y denuncia los abusos y torturas que sufren en muchos estados.
- Registra los ataques a la libertad de información y las agresiones contra periodistas, a la vez que lucha para que retrocedan la censura y las leyes destinadas a restringir la libertad de prensa.
- Concede cada año un centenar ayudas económicas a

periodistas o medios de comunicación en apuros (honorarios legales, gastos médicos, compra de equipos, etc.), así como para familias de periodistas encarcelados.

- Actúa para mejorar la seguridad de los periodistas, especialmente en zonas de conflicto, y proporcionando asistencia concreta: seguros, préstamo de equipos de protección, formación en seguridad informática, y asistencia telefónica 24 horas, todos los días, sin excepción.

La seguridad de los periodistas: un derecho que hay que defender

Reporteros Sin Fronteras ha representado un papel clave en la adopción por parte del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas de las resoluciones 1738 y 2222, de 2006 y 2015 respectivamente, sobre la protección de los periodistas en conflictos armados. RSF pide ahora que se implementen mecanismos para aplicar el derecho internacional que incluyan:

- La creación de la figura del Representante Especial del Secretario General en materia de seguridad para los periodistas, con la misión de supervisar el cumplimiento por parte de los Estados miembros de sus obligaciones en materia de protección de quienes se dedican a la información. Este representante haría recomendaciones, alertaría de forma inmediata al Secretario General y al Consejo de Seguridad de la ONU en caso de agresión, y tendría capacidad para investigar de forma subsidiaria cuando no se realice una investigación por parte de un Estado en cuyo territorio se haya cometido una agresión contra un periodista.
- La remisión por parte del Consejo de Seguridad de la ONU a la

Corte Penal Internacional (CPI) de los crímenes cometidos contra periodistas en Siria e Irak, delitos que pueden ser calificados como crímenes de guerra según el derecho internacional.

- La ampliación del alcance de la protección de los periodistas a los no profesionales -blogueros, internautas- y a tiempos de paz, más allá de las situaciones de conflicto armado.

La seguridad en la práctica: ayuda concreta

La seguridad de los periodistas depende en gran manera de las precauciones que toman en su trabajo, y por eso, RSF les presta cascos, chalecos antibalas y balizas de emergencia, y les ofrece cursos de formación en seguridad informática, así como pólizas de seguros para reporteros que salen a cumplir una misión.

➔ *Para comprobar la disponibilidad de equipo: RSF Internacional, secretariat@rsf.org*

➔ *Sección Española: rsf@rsf-es.org*

RSF también ofrece, gracias a la colaboración de American Express, un servicio de atención telefónica de emergencia disponible los siete días de la semana, las 24 horas del día, llamando a «SOS Presse» al +33 (0)1.47.77.74.14. Asimismo, los periodistas que se encuentren en peligro pueden acudir a una agencia local de American Express y contactar rápidamente a personal de RSF, que podrá ofrecerles consejos y contactos, alertar a las autoridades locales o consulares, así como emprender otras acciones, dependiendo de la situación.

Una guía para todos los que se dedican a la información

Reporteros Sin Fronteras pone a disposición de los periodistas esta guía práctica, publicada en colaboración con la UNESCO y traducida a varios idiomas. Destinado especialmente a los periodistas que acuden a zonas peligrosas, este manual ofrece consejos prácticos para evitar las trampas «sobre el terreno» y recuerda las normas legales internacionales que protegen la libertad de prensa.

Esta guía no pretende ser ni exhaustiva ni infalible, pero aporta consejos prácticos para seguir antes, durante y después de una misión en áreas peligrosas. Está dirigida a todos aquellos que intervienen en la información. De hecho, el asesinato en 2014 de los periodistas estadounidenses James Foley y Steven Sotloff, que trabajaban como freelancers en Siria, puso tristemente de relieve los riesgos, cada vez mayores, que corren los periodistas independientes que viajan por su cuenta a una zona hostil.

En febrero de 2015, en Nueva York, un grupo de unos sesenta medios de comunicación y entidades protectoras de los periodistas – entre las que se contaba RSF – se comprometió con este fin a establecer las reglas de seguridad que se deben promover en las colaboraciones de los medios de comunicación con los periodistas independientes que trabajan en zonas de riesgo. En el Capítulo 5 se ofrecen detalles de esta iniciativa internacional, así como ejemplos de los esfuerzos de muchos editores por mejorar la seguridad de sus periodistas.

■ CAPÍTULO 1: RIESGOS CADA VEZ MÁS NUMEROSOS

Para los periodistas, las misiones de «alto riesgo» corresponden a situaciones en las que la probabilidad de que se vea afectada la integridad física -muerte, lesión o enfermedades graves significativamente superior a la normal. Puede tratarse de:

- entornos hostiles, dictaduras, zonas de guerra, insurrecciones o criminalidad, así como territorios con climas o terrenos extremos -selvas, zonas polares, desiertos-;
- acontecimientos peligrosos: manifestaciones violentas, disturbios, atentados terroristas, accidentes químicos, desastres biológicos o nucleares, catástrofes naturales -terremotos, huracanes, inundaciones, etc.-, o pandemias;
- actividades de alto riesgo: investigar a grupos terroristas, mafias, extremistas violentos y/o que impliquen trabajar de incógnito.

Los periodistas como objetivos

Desde 2005, más de 750 periodistas han sido asesinados mientras trabajaban o a causa de su trabajo. Se convierten en objetivos, precisamente, porque son periodistas y sus informaciones e investigaciones amenazan la propaganda de un bando u otro. Siria representa el sombrío ejemplo de esta represión: desde 2012, ocupa el podio de los países más mortíferos para los periodistas, y los responsables de los medios son cada vez más reacios a la hora de enviar allí a sus trabajadores ante el alto riesgo de que resulten secuestrados, capturados como rehenes e incluso decapitados.

El deslumbrante progreso de la información y las tecnologías de la comunicación también ha generado un nuevo peligro para los periodistas:

la vigilancia de sus actividades y la interceptación de sus datos. La seguridad digital es un desafío en constante evolución y le hemos dedicado un capítulo aparte en esta edición (Capítulo 4).

Las mujeres periodistas, un objetivo doble

Cada vez más mujeres se incorporan a la profesión, y surgen nuevos riesgos, como el acoso y la violencia sexual. La feroz agresión a una reportera de guerra de la cadena CBS en la Plaza Tahrir de El Cairo, en 2011, ayudó a levantar el tabú de la violencia sexual de la que pueden ser víctimas las periodistas. Según un estudio de la International Women's Media Foundation (IWMF), realizado entre 977 mujeres periodistas desde agosto de 2013 a enero de 2014, casi la mitad de las encuestadas dijo que habían sido objeto de acoso sexual en relación con su trabajo. A pesar de que ocurren sobre todo en las redacciones, estas presiones también se producen en el curso de reportajes o durante las ruedas de prensa. El estudio revela que una de cada siete encuestadas dijo haber sido víctima de violencia sexual física -en su mayoría abusos- y que, de ellas, ocho de cada diez no se atrevieron a denunciar los ataques.

La Directora General de la UNESCO, Irina Bokova, ha denominado a la violencia contra las mujeres periodistas como «doble ataque» - tanto por su género y como por su profesión -. Frente a este fenómeno, el Consejo de Seguridad Naciones Unidas, en su resolución 2222 del 27 de mayo de 2015, destaca el «riesgo particular» al que las periodistas y trabajadoras de medios de comunicación están expuestas en su trabajo, a la vez que llamaba a considerar dicho riesgo en las medidas para garantizar su seguridad en periodo de conflicto armado.

Ante esta realidad, y gracias a los consejos de periodistas veteranas, los capítulos de esta guía dan recomendaciones prácticas para las mujeres que trabajan sobre el terreno.

■ CAPÍTULO 2: CÓMO PREPARAR BIEN EL VIAJE

Para salir de viaje hacia una zona de riesgo, hay que prepararse, tanto en el aspecto físico como en el mental y el logístico. Esto requiere un trabajo de recopilación de información; una evaluación cuidadosa del riesgo; la identificación de facilitadores (fixers) y contactos de confianza, y el desarrollo de protocolos de seguridad y comunicación para los desplazamientos.

1. *CONOCIMIENTO DEL TERRENO Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS*

Recopila toda la información posible sobre la zona a la que vas a viajar: situación de la seguridad, de la sociedad, la política, la sanidad, el clima, los medios de comunicación, las infraestructuras, etc. Familiarízate con la cultura y las costumbres, así como con los códigos de vestimenta y comportamiento: esto te ayudará a comprender mejor el entorno al que te vas a incorporar.

Para recabar el máximo de información actualizada, debes consultar a:

- los medios de comunicación locales y colegas que ya estén en el lugar o que hayan estado. El boca a boca te ayudará a encontrar a un fixer, a un conductor, alojamiento y rutas recomendadas. En las redes sociales hay grupos de discusión de periodistas que intercambian consejos (por ejemplo, The Vulture Club en Facebook).
- Las autoridades diplomáticas de tu país, representantes de

la ONU y organizaciones no gubernamentales que trabajen en el lugar.


- Investigadores, trabajadores humanitarios y militares familiarizados con la zona.
- Periodistas experimentados: pregúntales cómo abordarían ellos la misión.

Infórmate de los permisos y acreditaciones que necesitas para llegar a ir al país o región. Algunos trámites pueden ser laboriosos, pero una vez estés allí, sentirás alivio al llevar contigo el pase que te solicitan en un puesto de control.

Evalúa minuciosamente los riesgos

Antes de partir, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Tengo suficiente información sobre la zona que me espera?
¿Conozco el comportamiento de la gente frente a las mujeres, los diferentes grupos sociales o étnicos?
- El interés periodístico del tema, ¿justifica de verdad los riesgos que voy a correr?
- ¿Cuáles son todos los posibles riesgos y cómo tengo previsto hacerles frente?
- ¿He previsto un protocolo para mantenerme en contacto con la redacción o con mi familia?
- ¿Tengo ganas de ir?, ¿estoy preparado física y psicológicamente?

 **Conoce tus límites:** si una misión te parece difícil y no tienes auténticas ganas de ir, habla con tu jefe o con alguien cercano a ti. Escucha a tu instinto y no te fuerces.

La BBC, igual que el Rory Peck Trust -una organización que ayuda a los periodistas independientes-, recomienda que se ponga por escrito una evaluación de los riesgos previstos en el marco de la misión, así como las medidas destinadas a minimizarlos, ya se trate de riesgos para la salud, a causa del clima, relacionados con las infraestructuras, por multitudes, combates, peligro de secuestros, de atentados, etc.

En sus páginas web, la Fundación Rory Peck (www.rorypecktrust.org) y el International News Safety Institute (INSI, www.newssafety.org) ofrecen listas de verificación y plantillas para completar una evaluación de riesgos, así como para establecer un protocolo de comunicación tanto con la redacción del medio como con otros contactos clave, con el fin mantenerlos informados y para alertarlos en caso de emergencia.

Riesgos para el periodista «empotrado»

Para cubrir los conflictos armados cerca de la línea de fuego, muchos periodistas aconsejan, por razones de seguridad, ir «empotrados» en una de las fuerzas presentes (ejército regular o grupo rebelde) mientras se realiza un reportaje, y confiarse a su protección. En ese caso, el peligro es que pueden convertirte en blanco de disparos o de ataques del bando contrario. Por eso, se aconseja mucha prudencia a los periodistas «empotrados» (embedded, en inglés) en las zonas de combate, y que se distingan siempre de los militares por su atuendo, olvidándose de la ropa de camuflaje e identificándose con las palabras «PRESS» o «TV». Como recordatorio, y en virtud del artículo 79 del I Protocolo adicional a los Convenios de Ginebra (véase el Anexo I), los periodistas que trabajan en zonas de conflicto son considerados civiles y están protegidos como tales, siempre que no tomen partido en las hostilidades. Las mujeres deben considerar que existe el riesgo de que los soldados o los rebeldes las acosen sexualmente.

2. **PRECAUCIONES SANITARIAS**

Nunca viajes a una zona peligrosa si no te encuentra en buen estado de salud, tanto física como psicológica. Prepara el viaje con antelación, ya que algunas vacunas se deben administrar tres semanas antes de la salida.

- ✓ Hazte un chequeo médico completo. Señale a su médico si toma medicina, si está embarazada o podría estarlo. Ciertos medicamentos pueden estar contraindicados en este caso.
- ✓ Ve a ver al dentista, para evita un dolor de muelas en una zona de guerra.
- ✓ Ponte al día con las vacunas, regístralas en tu cartilla de vacunación internacional.
- ✓ Averigua tu grupo sanguíneo y tus alergias, e incorpóralos a tus tarjetas de identificación.

Si estás tomando algún medicamento, asegúrate de que:

- tienes una copia de la receta con la denominación internacional,
- llevas el doble de la cantidad de medicación que necesitas para todo el viaje,
- vas a mantener a mano tu medicación.

Actualiza las vacunas «clásicas»:

- Difteria, tétanos y poliomielitis
- Tos ferina

- Sarampión, paperas, rubéola

Vacunas específicas para el viaje: algunas son necesarias, consulta la página web del Instituto Pasteur (*)

- Fiebre amarilla (África Subsahariana y Amazonía)
- Fiebre tifoidea (países en desarrollo)
- Hepatitis A (países en desarrollo)
- Hepatitis B (para estancias largas)
- Rabia (zonas aisladas)
- Encefalitis japonesa (zonas rurales de India y el Sudeste Asiático)
- Encefalitis por garrapatas (zonas rurales templadas de Europa Central y del Este)
- Meningitis meningocócica A + C + W135 + Y (en el Sahel, y obligatoria en La Meca)
- Sarampión en ciertos países

➔ *Consultar las recomendaciones según el país en www.pasteur.fr*

(*) El Ministerio de Asuntos Exteriores de España ofrece información específica sobre las vacunas en cada país de destino. <http://www.exteriores.gob.es/portal/es/serviciosalciudadano/sivijasalextranjero/paginas/recomendacionesdeviaje.aspx>

Prevención de la malaria

La malaria es un problema de salud pública a nivel mundial que afecta principalmente a los habitantes de países tropicales, especialmente los que viven en el África Subsahariana. La Organización Mundial de la Salud (OMS) registra cada año unos 200 millones de casos de malaria que causan más de 500.000 muertes. Para prevenir la malaria hay que tener en cuenta la zona geográfica y la duración de la estancia y se

basa, igual que para los turistas, en:

- protección contra las picaduras de mosquitos (repelentes, mosquiteras).
- Profilaxis con medicamentos (para tomar el día de salida y continuar después de la vuelta).
- Diagnóstico de la fiebre y tratamiento de los ataques de malaria.

3. **FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS Y EN ZONAS 'HOSTILES'**

Es recomendable hacer un curso de primeros auxilios y actualizar regularmente los conocimientos. Esta formación -que se puede seguir a través de la Cruz Roja o Protección Civil- te enseñará a aplicar los primeros auxilios en situaciones de emergencia. En su página web BBC Academy, la BBC también ofrece un vídeo que enseña tácticas de salvamento, sobre todo en casos hemorragia grave en piernas y tórax.

Algunos medios y aseguradoras también animan a los periodistas a asistir a cursos de formación específicos para informar en zonas «hostiles», que suelen durar varios días y están impartidos por exmilitares. A los periodistas se les enseña, por ejemplo, a detectar minas o a moverse en zonas de combate y se les pone a prueba en simulaciones de secuestros. Estos cursos son proporcionados principalmente por entidades privadas, pero el Ministerio de Defensa francés también organiza dos talleres gratuitos al año. La organización RISC (risctraining.org) también ofrece cursos gratuitos. La Iniciativa Internacional para la Seguridad de los Medios de comunicación (International News Safety Initiative), del Instituto Internacional para la Seguridad de los Medios de comunicación (International News Safety Institute, INSI por sus siglas en inglés), ofrece cursos en países

Egipto, Líbano y la República Democrática del Congo, donde existen amenazas considerables para las mujeres. Estas formaciones se adaptan continuamente a los retos que enfrentan las periodistas en su país. Las formaciones son diferentes, pero todas toman en cuenta los ambientes hostiles y los problemas culturales. La lista de organismos se encuentra en el anexo VII.

4. **FINANZAS, DOCUMENTACIÓN Y FAMILIA: VIAJA CON TUS ASUNTOS EN ORDEN**

Seguros

Especialmente si trabajas como periodista independiente, asegúrate de que tienes una póliza de seguros de asistencia que cubra la enfermedad, la repatriación, la discapacidad y la muerte. Dedicar tiempo a comparar ofertas y asegúrate de que las cláusulas contractuales son compatibles con las condiciones de tu misión: algunas pólizas no cubren riesgos de guerra, terrorismo e incluso manifestaciones. Infórmate también sobre la posibilidad de cambiar la póliza en el curso de una misión, por ejemplo, para añadir un nuevo país o una nueva categoría de riesgo. Lleva el contacto de emergencia de tu compañía de seguros y ten claros cuáles son los procedimientos que debes seguir para solicitar tu repatriación en caso de accidente o por un problema de salud. Haz saber estos datos a tus contactos clave antes de partir.

Debes saber que Reporteros Sin Fronteras ofrece un seguro adaptado específicamente a periodistas que viajan por misiones peligrosas (ver el Anexo VI).

Finanzas, testamento y vida personal

Antes de salir, arregla los asuntos financieros o administrativos que podrían convertirse en una preocupación durante la misión: declaración de impuestos, previsión de fallecimiento, etc.

Haz un esfuerzo por resolver toda desavenencia con familiares o amigos antes de salir, con el fin de evitar que las disputas no resueltas minen tu moral y tu concentración durante el viaje.

Seguridad digital

Si te capturan durante la misión, una de las primeras cosas que podrías hacer tus captores es escribir tu nombre en un buscador para saber más sobre ti. Por lo tanto, recomendamos que hagas una «limpieza general» (ver el Capítulo 4):

- Sal de viaje con una identidad digital lo más «virgen» posible, tanto en Internet como en los aparatos que lleves (ordenador y teléfono inteligente).
- Detecta los riesgos, así como cuáles son tus datos más sensibles. Recuerde que las mujeres en particular pueden enfrentar campañas de acoso, chantaje, descrédito. Así, es importante, por ejemplo, suprimir las fotos familiares.
- Instala herramientas de seguridad informática y familiarízate con su uso.

Por último, y ya que podrías perder tus documentos de identidad durante la misión, para demostrar a los posibles secuestradores que eres periodista, y no un espía, te puede resultar útil crear antes de salir una página web personal privada, protegida por contraseña, desde la que descargarte ciertos documentos personales (documento de identidad, pasaporte, recetas médicas) y los documentos que te acreditan como periodista (tarjeta de prensa, carta de la redacción describiendo la misión...).

Para crear dicha página segura, basta con abrir un blog gratuito en una plataforma tipo Wordpress, y crear un post o una página, incorporar tus documentos y, a continuación, en las opciones avanzadas de «visibilidad», seleccionar «Privado» y «Protegido por contraseña» antes de publicarlo. Más simple aún, puedes crear una dirección de correo electrónico «dormida», sólo para guardar una copia de tus documentos: incorpora estos documentos a un borrador de mensaje de esta nueva dirección de correo electrónico y apréndete de memoria la contraseña (nota: la contraseña debe ser única, no debe ser fácil de adivinar a partir de las contraseñas de tus otras cuentas). En caso de secuestro, puedes decir a tus captores que constaten tu identidad comprobando este correo electrónico o la web creada con este fin.

5. **PREPARA TU MOCHILA DE REPORTERO: LISTAS DE VERIFICACIÓN**

Reúne un «equipo básico» de reportajes en zonas de riesgo

Este «equipo básico» contiene los artículos clave que debes llevar a todas partes en la zona de riesgo. Lo ha elaborado AFP con la ayuda de especialistas, entre los que se cuentan militares. Lo idóneo es que este «equipo básico» esté siempre preparado y, después, se adapte y complete según las circunstancias:

- Casco ligero
- Manta isotérmica
- Bastones luminosos de colores
- Mosquetones
- Bolsas para retretes portátiles
- Herramienta multiusos
- Linterna frontal con haz blanco, rojo o azul
- Mochila con múltiples bolsillos y ganchos para colgar accesorios
- Máscara antigás
- Máscara de avión

- Enchufe múltiple
- Cinta americana
- Calentadores para las manos y los pies
- Camiseta comprimida
- Gafas de protección
- Linterna de bolsillo
- Linterna sin batería, de dinamo
- Bolsas de cremallera
- Navaja suiza
- Suero fisiológico
- Encendedor
- Cubiertos plegables
- Tapones para los oídos

No olvides:

- 2 memorias USB para hacer copias de seguridad rápidas
- 1 cargador universal para enchufar en un vehículo
- 1 adaptador internacional de enchufes eléctricos

Qué descartar: estampados de camuflaje y cuchillos (mejor una herramienta multiusos).

