

## DEFENSA PERSONAL SIN ARMAS

Conocer ciertas técnicas para defenderse de la agresión ajena, sin recurrir a las armas, puede ser una buena medida para sentirse un poco más seguros.



Son muchos los peligros que se corren en la calle en la actualidad y nadie está exento de ellos. Una opción para sentirse más seguros, prevenir o estar capacitado para enfrentar una situación de riesgo, es la denominada Defensa Personal. Consiste en un conjunto de técnicas, tácticas, estrategias y, principalmente, códigos, que conviene conocer para manejarse con mayor seguridad.

No se trata de sumar violencia. La prevención aparece como parte fundamental de la instrucción y la defensa no necesariamente implica agredir físicamente. Saber qué decir o ser fuerte para gritar y disuadir a un agresor, también puede ser una salida.

"Todo arranca desde la prevención" dice Fernando Pascual, instructor y director de Shot's Rain Defensa Personal ([www.defensa-personal.com.ar](http://www.defensa-personal.com.ar)). Muchas veces se cometen errores que aumentan las probabilidades de recibir un ataque, como contar plata en la calle. En cambio, si uno sabe prevenir, las chances disminuyen."

### COMO Y CUANDO

Sólo se debe actuar una vez que todas las precauciones

hayan fallado, los medios no violentos como gritar o correr se hayan agotado, y se note que la agresión va a ser inevitable.

Para saber cómo defenderse "lo primero es reconocer y dominar el propio cuerpo. Luego, incorporar variadas técnicas: aprender a soltarse de cualquier agarre, saber esquivar o caer al piso, dar patadas o golpes de puño, saber cómo reaccionar frente a armas, entre otras cosas", explica Pascual.

También se adquieren distintas tácticas para situaciones muy complejas, como ataques con más de una persona o por la espalda. Después de varias etapas, se busca que el alumno adquiera una capacidad de resolución propia.

### ESCUDOS

Muchos elementos sirven para defenderse. La cartera, bolso o mochila, puede utilizarse como escudo mientras se trata de alejar al agresor. Tener a mano un manojito de llaves también es bueno. Un golpe con ellas en un lugar sensible puede paralizar a cualquiera.

"No recomendamos portar armas" asegura Pascual. Puede usarse un gas de pimienta conocido como PPG

(de venta libre y legal). Lo he probado personalmente y es muy fuerte, pero se pasa en media hora y no deja daños." Sirve para ganar tiempo, correr y pedir ayuda. Pero se debe aprender a usarlo y tener precaución porque es muy contaminante.

### PARA TODOS

"Todas las personas tienen derecho a saber cómo defenderse a sí mismas y a sus seres queridos", considera Pascual. En la academia que dirige, el curso tradicional dura aproximadamente un año y es abierto a todo público. Han tenido alumnos desde 14 a 70 años, pero se acercan más de entre 25 y 40. Si bien las clases son mixtas, también hay específicas para mujeres, ya que muchas se sienten más cómodas practicando en un ambiente sólo femenino. Aunque lo ideal sería lograr una sociedad con menos miedos, reconocer los peligros y saber enfrentarlos, también puede ser un camino para vivir mejor. □

CLARA URANGA

### PREVENIR

Algunos tips básicos para evitar riesgos:

- Confiar en la intuición. Si un lugar o una persona le dan miedo, apártese.
- Circular por calles conocidas y con gente. Evitar, sobre todo de noche, los lugares oscuros.
- Caminar en contra del tránsito para evitar que la sigan a bordo de vehículos.
- Grabar en el celular los números de emergencias como policía y bomberos.
- No dar a conocer a terceros los horarios que se manejan en la casa y cuidar mucho las salidas rutinarias cortas, como sacar la basura.