

# Manual de Supervivencia y Preparación Ante Escenarios de Crisis en España



PrepperCircle





Manual de Supervivencia y Preparación ante  
Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 1

# Introducción – Por qué y para quién este manual

# 1. Por qué escribimos estas páginas



## Las emergencias no avisan

La verdad es que **las emergencias no avisan con un mensaje de cortesía**. Irrumpen sin llamar, quizá en medio de la cena, o mientras planificamos el fin de semana. Sacuden nuestra rutina y, cuando queremos darnos cuenta, el suelo ya se mueve bajo nuestros pies o la luz se ha ido sin promesa de volver. Vivimos tiempos en los que la naturaleza nos recuerda su fuerza y la tecnología, su fragilidad.



## El conocimiento vence al miedo

Este manual nace de una convicción sencilla pero poderosa: **si comprendes el riesgo, tu mente deja de ser rehén del miedo**. Y es que el pánico no se disipa con promesas vagas ni con optimismo infundado; se vence con conocimiento práctico, con planes claros y con la certeza de que, incluso cuando el mundo parece volverse del revés, hay algo que *sí* puedes hacer.



## Contexto actual

Además, no podemos obviar el contexto que nos rodea. En los últimos años, hemos sido testigos y protagonistas de situaciones que antes solo veíamos en las noticias lejanas: pandemias que paralizaron el planeta, incendios forestales de una voracidad desconocida, temporales que desbordan previsiones y hasta la sombra de apagones que nos recuerdan lo delicado que es el entramado de nuestro confort moderno. No pretendemos, con estas líneas, alimentar la inquietud ni caer en el alarmismo; buscamos, más bien, transformar esa natural preocupación en una energía constructiva, en una preparación serena y eficaz.



## Nuestra filosofía

Como bien dice un viejo proverbio, *«quien no se prepara para la tormenta, se ahoga en la primera gota»*. Nosotros preferimos verlo de otra manera:

**«Prepararse no es vivir asustado; es vivir más libre.»**

## 2. ¿A quién va dirigido este manual?

### Familias

Para **familias** que desean tejer un manto de seguridad para sus peques y sus mayores, sin necesidad de convertirse en personajes de una película de supervivencia, sino simplemente en personas previsoras.

### Jóvenes

Para **jóvenes** que comparten piso y se preguntan qué harían si, de repente, el móvil se queda sin cobertura o la ciudad sufre un corte de suministros prolongado.

### Profesionales

Para **profesionales** de sectores esenciales (como sanidad, educación, seguridad o protección civil) que buscan un recurso didáctico, fiable y cercano para formar y sensibilizar a su entorno o comunidad.

### Personas curiosas

Para cualquier **persona curiosa** que disfrute aprendiendo habilidades útiles, que valore la autonomía y que, quizá, sienta la llamada de reconectar con conocimientos prácticos que nuestros abuelos dominaban.

### Comunidades de vecinos

Para **comunidades de vecinos** que entienden que la unión hace la fuerza, especialmente cuando los recursos escasean.

En definitiva, buscamos que encuentres en estas páginas un **compañero de viaje sensato y práctico**, no un farragoso tratado que acumule polvo en la estantería. Queremos que este manual te inspire a actuar, a aprender y a compartir.



## 3. Cómo sacarle el máximo partido

### 1 Lee primero, practica después

**Lee primero, practica después.** Empápate de la teoría de cada capítulo. Luego, busca un hueco el fin de semana para un pequeño simulacro: intenta cocinar algo sencillo solo con un camping-gas (en un lugar seguro y ventilado), prueba a orientarte sin GPS en un parque grande que no conozcas a fondo, o pasa una tarde en casa simulando un corte de luz.

### 3 Pequeños pasos, grandes avances

**Pequeños pasos, grandes avances.** La preparación no consiste en hacerlo todo de golpe. Hoy puedes añadir una linterna fiable y pilas de repuesto a tu equipo; mañana, revisar y completar tu botiquín; pasado, sentarte a esbozar un plan familiar básico. Sin prisa, pero sin pausa, se construyen los cimientos más sólidos.

### 2 Adapta, no adoptes sin más

**Adapta, no adoptes sin más.** Cada consejo, cada lista, cada técnica debe pasar por el filtro de tu realidad personal y tu entorno. Lo que es vital en una zona rural de montaña puede no serlo tanto en un piso en el centro de una gran ciudad, y viceversa. Considera tu clima, tu presupuesto, tus habilidades actuales y las necesidades específicas de quienes conviven contigo.

### 4 Comparte lo aprendido

**Comparte lo aprendido.** Cuando enseñas a otra persona, no solo refuerzas tu propio conocimiento, sino que también siembras semillas de resiliencia en tu comunidad. Habla con tu familia, con tus amigos, con tus vecinos. Un pequeño gesto puede inspirar a otros y, llegado el caso, construir redes de apoyo mutuo que son oro puro.

## 4. Principios éticos que nos guían

### **Prioridad absoluta a la vida y la dignidad humana**

Los equipos, las casas, los objetos... todo eso se puede recuperar o reemplazar. Las personas, no.