Documentos importantes (llevar también fotocopias):

- Pasaporte: con validez de seis meses como mínimo. Si tus destinos tienen incompatibilidades de visado, considera la posibilidad de tener un segundo pasaporte.
- Carnet de prensa
- Tarjeta con tu grupo sanguíneo y tus alergias graves
- Cartilla de vacunación internacional
- Permiso de conducir internacional
- Mapas de carreteras, planos de ciudades

- Lista de contactos de emergencia (redacción de tu medio, autoridades consulares, hospitales, asistencia, etc.)
- Dinero local e internacional en monedas y billetes pequeños, repartidos por varios bolsillos

Ropa: discreta, resistente y adecuada al clima

- Calzado de montaña, cómodo e impermeable
- Pantalón ligero, de color neutro (no caqui)
- Camiseta o túnica/camisa amplia y envolvente para las mujeres
- Chaqueta de color neutro (no caqui)
- Impermeable
- Bufanda / pañuelo para protegerse (arena, gases lacrimógenos y otros)
- Pulsera indicando el grupo sanguíneo
- Nada de objetos de valor (reloj, pulsera, anillos)
- Silbato de señalización para casos de agresión o para indicar tu presencia

AFP aconseja preparar dos bolsas. La idea es que se puedan correr 500 metros con toda la carga a la espalda. Por lo tanto, las bolsas no deben ser demasiado pesadas y sí tener muchos bolsillos. La primera se puede dejar en una habitación de hotel (sin que contenga nada delicado), y la segunda debes llevarla siempre contigo. Recuerda: inútil es todo aquello que no puedes tener a mano!

En la primera bolsa incluirás:

- Un saco de dormir adaptado a la temperatura (+ mosquitera en zonas de malaria)
- Zapatos de repuesto ligeros (zapatillas de deporte o de running)
- Pantalón de repuesto

- Una camisa para ocasiones más formales
- 3 o 4 mudas de ropa interior
- Aseo: jabón, cepillo de dientes, dentífrico, toalla de microfibra (de secado rápido)
- Compresas higiénicas femeninas o tampones
- Toallitas de bebé en paquetes pequeños
- Candado de combinación
- Un tubo de pegamento de contacto tipo Super Glue, para pequeñas reparaciones del material
- Un pequeño kit de costura
- Bolsas de plástico de tipo cremallera para empaquetarlo todo de forma estanca

En la segunda, la que llevarás siempre contigo, estará el «equipo básico»

- Documentos importantes y dinero
- Teléfono y accesorios: cargador, batería, adaptador internacional para enchufes. El número de emergencia debe estar grabado en una tecla de acceso directo.
- Brújula
- Mapa topográfico o de carreteras
- Cuaderno y lápices
- Protección solar: gafas de sol, gorra, crema
- Gel hidroalcohólico para desinfectar las manos
- Pastillas para purificar el agua
- Repelente de mosquitos
- Toallitas de bebé y pañuelos
- Bolsas de plástico de tipo cremallera para empaquetarlo todo de forma estanca
- Material de seguridad:

- Identificador de prensa (brazalete u otro tipo de rótulo móvil)
- Cinta adhesiva de tipo americana para rotular PRESS o TV en cualquier parte
- Equipo de protección: chaleco antibalas o antidisturbios y casco
- Taponos para los oídos que permitan escuchar
- Gafas de natación (para protegerse contra gases lacrimógenos)
- Mascarilla protectora para la nariz y la boca
- Material de supervivencia:
 - Navaja suiza
 - Encendedor
 - Linterna frontal y pilas de repuesto o linterna de dinamo sin batería
 - Barritas de cereales o energéticas
 - Agua embotellada
 - Cordel
 - Manta de supervivencia

Botiquín de primeros auxilios:

- Medicamentos: analgésicos, antidiarréicos, antibiótico de amplio espectro, antiespasmódico, antialérgico, antipalúdico. Opta por medicamentos que se puedan administrar sin agua.
- Torniquete para detener una hemorragia en caso de emergencia: práctico, ligero y, sobre todo, que se pueda utilizar con una sola mano (o sea, sobre uno mismo)
- Tampón de compresión para hemorragias, para utilizar en lugar del torniquete cuando sea posible, y para el tratamiento de heridas en la cabeza, el cuello y el tronco
- Antiséptico para desinfectar heridas

- Puntos americanos (suturas adhesivas) para cortes
- Gasas estériles
- Esparadrapo microporoso
- Apósitos (tiritas) para cortar a medida
- Tijeras de emergencia (para cortar ropa o vendajes)
- Vendaje de compresión
- Vendas elásticas
- Gel para quemaduras
- Bolsas de frío instantáneo (para aliviar contusiones, esguinces, etc.)
- Mascarilla de protección de las vías respiratorias
- Guantes de vinilo (de protección)
- Solución salina para lavar los ojos o la nariz
- Imperdibles
- Pinzas para garrapatas
- Bolsa de basura



RECUERDA:

PARA PREPARAR BIEN TU VIAJE

- ✓ Debes estar vacunado, sano y capacitado (tanto en primeros auxilios como en seguridad).
- ✓ Evalúa los riesgos asociados a tu misión y prepárate para lo peor.
- ✓ Prevén y protege a tus seres queridos.
- ✓ Ten a mano las listas de verificación para preparar tu mochila.

■ CAPÍTULO 3: CÓMO GARANTIZAR TU SEGURIDAD DURANTE LA MISIÓN

El contexto de cada reportaje es único, pero algunos principios básicos valen para todos:

- **Humildad:** el exceso de confianza en uno mismo es peligroso. Aborda cada misión como si fuera la primera. Sé modesto y respetuoso (con los demás, con las costumbres locales...).
- **Preparación:** anticipa a los riesgos. Conoce al máximo la cultura de un país o de una región para poderte integrar mejor en el entorno. Más allá de las diferencias físicas, las diferencias de comportamiento te pueden delatar en algunos países. Por ejemplo: fumar durante el Ramadán, tender la mano a una mujer para saludarla, etc.
- **Sentido común:** aprende a escuchar a tus instintos. Sé siempre prudente, discreto y atento a las señales de advertencia. No te dejes llevar por la adrenalina o ni por el ansia de reconocimiento: no hay reportaje ni fotografía que valgan tu vida.

1. ***ALOJAMIENTO, DESPLAZAMIENTOS Y COMUNICACIONES***

Siempre es mejor que a tu llegada (en el aeropuerto, por ejemplo) te esté esperando discretamente un colega, un fixer o cualquier otro contacto de confianza. Esta persona también te aconsejará en los siguientes pasos.

Elección del alojamiento

El primer criterio de selección del alojamiento debe ser que te permita trabajar de forma segura. Puede ser un hotel o una casa particular, pero la clave es que te garantice un refugio. En algunos casos, lo mejor es quedarse en un hotel internacional de alta seguridad donde puedas estar con otros periodistas. Pero en otros casos, este tipo de hotel, sobre todo si también lo frecuentan líderes políticos y religiosos, puede ser un objetivo prioritario de atentados, mientras que en un pequeño hotel o en una habitación en una casa particular podrás trabajar con más calma y discreción. Cuando sea posible, busca el alojamiento antes de tu viaje, mientras lo preparas. (Ver el Capítulo 2). También recuerde que en ciertos países existen restricciones específicas respecto al alojamiento de las mujeres. Asegúrese de que conoce las normas locales para que elija el lugar adecuado para que puedan hospedarse las reporteras.

Algunos consejos básicos: evita quedarte en una casa, un edificio o un hotel situado en una zona aislada, una calle de un solo sentido o un callejón sin salida. No te quedes en la planta baja o en una habitación con balcón (hay peligro de allanamiento). No indiques tu nombre en la entrada de la residencia.

Algunos criterios para seleccionar un hotel, si te lo puedes permitir: control de acceso día y noche, iluminación en los exteriores, puertas, ventanas y cerraduras sólidas, y mirillas. Que esté cerca de una carretera o un aeropuerto para salir rápidamente de la ciudad en caso de necesidad. Evita las habitaciones de la fachada principal del edificio o frente al aparcamiento (peligro de atentado). Opta por una habitación que dé a la parte trasera del edificio o al patio e identifica las posibles salidas.

Cuando te hayas instalado: localiza los accesos y las salidas

de emergencia. Revisa todos los cierres cada noche, y echa las persianas y cortinas al anochecer. Asegúrate de la identidad de cualquier persona antes de abrirle la puerta. Si el riesgo de atentado o explosión es elevado, aleja la cama de la ventana (por el peligro de cristales rotos). Utiliza una cuña para bloquear la puerta de tu habitación desde el interior e incluso una alarma que suene si entra un intruso. Identifica una habitación segura («safe room») en la que puedas refugiarte en caso necesario para protegerte de disparos, esquirlas y agresores: sin ventanas (por ejemplo, el cuarto de baño), que contenga reservas (agua, alimentos, energía) y un modo de comunicación (teléfono).

➔ *Nota: ten en cuenta que tu privacidad no está realmente asegurada y que una caja fuerte no ofrece ninguna garantía de confidencialidad ni para tus documentos ni para tu material. Encripta los datos y protege tu ordenador y tu teléfono (ver el Capítulo 4 sobre seguridad informática). Por último, trata de mantener tu habitación perfectamente ordenada con el fin de detectar cualquier intrusión.*

Cómo elegir al conductor, el vehículo y los desplazamientos

Selección del chófer: evalúa su experiencia, su estado de fatiga (la matrícula te dirá si viene de muy lejos), y míralo a los ojos. Tú mandas, y si conduce de forma temeraria, no des por hecho que son costumbres del país. Tiene tu vida en sus manos.

Elección del vehículo: a menudo, el modelo más popular de la región es una buena opción para mimetizarse. Haz todos los controles básicos (estado general, neumáticos, nivel de aceite, frenos, rueda de repuesto, gato...). Una vez hayas elegido, Francia Médias Monde aconseja tomar una foto de grupo con el conductor y el vehículo – con la marca y la matrícula bien visibles - y enviarla a un contacto en tu país de origen. Esta foto, de hecho, podría ser útil en caso de desaparición o secuestro.

Instrucciones para los desplazamientos:

- Evita las rutinas (de horarios, de itinerarios, de lugares) que facilitarían tenderte una trampa.
- Antes de trasladarte, avisa a un contacto.
- No le facilites el itinerario al conductor hasta que no subas al vehículo, las puertas estén cerradas y hayáis arrancado. Y, si es posible, no le des tu programa del día hasta el último minuto.
- Acuerda con el conductor una señal discreta para que pueda alertarte en caso de amenazas o para que te indique que no te acerques al vehículo.
- Si otro conductor se presenta en lugar del conductor asignado sin que éste te haya avisado, no subas al vehículo, ni siquiera aunque eso te cueste renunciar a tu reportaje.
- Del mismo modo, si el fixer no asiste a una cita previamente acordada, podría ser una señal de que hay un problema o un peligro inminente: espéralo o aplaza tus planes, pero no te vayas sin él o con otro fixer de forma precipitada.
- En un equipo, uno de los miembros será responsable del control sistemático del vehículo y del combustible durante la misión, para cada desplazamiento.
- Mantened las puertas y las ventanillas cerradas, sin pegaros al vehículo precedente. Cuidado con los falsos accidentes (trampas que obligan a detenerse a un vehículo).
- Evitad estacionar en lugares sin vigilancia.
- Nunca te pongas a merced de tu conductor; tienes que mantener siempre la orientación y ser capaz de situarte en el

espacio y en el tiempo (lleva contigo un mapa y un GPS).

Contactos con el país de origen

Debes seguir estrictamente el protocolo que hayas establecido para informar regularmente a tus contactos clave -la redacción de tu medio, los colegas, la familia- de tus planes, tus viajes y tus posibles dificultades. Ten un plan B por si las cosas no salen como estaba previsto.

Advertencia: no recurras al teléfono y asegura tus comunicaciones (ver el Capítulo 4) para limitar el riesgo de interceptación y
➔ *espionaje digital.*

Si es posible, y para recuperar la estabilidad y tranquilidad de tu vida personal cuando regreses, mantente en contacto y en buenos términos con tu familia. Trata de «desconectar» de tu misión cuando hables con ellos. Piensa en las dificultades que ellos puedan estar pasando, porque aunque puedan parecerle triviales, no tienen menos valor que la historia que estás viviendo y la adrenalina de estar sobre el terreno. De hecho, tus allegados siguen lidiando con los problemas cotidianos en tu ausencia, problemas que a veces están causados, precisamente, por esta ausencia.



RECUERDA:

CUANDO TE HAYAS INSTALADO

- ✓ Elige cuidadosamente a tu fixer, a tu conductor, y tu alojamiento.
- ✓ Evita las rutinas y no te muevas solo.
- ✓ Comunícate de forma inteligente con la redacción y tus seres queridos.

Desplazamientos

Los movimientos en una zona de combate siguen siendo muy delicados, por eso deben prepararse cuidadosamente.

Antes de un desplazamiento:

- Prepara el vehículo, hazle una puesta a punto u ocúpate de que se le haga: estado general, abastecimiento de combustible, material de reparación, piezas de repuesto de uso corriente ...
- Prepara la documentación administrativa (acreditaciones locales, salvoconductos ...)
- Prepara una mochila de «supervivencia»: ropa de abrigo, saco de dormir, botiquín de primeros auxilios, agua y alimentos.
- Estudia la ruta en un mapa.
- Localiza las zonas de alto riesgo consultando a colegas, autoridades, organizaciones no gubernamentales, etc.
- Identifica la ubicación de los puestos de control y en manos de quiénes están. Infórmate de las señales de alerta que usan los militares, así como de los procedimientos que hay que seguir en caso de control.
- Comprueba los horarios de los toques de queda.
- Si te ves obligado a pernoctar fuera: duerme en el vehículo, que bloquearás desde el interior. Si sois varios, organizad turnos de guardia.

Durante el viaje:

- Intenta respetar los itinerarios y horarios establecidos, así como informar regularmente a la redacción de tu medio o a tus colegas. Si es posible, haz que tu itinerario coincida con puntos

de entrega, contactos o colegas con los que vas a reunirte.
Evita conducir de noche.

- No transportes ni utilices objetos que podrían poner en duda tu condición de observador neutral: prismáticos, tejidos de camuflaje, dispositivos de señalización, armas, etc.
- Si te desplazas en un convoy (militar o humanitario), respeta las instrucciones del jefe de la comitiva.

Caminatas durante la noche:

En general, evita al máximo los movimientos nocturnos, ya que serías difícil de identificar y podrías ser confundido con un combatiente.

- La discreción es de suma importancia en los viajes, y tu ropa debe ser apropiada (oscura).
- Asegúrate de apagar tus teléfonos y cámaras, la radio o la grabadora y cuidado con cualquier fuente luz o ruido que emitas.
- Ve por las zonas oscuras, no dudes en tomar desvíos y detente a menudo para observar y escuchar. Si sois un equipo, estableced puntos de reagrupamiento.
- Frente a una luz (linterna, foco), échate al suelo y espera a que se apague.

Puestos de control (checkpoints)

Un puesto de control es generalmente un retén supervisado por guardias, que puede ser de las fuerzas armadas regulares o irregulares (bandidos, rebeldes o milicias). Las fuerzas regulares, por lo general, intentarán detener el vehículo para controlar a los pasajeros y su documentación, y tratarán de identificar posible tráfico

ilegal. Los irregulares buscarán, sobre todo, obtener dinero y objetos, hacerse con el vehículo o capturar a sus ocupantes. Al acercarte a un checkpoint, tienes que evaluar a quienes lo controlan: si llevan muchas o pocas armas, su vestimenta (regulares o de milicias), si son veteranos o principiantes (los jóvenes serán más inestables y nerviosos, por lo general), si se encuentran en estado de embriaguez, nerviosismo, agresividad... Prepárate para cada caso.



Consejos:

- En la carretera, presta atención al tráfico: si varios coches delante del tuyo cambian de sentido de forma repentina y sin explicación, puede haber un punto de control peligroso en el horizonte.
- Al acercarte a un puesto de control desconocido, ponte en contacto con la redacción de tu medio para facilitarles tu localización; activa tu baliza de emergencia.
- Si presientes con suficiente antelación que se trata de un puesto de control peligroso y no te encuentras en su campo de visión o de tiro, da media vuelta para huir de la zona.
- Atención: si te han visto claramente desde un puesto de control, es demasiado tarde, y especialmente, lo controlan fuerzas regulares (bien entrenadas), no te des la vuelta, ya que te convertirás de inmediato en un blanco. Avanzad lentamente, en filas de a uno.
- Mantened las puertas bloqueadas y bajad ligeramente sólo la ventanilla del lado del conductor, lo suficiente para hablar con los guardias.
- Quítate las gafas de sol, mantén las manos a la vista en todo momento y no hagas ningún movimiento brusco; por lo general, los guardias están muy nerviosos.

- Mantén un tono tranquilo y cortés. Ten cuidado con lo que dices y recuerda que algunos pueden entender tu idioma.
- Presenta los pases necesarios; si tienes varios de facciones rivales, no vayas a confundirlos cuando los presentes.
- No abandones el vehículo a menos que sea necesario. No apagues el motor.
- Si la situación se pone tensa, negocia y pide hablar con el jefe.
- Cooperar. Permite que los guardias registren tu vehículo. Si utilizan tus cosas, da a entender que te desagrada, pero no insistas: tu vida vale más que tu equipo..
- Dependiendo de la situación y la actitud de los guardias, algunos periodistas pueden ofrecer cigarrillos, agua, dulces, pequeñas cantidades de dinero u otros pequeños obsequios con el fin de calmar la situación y pasar un puesto de control difícil.
- Un consejo especial para las mujeres: los peligros en los puntos de control (checkpoints) pueden ser aún mayores para las periodistas, que suelen ser percibidas como presas fáciles. Por ello, deben observar cuidadosamente los consejos mencionados antes (vestir ropa adecuada, etc.).

En una zona de fuego

 **Cómo atravesar una zona de disparos, cuando es inevitable.**

- Antes de cruzar: ponte un casco y un chaleco antibalas e identificate como un periodista para no ser confundido con un combatiente (por ejemplo, coloca letreros de PRESS o TV en el coche o en tu chaleco). Analiza el campo y la posición de los tiradores, traza la trayectoria y memorízala para mantenerte a cubierto todo lo posible.

- Si te ves atrapado en un tiroteo: échate al suelo, ponte a cubierto en un agujero del suelo, tras un muro grueso o detrás de un vehículo (cuidado, sólo el compartimento del motor, los ejes y las ruedas protegen de forma efectiva de los disparos). Abandona la zona lo más rápido posible dando “brincos” (saltando de un refugio a otro en distancias muy cortas, de unos diez metros) o, a cuerpo descubierto, agachado y corriendo en zigzags irregulares. Si los disparos son muy numerosos, quédate quieto a la espera de un receso (esto puede llevar tiempo), o hazte el muerto.

Sobre los francotiradores: las armas que utilizan los francotiradores les permiten alcanzar objetivos a hasta 600 metros de distancia a la luz del día (a veces hasta 1.000 metros) y a 300 metros por la noche. Por lo general, el francotirador se instala en un edificio con múltiples aberturas, nunca en la planta superior y nunca en una habitación situada en la fachada. Los francotiradores suelen utilizar escondites inteligentes en los tejados. Se instalan en las buhardillas, se protegen con sacos de arena y abren un campo de observación y tiro moviendo apenas una o dos tejas. Observados desde lejos, estos agujeros pueden pasar por impactos de artillería.

El problema del eco: el sonido que produce un disparo se propaga en todas direcciones a una velocidad ligeramente superior a 330 metros por segundo (la velocidad de una bala es de 1.000 metros por segundo). En un entorno desierto y llano es fácil de identificar de dónde procede el disparo. La persona en el punto de mira escucha primero el ruido de un tiro (seco y rápido), mientras que el eco (largo y sordo) no lo oirá hasta después. Un francotirador avezado elegirá generalmente una posición de tiro desde la que el ruido del disparo no pueda distinguirse claramente de los ecos generados.



Guía rápida de armas y su alcance

Extracto del curso «El Efecto de las armas», elaborado por Sovereign Global Academy, que imparte formación sobre seguridad en zonas hostiles al personal del grupo France Médias Monde.