### **Respeto profundo por el entorno**

La sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente son parte intrínseca de una preparación inteligente.



### **Solidaridad antes que individualismo extremo**

Cooperar, compartir información veraz y ayudarse mutuamente multiplica exponencialmente las probabilidades de éxito colectivo.

### **Legalidad y responsabilidad cívica**

Todos los consejos y técnicas aquí contenidos se enmarcan en el respeto a la legislación española vigente.



# La preparación, tal como la entendemos, se asienta sobre unos valores fundamentales:



## Prioridad absoluta a la vida y la dignidad humana

Los equipos, las casas, los objetos... todo eso se puede recuperar o reemplazar. Las personas, no. Cualquier acción debe estar encaminada a proteger la integridad física y emocional de todos.



## Solidaridad antes que individualismo extremo

La experiencia demuestra que nadie supera una catástrofe a gran escala basándose únicamente en el egoísmo. Cooperar, compartir información veraz y ayudarse mutuamente multiplica exponencialmente las probabilidades de éxito colectivo.



## Legalidad y responsabilidad cívica

Todos los consejos y técnicas aquí contenidos se enmarcan en el respeto a la legislación española vigente. Prepararse no es actuar al margen de la ley, sino ser un ciudadano más consciente y capaz.



## Respeto profundo por el entorno

Tanto en un escenario urbano como en uno natural, nuestras acciones deben procurar no dejar cicatrices innecesarias. La sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente son parte intrínseca de una preparación inteligente.

## 5. Qué encontrarás en los próximos capítulos

| Bloque Temático                   | ¿Qué aprenderás fundamentalmente?                                                                                                                                                                                                 | Ejemplo práctico que podrás aplicar                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evaluación y Planificación</b> | A analizar los riesgos específicos de tu entorno, a montar kits de emergencia personalizados y a diseñar planes familiares y rutas de evacuación seguras.                                                                         | Utilizar una sencilla matriz de probabilidad e impacto para identificar los riesgos más relevantes en tu propio barrio. |
| <b>Técnicas Esenciales</b>        | Habilidades prácticas vitales: desde orientación sin tecnología y principios de <i>bushcraft</i> adaptado, hasta primeros auxilios avanzados y comunicación en crisis.                                                            | Aprender a levantar un refugio de emergencia con una lona y cuerda en menos de veinte minutos.                          |
| <b>Escenarios Específicos</b>     | Cómo reaccionar y protegerte ante situaciones concretas: incendios, inundaciones, pandemias, apagones eléctricos prolongados, e incluso escenarios más complejos como conflictos NBQR (Nuclear, Biológico, Químico, Radiológico). | Simular 24 horas sin acceso a electricidad ni agua corriente en tu hogar, identificando puntos débiles y soluciones.    |
| <b>Recuperación y Resiliencia</b> | Estrategias para gestionar la fase posterior a una crisis: cómo acceder a ayudas, principios para reconstruir de forma más segura y sostenible, y, sobre todo, cómo fortalecer la cohesión y el apoyo en tu comunidad.            | Redactar un borrador de plan de emergencias básico para tu comunidad de vecinos o tu calle.                             |

Además, al final de muchos capítulos encontrarás **hojas de tarea simplificadas**, listas para imprimir o guardar en tu dispositivo, así como plantillas que te ayudarán a pasar de la teoría a la acción de una forma estructurada.

## 6. Un compromiso contigo, un viaje que empezamos juntos

### Información veraz y contrastada

Desde estas páginas, nos comprometemos a ofrecerte información **veraz, contrastada y actualizada** en la medida de nuestras posibilidades y conocimientos. Entendemos la responsabilidad que implica abordar estos temas.

### Proyecto vivo y participativo

Si en algún momento detectas un error, una omisión importante, o tienes dudas que no conseguimos aclarar, te animamos a que nos lo hagas saber. Este proyecto aspira a ser una herramienta viva, que mejore y se enriquezca también con la experiencia y el conocimiento colectivo.

### Un viaje apasionante y útil

Prepárate para un viaje que, esperamos, te resulte tan **apasionante como útil**. Quizá, el día de mañana, agradezcas profundamente haber dedicado tiempo hoy a estas lecturas y prácticas.

¡Empezamos!



# Fuentes y bibliografía básica de referencia para este capítulo

## 1 Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil

Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil. *Boletín Oficial del Estado*, 164, de 10 de julio de 2015, pp. 57425-57448.

## 2 Plan Estatal General de Emergencias

Ministerio del Interior (2023). Plan Estatal General de Emergencias de Protección Civil (PLEGEM). Gobierno de España.

## 3 Organización Mundial de la Salud

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Strategic Preparedness and Response Plan (SPRP) 2023. OMS. (Nota: El enlace lleva a la página general de planes estratégicos de la OMS; el SPRP específico para una amenaza concreta puede variar).

## 4 Manuales de supervivencia

Wiseman, J. (2014). *SAS Survival Handbook: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere* (3ª ed.). HarperCollins Publishers. (Nota: Enlace a editorial o punto de venta puede variar. Se recomienda buscar en librerías).