- Revólveres y pistolas automáticas (Colt, Glock, etc.): con calibres que varían desde los 6,35 hasta 11,43 milímetros y alcance efectivo de 50 metros, resultan peligrosos hasta a varios cientos de metros. Sirven más para defenderse que para atacar.
- Fusiles de asalto (AK-47, M4, AK-104, etc.) de diferentes calibres, son las armas más comunes en los campos de batalla. Alcance efectivo de 300 metros y peligrosas hasta 1500 metros.
- Fusil de precisión o de «francotirador» (M21, Ultima Ratio, etc.): con rango de alcance efectivo desde los 50 hasta los 1.300 metros o más, es el arma favorita de los movimientos insurgentes.
- Ametralladoras pesadas: calibres que van desde los 7,62 hasta 14,5 mm y con alcance efectivo superior a 600 metros.
- Granadas: de mano o de fusil (antipersonas o antitanques), tienen un alcance efectivo de unos 30 metros. Pueden ser lanzadas hasta a 300 metros, dependiendo del modelo (granadas de fusil).
- Lanzagranadas: alcance de 15 a 500 metros para los más potentes.
- Morteros: alcance de 50 metros a 13 kilómetros (o más); área letal de 35 metros desde el punto de impacto.
- Cañones antiaéreos: calibre superior a 20 mm (hasta 128 mm) y alcance de más de 2 kilómetros.
- Cañones de artillería: calibres de 20 a 800 mm, alcance hasta varias decenas de kilómetros.
- Misiles: alcance variable, desde 100 metros hasta varios cientos de kilómetros
- Lanzacohetes múltiple: alcance variable (hasta 90 km) y con un característico silbido.

Para protegerse contra los francotiradores:

- Prepara tus desplazamientos.
- Indica de forma clara y visible que eres periodista, rotula por todas partes las palabras PRESS, TV.
- No utilices estampado de camuflaje ni ropa de color caqui para que no te puedan confundir con un combatiente. Cuidado también con la forma de la que llevas tus herramientas : las cámaras fotográficas o de vídeo, y sus teleobjetivos, pueden ser confundidos con armas desde la lejanía.
- La lluvia, la nieve, el viento y la niebla son tus aliados frente a los francotiradores.

Artillería pesada, bombardeos y armas químicas

Frente a la artillería pesada y los bombardeos aéreos, no sólo debes protegerte de la explosión (blast), sino también de los fragmentos y de los escombros que se produzcan:

En núcleos urbanos, la población puede haber sido advertida: la gente huye o regresa a casa, y echan las cortinas y persianas metálicas. Permanece atento a estas señales de advertencia.

No te dejes llevar por el pánico y en lugar de tratar de huir de la zona en la que estás, échate al suelo y arrástrate al refugio más cercano para protegerte de los impactos: en un agujero en el suelo o en la parte central de un edificio, bajo la escalera y lejos de las ventanas (por los cristales rotos). Evita los sótanos y áticos propensos a derrumbarse. Comprueba que tienes varias opciones para salir al exterior. Mantente bien pegado al suelo y protégete la cabeza.

Aprovecha cualquier momento de calma para evacuar a los heridos y abandonar el área tan pronto como sea posible, ya que después del fuego de artillería suele llegar un asalto de infantería.

En el bosque, los obuses resultan particularmente devastadores (astillas, piedras proyectadas): bajo fuego pesado, entiérrate por todos los medios posibles, utilizando las formas del terreno para protegerte. Si los disparos son espaciados, huye a pie lo más rápido posible mientras te mantienes a la escucha: si se oye un silbido, llega un obús y hay que tirarse al suelo. Después de la explosión, hay que levantarse y huir, echarse al suelo al siguiente silbido, y así sucesivamente.

Armas químicas y biológicas

Por lo general, la dispersión de un producto químico o biológico procede de bombardeos aéreos o fuego de artillería pesada. Los síntomas que deben alertarte son: visión borrosa, repentino dolor de cabeza, salivación excesiva y secreción nasal.

Las consignas básicas son las mismas que en el caso de un bombardeo convencional: echarse al suelo, ponerse a cubierto y evacuar la zona. La diferencia consiste en que hay que proteger las vías respiratorias, gritar «gas, gas» para advertir a quienes te rodean y abandonar la zona todavía más rápido. Si te dirigías a una zona que ha sido objeto de un ataque químico, desiste y huye de inmediato tras haber comprobado la dirección del viento (para anticiparte al movimiento de la nube de gas).



RECUERDA:

EN UNA ZONA DE COMBATE

- ✓ Utiliza chaleco antibalas y casco y distínguese como periodista.
- ✓ Prepara bien tu ruta antes de viajar.
- ✓ En un puesto de control, mantén la calma y coopera con los guardias.
- ✓ En los tiroteos, échate al suelo y ponte a cubierto.

3. *MINAS Y BOMBAS DE RACIMO*

Minas

En muchas zonas de conflicto, el periodista puede enfrentarse a minas. Algunas se colocan en el suelo, ligeramente enterradas o sujetas con piedras. Otras están colocadas en árboles, sobre un alambre a lo largo de una carretera, o sumergidas en agua. La explosión de una mina puede provocarla un alambre -que se tensa o relaja-, por presión -o liberación de ésta- o por un sensor: las

minas «inteligentes» se activan al paso de personas o vehículos. No obstante, algunas minas las han instalado de manera impredecible combatientes sin formación. Éstos son algunos ejemplos de lugares que podrían estar minados: antiguas zonas de conflictos, zonas fronterizas, instalaciones militares ocupadas o abandonadas, ruinas y casas abandonadas, puentes, bosques y campos en barbecho, baches y cunetas de las carreteras.



Consejos básicos para zonas minadas:

- Nunca abandones las carreteras y caminos frecuentados, ni siquiera para ir al baño.
- No viajes de noche: tienes que poder ver dónde pisas.
- Presta atención al tráfico de una carretera: si se despeja, es una señal.
- A veces, las minas están indicadas de forma rudimentaria: ramas dispuestas en cruz, un palo plantado en el suelo, un círculo de piedras o un nudo en la vegetación. Abre bien los ojos.
- Ten en cuenta que las minas aisladas son muy raras. Por lo general, forman «puntos» minados (de cinco a seis minas), «tapones» de minas (unas treinta) o «líneas» minadas (a menudo marcadas por estacas en el suelo).
- Si detectas una mina, es probable que haya más en la zona. El primer reflejo debe ser dar la vuelta y salir de la zona a pie, sobre las huellas ya marcadas: pisadas o rodadas de vehículo.
- Nunca manipules una mina o un artefacto explosivo que no haya estallado. Nunca animes a otros a desactivar una mina para llevártela de recuerdo.
-
- Si detectas un área minada que no está señalizada, márcala y advierte a las autoridades locales (lo que implica haber localizado la zona en un mapa o un GPS).



Consejos de supervivencia si te encuentras en un campo de minas

A pie: caminad en fila india respetando una amplia distancia entre vosotros. Mantén la calma, no te muevas y alerta a tus compañeros de marcha. Inspecciona cuidadosamente el suelo a tu alrededor para detectar el peligro. A continuación, salid de la zona minada –o indicad que salga a la persona que se encuentre en el campo de minas- siguiendo estrictamente las pisadas dejadas al acceder.

Si hay un herido en medio de un campo de minas, debe a toda costa tratar de no moverse, y sus compañeros no deben lanzarse inconscientemente en su rescate. En primer lugar, hay que establecer un camino seguro hacia el herido para administrarle los primeros auxilios y evacuarlo. Para hacer esto, en cuclillas, se inspecciona y sondea el terreno con la ayuda de un objeto puntiagudo (ángulo de 30°): en caso de que el suelo ofrezca resistencia, no se debe forzar, sino que hay que marcar el obstáculo y rodearlo. No saltes un cable, márcalo y rodéalo. Entretanto, conforta al herido hablándole y no te olvides de sondear también el terreno que le queda debajo. A continuación, adminístrale los primeros auxilios (advertencia: si le aplicas un torniquete, anota cuidadosamente la hora) y, si es posible, trasládalo a una zona segura para evacuarlo (ver el Capítulo 6 sobre salvamento).

En un vehículo: no piséis las cunetas, los baches, los terrenos recientemente removidos, ni montones de arena, tierra o escombros. Si estalla una mina:

- Los pasajeros sanos y salvos deben tener la precaución de no apearse del vehículo a toda prisa, pues corren ellos mismos el riesgo de pisar una mina: hay que salir por la parte trasera y caminar sobre las huellas existentes para regresar a una zona

- segura. Se seguirá el mismo camino para evacuar a los heridos.
- No intentéis dar marcha atrás al vehículo sobre las rodadas. Dejad la zona a pie y esperad a que llegue un servicio de desactivación de minas.

Bombas de racimo

Las bombas de submunición o bombas de racimo son municiones 'madre' (aéreas, obuses o cohetes) lanzadas desde un avión, helicóptero, barco o desde el suelo. Contienen múltiples proyectiles explosivos (submuniciones), que se dispersan por una superficie equivalente a varios campos de fútbol. Aunque están diseñadas para estallar al hacer impacto, muchas submuniciones no funcionan y se quedan en el suelo, sin explotar y siempre activas.

Las hay de todas las formas y tamaños, desde bombas de pequeño calibre hasta granadas. Las bombas de racimo deben considerarse como minas muy inestables, imprevisibles y peligrosas: en efecto, a diferencia de las minas colocadas por una máquina o por un hombre, sus posiciones no son previsibles, ya que se dispersan de forma aleatoria.



RECUERDA:

CUANDO EXISTA RIESGO DE MINAS

- ✓ Nunca abandones los caminos y carreteras frecuentados.
- ✓ Si detectas una mina, seguramente habrá más cerca.

Como se constata desde hace muchos años, los periodistas se han convertido en objetivos preferentes de secuestros, atentados y asesinatos. Los periodistas y fotógrafos que viajan a zonas peligrosas, en las que el secuestro es una práctica común, necesitan extremar la prudencia.

Instrucciones generales de seguridad:

- Asegúrate de mantenerte en buenas condiciones, tanto físicas (descansa y haz deporte) como psicológicas.
- Sé discreto y vístete de forma respetuosa con las normas locales. En los países musulmanes, las mujeres deben evitar la ropa ligera: nada de escotes, ni prendas ajustadas o faldas cortas, los hombros deben estar cubiertos y, si es necesario, colocarse un velo en la cabeza.
- Circulad preferentemente en grupos y por lugares públicos concurridos. Evita viajar en solitario a lugares aislados o por calles mal iluminadas.
- Evita toda forma de rutina, nunca frecuentes los mismos lugares a las mismas horas. Si es posible, cambia con frecuencia de alojamiento y de vehículo.
- Mantén siempre la discreción sobre los detalles de tus desplazamientos: horarios, rutas, etapas, medios de transporte utilizados o acompañantes. Ten cuidado cuando te comuniques y presta atención a lo que publicas en las redes sociales (ver el Capítulo 4).
- Acuerda una señal inofensiva para advertir a tu equipo y tus compañeros, o para que ellos te adviertan a ti en caso de peligro.
- Cuidado con el consumo de alcohol, vigila siempre lo que bebes.
- Evita hacer una entrevista en una casa, no subas a un coche

para seguir a un interlocutor con el que acabas de encontrarte. Evita permanecer mucho tiempo en las calles haciendo evidente que trabajas como periodista (con un micrófono o con una cámara).

- Evita viajar en autobús, es un posible objetivo de ataques suicidas.
- Desconfía de los vehículos que parezcan sospechosos.
- Si crees que te están siguiendo, avisa a tus contactos y a la redacción de tu medio con lo que tengas a tu alcance (tracker, teléfono); dirígete a un lugar seguro (puesto de policía o de bomberos), o, al menos, a un lugar muy concurrido; trata de retener detalles que permitan identificar el vehículo (modelo, color, ocupantes y matrícula).
- Da la impresión de que conoces el entorno en el que te encuentras y de que sabes adónde te diriges, especialmente si no es así.

En caso de amenazas: hay que tomarse siempre en serio una amenaza de muerte. Si te encuentras en un estado de derecho, informa a las autoridades que creas que pueden protegerte. Cambia tus hábitos de inmediato. Identifica la fuente de la amenaza y localiza al agresor potencial; evalúa al enemigo y, según el caso, puedes organizar una confrontación en un lugar favorable (por ejemplo, en una comisaría de policía) o eludir las ocasiones de encuentro. Si no estás en un estado de derecho y las intimidaciones se repiten y prolongan, informa a las organizaciones defensoras de la libertad de prensa -como Reporteros Sin Fronteras- para que te proporcionen una red internacional de apoyo. Si el peligro es demasiado grande, sopesa la posibilidad de apartarte del tema por un tiempo, el suficiente para que la amenaza pierda intensidad y tú hayas encontrado apoyo.

Atentados y trampas

Cuando el periodista o el medio son objetos de amenazas reiteradas, es recomendable tomar medidas de seguridad especiales para hacer frente a los riesgos de trampa y de atentado. Se debe elaborar un protocolo de control que todo el equipo debe seguir de forma estricta. Este procedimiento debe permitir la vigilancia de las fuentes susceptibles de desencadenar una explosión, como las ondas de radio o eléctricas, interruptores, despertadores, relojes, alarmas y temporizadores, productos químicos, y fuentes de calor o de vibración.

Trampas más comunes:

- En las viviendas: puertas, ventanas, suelos, muebles, teléfonos, TV, electrodomésticos, libros, despertadores, camas, sillas, maletas. Al entrar en una habitación, evita ante todo poner el pie en el umbral. En una casa desconocida, no toques nada.
- Cocinas: teteras, latas de conserva, botellas, etc.
- En el campo: almacenes o depósitos de alimentos, puentes, caminos, refugios naturales, vehículos, armas abandonadas, granadas y otras municiones, cadáveres, etc.

Si descubres un artefacto o un paquete sospechoso:

- No lo toques bajo ningún pretexto, ni siquiera si ya ha estallado o parece haber fallado.
- En caso de ruido sospechoso (temporizador) o cambios de apariencia (humo), evacúa el lugar inmediatamente.
- Establece una zona de seguridad de al menos 100 metros alrededor.

- No utilices ni el teléfono ni ningún otro aparato eléctrico o electromagnético para dar el aviso.

⚠ Indicios de paquetes bomba:

- El peso, el volumen y la densidad son inadecuados.
- Rigidez inusual de un sobre o de un embalaje.
- Exceso de embalaje o de sellos.
- Presencia de dibujos o motivos decorativos.
- Mención especial («muy urgente», «muy personal», «entregar en mano»).

⚠ Indicios de bombas colocadas en vehículos:

- Inspecciona el entorno cercano del vehículo y la presencia de un paquete o una forma sospechosa junto a las ruedas.
- Observa el aspecto general del vehículo (sin tocarlo). Buscar la presencia de un alambre o un objeto sospechoso e inusual.
- Inspecciona los puntos sensibles: ruedas, bajos del vehículo, tubo de escape, asiento del conductor, asiento del copiloto, limpiaparabrisas, faros, mecanismo de apertura del capó, compartimiento del motor, salpicadero y espacios bajo los asientos.
- Por la noche, lleva contigo una linterna para efectuar estos controles.

⚠ Indicios de un kamikaze a punto de cometer un ataque suicida:

- El individuo parece vagar sin rumbo definido.
- Suda mucho y parece tenso.
- Parece forrado de ropa o vestido con el fin de ocultar explosivos.

- Si se siente descubierto, se lanzará hacia un grupo de personas o de vehículos detenidos.

En caso de aviso de bomba:

Anota la hora y la duración de la llamada, así como pistas que puedan ayudar a la identificación o localización (ritmo, timbre y tono de la voz, la dicción, el ruido ambiental...) y haz estas preguntas:

- ¿Cuándo va a estallar la bomba?
- ¿Cuándo la colocó usted?
- ¿Dónde está colocada?
- ¿Qué aspecto tiene?
- ¿Qué tipo de bomba es? ¿Qué es lo que va a hacer que estalle?
- ¿Depositó usted personalmente la bomba? ¿Por qué lo ha hecho?
- ¿Quién es usted? ¿Dónde podemos contactar con usted?

Emboscadas

Si viajas en un grupo de vehículos en un convoy militar o humanitario:

- En campo abierto: dejad una distancia entre vehículos de 50 metros, o más, si el terreno lo permite. Circulad a gran velocidad. Disponed a acelerar o a separaros si os atacan.
- En núcleos urbanos: no dejéis entre los vehículos más que la distancia de frenado, y circulad a una velocidad máxima de 50 km/h para evitar colisiones. Vigilad que ningún vehículo extraño se inserte en el convoy y prestad atención a las motocicletas. Cuidado con las paradas obligatorias: semáforos, señales de stop, etc. Si os atacan, reducid la distancia y apretad la velocidad.

En caso de emboscada:

Acelera para alejarte de la zona peligrosa, recula o da la vuelta si el camino está bloqueado hacia adelante pero libre por detrás.

Si la carretera está bloqueada por un tiroteo: sal del vehículo por el lado opuesto al de los disparos y ponte a cubierto tras el compartimiento del motor y las ruedas. Recuerda que hay riesgo de minas en las cunetas. Ten cuidado también cuando cesen los disparos: un atacante puede bajar al camino para registrar o saquear los vehículos o para rematar a los heridos.

5. **CATÁSTROFES NATURALES Y EPIDEMIAS**



RECUERDA:

PARA EVITAR LAS TRAMPAS Y ATAQUES

- ✓ Mantén discreción y prudencia en tus desplazamientos.
- ✓ Tómate en serio las amenazas y sigue los protocolos de seguridad.

A continuación se ofrecen algunos consejos del International News Safety Institute para periodistas que cubren desastres naturales:



- Recopila toda la información posible sobre el tipo de desastre (huracán, terremoto, tsunami, etc.) que vas a cubrir, y asegúrate de que tienes la póliza de seguro adecuada.
- Analiza bien los riesgos que vas a afrontar y asegúrate de estar tanto en buena forma física como psicológica para sobrevivir en ese entorno.
- Lleva ropa y equipamiento de protección y asegúrate de que tanto tú como tu equipo habéis sido entrenados para vivir y trabajar en estas condiciones.
- Respeta las instrucciones y las áreas de acceso delimitadas por las autoridades, no interfieras en su trabajo. Permanece atento a las condiciones meteorológicas.
- Asegúrate de que en tu medio saben dónde te encuentras, cuáles son tus planes y con quién contactar si dejas de dar señales de vida.
- Lleva contigo útiles de aseo por si te falta agua (toallitas de bebé, desinfectante para las manos) con el fin de evitar contraer enfermedades. Entérate de dónde se encuentra el centro de salud más cercano.

Ropa y equipamiento:

- Elige una mochila dotada con una funda impermeable.
- Llévate ropa adecuada a la temperatura y a la humedad. Para cubrir un huracán o una inundación, ropa ligera y de tu talla, botas robustas o botas de lluvia, y bandas reflectantes para

todo el equipo.

- Es posible que tu teléfono móvil deje de funcionar o que las redes se vean interrumpidas: lleva contigo múltiples tarjetas SIM de diferentes operadores, así como un teléfono por satélite; asegúrate de que está cargado y de que el cargador funciona en el vehículo.
- En caso de peligro de inundaciones, es preferible un vehículo 4x4. Ten la prevención de llevar un GPS actualizado, un neumático de repuesto, un gato y un botiquín de primeros auxilios.
- Asegúrate de que siempre tienes a mano una bolsa de emergencia que contenga todo tu equipo de supervivencia: linterna y pilas (o linterna de dinamo), ropa de abrigo, agua, pastillas purificadoras de agua, brújula, navaja suiza, encendedor y comida (barritas energéticas, alimentos deshidratados y liofilizados).
- Cuando falta la electricidad suele ser indispensable un generador. Aprende a utilizarlo y asegúrate de que tiene suficiente combustible y que éste se almacena de forma segura.

Atención:

- Presta mucha atención a los peligros que te rodean (escombros que se desprenden, lluvia torrencial, viento...).
- No te coloques cerca de árboles (hay riesgo de que caigan ramas o rayos).
- Sobre todo, no te acerques a zonas donde se han caído los cables eléctricos.
- Abstenete de fumar: las conducciones de gas pueden haberse perforado, y una chispa es suficiente para causar una explosión.

- Por la misma razón, si hueles a gas o a alcantarillado, evita cualquier fuente de chispas o llamas: no enciendas el motor del vehículo y no utilices teléfonos móviles. Deja la zona a pie, de la forma más rápida y segura posible.

Precauciones en zonas de epidemia

Durante la devastadora epidemia de virus de Ébola en África Occidental, en 2014, los periodistas de AFP destacados en las áreas afectadas recibieron la consigna de permanecer alejados de los enfermos (mínimo a 6 metros) y de los muertos (al menos a 4 metros cuando los cuerpos están en bolsas para cadáveres ya desinfectadas), así como seguir estrictamente las instrucciones de Médicos Sin Fronteras u otras ONG de referencia con acceso a los sanitarios, enfermos y convalecientes.



De manera más general, frente a las epidemias, AFP recomienda:

- Aplicar las medidas preventivas básicas frente a cualquier virus: beber agua mineral embotellada, comer alimentos cuyo origen o modo de cocción son conocidos, lavarse las manos frecuentemente con jabón o desinfectante (a base de alcohol) y evitar entrar en contacto directo con secreciones biológicas de otras personas (a través de un teléfono prestado, cubiertos sucios, etc.).
- Llevar ropa ligera pero con perneras y mangas largas, para protegerse expresamente contra las picaduras de mosquitos y evitar el contacto directo con un enfermo.
- Durante la temporada de lluvias, llevar un par de botas de plástico, fáciles de lavar y de desinfectar al regreso del reportaje.

- No estrechar la mano, ni siquiera a los colegas. No subir a cualquiera a tu vehículo (es mejor ayudar a alguien dándole algo de dinero si la situación lo requiere), no tocar a ningún animal (doméstico o no). No pedir material prestado (bolígrafos, teléfono móvil, etc.) y limpiar los propios útiles.
- Evitar los lugares en los que exista mucha promiscuidad: no salir por la noche (en algunas zonas, puede haber toque de queda), preferir el restaurante del hotel antes que un lugar muy concurrido. No comer jamás, y ni tocarla siquiera, carne de animales salvajes.



RECUERDA:

EN CASO DE CATÁSTROFES NATURALES O EPIDEMIAS

- ✓ Usa la ropa y el equipo de seguridad adecuado.
- ✓ Evita el contacto físico directo y el intercambio de objetos con terceros.

Cómo prepararse para cubrir una manifestación

Trata de trabajar en equipo, o al menos en pareja para avisaros en caso de tumultos. Localiza los lugares y salidas principales por las que puedas escabullirte si es necesario. En núcleos urbanos, puede ser útil confraternizar con algunos comerciantes y residentes; si la manifestación se vuelve violenta, quizás tengas que refugiarte en su casa.

Cuando sea posible, identifícate como periodista ante las fuerzas del orden al comienzo de la manifestación para que después no te tomen por un militante. Infórmate de los procedimientos y armas que podrían utilizarse con el fin de analizar los riesgos y prepararte en consecuencia. Determina también, dependiendo de la multitud y el tipo de manifestación, si es mejor ir identificado como periodista o si, por el contrario, te ganarás la hostilidad de los manifestantes.

Toma precauciones para minimizar el riesgo de robo y agresión, evita preparar tu equipo a la vista de una multitud potencialmente hostil. No te coloques los elementos de protección al principio de la manifestación: te arriesgas a provocar las iras de los manifestantes, que a menudo se consideran pacifistas y acusan a los periodistas de anticipar los enfrentamientos.

Cuando el ambiente esté aún tranquilo, preséntate a los manifestantes y a sus líderes, charla con ellos y preguntarles sobre sus reivindicaciones. Y no sólo porque eso forme parte de tu trabajo, sino porque, por lo general, serán menos hostiles si has dialogado antes con ellos.

Equipamiento:

- Lleva prendas de protección (por ejemplo, una chaqueta de motociclista y una gorra, o un gorro sobre un casco de

- seguridad) de forma discreta y adaptada a la temporada.
- Usa calzado cerrado, sólido y cómodo (tipo botas de senderismo). En el campo, asegúrate de que son resistentes al agua o con protección contra el barro.
 - En clima frío, utiliza un anorak impermeable con capucha, ropa interior de abrigo, calcetines, guantes y gorro de esquí para poder aguantar mucho tiempo a la intemperie.
 - Cuando exista riesgo de tocamientos, las periodistas pueden llevar consigo un silbato y, bajo varias capas de ropa suelta y envolvente, un traje de baño de una pieza. (Ver también la siguiente sección «Violencia sexual y consejos específicos para mujeres»).
 - Plantéate el uso de un chaleco antidisturbios -que protege de las armas cortas, de las armas blancas y que amortigua los golpes de porras. Esto, tras sopesar los pros y los contras: si lo disimulas, podrían confundirte con un policía de paisano, y si llevas el letrero de «PRENSA», te expones a la violencia de los manifestantes hostiles a los periodistas.
 - Prepara una mochila pequeña y discreta para llevar los siguientes elementos por si la situación empieza a empeorar:
 - Casco ligero, tipo de escalada o de esquí, fácil de poner y quitar, preferiblemente sin rejillas de ventilación (por si llueve).
 - Máscara de gas o, en su defecto, gafas de natación, un pasamontañas o una máscara de pintor con filtros que cubra la nariz y la boca.
 - Un pañuelo o una bufanda también resultan útiles frente a concentraciones leves de gases lacrimógenos, o para limpiar el rostro si se emplean cañones de agua.

- Si no se puede prever cuánto tiempo durará una manifestación que se complica recuerda llevar también:
 - agua
 - barritas de cereales, frutos secos (azúcares rápidos)
 - una o varias baterías de repuesto
 - botiquín de primeros auxilios
 - pañuelos
 - ampollas de suero fisiológico o de lavado oftalmológico (para enjuagar los ojos cuando hay gases lacrimógenos)
 - Brazalete identificador de prensa, de fácil colocación, que sólo deberás llevar cuando el riesgo de ser confundido con un manifestante durante una carga policial sea mayor que el de sufrir una agresión porque eres periodista
 - Linterna frontal: imprescindible en manifestaciones a campo abierto que se prolonguen durante la noche.

En caso de tumultos o disturbios

- Nunca te interpongas entre la policía y los manifestantes, o en su ángulo de tiro. Ten cuidado con las granadas, cócteles molotov, pelotas de goma y vehículos en movimiento.
- Localiza y evita a los individuos más peligrosos (armados, con casco, encapuchados, etc.), y anticipáte a los movimientos de multitudes fijándote en los ojos de los manifestantes.
- En núcleos urbanos, ten cuidado cuando haya edificios altos (desde los que se puedan lanzar objetos).
- Si intervienes, dialoga para calmar la situación. Evita el contacto físico. Si te atacan personal y físicamente y te conviertes en el

blanco de los proyectiles, ponte a salvo, ocúltate y abandona la zona. Si te caes, protégete prioritariamente la cabeza y la cara.

- Observa a los fotógrafos y a las fuerzas del orden: si se colocan sus cascos, es el momento de sacar tu equipo de protección (casco y máscara).
- No debes subestimar el poder debilitador de gas lacrimógeno y ten en cuenta que es difícil correr con una máscara de gas: te quedarás sin aliento rápidamente.

- **7. CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA LAS MUJERES**



RECUERDA:

EN UNA MANIFESTACIÓN VIOLENTA

- ✓ Lleva equipo de protección: casco, máscara y chaleco.
- ✓ Observa los lugares e identifica a tus aliados : vías de escape y refugios.
- ✓ Nunca te interpongas entre las fuerzas del orden y los manifestantes.

Hombres y mujeres periodistas pueden cubrir los mismos terrenos y no caben las restricciones por sexo a la hora de hacer un reportaje. Sin embargo, en ciertos casos, se recomienda que las mujeres tomen algunas precauciones concretas para garantizar su seguridad en zonas de riesgo.

Los abusos sexuales que sufrieron muchas periodistas en Egipto durante las manifestaciones de oposición al régimen en la plaza Tahrir, y especialmente la violenta agresión a la reportera de guerra de la CBS Lara Logan, han puesto de relieve los riesgos de violencia sexual a la que las periodistas pueden estar expuestas, especialmente aquellas que realizan coberturas sobre el terreno.

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones a las mujeres periodistas que trabajan en zonas de riesgo. La mayoría procede de colegas experimentadas. Una de ellas, Judith Matloff, experta en seguridad de muchas organizaciones de defensa de los periodistas, también publicó un artículo sobre este asunto en la revista *Columbia Journalism Review*, en 2011.

Conducta y actitud

- Usa una alianza, o un anillo que lo parezca, para indicar o hacer creer que estás casada.
- Respetar el código de vestimenta local y optar por ropa holgada que no revele las formas: por ejemplo, una túnica larga o un jersey sobre pantalones anchos con un gran cinturón superpondrán tantas superposiciones que pueden retrasar a un agresor.
- Desecha cualquier prenda ajustada o los escotes, y ponte velo si es necesario.
- Utiliza zapatos cómodos para poder correr fácilmente.

- Nada de collares: un atacante puede utilizarlos para atraparte.
- Cuidado también con tu comportamiento. Ten presentes la cultura y las costumbres locales. Por ejemplo, el hecho de fumar, de estrechar la mano a los hombres, el consumo de alcohol o reírse ruidosamente pueden interpretarse como signos de ligereza y promiscuidad en ciertos lugares.
- Sírvelte de tu propio vehículo y/o conductor para poder volver siempre a casa por tu cuenta y con total seguridad.

En un hotel:

- Elige una habitación cerca de las de tus colegas (a no ser que el acoso venga de ellos, en cuyo caso debes alojarte en otra planta, debido al comportamiento que han tenido o sus prejuicios; en ese caso, opta por quedarte en otra planta del edificio, tras haberles dejado claro que no tolerarás ese tipo de comportamientos).
- Coloca una cuña para bloquear la puerta desde el interior, una alarma o incluso una silla que se caiga si se abre.
- No subas al ascensor si crees que te están siguiendo.

En una aglomeración o una manifestación peligrosa:

- Asegúrate más que nunca de llevar prendas sobrias y discretas; bajo varias capas de ropa y un cinturón bien sólido, ponte un traje de baño de una sola pieza. Muévete con un hombre de tu confianza que vigile a tus espaldas. Lo ideal es que éste sea tu fixer, conductor, o alguien fiable que no esté absorto en su propio reportaje y pueda advertirte y protegerte cuando la situación se vuelva peligrosa.
- Permanece en los límites de la multitud y ten siempre a la vista una salida por si se producen tumultos.

- Lleva contigo un silbato, o un pequeño aerosol (vale incluso un spray desodorante) con el que rociar en los ojos a un atacante.
- Con los que tienen las manos largas, levanta la voz y sé firme.

En casos de agresión sexual o amenaza de violación:

- Ofrece resistencia, grita, pide ayuda a tu alrededor. Si ves a un grupo de mujeres, pídeles directamente que te ayuden o que den la voz de alarma.
- Dile al agresor que tienes hijos, que estás embarazada, que tú podrías ser su madre o su hermana, o trata de llamar su atención sobre cualquier cosa a vuestro alrededor.
- Dile que tienes la menstruación (puedes utilizar una cápsula de sangre falsa y una compresa para que resulte creíble), que eres impura, que estás enferma, que eres seropositiva, etc.
- Si nada funciona, intenta vomitar o mancharte para provocar asco en el atacante.
- Si te enfrentas a un grupo de agresores, trata de identificar al individuo que crees que está menos decidido e intenta convencerlo de que te proteja de los demás.
- Después de una agresión, busca atención médica y ayuda psicológica, y no te echas la culpa.
- En los casos de violación, y frente al riesgo de transmisión del VIH, ve al hospital más cercano y pide un kit de tratamiento post-exposición compuesto por antirretrovirales.

➔ *NOTA: Las mujeres no son las únicas que pueden sufrir una agresión sexual, por lo que algunos de estos consejos pueden valer también para los hombres.*



RECUERDA:

PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL

- ✓ Elige ropa envolvente, holgada y formada por varias capas.
- ✓ Ponte al corriente de las normas locales que rigen las relaciones entre hombres y mujeres.
- ✓ Trata de asquear al agresor, o apela a su humanidad.

7. **PRIVACIÓN DE LIBERTAD Y TOMA DE REHENES**

La actitud de cada rehén dependerá del comportamiento de sus captores y del contexto local. Pero en la mayoría de los casos, los siguientes consejos deberían ayudar:

- Resístete al pánico y trata de aparentar calma: los captores estarán, sin duda, bastante nerviosos.
- No te resistas, no trates de escapar a menos que parezca seguro lograrlo.
- Sé paciente. No les provoques ni te muestres servil o suplicante.
- Trata de retener el máximo de detalles que puedan ser útiles más adelante: voces, olores, sonidos, idiomas, rutas ...
- Haz todo lo posible para mantenerte en perfectas condiciones

(deporte, ejercicio, actividades mentales).

- Acepta las peticiones y demandas razonables de los secuestradores.
- Acepta la comida, el agua, y en general, todo lo que pueda mejorar tu salud.
- Intenta conseguir que los captores utilicen tu nombre y te vean como una persona. Trata de establecer un diálogo, una relación con ellos para reducir las tensiones.
- Si te han capturado junto con uno o más colegas, intenta convencer a los secuestradores para os mantengan juntos: esto significa menos estrés para ellos y vosotros podéis apoyaros mutuamente.
- Intenta no creerte las amenazas o las promesas de los secuestradores.
- Prepárate para perderlo todo menos la esperanza. No te deprimas si las negociaciones se prolongan: las posibilidades de salir sano y salvo aumentan.
- Conserva tus reflejos de periodista y de observador para mantener la distancia crítica sobre la prueba por la que estás pasando e imagina cómo vas a contarlo después.
- Si te lo piden, accede a una grabación de tu voz o escribe un mensaje neutro que pueda ayudar a tu autenticación y liberación.
- En la víspera de la liberación, no manifiestes impaciencia y sigue hasta que el último minuto las instrucciones de tus captores.
- Cuando quedes en libertad, serás sometido a un examen médico y a un interrogatorio. Son esenciales. Trata de confiarte a alguien. No te guardes la experiencia para ti (ver el capítulo 6 sobre los riesgos de trauma psicológico).

- Sigue los consejos que te darán antes de hacer cualquier declaración a la prensa.
- Al retomar tus actividades, toma medidas de seguridad adaptadas a las posibles reacciones de tus captores descontentos.



RECUERDA:

EN CASO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD

- ✓ Trata de establecer un diálogo con tus captores.
- ✓ Intenta mantenerte activo mental y físicamente.
- ✓ Sé paciente y nunca pierdas la esperanza.

■ CAPÍTULO 4: EL RETO DE LA SEGURIDAD DIGITAL

Para un periodista o bloguero, el uso de Internet, un teléfono inteligente o un teléfono por satélite en una zona de conflicto o bajo un régimen represivo supone correr significativos riesgos de seguridad. Los datos que emiten pueden ayudar a localizarte y te ponen en peligro; tus archivos y comunicaciones pueden ser interceptados y tus fuentes verse comprometidas. Por eso se ha vuelto esencial tomar ciertas precauciones en seguridad digital.

➔ *Las directrices que se resumen a continuación son válidas tanto para el ordenador como para el smartphone y no pretenden ser exhaustivas. Reporteros Sin Fronteras organiza periódicamente sesiones de entrenamiento en seguridad digital y ofrece tutoriales gratuitos en wiki.rsf.org y <http://slides.rsf.org>*

1. LIMPIEZA GENERAL ANTES DE SALIR

Regla #1: Viaja con la identidad digital más «virgen» posible

Si te interceptan o te toman como rehén, todo lo que aparece sobre ti en Internet o en tu ordenador puede volverse en tu contra y poner a otras personas en peligro. Así que haz una buena limpieza, sobre todo en las redes sociales: fotos, comentarios políticos o religiosos que podrían incriminarte fuera de contexto... Utiliza una estricta configuración de privacidad para limitar la información pública sobre

ti (redes, publicaciones, fotos...) y considera sustituir tu nombre real por un seudónimo en tu perfil de Facebook.

Guarda una copia de tu disco duro, el que dejas en casa, y formatea el ordenador (borra permanentemente todos los datos). Si no sabes cómo hacerlo, instala un nuevo disco duro en el equipo y deja el antiguo en casa: ya sólo te queda instalar un nuevo sistema operativo y los rastros de tus actividades pasadas no serán visibles.

⚠ Atención:

- Si te limitas a tirar tus archivos a la papelera y vaciarla, serán fáciles de recuperar en el equipo.
- Tienes que hacer lo mismo con tu teléfono móvil inteligente, ya sea Android o iPhone, que hoy por hoy son auténticos ordenadores: haz una copia de seguridad de los contenidos en otro equipo, que dejarás en casa, y restablece la configuración de fábrica.

Regla #2: Sobre esta base «sana», instala las herramientas de seguridad informática

Pon al día todas las actualizaciones recomendadas para tu sistema operativo, navegador y antivirus (ClamXav, ClamTk, Avast, MSE, McAfee, Norton) con el fin de que sean lo más seguras posible en el momento de partir. Activa el cortafuegos (firewall). Está desaconsejado hacer actualizaciones en el destino de tu misión por el riesgo de instalar involuntariamente software malicioso o programas espía en tu dispositivo.

Cifra todo el disco duro (a través de FileVault en Mac, o BitLocker y TrueCrypt en Windows). Es vital para proteger tus datos. El mero

uso de una contraseña en tu sesión, en efecto, limita el espionaje «oportunisto», pero a la gente un poco más decidida le basta con apoderarse de tu disco duro para analizarlo y hacerlo hablar.

Blinda tu sesión y refuerza las contraseñas. Opta por «frases de contraseña» de varias palabras elegidas al azar que puedas recordar fácilmente, pero que al software le sea difícil de adivinar. Por ejemplo: «Una hormiga se repantiga en pijama en mi diván». Ten en cuenta la recomendación de usar diferentes frases de contraseña para un servicio u otro. Si es necesario, utiliza un gestor de contraseñas (LastPass, 1Password, KeyPass).

Instala una VPN (virtual private network o red privada virtual) para cifrar tus conexiones a Internet. Esto hará que sea ilegible de cara a terceros, las hará seguras (contra la piratería o la interceptación) y te permitirá acceder a sitios bloqueados o censurados en el país de destino. RSF mantiene, con ayuda de la asociación FDN, su propio servidor VPN, que se pone de forma gratuita a disposición de los periodistas e internautas que lo soliciten.

Atención: inunca te conectes a a una red Wi-Fi sin VPN!

Instala el navegador Tor Browser, que te permitirá, cuando te conectes a Internet de forma cifrada, navegar por sitios delicados de forma anónima. Se utiliza con la VPN.

Instala el software y las aplicaciones de cifrado que utilizarás durante una misión para encriptar los mensajes de correo electrónico, los SMS y chats; de esa manera se volverán ilegibles para cualquiera que no sea el emisor o el destinatario:

- Correo electrónico: Thunderbird, Enigmail
- Mensajería instantánea: OTR, CryptoCat, Pidgin, Adium
- Llamadas telefónicas o videollamadas: Hello de Firefox o Otox (más seguro que Skype, ya que Microsoft, en teoría, puede descifrar datos).

➔ *Nota: para que esto funcione, es necesario que emisor y receptor utilicen la misma herramienta. Familiarízate con un abanico de sencillas herramientas de cifrado, en particular CryptoCat o Zerobin, para animar a tus fuentes a encriptar también sus envíos.*

Regla #3: Detecta los riesgos y trabaja por bloques separados

Los expertos en tecnologías de la información apuntan que, para los no profesionales, resulta casi imposible asegurar sus datos digitales de forma permanente, y que hasta sería contraproducente intentar cifrar todas las comunicaciones, ya que esto puede atraer la atención de según qué autoridades. Un enfoque más práctico consiste en habilitar zonas de privacidad para realizar discretamente las actividades más sensibles.

Por eso, tienes que determinar los datos que deseas proteger en particular y tomar medidas específicas y eficaces. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los datos clave que quiero proteger ante todo?
- ¿Quién podría buscarlos y por qué?
- ¿Qué medidas puedo tomar para protegerlos?

- Si estas medidas resultan insuficientes ¿cuáles serían las consecuencias?
- En caso de problemas, ¿cómo podría eliminar estos datos o limitar los daños?

Una vez identificados los riesgos, compartimenta tus actividades (las profesionales, las personales, las altamente sensibles...) en varios aparatos, números y buzones de correo para limitar los posibles accesos y mantener los datos mejor protegidos.

Ejemplos:

- Para contactar con una fuente comprometedora, puedes usar una tarjeta prepago de teléfono móvil no susceptible de estar bajo vigilancia y que sólo utilices raramente y de forma muy breve fuera de tus lugares cotidianos.
- También puedes crear, mientras navegas de forma segura y encriptada, una dirección cualquiera de correo electrónico para comunicarte con un contacto comprometedor y cifrar tus comunicaciones específicamente con ese contacto. Ten la precaución de utilizar de forma paralela tu buzón de correo normal para intercambios inocuos y mantén una actividad normal, sin encriptar (para que no se genere un volumen «sospechoso» de comunicaciones cifradas).
- Puedes acordar una serie de frases en clave con la redacción de tu medio o tus contactos cruciales, y utilizarlas con discreción para enviar mensajes o dar la voz de alarma en caso de dificultades.

2. ***SOBRE EL TERRENO: PRUDENCIA Y DISCRECIÓN***

Además de partir con el mínimo de información sobre ti y el máximo de herramientas de seguridad informática listas para usar, la prudencia y la discreción serán tus mejores aliadas en el transcurso de la misión.

Regla #1: Cuidado con las miradas indiscretas

Evita trabajar de espaldas a una ventana. Pon en tu pantalla un «filtro de privacidad» que restrinja la visión lateral y evite que la gente que esté a tu lado pueda ver lo mismo que tú.

En la medida de lo posible, evita separarte de tu material durante los desplazamientos. Por ejemplo, no dejes el ordenador en la habitación del hotel cuando salgas a desayunar.

Si trabajas desde un cibercafé o con un ordenador compartido:

- Recuerda que debes cerrar la sesión de tu cuenta de correo electrónico o red social.
- Elimina el historial de búsquedas, las cookies y el relleno predeterminado de formularios (o utiliza el modo de «navegación privada»).

Regla #2: Cuidado con los móviles inteligentes

Sobre el terreno, opta por un teléfono móvil básico, con una tarjeta SIM local de prepago que contenga el mínimo de contactos e información:

- Si grabas los contactos, asegúrate de que lo haces en la memoria de la tarjeta SIM y no en el teléfono móvil (en caso

- necesario, es más fácil destruir una tarjeta SIM que un móvil).
- En el directorio de contactos, utiliza apodos e incluso disimula los números (omite o invierte las cifras) para proteger a tus interlocutores.
 - Borra el registro de llamadas y los SMS, cuando sea posible.
 - Prevé llevar tarjetas SIM adicionales, sobre todo en las manifestaciones: piensa que pueden ser incautadas.

El smartphone, de hecho, puede ser un auténtico espía, pues para conectarse a las redes telefónicas y a Internet, emite de forma permanente suficientes datos como para localizarte. Y si pasa por otras manos, aunque sólo sean unos pocos minutos en un control o una aduana, pueden instalarte una aplicación o malware que convierta el teléfono en un chivato. Entonces, podría volverse tu peor enemigo.

Al viajar con un teléfono inteligente: desactiva el Wi-Fi, el Bluetooth y las funciones de geolocalización de tus aplicaciones, o incluso activa el modo avión para limitar los riesgos de vigilancia. Para una cita delicada, deja atrás tu teléfono o retira la batería ANTES de dirigirte a dicha cita.

El smartphone es, a menudo, un compendio de datos tuyos. Ten en cuenta que si te capturan y te requisan el teléfono móvil, toda la información que contiene (fotos, contactos, historial de navegación o llamadas) podrían volverse en tu contra o poner en peligro a otras personas.

Regla #3: Cómo comunicarse de forma segura con la redacción del medio

Extrema la precaución cuando envíes a la redacción tus artículos, videos o información sobre tu itinerario.

Evalúa los riesgos: a veces es más prudente esperar a salir de una zona de alto riesgo para enviar información sensible. En otros casos, es preferible compartir esos datos rápidamente y eliminarlos enseguida de tu equipo con el fin de que no te perjudiquen si te capturan.

Sé breve, muy breve. Cada vez es más rápido localizar el origen de una llamada o una conexión a Internet, tanto en un teléfono inteligente como en un móvil rudimentario. Las fuerzas militares pueden triangular velozmente una conexión por satélite. Por otra parte, un teléfono por satélite es fácilmente reconocible y muy característico de los periodistas de guerra, así que ocúltalo y usa un auricular, no lo enciendas más que en exteriores o en un entorno que se pueda evacuar fácilmente, sé muy breve (lo ideal es menos de un minuto) y no llares varias veces desde un mismo lugar. Apágalo y quita la batería entre usos.

Cifra tus emails. El protocolo de PGP (Pretty Good Privacy), entre otros, permiten cifrar el contenido de un correo electrónico antes de transmitirlo por Internet. Funciona bajo el principio de que la persona que instaló el PGP tiene un par de claves: una clave pública (un solo candado que cerrará su interlocutor en el momento de enviar un correo electrónico cifrado) y una clave privada (un código personal y único que le permite descifrar el correo electrónico recibido). Por lo tanto, antes de utilizar PGP, hay que crear el propio par de claves y procurarse la clave pública de los contactos.

Ten cuidado con los metadatos: las direcciones del remitente, del destinatario, la hora de envío y la línea de asunto rara vez se encriptan; asegúrate de que no te comprometen.

➔ *Truco:* camufla el mensaje como SPAM (Por ejemplo, «Promoción: dieta milagro»)

Regla #4: Comunícate de forma segura con tus fuentes

Para hablar de forma discreta con alguien por correo electrónico, puedes utilizar una caja «muerta», con una contraseña que compartiréis tú y tu fuente, y sólo os comunicaréis vía borradores de email que nunca se enviarán a los servidores. Para permanecer en el anonimato, tú y tus fuentes podéis también utilizar un gestor de correo anónimo o una dirección de email desechable.

Hay herramientas de codificación muy fáciles de usar, puedes alentar a tus fuentes a utilizarlas para conversar con ellos de forma cifrada:

- Cryptocat, una extensión que se instala de forma simple en cualquier navegador, encripta las conversaciones de mensajería instantánea de un lado y otro, y las destruye a continuación. No necesitas una dirección de correo electrónico para utilizarla, basta con un pseudónimo o un nombre de chat.
- Privnote y Zerobin son sitios que crean URL para los mensajes cifrados que pueden autodestruirse después de leerlos. Son fáciles de usar y adecuados para la gente que no quieren instalar nada en sus ordenadores; lo único que se necesita es tener un modo de enviar el mensaje cifrado (correo electrónico o chat, por ejemplo).
- - «Hello», una sencilla extensión en Firefox o Chrome para videollamadas codificadas.

3. **EN CONDICIONES EXTREMAS Y EN CASO DE INTERCEPCIÓN**

Cuando estás trabajando durante un conflicto o una manifestación, tu objetivo es doble: salvaguardar tu propia seguridad, y transmitir tus informaciones. Ambos objetivos pueden ser contradictorios. El uso de una conexión de red, GPS o satélite, puede revelar tu posición y ser una fuente de peligro. Por tanto, es necesario conocer los riesgos asociados a los diferentes medios de conexión y saber sortearlos a la vez que se protege al máximo la información recopilada.

Regla #1. Aprende a prescindir del teléfono

Opta por los encuentros en persona y asegúrate de que no te siguen. Ten en cuenta que si la cita se ha fijado por teléfono o por correo electrónico, puede verse comprometida.

Retira el chip Y la batería de tu teléfono ANTES de salir o de reunirte con una fuente comprometedora. Es la única manera de asegurarte de que tu teléfono no se utilizará para vigilarte y localizarte: no basta con apagarlo o ponerlo en modo avión. Ten también en cuenta que hoy por hoy es imposible extraer la batería de un iPhone sin contar con herramientas (y paciencia). Por eso, plantéate dejarlo atrás.

Regla #2: Protege tus datos, y también tu pellejo

Si tu prioridad es sacar una información, puedes grabar y transmitir en directo, y no conservar nada por si te detienen, mediante la transmisión en vivo en YouTube o Bambuser (ampliamente utilizado durante la primavera árabe).

Si tu prioridad es garantizar tu seguridad y el envío de información puede esperar, haz copias de seguridad de los datos en varios dispositivos y los escóndelos, o pásalos a terceros de confianza. Prevé llevar tarjetas de memoria inocuas que te puedan confiscar, y simula protestar si te las quitan. (Nota: deben tener un contenido mínimo para ser creíbles).

Frente a una amenaza y cuando aún sea posible, destruye el chip de tu teléfono móvil y los datos sensibles de tu ordenador:

- Amnistía Internacional ha desarrollado para Android un «botón del pánico»: una tecla de emergencia para alertar a tus contactos clave ante acontecimientos que puedan poner en peligro tu seguridad y/o la confidencialidad de tus datos (por ejemplo, secuestro o detención). Estos contactos, entonces, podrán geolocalizarte y, de acuerdo con el plan de emergencia que se haya establecido previamente, borrar datos sensibles o cambiar las contraseñas por ti.
- Un iPhone se puede configurar de manera que todos los datos se borren después de varios intentos fallidos de desbloquearlo (ver configuración de privacidad).

Regla #3: Dedicar espacios ultraseguros para tus actividades comprometedoras

Para las actividades más delicadas, plantéate el uso de un sistema operativo ultraseguro y cifrado como Tails: sólo se utiliza en directo en un medio extraíble que, una vez expulsado del equipo, no deja huella de tus actividades en este último. Este sistema operativo puede ser copiado y distribuido a tus contactos fácilmente, ya que cabe en una

memoria USB o tarjeta de memoria sencilla, simplemente hay que insertarlo en el ordenador y reiniciarlo utilizando Tails como sistema operativo. En Tails, todas las comunicaciones se cifran y se pasan por la red Tor. Por defecto, el sistema es «amnésico» y no almacena ningún dato de una sesión a la otra con el fin de no dejar rastros de la actividad, pero se puede activar una función de copia de seguridad (persistence) para registrar los datos forma encriptada.

➔ *En caso de peligro inminente, basta con expulsar la llave de memoria o la tarjeta y ocultarlas, y el equipo quedará limpio de rastros de tu actividad en este espacio «alternativo».*

■ CAPÍTULO 5: BUENAS PRÁCTICAS EN LAS REDACCIONES

El número cada vez mayor de agresiones cometidas contra profesionales de la información han abocado a los medios de comunicación a establecer protocolos para garantizar, en la medida de lo posible, la seguridad de sus trabajadores destacados en zonas peligrosas. Los periodistas y sus editores tienen muchas maneras de reducir los riesgos: chalecos antibalas, vehículos blindados, escoltas, viajes limitados o prohibidos, formación obligatoria, etc.

Los medios de comunicación también están empezando a prestar atención a la seguridad de los periodistas independientes, que a menudo trabajan solos sobre el terreno, y, a veces, en situaciones muy precarias. El 12 de febrero de 2015, decenas de medios de comunicación y entidades defensoras de la prensa – entre ellas Reporteros Sin Fronteras - lanzaron un llamamiento conjunto sobre las normas de seguridad global, en atención a los periodistas independientes que operan en zonas de riesgo y los editores que los emplean. El texto destaca el papel «vital» de los periodistas locales e independientes en la cobertura de noticias en zonas peligrosas, e insta a los editores a tratar a los freelancers a los que recurren habitualmente de la misma forma que tratan a los periodistas de plantilla en lo que se refiere a la formación obligatoria, el suministro de equipos de protección y la responsabilidad por lesiones, secuestro o muerte.

Aparte de esta iniciativa internacional, algunos de los principales grupos audiovisuales ya han establecido protocolos de seguridad para proteger a sus periodistas, empleados o freelancers. RSF ha

consultado a AFP, Reuters, BBC y France Medias Monde, para trazar, a grandes rasgos, las «buenas prácticas» que deben promoverse: una cuidadosa evaluación del riesgo, cuidar la formación, supervisión, detallado informe tras la misión, compartir la información y atención al síndrome de estrés postraumático.

1. **RIGUROSA EVALUACIÓN DE RIESGOS**

En la agencia Reuters, nadie está autorizado para llevar a cabo una misión de alto riesgo sin la conformidad de un alto cargo editorial y del jefe de la región en cuestión. Por su parte, el grupo France Medias Monde ha reclutado a un jefe de seguridad (autorizado por los Ministerios de Defensa y de Asuntos Exteriores), que se encarga de forma específica de la prevención de los riesgos relacionados con el ejercicio del reportero. Dicho responsable aconseja tanto a los periodistas como a los redactores jefe para ayudarles en sus decisiones sobre el interés periodístico de una historia y los riesgos que supone.

La British Broadcasting Corporation (BBC) también ha impulsado una profunda reflexión sobre las misiones de alto riesgo, entre las que incluye los despliegues en zonas hostiles, el hecho de grabar a grupos peligrosos en espacios cerrados, y la cobertura de acontecimientos peligrosos como atentados terroristas, desastres naturales e industriales y las epidemias. La BBC ha formado un equipo que evalúa los riesgos que entrañan los reportajes propuestos y se encarga de ayudar a los periodistas con los preparativos necesarios.

Teniendo esto en cuenta, para la BBC, todos los reportajes clasificados de «alto riesgo» requieren:

- Una evaluación escrita y detallada de los riesgos (risk assessment) y las medidas necesarias para limitarlos durante toda la misión.
- Que todos los participantes (ya sean empleados, freelancers, consultores o contratistas) tengan, en la medida de lo posible, la formación y/o experiencia necesarias.
- Confección de una lista y preparación del equipamiento de seguridad adecuado para la misión: elementos de protección, de comunicación y de primeros auxilios.
- Una autorización expresa de la dirección, después de considerar el interés periodístico de la misión en relación con los riesgos que conlleva.

Por último, los empleados de la BBC sólo deben salir a una misión de alto riesgo si lo hacen de forma totalmente voluntaria; tienen el derecho absoluto de rechazar tal misión sin ser represaliados.

2. **PROCURAR LA FORMACIÓN Y EL EQUIPO ADECUADOS**

Muchos medios de comunicación – y especialmente los firmantes del llamamiento del 12 de febrero sobre la seguridad de los trabajadores independientes – se aseguran de que sus periodistas, empleados o freelancers que trabajan en zonas de riesgo sigan, en la medida de lo posible, una formación adecuada en primeros auxilios, así como para trabajar «en lugares hostiles». También se anima a los periodistas a actualizar periódicamente su formación.

Por otra parte, cada vez más editores ofrecen equipos de protección a sus periodistas: chalecos antibalas, cascos y máscaras protectoras. Dados los riesgos de violencia sexual, France Médias Monde también distribuye a sus empleadas destacadas en una misión “kits

post agresión sexual” que contienen una píldora del día después, un antibiótico de amplio espectro y un tratamiento antirretroviral de emergencia para prevenir la propagación del VIH hasta que la víctima pueda ser atendida en un hospital.

3. *TRABAJO EN EQUIPO Y LIDERAZGO*

La agencia AFP intenta por todos los medios impedir que sus cámaras cubran en solitario las manifestaciones potencialmente peligrosas, y ahora van acompañados de un redactor o un fotógrafo de la agencia para que le cubra la retaguardia. De manera más general, en muchas redacciones, el trabajo en equipo es una regla de oro en las zonas de tensión. Para muchos es necesaria la designación de un «jefe de equipo» responsable del material, las decisiones de seguridad y de garantizar que los fixers y demás personal local contratado tenga la formación y/o experiencia suficiente. En algunos casos, un «asesor de seguridad» profesional puede acompañar a los equipos destacados y apoyarlos logísticamente, en particular, ayudándolos a encontrar un alojamiento y un vehículo seguros.

4. *LA IMPORTANCIA DEL INFORME POSTERIOR A LA MISIÓN*

Hacer un informe después de la misión permite identificar lo que ha funcionado y lo que no durante un reportaje, así como las lecciones aprendidas para futuras misiones. También permite a los directores hacer frente a sus responsabilidades, escuchando la opinión de aquellos que han estado sobre el terreno. En France Médias Monde, el redactor jefe, el jefe de reportajes, todos los miembros del equipo, así como un representante de los técnicos (de sonido, de transmisión) asisten a la reunión, en la que se informa de los obstáculos encontrados durante la realización del reportaje, en tres aspectos:

- Editorial: ¿cumplen los reportajes los objetivos establecidos?
- Técnico: ¿ha sido satisfactorio el funcionamiento del material y las transmisiones?
- Humano: ¿cómo han sido las relaciones en el seno del equipo o en los contactos con la redacción?

5. **COMPARTIR LA INFORMACIÓN**

«Cada periodista que regresa de una zona complicada es un filón para los siguientes», destaca un periodista de AFP. Ésta es la razón por la que la agencia abrió para sus empleados - y también para clientes que lo soliciten - una web segura que recopila la información más reciente y consejos sobre los conflictos y las crisis actuales (con recomendaciones de hoteles, de itinerarios, etc.), datos sobre experiencia adquirida en la gestión de las crisis anteriores (Ébola, atentados de enero de 2015 en Francia, etc.), prácticas «fichas de país», listas de verificación y tutoriales para preparar la mochila de reportero, colocarse un chaleco antibalas, etc.

Por su parte, la BBC señala que el informe de después de la misión, ya sea oral o escrito, deberá resumir la experiencia sobre el terreno y señalar cualquier novedad que pueda afinar las evaluaciones de riesgos en el futuro, así como mejorar los protocolos de seguridad en el lugar.

6. **ATENCIÓN AL RIESGO DE TRAUMA**

Otra de las funciones del informe posterior a la misión es que ofrece una oportunidad para detectar posibles síntomas de estrés postraumático en los periodistas. Muchos editores animan a sus periodistas a buscar ayuda psicológica si sienten que el reportaje les

ha afectado especialmente. No obstante, como el tema del estrés postraumático es todavía un tabú para la profesión, lo idóneo es que este apoyo psicológico se preste con discreción. En France Médias Monde, un psicólogo proporciona asistencia en la sede del grupo y puede ser incorporado a las sesiones informativas de la misión.

En términos más generales, la prevención del estrés postraumático también implica lo que puede llamarse una «discreta amabilidad» hacia los periodistas. Algunos reporteros cuentan que cuando vuelven de una zona de riesgo, desean que sus directores los dejen «respirar» unos días para recuperar poco a poco el ritmo y sacudirse el estrés acumulado, pero también que sus compañeros se abstengan de hacer comentarios sarcásticos, ya que no se encuentran de humor para escuchar, por ejemplo, frases como «¿qué tal las vacaciones». Algunos jefes también ruegan a un colega cercano al periodista que vuelve de una misión que esté pendiente durante las semanas siguientes y que informe de la aparición de cualquier síntoma de estrés postraumático, como una emotividad exagerada o el retraimiento repentino. Los síntomas del estrés postraumático se detallan en el siguiente capítulo.

■ CAPÍTULO 6: CURAR LAS HERIDAS FÍSICAS Y LAS PSICOLÓGICAS

Este capítulo presenta conceptos básicos de primeros auxilios para socorrer a una persona herida o accidentada, así como consejos para prevenir, detectar y manejar el trauma psicológico que puede sobrevenir a los periodistas que trabajan en zonas de conflicto o de desastre humanitario.

1. *PRIMEROS AUXILIOS A HERIDOS Y ACCIDENTADOS*

Las normas de seguridad descritas en los capítulos anteriores están destinadas a reducir la exposición al riesgo. Sin embargo, sigue existiendo la posibilidad de sufrir accidentes o heridas, y, por eso, hablamos aquí de los primeros auxilios que se proporcionan a los heridos para que puedan esperar, en las mejores condiciones posibles, a que llegue la ayuda. Evidentemente, estas pocas indicaciones no sustituyen en ningún caso el entrenamiento real en técnicas de socorrismo.

➔ Lo que debes saber antes de aplicar los primeros auxilios

El propio hecho de socorrer a alguien puede ser traumático, especialmente cuando uno se enfrenta con heridas graves, víctimas inconscientes, o cuando los heridos son amigos o niños. En esta situación, es natural que se genere estrés, por lo que tu función es la de evaluar la gravedad de los heridos y sus posibilidades de supervivencia, teniendo siempre en cuenta que para proporcionar unos primeros auxilios

eficaces tienes que evitar que te hieran a ti. Y cuidado con las prisas, no trates de convertirte en médico improvisado, porque ciertas técnicas de salvamento, mal aplicadas, pueden empeorar el estado de salud de los heridos. Por lo tanto, al acercarte al lugar del accidente, tienes que protegerte a la vez que analizas la situación. Presta atención a peligros tales como disparos, falta de oxígeno, espacios cerrados, riesgos de origen eléctrico o químico, y los provocados por el tránsito de vehículos. Ten en cuenta que la persona accidentada puede ser portadora de una enfermedad infecciosa como la hepatitis o el SIDA. Puedes reducir el riesgo con el uso de guantes u otro tipo de protección.

➔ *La información recogida a continuación procede de la guía de salvamento de la Cruz Roja francesa. No constituyen un sustituto de la formación práctica en primeros auxilios, muy recomendable para todos aquellos que viajan a zonas de riesgo.*

Los cuatro pasos del socorrismo

1. Asegura el lugar del accidente y a las personas afectadas: evalúa las condiciones de seguridad y comprueba que no hay peligros adicionales (tráfico, riesgo de incendio, electricidad ...). No te acerques al lugar del accidente si no es seguro para ti. En la medida de lo posible, garantiza la seguridad de las víctimas y los testigos.
2. Si la situación es peligrosa y no puedes actuar sin correr riesgos, avisa a los servicios de emergencia. Establece un perímetro de seguridad alrededor del lugar del accidente

- hasta que llegue la ayuda.
3. Observa el estado de la víctima: con el fin de tranquilizarla, preséntate y explícale a la persona herida lo que vas a hacer. Comprueba que está consciente y respira con normalidad. El pronóstico vital suele estar comprometido en casos de alteración de la conciencia o la respiración. Estos datos deben facilitarse a los servicios de emergencia.
 4. Si necesitas ayuda, alerta a los servicios de emergencia.
 5. Dispensa los primeros auxilios de forma tranquila y sin precipitación.

Si la víctima está inconsciente

Cuando la víctima está inconsciente, y si su pecho se eleva de forma regular, hay que despejar las vías respiratorias y colocarla en posición de recuperación:

1. Asegúrate de que la víctima no reacciona.
2. Despeja las vías respiratorias (más adelante se explica cómo).
3. Comprueba que la víctima respira.
4. Gira a la víctima en el lado de la posición de recuperación o posición lateral de seguridad (ver más adelante).
5. Pídele a alguien que llame para pedir ayuda, o ve en busca de ayuda si estás solo.
6. Comprueba regularmente la respiración de la víctima hasta que llegue ayuda.

+ TÉCNICA: DESPEJE DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

En caso de pérdida del conocimiento, los músculos se relajan, provocando la obstrucción de las vías respiratorias por caída de la lengua hacia la

parte posterior de la garganta. Este riesgo puede eliminarse echando la cabeza de la víctima hacia atrás y levantando la barbilla.

Si es necesario, desabrocha el cuello, la corbata o el cinturón del herido. Coloca una mano en la frente de la víctima e inclina suavemente su cabeza hacia atrás.

Al mismo tiempo, coloca las yemas de los dedos de la otra mano en la punta de la barbilla de la víctima y levántala para sacar la lengua de la parte posterior de la garganta y despejar las vías respiratorias. No presiones sobre la zona blanda debajo de la barbilla para no dificultar la respiración.

Comprueba la respiración de la víctima:

- Asegúrate de que el pecho sube y baja con regularidad.
- Escucha los sonidos de la respiración poniendo el oído cerca de su boca.
- Trata de sentir su respiración colocando tu mejilla junto a su boca durante 10 segundos.

✚ TÉCNICA: POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

1. Si la víctima lleva gafas, quítaselas. Asegúrate de que las piernas están estiradas una al lado de la otra. Si no es así, júntalas con delicadeza y ponlas en línea con el tronco.
2. Coloca el brazo de la víctima que tengas más cerca en ángulo recto con su cuerpo. Después, dobla el codo, manteniendo la palma hacia arriba. Arrodíllate o siéntate junto a la víctima.
3. Sujeta con una mano el otro brazo de la víctima y colócale el dorso de su mano contra su oreja, de tu lado. Mantén la mano

- de la víctima presionada contra la oreja, palma contra palma.
4. Sujeta la pierna más alejada con la otra mano, justo por detrás de la rodilla y levántala manteniendo el pie en el suelo. Ponte lo suficientemente lejos de la víctima, al nivel de su tórax, con el fin de poder girarle hacia ti sin que tengas que recular durante la maniobra.
5. Gira a la víctima tirando de su pierna hasta que la rodilla toque el suelo. Retira tu mano suavemente de debajo de su cabeza sosteniéndole el codo con tu otra mano, para no atraparle su mano y así evitar que se le mueva la cabeza.
6. Ajusta la pierna situada encima de manera que la cadera y la rodilla estén en ángulo recto.
7. Abrele la boca a la víctima con una mano, con el pulgar y el índice, sin mover la cabeza, para permitir el flujo de líquidos hacia el exterior.

Encárgale a alguien que pida ayuda o ve en busca de ayuda si estás solo.
Comprueba con regularidad que la respiración de la víctima es normal.

Posición lateral de seguridad

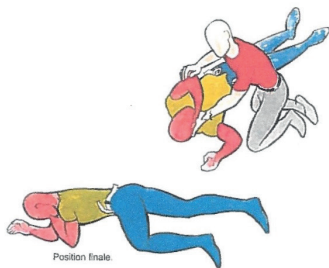


Imagen: Federación de socorristas franceses Cruz Blanca, ilustración de Jean-Pierre Danard

Hemorragia externa

Si la sangre sale a borbotones o fluye continuamente de una herida, hay que ejercer presión directamente sobre la herida para detener la hemorragia:

1. Evita, en lo posible, todo contacto con la sangre de la víctima; pídele que comprima la herida por sí misma.
2. Si no, presiona directamente sobre la herida con las manos protegidas (guantes desechables, bolsa de plástico o de tela).
3. Coloca a la víctima en posición horizontal.
4. Pide a una persona presente que avise a los servicios de emergencia o hazlo tú.
5. Si la herida sigue sangrando, comprime con mayor firmeza. Si eso no es suficiente, la hemorragia masiva afecta a un miembro (brazo o pierna), y la vida de la víctima está en juego, plantéate aplicar un torniquete (la técnica se explica más adelante).
6. Continúa presionando sobre la herida hasta que llegue la ayuda.
7. Si necesitas apartarte (por ejemplo, para dar aviso), aplica un vendaje de compresión para reemplazar la compresión manual.
8. Lava o desinfecta tus manos después de aplicar estos primeros auxilios.

✚ TÉCNICA: CÓMO REALIZAR UN VENDAJE DE COMPRESIÓN

El tejido del tampón que se vaya a colocar en lugar de la mano debe estar limpio y cubrir completamente la herida sangrante. La sustitución de la compresión manual por el vendaje de compresión debe realizarse lo más rápidamente posible. La venda aplicada sobre el tampón debe ser lo bastante grande como para cubrirlo en su

totalidad y tener una longitud suficiente como para dar al menos dos vueltas alrededor de la extremidad lesionada. La venda debe quedar lo suficientemente ajustada para presionar la zona sangrante y evitar que se reanude la hemorragia.

Si el tampón no detiene por completo la hemorragia, aplica un segundo tampón sobre el primero para aumentar la presión. Si tampoco funciona, vuelve a la compresión manual.

✚ HEMORRAGIA EXTREMA Y COLOCACIÓN DE TORNIQUETES

➔ *Los siguientes consejos proceden de Christophe Talmet, socorrista y responsable de formación en la Cruz Roja francesa.*

Frente a una hemorragia externa importante, la primera reacción debe ser siempre de aplicar un vendaje de compresión (hemostasia) de emergencia: funciona como un cojín que presiona la herida y se debe sujetar con vendajes bien apretados.

Pero frente a una hemorragia masiva en las extremidades (brazos y piernas) que no seas capaz de detener con un vendaje de compresión, cuando la vida del herido corra peligro y no haya ayuda cerca - y sólo en los casos de extrema urgencia – debes aplicar un torniquete para detener la hemorragia.

El torniquete tiene que ser una banda ancha, lo suficientemente sólida como para no cortar la piel, pero sí para detener el torrente sanguíneo. Debe ser colocada justo por encima de la herida de modo que la superficie del cuerpo que se vea privada de sangre sea la menor posible.

Para anudar el torniquete: dobla la banda por la mitad para formar un lazo. Si la herida está en mitad de la pantorrilla, coloca la banda doblada bajo la rodilla del herido, de forma que los extremos sobresalgan. Mantén fijo uno de los extremos de la banda (por ejemplo, sujetándolo con tu propia rodilla), y pasa el otro por encima la pierna herida, introduciéndolo en el lazo. Una vez que este extremo está en el lazo, tira y aprieta bien para detener la hemorragia. Agarra el otro extremo del lazo (el que has estado sujetando con tu propia rodilla) y haz un nudo.

Otra modalidad de torniquete es aquella en la que basta con colocar la banda en un palo y girarlo para apretar el torniquete.

Atención:

- Una vez que el torniquete esté colocado y la hemorragia se haya detenido, no lo aflojes por ninguna razón hasta que el herido pueda ser atendido por un médico.
- Anota inmediatamente la hora a la que pusiste el torniquete y escríbelo de forma bien visible en el herido (por ejemplo, en la frente), ya que es un dato vital para el cirujano que vaya a atender a la víctima. El principio universal es escribir T (por tourniquet) seguido de la hora local. Ejemplo: si has puesto el torniquete a las 14:30, hora local, escribe T14:30.
- No coloques ni ropa ni mantas sobre el torniquete, pues si se oculta, podría pasar inadvertido y ser retirado demasiado tarde.
- A causa de la hemorragia, la persona herida puede tener síntomas de insuficiencia circulatoria (caída de tensión, palidez, sudores fríos). Túmbalo y tranquilízalo.
- No le des de beber a un herido, porque va a ser sometido a una operación. Humedece sus labios si es necesario.

Fracturas

Frente a una rotura, cuando no hay ayuda cerca, el principio es inmovilizar las articulaciones situadas por encima y por debajo de la fractura, con el fin de reducir el dolor y prevenir la aparición de complicaciones.

Ejemplo:

- Inmoviliza el codo y la muñeca de un antebrazo fracturado
- Inmoviliza la rodilla y el tobillo de una pierna rota

Se requiere una inmovilización provisional de los miembros cuando hay que trasladar a una víctima y no se dispone de medios más apropiados. Se realiza con:

- la ropa de los heridos: en ausencia de cualquier otro material, hacer una inmovilización provisional con una prenda (camisa, jersey, chaqueta, etc.) del revés y sujeta con un imperdible o, mejor, con un vendaje (corbata, fular, etc.),
- una o varias mantas,
- uno o varios pañuelos triangulares: un triángulo de material no elástico (algodón, tela, papel no entretejido). La longitud de la base debe ser de 1,2 metros mínimo.

Frente a la fractura de una extremidad inferior, se hará lo siguiente:

- tumbar a la víctima
- inmovilizarla cuidadosamente con una tablilla rígida y vendajes
- avisar a los servicios de emergencia para evacuarlo en una camilla.

2. **RIESGO DE TRAUMA: CÓMO PREVENIR LAS HERIDAS PSICOLÓGICAS**

Esta introducción al trauma ha sido desarrollada por el Centro Dart (dartcenter.org), que ofrece apoyo a los periodistas en temas relacionados con situaciones traumáticas.

Tomar conciencia de los riesgos de trauma

El trauma psicológico puede afectar a todos los periodistas que trabajan en zonas de riesgo y/o que cubren situaciones en las que hay poblaciones afectadas por el sufrimiento, la violencia o pérdidas graves. Estudios recientes lo confirman: los profesionales de los medios son tan propensos a desarrollar lesiones psíquicas como los soldados, bomberos y otros testigos de tragedias. Ser conscientes de que existe este riesgo de trauma es esencial para garantizar un periodismo eficaz e independiente. De lo contrario, la seguridad y la salud del reportero, así como su juicio profesional o su carrera, pueden verse afectados.

¿Qué es un trauma psicológico?

Los especialistas en salud mental creen que un acontecimiento puede ser traumático cuando una persona experimenta sentimientos intensos de miedo, impotencia u horror después de enfrentarse a la muerte o a un riesgo de muerte inminente, a una lesión grave o una amenaza contra su integridad física. En esta categoría se enmarcan los atentados, las agresiones violentas, las violaciones, las torturas, y las consecuencias de los desastres naturales o accidentes graves, situaciones a las que se enfrentan los periodistas de forma regular.

La presencia física en el lugar de los hechos no es determinante: la exposición repetida a imágenes violentas, o el hecho de saber que una persona cercana se ha enfrentado a una amenaza grave puede también, en algunos casos, causar traumas psicológicos.

Las reacciones postraumáticas tienen su origen en un mecanismo natural de defensa. Frente a lo que percibe como una amenaza, el cerebro segrega hormonas, entre ellas, la adrenalina. Pero cada persona reacciona de manera diferente. Y este mecanismo de defensa y de supervivencia puede desencadenar:

- Hipervigilancia, con un incremento en la agudeza sensorial.
- Reacciones defensivas o de escapatória (aumento de la frecuencia cardíaca, sequedad en la boca, pérdida del control intestinal, sudoración, etc.).
- Entumecimiento y una sensación de disociación (el individuo tiene la impresión de mirar el suceso como si se tratase de una película de la que no forma parte).
- Aumento de la emotividad.

Estas reacciones son normales y, a veces, necesarias para la supervivencia en un entorno peligroso. Por lo general, desaparecen a los pocos días o semanas después de que el peligro haya pasado. A veces, sin embargo, persisten estas reacciones y la ansiedad que las acompaña. El sujeto puede sentirse transformado por la prueba que ha sufrido y desarrollar síntomas específicos:

- Recuerdos intrusivos: pesadillas, flashbacks y otros recuerdos del suceso traumático.
- Cuerpo «en alerta»: alto ritmo cardíaco, sudores nocturnos, etc.
- Reacciones exageradas a acontecimientos cotidianos, problemas de concentración, irritabilidad, explosiones inusuales

de cólera o rabia.

- Inhibición de la capacidad de reacción y de las emociones.
- Intolerancia a ciertas percepciones sensoriales (sonidos, olores, imágenes ...) y/o huida de todo lo que recuerde al suceso traumático.

Si estos síntomas persisten un mes después de que el periodista haya regresado de una misión peligrosa, pueden revelar posibles heridas psicológicas (nota: para los periodistas locales que viven en constante amenaza, es más difícil identificar los primeros síntomas). Los psicólogos definen el «trastorno de estrés postraumático» (TEPT o PTSD, por sus siglas en inglés) como un estado que combina el retraimiento, la hiperexcitación y la inhibición de los sentimientos. Pero pueden darse otros problemas de comportamiento: derivas depresivas, ansiedad recurrente, abuso del alcohol o de las drogas, etc.

Es imposible prever la aparición de trastornos. Les puede pasar, cualquier día, incluso a los periodistas experimentados, a los que sus colegas consideran emocionalmente fuertes. Con todo, el TEPT no es inevitable. Hay métodos eficaces y los estudios muestran que un individuo puede fortalecer su capacidad para hacerle frente tomando ciertas precauciones.

Cómo protegerse

➔ *Los periodistas pueden tomar algunas medidas prácticas antes, durante y después de cada misión de riesgo.*

Antes de partir

- **Prepárate:** una preparación a fondo para una misión de riesgo, ya sea a través de la formación, iniciándose en los riesgos psico-

traumáticos, o familiarizándose lo más posible con la historia y la cultura de la región de destino, permite reducir el estrés y aumentar la capacidad de adaptación al impacto traumático.

- Identifica a tus aliados: contacta con gente que está sobre el terreno para tener tu red en el lugar. Los colegas y los cooperantes pueden prestarte un apoyo valioso, sobre todo si vas solo a la misión.
- Prepárate físicamente: estar en buena forma física proporciona una mejor resistencia al estrés.
- No descuides tu vida personal: pasa tiempo con tu familia, amigos y allegados. Pon orden en tus finanzas y asegúrate de que tus seres queridos conocen los detalles de tu seguro de vida, tu testamento, etc. Esto te ahorrará la angustia de estar en una misión sin haber resuelto dichos problemas. Y, si es posible, arregla un poco tu casa antes de partir: regresar a una vivienda limpia, ordenada y en la que te sientas bien te hará las cosas más fáciles a la vuelta de tu misión.
- Ten la seguridad de que quieres ir: exponerse repetidamente a situaciones de peligro o traumáticas sin haber descansado lo suficiente aumenta el riesgo de trastorno de estrés postraumático. Si te sientes obligado a abandonar, si tienes la sensación de que no es el momento adecuado, o si, simplemente, no estás preparado emocionalmente, considera rechazar la misión.

Durante la misión:

- Cuida tu cuerpo:
 - Come y duerme bien.
 - Haz ejercicio: bastan 30 minutos de estiramientos musculares o de caminata.

- Bebe agua: la deshidratación interfiere con la función cerebral.
 - Cuidado con la ingesta de alcohol, ya que promueve las pesadillas y los flashbacks.
 - Atención a los estimulantes: la cafeína potencia la adrenalina.
- Presta atención a tus necesidades emocionales:
 - Mantén rituales diarios para relajarte: lectura, ejercicio, manualidades, etc.
 - Presta atención a cómo te sientes: habla con alguien o intenta llevar un diario.
 - Reírse es importante, no lo olvides.
 - Prueba con la respiración profunda, especialmente si sientes ansiedad: inspira lentamente hasta llenar el diafragma, marca una pausa y expira aún más despacio.
 - Esfuérzate por ver la cara positiva de las situaciones negativas: sin obviar lo que pasó, incluye en el informe de la misión los posibles aspectos positivos. Darle vueltas a los fracasos te hace vulnerable; centra tus esfuerzos en lo que puedes lograr.
 - Escucha a los demás:
 - Mantener las relaciones sociales es uno de los factores que mejor protegen contra el riesgo de síndrome postraumático: significa abrirse a los demás, llegar a un acuerdo tanto para dar como para recibir apoyo.
 - Asegúrate de que mantienes una actitud comprensiva, positiva y solidaria.

- Abre los ojos y los oídos, sin forzar a otros a compartir sus sentimientos y sin sacar conclusiones acerca de lo que parecen sentir: cada uno maneja sus emociones a su manera, en función, sobre todo, de su cultura o su educación.
- Concédete a ti mismo y a tus colegas el tiempo suficiente para recuperaros de una situación estresante. Si alguien tiene problemas para afrontarla, aconséjale que se concentre en tareas sencillas en lugar de apartarle totalmente del trabajo.
- Incluye también a las fuentes: ser consciente de cómo pueden afectar los sucesos traumáticos a los individuos puede ayudarte a evitar errores periodísticos. Algunas de las víctimas con las que hablas están tan afectadas que sus testimonios contienen errores de los que no son conscientes; otros tienen recuerdos de una precisión casi fotográfica.

Después de la misión:

Dejar atrás la misión suele ser lo más difícil. Los siguientes reportajes pueden parecer banales. A veces, el periodista se siente culpable por dejar tras de sí a personas que siguen en peligro o necesitadas. Estas reacciones son comunes y puede ser útil hablar sobre ello. Pero compartir lo que uno ha vivido con otros también puede ser problemático. Algunos pueden atajar rápidamente a una discusión que les resulta dolorosa; otros minimizan los hechos; no todos sabrán escuchar... Además, el periodista también puede ser reactivo a hablar sobre temas que podrían llevar a su familia o amigos a preocuparse por su seguridad.



Consejos para llevar mejor el regreso de la misión

- Antes de volver a casa, algunos periodistas sugieren tomarse un par de días libres para «descomprimir» (en este caso, explica bien el porqué a tus allegados).
- Si tu misión ha durado mucho tiempo, las cosas pueden haber cambiado en la vida de los que te rodean y es posible que no te las encuentres como las había dejado. Aunque pensar en lo que tenemos en casa nos motive durante la misión, lo mejor es ser realista sobre lo que nos espera al regreso.
- Establece contacto con personas que hayan vivido experiencias similares y con las que puedas charlar o, simplemente, pasar un rato relajado sin tener que dar explicaciones.
- Haz balance de tus circunstancias personales y de tu estado psicológico. Nunca es demasiado tarde para pedir ayuda.

Trabajar con imágenes violentas

Las fotos y vídeos de las zonas de guerra, escenas de crímenes y desastres naturales son a menudo duras y violentas. La proliferación de imágenes de alta definición en la última década ha incrementado significativamente el volumen de contenido visual explícito e impactante que llega a las redacciones, ya sean imágenes filmadas por profesionales de los medios o publicadas online por usuarios de las redes sociales.

Incluso cuando está lejos del lugar de los hechos en cuestión, quien se enfrenta a diario con imágenes violentas y perturbadoras, puede sentir aversión, ansiedad e impotencia. Las imágenes pueden interferir en sus pensamientos y en su sueño. A continuación se ofrecen seis consejos que pueden aplicarse a los profesionales de

los medios para reducir el riesgo que entraña la visión traumática de imágenes violentas:

1. Considera las imágenes violentas como un escape radiactivo, una sustancia tóxica cuyo efecto perjudicial depende de la dosis a la que se está expuesto. Los periodistas, como los cooperantes o los empleados de instalaciones nucleares, tienen un trabajo que hacer, pero deben tomar medidas para evitar la exposición innecesaria al riesgo.
2. Evita, en la medida de lo posible, exponerte innecesariamente a imágenes reiterativas o en bucle. Revisa tus procedimientos de clasificación e identificación para evitar al máximo los visionados múltiples: toma notas detalladas durante el primer visionado, en particular de los elementos distintivos que te permitan autenticar la imagen o el vídeo comparándolo con otras fuentes. Nunca sometas a imágenes duras a un colega al que no hayas advertido previamente del contenido.
3. Encuentra maneras de poner distancia entre tú y la imagen. Algunas personas encuentran útil también concentrarse en ciertos detalles, como la ropa, y evitar otros, especialmente los rostros. Plantéate aplicar un velo o una máscara temporal en las partes más perturbadoras de la imagen.
4. Trata de ajustar espacio de visión: reducir el tamaño de la ventana (evitar la pantalla completa), reducir el brillo o la resolución pueden aminorar el impacto de una imagen en tu mente. Cuando sea posible, apaga el sonido, pues suele ser uno de los elementos más traumáticos.
5. Haz pausas frecuentes y aléjate de la pantalla. Muévete, estira las piernas, toma un poco de aire fresco o contempla algo

- agradable. Sobre todo, evita trabajar con imágenes duras antes de irte a la cama.
6. Cuídate. Cuando trabajas en un tema importante, puedes llegar a sentir la obligación moral de redoblar tus esfuerzos y tu dedicación, pero también es importante para tu salud mental mantener un espacio de relax y de paz fuera del trabajo.

➔ **NOTA PARA LOS JEFES DE REDACCIÓN**

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, los estudios muestran que las mujeres tienen el doble de probabilidades de padecer el trastorno de estrés postraumático, respecto a los hombres. Asimismo, este trastorno dura más tiempo en ellas, que suelen ser más sensibles cuando un estímulo les recuerda un traumatismo. “Las consecuencias negativas son más frecuentes en las mujeres, que a menudo dudan en busca ayuda, como un tratamiento mental o psicológico. Las sobrevivientes pueden esperar años antes de solicitar ayuda, mientras que otras nunca la reciben”, señala la asociación. Una realidad para las reporteras, que por su trabajo de campo deben enfrentar situaciones traumáticas, incluyendo violencia sexual, directa o indirecta (que presencian). Por otra parte, como le sucede a muchas mujeres, las reporteras son renuentes a hablar de este tipo de experiencias, por razones de discreción (sobre todo en casos de violencia sexual) o por temor a dar la impresión de que no están “a la altura”. Ellas tienen más tendencia que los hombres a sentir la presión permanente de que deben ser “eficaces” en el trabajo. Si deseas contar con más recursos e información útil, contacta al Dart Center: www.dartcenter.org.

■ ANEXO I: TEXTOS DE REFERENCIA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS PERIODISTAS EN ZONAS DE CONFLICTO

Igual que ocurre en el caso de los trabajadores humanitarios, hay disposiciones específicas del derecho internacional que consagran la inmunidad de los periodistas en los conflictos armados. En virtud del artículo 79 del Protocolo adicional I a los Convenios de Ginebra, codificado en una norma consuetudinaria, los periodistas en zonas de conflicto deben ser considerados como civiles y estar protegidos como tales, siempre que no tomen parte en las hostilidades.

La resolución 2222, adoptada por el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas el 27 de mayo de 2015 para ampliar y fortalecer la resolución 1738 de 2006, recuerda a todas las partes de un conflicto armado sus obligaciones con el respeto y la protección de los profesionales de los medios contra toda forma de violencia. La Asamblea General de la ONU también se ha ocupado de este asunto en sus resoluciones 68/163 del 18 de diciembre de 2013 y 69/185 del 18 de diciembre de 2014, que condenan la violencia contra los periodistas e instan a los Estados miembros a trabajar para prevenirla.

➔ **Protocolo adicional a los Convenios de Ginebra del 12 de agosto de 1949 relativo a la protección de las víctimas de los conflictos armados internacionales (Protocolo I), del 8 de junio de 1977**

Artículo 79 - Medidas de protección de periodistas:

1. Los periodistas que realicen misiones profesionales peligrosas en las zonas de conflicto armado serán considerados personas

- civiles en el sentido del párrafo 1 del artículo 50.
2. Serán protegidos como tales de conformidad con los Convenios y el presente Protocolo, a condición de que se abstengan de todo acto que afecte a su estatuto de persona civil y sin perjuicio del derecho que asiste a los corresponsales de guerra acreditados ante las fuerzas armadas a gozar del estatuto que les reconoce el artículo 4, A.4) del III Convenio.
 3. Podrán obtener una tarjeta de identidad según el modelo del Anexo II del presente Protocolo. Esa tarjeta, que será expedida por el gobierno del Estado del que sean nacionales o en cuyo territorio residan, o en que se encuentre la agencia de prensa u órgano informativo que emplee sus servicios, acreditará la condición de periodista de su titular

➔ Resolución 2222 (2015) del Consejo de Seguridad de la ONU del 27 de mayo de 2015

El Consejo de Seguridad,

(...) Reconociendo que la labor de los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado a menudo los expone a riesgos concretos de sufrir intimidación, acoso y violencia en situaciones de conflicto armado,

(...) Profundamente preocupado por la frecuencia con que se cometen actos de violencia en muchas partes del mundo contra los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado en los conflictos armados, en particular ataques deliberados que contravienen el derecho internacional humanitario,

(...) Reconociendo también los riesgos específicos a que se enfrentan las periodistas, las profesionales de los medios de comunicación y las mujeres del personal asociado en el desempeño de su labor, y subrayando, en este contexto, la importancia de tener en cuenta la dimensión de género de las medidas relativas a su seguridad en situaciones de conflicto armado, (...)

1. Condena todas las violaciones y abusos cometidos contra los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado en situaciones de conflicto armado, y exhorta a todas las partes en los conflictos armados a que pongan fin a esas prácticas;

2. Afirma que la labor de unos medios de comunicación libres, independientes e imparciales constituye una de las bases esenciales de una sociedad democrática y, por lo tanto, puede contribuir a la protección de los civiles;

(...) 4. Condena enérgicamente la impunidad generalizada de las violaciones y los abusos cometidos contra los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado en situaciones de conflicto armado, que a su vez puede contribuir a que esos actos se repitan;

5. Destaca que los Estados tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones pertinentes impuestas por el derecho internacional de poner fin a la impunidad y procesar a los responsables de cometer violaciones graves del derecho internacional humanitario;

(...) 8. Insta a que se libere de manera inmediata e incondicional a los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado que hayan sido secuestrados o tomados como rehenes en situaciones de conflicto armado;

9. Insta a todas las partes involucradas en situaciones de conflicto armado a que respeten la independencia profesional y los derechos de los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado, en su calidad de civiles;

10. Recuerda también que los equipos y las instalaciones de los medios de comunicación constituyen bienes de carácter civil y, como tales, no podrán ser objeto de ataques ni represalias, a menos que sean objetivos militares;

11. Reconoce la importante función que pueden desempeñar la educación y la formación en materia de derecho internacional humanitario para apoyar los esfuerzos por detener y prevenir los ataques contra los civiles afectados por los conflictos armados, incluidos los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado;

12. Afirma que las misiones de mantenimiento de la paz y las misiones políticas especiales de las Naciones Unidas, cuando proceda, deberían incluir en los informes previstos en su mandato información sobre los actos concretos de violencia cometidos contra los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado en situaciones de conflicto armado;

13. Insta a todas las partes en los conflictos armados a que hagan lo posible por impedir que se cometan violaciones del derecho internacional humanitario contra los civiles, incluidos los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado;

14. Exhorta a los Estados Miembros a que creen y mantengan, en la legislación y en la práctica, un entorno seguro y propicio para que

los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado puedan realizar su trabajo de forma independiente y sin injerencias indebidas en situaciones de conflicto armado;

(...) 19. Solicita al Secretario General que incluya sistemáticamente como subtema en sus informes sobre la protección de los civiles en los conflictos armados la cuestión de la seguridad de los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado, incluida la existencia de medidas para proteger a esas personas frente a una amenaza inminente, y que vele por que la información sobre los ataques y actos de violencia contra los periodistas, los profesionales de los medios de comunicación y el personal asociado y las medidas adoptadas para prevenirlos figuren como aspecto específico en los informes pertinentes sobre países concretos.

➔ Resolución 69/185 de la Asamblea General de las Naciones Unidas del 18 de diciembre de 2014, sobre la seguridad de los periodistas y la cuestión de la impunidad

La Asamblea General,

(...) Reconociendo que el periodismo está en constante evolución y ha llegado a incluir las aportaciones de instituciones del sector de los medios de comunicación, particulares y una serie de organizaciones que buscan, reciben y difunden todo tipo de información e ideas, tanto en línea como en los demás medios de comunicación, en el ejercicio de la libertad de opinión y de expresión, de conformidad con el artículo 19 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, contribuyendo así a dar forma al debate público,

(...) Profundamente preocupada por todos los abusos y todas

las violaciones de derechos humanos cometidos en relación con la seguridad de los periodistas, mediante actos que incluyen su muerte, tortura, desaparición forzada, arresto y detención arbitrarios, expulsión, intimidación, acoso, amenazas y otras formas de violencia,

Expresando profunda preocupación por el aumento del número de periodistas y trabajadores de los medios de comunicación a quienes se ha dado muerte o detenido en los últimos años como consecuencia directa de la profesión que ejercían,

Expresando profunda preocupación también por la amenaza creciente que plantean para la seguridad de los periodistas los agentes no estatales, entre ellos los grupos terroristas y las organizaciones delictivas,

Reconociendo los riesgos específicos a que se enfrentan los periodistas en el ejercicio de su labor y subrayando, en este contexto, la importancia de adoptar un enfoque que tenga en cuenta las cuestiones de género a la hora de considerar medidas para garantizar la seguridad de los periodistas,

Reconociendo también la particular vulnerabilidad de los periodistas que se convierten en blanco de la vigilancia o interceptación de comunicaciones cometidas en forma ilegal o arbitraria en violación de sus derechos a la privacidad y la libertad de expresión,

1. Condena inequívocamente todos los ataques y la violencia contra periodistas y trabajadores de los medios de comunicación, como los actos de tortura, las ejecuciones extrajudiciales, las desapariciones forzadas, los arrestos arbitrarios y las detenciones arbitrarias, así como la intimidación y el acoso, tanto en las situaciones de conflicto como en otras situaciones;

2. Condena enérgicamente la impunidad imperante de los ataques y la violencia de que son víctimas los periodistas y expresa profunda preocupación por que la gran mayoría de esos crímenes quede impune, lo que a su vez contribuye a que se repitan;

3. Insta a que se deje inmediatamente en libertad a los periodistas y trabajadores de los medios de comunicación que han sido tomados como rehenes o que se han convertido en víctimas de desapariciones forzadas;

4. Alienta a los Estados a que aprovechen la oportunidad de la proclamación del 2 de noviembre como Día Internacional para Poner Fin a la Impunidad de Crímenes contra Periodistas para crear conciencia acerca de la cuestión de la seguridad de los periodistas y emprender iniciativas concretas a este respecto;

(...) 6. Insta a los Estados Miembros a que hagan todo lo posible por prevenir la violencia, las amenazas y los ataques contra los periodistas y trabajadores de los medios de comunicación, por asegurar la rendición de cuentas por medio de la realización de investigaciones imparciales, prontas, exhaustivas, independientes y eficaces de todas las denuncias de presuntos actos de violencia, amenazas y ataques contra periodistas y trabajadores de los medios de comunicación que competan a su jurisdicción, por llevar a los autores de esos crímenes ante la justicia, incluidos quienes ordenen y conspiren para cometerlos o los encubran, o ayuden en su comisión o la instiguen, y por garantizar que las víctimas y sus familiares tengan acceso a los medios de reparación apropiados;

7. Exhorta a los Estados a que creen y mantengan, en la ley y la práctica, un entorno seguro y propicio en que los periodistas realicen su labor de manera independiente y sin interferencia indebida, por medios como:

1. la adopción de medidas legislativas;
2. la realización de actividades de sensibilización en el sistema judicial y entre los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y el personal militar, así como entre los periodistas y en la sociedad civil, acerca de las obligaciones y los compromisos contraídos en virtud del derecho internacional de los derechos humanos y el derecho internacional humanitario
3. la vigilancia y denuncia de los ataques contra periodistas;
4. la condena pública y sistemática de la violencia y los ataques;
5. la asignación de los recursos necesarios a la investigación de tales actos y el enjuiciamiento de sus autores y la formulación y aplicación de estrategias para luchar contra la impunidad de los ataques y la violencia contra periodistas, incluso recurriendo, cuando proceda, a prácticas idóneas como las enunciadas en la resolución 27/5 del Consejo de Derechos Humanos, de 25 de septiembre de 2014.

8. Destaca la necesidad de que exista una mayor cooperación y coordinación a nivel internacional, por ejemplo, mediante la prestación de asistencia técnica y la creación de capacidad, para velar por la seguridad de los periodistas, incluso con las organizaciones regionales;

9. Exhorta a los Estados a que cooperen con las entidades pertinentes de las Naciones Unidas, en particular con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, así como los mecanismos regionales e internacionales de derechos humanos, y a que compartan voluntariamente información sobre el estado de las investigaciones de los ataques y los actos de violencia contra periodistas;

■ ANEXO II: TEXTOS BÁSICOS SOBRE LA LIBERTAD DE PRENSA

El principio de la libertad de prensa está reconocido por el derecho internacional. A los textos universales o de carácter regional que aparecen en este capítulo, hay que añadir los elementos de las leyes nacionales que se ocupan de la materia: principios generales del derecho, usos y costumbres, constitución, leyes, decretos, órdenes, etc.

➔ Declaración Universal de Derechos Humanos

Adoptada el 10 de diciembre de 1948

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

➔ Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos

Adoptado el 16 de diciembre de 1966, en vigor desde el 26 de marzo de 1976

Artículo 19

1. Nadie podrá ser molestado a causa de sus opiniones.
2. Toda persona tiene derecho a la libertad de expresión; este derecho comprende la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de toda índole, sin consideración de

fronteras, ya sea oralmente, por escrito o en forma impresa o artística, o por cualquier otro procedimiento de su elección.

3. El ejercicio del derecho previsto en el párrafo 2 de este artículo entraña deberes y responsabilidades especiales. Por consiguiente, puede estar sujeto a ciertas restricciones, que deberán, sin embargo, estar expresamente fijadas por la ley y ser necesarias para:

- Asegurar el respeto a los derechos o a la reputación de los demás;
- La protección de la seguridad nacional, el orden público o la salud o la moral públicas.

➔ Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales

Adoptado el 4 de noviembre de 1950, en vigor desde el 3 de septiembre de 1953

Artículo 10 - Libertad de expresión

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de expresión. Este derecho comprende la libertad de opinión y la libertad de recibir o de comunicar informaciones o ideas sin que pueda haber injerencia de autoridades públicas y sin consideración de fronteras. El presente artículo no impide que los Estados sometan a las empresas de radiodifusión, de cinematografía o de televisión a un régimen de autorización previa.
2. El ejercicio de estas libertades, que entrañan deberes y responsabilidades, podrá ser sometido a ciertas formalidades, condiciones, restricciones o sanciones, previstas por la ley, que constituyan medidas necesarias, en una sociedad

democrática, para la seguridad nacional, la integridad territorial o la seguridad pública, la defensa del orden y la prevención del delito, la protección de la salud o de la moral, la protección de la reputación o de los derechos de terceros, para impedir la divulgación de informaciones confidenciales o para garantizar la autoridad y la imparcialidad del poder judicial.

➔ **Convención Americana sobre Derechos Humanos**

Adoptada el 22 de noviembre de 1969, en vigor desde el 18 de julio de 1978

Artículo 13. Libertad de Pensamiento y de Expresión

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento y de expresión. Este derecho comprende la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de toda índole, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o en forma impresa o artística, o por cualquier otro procedimiento de su elección.
2. El ejercicio del derecho previsto en el inciso precedente no puede estar sujeto a previa censura sino a responsabilidades ulteriores, las que deben estar expresamente fijadas por la ley y ser necesarias para asegurar:
 - el respeto a los derechos o a la reputación de los demás,
 - la protección de la seguridad nacional, el orden público o la salud o la moral públicas.
3. No se puede restringir el derecho de expresión por vías o medios indirectos, tales como el abuso de controles oficiales o particulares de papel para periódicos, de frecuencias radioeléctricas, o de enseres y aparatos usados en la difusión

- de información o por cualesquiera otros medios encaminados a impedir la comunicación y la circulación de ideas y opiniones.
4. Los espectáculos públicos pueden ser sometidos por la ley a censura previa con el exclusivo objeto de regular el acceso a ellos para la protección moral de la infancia y la adolescencia, sin perjuicio de lo establecido en el inciso 2.
 5. Estará prohibida por la ley toda propaganda en favor de la guerra y toda apología del odio nacional, racial o religioso que constituyan incitaciones a la violencia o cualquier otra acción ilegal similar contra cualquier persona o grupo de personas, por ningún motivo, inclusive los de raza, color, religión, idioma u origen nacional.

➔ **Carta Africana sobre los Derechos Humanos y de los Pueblos**

Aprobada el 12 de julio de 1981, en vigor desde el 21 de octubre de 1986

Artículo 9

1. Todo individuo tendrá derecho a recibir información.
2. Todo individuo tendrá derecho a expresar y difundir sus opiniones, siempre que respete la ley.

■ ANEXO III: CARTA DE DERECHOS Y DEBERES DE LOS PERIODISTAS

La carta de los deberes y derechos de los periodistas, conocida como la Carta de Munich, fue redactada y aprobada en Munich los días 24 y 25 de noviembre de 1971. Fue adoptada por la mayoría de los sindicatos de periodistas y goza de autoridad dentro de la profesión.

Preámbulo

El derecho a la información, a la libertad de expresión y a la crítica es una de las libertades fundamentales de todo ser humano. Este derecho del público a conocer los hechos y opiniones recoge todos los deberes y derechos de los periodistas. La responsabilidad de los periodistas frente al público tiene prioridad sobre cualquier otra responsabilidad, en particular hacia sus empleadores y las autoridades públicas. La misión de la información tiene las imitaciones que los propios periodistas se imponen ellos mismos de manera espontánea. Éste es el propósito de la declaración de deberes aquí formulada. Sin embargo, estos derechos sólo se pueden respetar de manera efectiva en el ejercicio de la profesión periodística si se dan las condiciones concretas de independencia y dignidad profesional. Éste es el propósito de la siguiente declaración de derechos y deberes

Declaración de Deberes

Los deberes esenciales del periodista en la investigación, la redacción y el comentario de acontecimientos son:

1. Respetar la verdad sean cuales sean las consecuencias para él mismo, y esto, en razón al derecho del público a conocer la verdad.

2. Defender la libertad de información, de comentario y de crítica.
3. Publicar sólo información cuyo origen se conoce, o acompañarla, en su caso, de las oportunas reservas; no suprimir información esencial ni alterar los textos y documentos.
4. No utilizar métodos desleales para obtener información, fotografías y documentos.
5. Comprometerse a respetar la privacidad de las personas.
6. Rectificar cualquier información publicada si resulta inexacta.
7. Mantener el secreto profesional y no revelar la fuente de la información obtenida de forma confidencial.
8. Abstenerse de plagiar, calumniar, difamar y de formular acusaciones infundadas, así como de recibir cualquier beneficio a cambio de la publicación o la supresión de informaciones.
9. No confundir nunca el oficio de periodista con el de publicista o propagandista; rechazar cualquier consigna, directa o indirecta, de los anunciantes.
10. Rechazar toda presión y no aceptar más instrucciones de redacción que las de los responsables de la redacción.

Cualquier periodista digno de tal nombre se compromete a observar estrictamente los principios expuestos anteriormente. En el marco de la legislación vigente en cada país, el periodista no aceptará, en el terreno profesional, más criterio que el de sus iguales, lo que excluye toda injerencia gubernamental o de otro tipo.

Declaración de Derechos

1. Los periodistas reclaman el libre acceso a todas las fuentes de información y el derecho de investigar libremente todos los hechos que afecten a la vida pública. El periodista sólo podrá

- impugnar el secreto de los asuntos públicos o privados de forma excepcional y por motivos claramente expresados.
2. El periodista tiene derecho a rechazar cualquier subordinación contraria a la línea general de su empresa, según lo determinado por escrito en su contrato, y cualquier subordinación que no esté claramente comprendida en esta línea general.
 3. El periodista no puede ser obligado a cumplir con una actividad profesional o a expresar una opinión contraria a sus creencias o su conciencia.
 4. El equipo de redacción debe ser informado, de forma obligatoria, de cualquier decisión importante que pueda afectar a la empresa. Al menos, debe ser consultado antes de una decisión definitiva sobre cualquier medida que afecte a su composición: contratación, despido, traslado y promoción de los periodistas.
 5. En consideración a su función y a sus responsabilidades, el periodista tiene derecho no sólo a beneficiarse de los convenios colectivos, sino también a un contrato personal que garantice su seguridad material y moral, así como a una remuneración que se corresponda con su función social y que sea suficiente para garantizar su independencia económica.

■ ANEXO IV: RELACIONES CON EL CICR

Imparcial, neutral e independiente, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) tiene la misión exclusivamente humanitaria de proteger la vida y la dignidad de las víctimas de los conflictos armados y otras situaciones violentas, así como de prestarles asistencia. El CICR también se esfuerza por prevenir el sufrimiento mediante la promoción y el fortalecimiento del derecho y de los principios humanitario universales.

En situaciones de conflicto armado, los periodistas pueden acogerse, en virtud del derecho internacional humanitario, a la protección ofrecida a todo civil, siempre que no participen directamente en las hostilidades (artículo 79 del Protocolo Adicional I de 1977). Los corresponsales de guerra acreditados gozan de una protección adicional. Se consideran como corresponsales de guerra, en situaciones de conflicto armado internacional, los periodistas que acompañan a las fuerzas armadas sin formar realmente parte integrante de las mismas, siempre que hayan recibido autorización de las fuerzas armadas a las que acompañan. Los corresponsales de guerra que caen en poder del enemigo reciben el estatus de prisioneros de guerra y, por tanto, están protegidos por el III Convenio de Ginebra de 1949 relativo al trato debido a los prisioneros de guerra. Antes de caer en poder del enemigo, se benefician de la protección concedida a todo civil, igual que los demás periodistas.

➔ *En algunos casos, el CICR puede proporcionar apoyo específico a los periodistas:*

La Hotline, línea directa, (**+ 41 79 217 32 85**), es un número de emergencia creado en 1985 y destinado a amparar al periodista amenazado. Su familia, la redacción de su medio o cualquier organización profesional

podrá informar al CICR de un caso particular. El autor de la llamada deberá proporcionar toda la información disponible sobre dicho caso.

El objetivo principal de la línea directa es permitir que CICR tome medidas rápidas y eficaces, siempre que sea posible, cuando los periodistas o sus equipos son arrestados, capturados, detenidos, dados por desaparecidos, heridos o muertos en las zonas donde el CICR lleva a cabo actividades humanitarias. El CICR puede solicitar la confirmación de que una persona en particular ha sido detenida o capturada y obtener acceso a los periodistas detenidos. También puede proporcionar, a los familiares del periodista, al empleador o las asociaciones profesionales, información sobre la ubicación del periodista buscado, cuando sea posible obtener esta información. En algunos casos, el CICR puede ayudar a las familias a restablecer o mantener el contacto con un periodista detenido, o puede ayudar a evacuar a los periodistas heridos. Cuando ocurre lo peor, pueden recuperar o transferir los restos mortales.

El CICR sólo puede actuar en las zonas donde ya cuenta con personal sobre el terreno. No hace ningún comentario sobre la liberación de un periodista detenido y no defiende de ninguna otra manera la libertad de expresión o el derecho a la información, pues esto queda fuera de su misión. El propósito de las visitas del CICR a los periodistas detenidos es puramente humanitario. El CICR sigue de cerca las condiciones de detención, y si es necesario, solicita mejoras a las autoridades. Puede entablar un diálogo con las autoridades para asegurar el respeto de las garantías procesales y judiciales aplicables. También proporciona asistencia humanitaria a los detenidos cuando es necesario.

El CICR trata de forma confidencial los casos de la línea telefónica y espera a cambio que quienes solicitan asistencia traten la información que se les da con la misma discreción.

➔ *Para más información: +41 22 730 34 43 o press@icrc.org.*

■ ANEXO V: CONTACTOS ÚTILES

- **Reporters sans frontières:** www.rsf.org
Tel. : (+33) 1.44.83.84.84 - Fax: (33) 1.45.23.11.51 -
Email : rsf@rsf.org
Asistencia / Seguros: securite@rsf.org
Secretariado: secretariat@rsf.org
Oficina de África: afrique@rsf.org
Oficina de América Latina: ameriques@rsf.org
Oficina de Asia: asie@rsf.org
Oficina de Europa: europa@rsf.org
Oficina Persa: persan@rsf.org
Oficina de Oriente Medio: moyen-orient@rsf.org
Oficina de Nuevos Medios: internet@rsf.org
- **Alemania - Reporter ohne Grenzen:**
www.reporter-ohne-grenzen.de
Tel. : (+49) 30.609.895.33-0 - Fax: (+49) 30.202.15.10-29
Email: kontakt@reporter-ohne-grenzen.de
- **Austria - Reporter ohne Grenzen:** www.rog.at
Tel.: (+43) 158.100.11 - Fax: (+43) 148.003.95 -
Email: info@rog.at
- **Bélgica - Reporters sans frontières / Reporters zonder grenzen**
Tel. : (+32) 2.235.22.81 – Fax : (+32) 2.235.22.82 -
Email: rsf@rsf.be
- **España - Reporteros Sin Fronteras**
Tel. / Fax : (+34) 91.522.4031 - Email: rsf@rsf-es.org

- **Estados Unidos - Reporters Without Borders**
Tel. : (+1 202)256.5613 - Email: dcdesk@rsf.org
- **Finlandia - Toimittajat ilman rajoja ry /Reportrar utan gränser, rf**
Tel.: +358 50 380 7947 - Email: info@toimittajatilmanrajoja.fi
- **Suecia - Reportrar utan Gränser: www.reportrarutangranser.se**
Tel.: (+46) 8.618.93.36 - Email: reportrarutangranser@rsf.org
- **Suiza - Reporters sans frontières: www.rsf-ch.ch**
Tel.: (+41) 22.328.44.88 - Fax: (+41) 22.328.44.89 -
Email: info@rsf-ch.ch
- **Túnez - Reporters sans frontières**
Tel.: (+216) 71.24.76.78 - Email: tunisie@rsf.org

Otras organizaciones no gubernamentales internacionales especializadas en la defensa de la libertad de prensa y la protección de los periodistas

- **Artículo 19: www.article19.org**
Free Word Centre, 60 Farringdon Road, Londres EC1R 3GA
– Reino Unido Tel. : (+44) 20.73.24.25.00 -
Email: info@article19.org
- **International News Safety Institute: www.newssafety.org**
30 South Colonnade, Canary Wharf, Londres E14 5EP - Reino Unido - Email: info@newssafety.org
- **Dart Center for Journalists and Trauma: dartcenter.org**
48 Gray's Inn Road, Londres WC1X 8LT - Reino Unido
Tel.: (+44) 207.242.3562 - Email: info@dartcentre.org

- **Rory Peck Trust:** www.rorypecktrust.org
Linton House, 24 Wells Street, Londres W1T 3PH - Reino Unido - Tel.: (+44) 203.219.7860 - Fax: (+44) 203 219 7862
Email: info@rorypecktrust.org; assistance@rorypecktrust.org; training@rorypecktrust.org
- **Index on Censorship:** www.indexoncensorship.org
92-94 Tooley Street, Londres SE1 2TH - Reino Unido
Tel.: (+44) 20.72.60.26.60 -
Email: info@indexoncensorship.org
- **Comité para la Protección de los Periodistas:** www.cpj.org
330, 7th Avenue, 11th Floor, Nueva York, Nueva York 10001 – Estados Unidos - Tel.: (+1.212) 465.1004 - Fax: (1.212) 465.9568 - Email: info@cpj.org
- **Federación Internacional de Periodistas:** www.ifj.org
International Federation of Journalists
IPC-Residence Palace, Bloc C, Rue de la Loi 155, B-1040 Bruselas - Bélgica- Tel.: (+32) 22.35.22.00 - Fax: (+32) 22.35.22.19 - Email: ifj@ifj.org
- **Asociación Mundial de Periódicos:** <http://www.wan-ifra.org>
96 bis rue Beaubourg, 75003 París - Francia
Tel.: (+33) 1.47.42.85.00 - Fax: (+33).1.42.78.92.33 - Email: info@wan-ifra.org
- **Pen International:** <http://www.pen-international.org>
Brownlow House, 50/51 High Holborn, Londres WC1V 6ER – Reino Unido - Tel.: (+44) 20.74.05.03.38 -
Email: info@pen-international.org

- **International Press Institute:** www.freemedia.at
Spiegelgasse 2A, 1010 Viena - Austria
Tel.: (+43) 1.512.90.11 - Fax: (43) 1.512.90.14 -
Email: ipi@freemedia.at
- **Media Legal Defence Initiative:** <http://www.mediadefence.org>
The Foundry, 17-19 Oval Way, Londres SE11 5RR – Reino Unido - Tel.: (+44) 20.3752.55.50 - Skype: mldi.law - Email: info@mediadefence.org

Otras organizaciones no gubernamentales

- **Amnistía Internacional:** www.amnesty.org
1 Easton Street, Londres WC1X 0DW – Reino Unido
Tel.: (+44) 20.74.13.55.00 - Fax: (44) 20.79.56.11.57 -
Email: contactus@amnesty.org
- **Avocats sans frontières France:**
www.avocatssansfrontieres-france.org
8, rue du Prieuré - 31000 Toulouse - Francia
Tel.: (+33) 5.34.31.17.83 - Fax: (33) 5.34.31.17.84
- **Federación Internacional de Derechos Humanos:**
www.fidh.org - 17 passage de la Main d'or, 75011 París - Francia - Tel.: (+33) 1.43.55.25.18 - Fax: (33) 1.43.55.18.80 - Email: fidh@fidh.org
- **Human Rights Watch:** www.hrw.org
350 Fifth Avenue, 34 th Floor, Nueva York, NY 10118-3299

– Estados Unidos - Tel.: (+1.212) 290.4700 - Fax: (+1.212) 736.1300 - Email: HRWpress@HRW.org

- **Freedom House:** www.freedomhouse.org
1850 M Street NW, Floor 11, Washington DC 20036 – Estados Unidos - Tel.: (+1.202).296.5101 – Fax : (+1.202) 293.2840 - Email: info@freedomhouse.org
- **Comité Internacional de la Cruz Roja:** www.icrc.org
19, avenue de la Paix, CH-1202, Ginebra - Suiza
Tel.: (+41) 22.734.60.01 - Fax: (41) 22.733.20.57

Organizaciones internacionales gubernamentales

- **Oficina de Enlace con las ONG de la ONU:**
www.un-ngls.org - Palais des Nations, 1211 Ginebra 10 - Suiza - Tel.: (+41) 22 917 2076 - Fax: (41) 22 917 0432
- **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos:** www.ohchr.org
Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos
Palais Wilson, 52 rue des Pâquis, CH-1201 Ginebra - Suiza
Tel.: (+41) 22.917.92.20 - Email: InfoDesk@ohchr.org
- **Corte Penal Internacional:** www.icc-cpi.int
174 Maanweg, 2516 AB, La Haya – Países Bajos
Tel.: (+31) 70.515.85.15 - Fax: (31) 70.515.85.55

- **Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados:** www.unhcr.fr
Apartado de correos 2500, CH-1211 Ginebra 2 - Suiza
Tel.: (+41) 22.739.81.11 - Fax: (41) 22. +41.22.739.73.77
- **UNESCO:** www.unesco.org
7, Place de Fontenoy - 75732 París 07 SP, Francia
Tel.: (+33) 1.45.68.10.00 - Fax: (33) 1.45.67.16.90

■ ANEXO VI: SEGUROS DE REPORTEROS SIN FRONTERAS

En colaboración con Escapade Assurance Voyage, Reporteros sin Fronteras ofrece a los periodistas afiliados –la adhesión a RSF es obligatoria– dos opciones de seguros en caso de que realicen reportajes o misiones de trabajo fuera de su país de origen. Estos seguros cubren los riesgos de guerra y las consecuencias de actos de terrorismo.

Desde que RSF ofrece este programa (finales de 2009), cientos de periodistas han podido contar con una cobertura médica completa cuando deben ir a zonas en guerra o a países peligrosos, como Afganistán, Irak, Líbano, Ucrania y Siria.

Las dos opciones de seguros son válidas:

- Las 24 horas del día, los siete días de la semana, en todo el mundo.
- En todo viaje profesional, de corta o larga duración.
- Fuera del país de residencia habitual del periodista.
- Incluso si el reportero ya se encuentra en el extranjero.

Estos seguros no están disponibles para periodistas estadounidenses que residan en Estados Unidos, brasileños que radiquen en Brasil ni canadienses que vivan en Canadá.

1. Fórmula Esencial

Esta opción de seguro médico internacional cubre los gastos médicos mayores: accidentes y enfermedades que el periodista podría sufrir durante el viaje. La atención médica de emergencia, los gastos de hospitalización, repatriación sanitaria a su país de origen, transporte y evacuación médica, son pagados directamente por el asegurador o reembolsados presentando justificantes médicos.

Esta opción cubre a los periodistas 100% de los costes reales por un monto ilimitado sin deducible ni plazo de espera. Los riesgos de guerra, las consecuencias de actos de violencia o de terrorismo serán cubiertos siempre y cuando el periodista no participe activamente en los acontecimientos. El reportero no debe participar de forma activa en un acto de guerra o de violencia.

Las tarifas dependen de la edad del asegurado y de su destino (lugares a los que viaja):

- €2,64 o US\$2,64 por día de viaje para los reporteros menores de 61 años de edad, para la mayoría de los destinos (existe un costo adicional si el destino es Estados Unidos, teniendo en cuenta los gastos médicos locales).

La Fórmula Esencial ofrece cobertura en todo el mundo, salvo en el país donde reside el periodista habitualmente y en países de alto riesgo, como Afganistán, Cisjordania/Gaza, Crimea, Irak, Somalia, Sudán, Sudán del Sur, Siria, Yemen – sujeto a cambios sin previo aviso.

Si el reportero requiere un seguro en estos países, debe elegir la Fórmula Reforzada.

La prima es más elevada para los periodistas de 61 a 63 años de edad. Los reporteros mayores de 63 años no pueden asegurarse.

La Fórmula Esencial no es conveniente para los periodistas que quieren una cobertura:

- De enfermedades y afecciones preexistentes. Esta opción de seguro no cubre las secuelas y consecuencias de enfermedades o afecciones preexistentes (asma, problemas epilépticos o cardíacos, diabetes, infecciones crónicas, etc.).
- Por fallecimiento o mutilación accidentales durante el viaje.
- En reportajes en los que sea necesario embarcarse en unidades militares o gubernamentales (a bordo de vehículos terrestres, marítimos o aéreos).
- En países de alto riesgo.

Para inscribirte en la Fórmula Esencial es necesario que cuentes con un seguro médico de base en tu país de residencia.

2. Fórmula Reforzada

- Esta fórmula ofrece ventajas complementarias respecto a la primera opción, pues:
- Cubre enfermedades preexistentes: asma, problemas cardíacos, etc. (si surgen complicaciones derivadas de estos padecimientos durante el viaje).
- Cubre viajes en los que es necesario embarcarse en unidades militares o gubernamentales (terrestres, aéreas o marítimas).
- En caso de fallecimiento o mutilación accidentales durante el viaje, permite recibir una indemnización.

Los gastos médico-hospitalarios estan cubiertos :

- Hasta CA\$1'000.000, sin pagar deducible.
- En caso de enfermedad y accidente, cobertura de 100% de los costes reales.
- Cobertura de afecciones y enfermedades preexistentes (sin necesidad de llenar un cuestionario médico).
- Cobertura de 100% de los medicamentos prescritos por un médico sin que el asegurado tenga que pagar un porcentaje.
- Cobertura de asistencia y repatriación de hasta US\$300.000.
- Cobertura de atención dental en caso de accidente de hasta CA\$5.000 por año, a 80% de los costes reales.
- Gastos por repatriación de cuerpo de hasta US\$15.000.
- Cobertura de riesgo de guerra, secuelas y consecuencias por actos de terrorismo y de violencia.
- Cobertura durante desplazamientos con ONG y fuerzas policíacas, militares o gubernamentales.
- Opción Muerte y Mutilación Accidentales hasta por CA\$1'000.000.

El costo de la fórmula reforzada varía según el destino y la duración del viaje.

Para inscribirte puedes contactar assurance@rsf.org o reporter@viaescapade.com

Para convertirte en miembro de nuestra organización

ANEXO VII: CURSOS DE FORMACIÓN PARA ZONAS PELIGROSAS

Ésta es una lista no exhaustiva de organizaciones que ofrecen formación para personas que viajan a zonas de riesgo.

En su página web BBC Academy, la BBC también ofrece videotutoriales sobre primeros auxilios y consejos para periodistas que trabajan en áreas peligrosas.

- **AKE**
www.akegroup.com
16 Swan Court, 9 Tanner Street, Londres SE1 3LE - Reino Unido
- Tel.: (+44) 203.816.9970 - Fax: (+44) 143.235.0227 - Email:
enquiries@akegroup.com
- **BIOFORCE**
<http://bioforce.asso.fr>
41 avenue du 8 mai 1945 - 69694 Venissieux - Francia
Tel.: (+33) 4.72.89.31.41 - Fax: (+33) 4.78.70.27.12 - Email:
info@bioforce.asso.fr
- **CENTURION RISK ASSESSMENT SERVICES**
www.centurionsafety.net
Oficina central: PO Box 1740, Newquay, Cornwall TR7 3WT -
Reino Unido - Tel.: (44) 1637.873.661 -
Email: main@centurionsafety.net
- **CHIRON RESOURCES (OPS) LTD**
www.chiron-resources.com

Whiteleaved Oak, Ledbury, Herefordshire HR8 1SE - Reino Unido - Tel. : (44) 7880.602.426; (44) 1531.650.296 - Email: owclive@chiron-resources.com

- **CRUZ ROJA FRANCESA**

<http://www.croix-rouge.fr>

98 rue Didot, 75694 París Cedex 14 - Francia
Tel. : (33) 1 44.43.13.23



- **DICOD (MINISTERIO FRANCÉS DE DEFENSA)**

<http://www.defense.gouv.fr/salle-de-presse/acces-journalistes/stages-journalistes>

Balard, 60 Boulevard du General de Valin, 75015 París - Francia
Tel. : (33) 1 44.42.54.02 - Email: presse@dicod.fr

- **1ST OPTION HIGH RISK**

<http://www.1stoptionhighrisk.com>

1st Option Safety Group

1st Floor, 16 Mortimer Street, Londres W1T 3JL - Reino Unido
Tel.: (+44) 845.500.8484 -

Email: training@1stoptionsafety.com

- **GLOBAL JOURNALIST SECURITY**

<https://www.journalistsecurity.net>

3286 Aberfoyle Place NW, Washington, DC 20015 – Estados Unidos - Tel. : (1202) 352.1736 - Email: gjs@journalistsecurity.net

- **OBJECTIVE TEAM LTD**

<http://www.objectivetravelsafety.com>

Bragborough Lodge Farm, Daventry, NN11 7HA - Reino Unido
Tel. : (44) 1788.899.029 - Fax: (+44) 891 259 1788 -

Email: office@objectiveteam.com

Gracias también a estos grandes reporteros por sus testimonios y consejos:

- **Iqbal Khattak**, periodista y corresponsal de RSF en Pakistán
- **Stéphanie Perez**, reportera de France 2
- **Christophe Boltanski**, reportero en Le Nouvel Observateur
- **Oksana Romaniuk**, corresponsal de RSF en Ucrania y directora de la ONG ucraniana Institute of Mass Information (IMI)
- **Paul-Stéphane Manier**, periodista de televisión, documentalista y miembro de la junta directiva de Reporteros Sin Fronteras
- **Martine Laroche-Joubert**, reportera de France 2
- **Martin Schibbye**, periodista freelance sueco que pasó 438 días encarcelado en Etiopía
- **Dina Meza**, periodista de investigación y corresponsal de RSF en Honduras
- **Emmanuel Sérot**, periodista responsable de asuntos de seguridad en AFP
- **Alain Mingam**, fotógrafo freelance y miembro de la junta directiva de Reporteros Sin Fronteras.

«Las descripciones empleadas en esta publicación y los datos aquí presentados no implican, por parte de la UNESCO, ninguna toma de postura sobre la situación jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, fronteras o límites.

Las ideas y opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la UNESCO, ni comprometen de modo alguno a la Organización».

**Reporteros Sin Fronteras
Secretariado Internacional
CS 90247**

75083 París Cedex 02 · Francia

Tel. +33 1 44 83 84 84

Email : secretariat@rsf.org - Web : www.rsf.org