## 5 Manuales militares

Departamento de Defensa de EE. UU. (2016). *FM 21-76: U.S. Army Survival Manual*. Skyhorse Publishing. (Nota: Aunque es una fuente militar extranjera, muchos de sus principios básicos de supervivencia son universalmente aplicables y referenciados. Disponible en múltiples plataformas de venta de libros y archivos públicos).



Manual de Supervivencia y Preparación ante  
Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 2

# Preparacionismo y kits de supervivencia: cultura, taxonomía y personalización (la mochila de 72 horas)



# 1. Un vistazo al preparacionismo moderno: más allá del búnker

Quizá pienses que "**prepper**" es ese personaje un tanto excéntrico que colecciona latas hasta el techo y sueña con enterrarse en un búnker. La verdad es que el preparacionismo moderno, entendido de una forma racional y equilibrada, **es mucho más amplio, variado y, sí, perfectamente compatible con una vida normal y conectada.**

Lejos de ser una subcultura aislada, la preparación es una actitud fomentada incluso por gobiernos de países de nuestro entorno. En Suecia, por ejemplo, la Agencia de Contingencias Civiles (MSB) envía a cada hogar el folleto "*Om krisen eller kriget kommer*" ("Si vienen la crisis o la guerra"), con consejos prácticos. En Japón, las mochilas de evacuación infantil son tan comunes en los hogares como los estuches de lápices en las escuelas. Así que, sin caer en exageraciones, **convertirte en un *mini-prepper* o, simplemente, en una persona más previsora, es tan sensato como llevar un chaleco reflectante y triángulos en el coche.**

No se trata de vivir con miedo, sino de cultivar la tranquilidad que da saber que has pensado en cómo proteger a los tuyos si las cosas se tuercen.

***«Prepararse no es una moda pasajera; es una forma inteligente y responsable de cuidar a los tuyos y a ti mismo.»***





## 2. La regla de oro: cubrir necesidades básicas para mantener la calma

Cuando los sistemas habituales fallan –la luz, el agua, las comunicaciones–, nuestro organismo sigue necesitando cubrir **cuatro pilares fundamentales** para funcionar y, sobre todo, para permitirnos pensar con claridad:

### 1 Aire limpio y respirable:

¿Puedo respirar sin peligro? (Ej: mascarillas FFP2 o FFP3 ante humo o polvo, un pañuelo de algodón como barrera improvisada, gafas de protección).

### 2 Agua segura para beber:

¿Tengo acceso a hidratación? (Ej: agua embotellada, pastillas potabilizadoras, un filtro portátil de confianza, una cantimplora resistente).

### 3 Calor y refugio para protegerse de los elementos:

¿Puedo mantener mi temperatura corporal y descansar de forma segura? (Ej: manta térmica de emergencia, ropa de recambio adecuada al clima, una lona ligera o un poncho para improvisar un cobijo).

### 4 Energía y nutrientes para el cuerpo y la mente:

¿Dispongo de alimento y herramientas básicas para funcionar? (Ej: raciones de comida no perecedera y de alta densidad calórica, una multiherramienta versátil, una linterna fiable, una batería externa para el móvil).

*Un kit de supervivencia bien pensado no es un almacén de objetos al azar, sino una respuesta organizada a estas preguntas vitales.*



### 3. Taxonomía práctica de kits: de lo diario a lo extraordinario

No todos los imprevistos requieren la misma respuesta. Por eso, en el mundo de la preparación se habla de diferentes "capas" de equipamiento, cada una diseñada para un horizonte temporal y una situación específica:

| Sigla | Significado Completo                                                | Horizonte de Uso Estimado  | Peso Típico Orientativo | Ejemplo Vivo y Cotidiano                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EDC   | <i>Every Day Carry</i> (Lo que llevas siempre encima)               | 24 horas – Siempre contigo | 0,3 – 1 kg              | Tus llaves con una mini-linterna, una navaja suiza multiusos legal, un botellín de agua reutilizable de 500 ml, pañuelos de papel.                                                                                                |
| GHB   | <i>Get Home Bag</i> (Mochila para volver a casa)                    | 1-2 días                   | 2 – 4 kg                | Una mochila ligera en la taquilla de la oficina o en el coche con calzado cómodo, una chaqueta impermeable, un pequeño botiquín, agua y algún snack.                                                                              |
| BOB   | <i>Bug-Out Bag</i> (Mochila de evacuación para 72 horas)            | 3 días de autonomía        | 8 – 15 kg               | Una mochila de unos 40-50 litros lista en casa para cogerla rápidamente si tienes que evacuar tu vivienda de forma imprevista.                                                                                                    |
| INCH  | <i>I'm Never Coming Home</i> (Equipo para "No voy a volver a casa") | 7-10 días (o indefinido)   | 15 kg en adelante       | Un equipo más completo y pesado, pensado para escenarios de crisis prolongadas o desplazamientos a largo plazo donde la autosuficiencia es clave (conflictos, grandes catástrofes naturales con destrucción de infraestructuras). |

**¿Necesitas tener los cuatro tipos de kit?** Probablemente no, especialmente el INCH, que responde a escenarios de muy baja probabilidad en nuestro contexto. Sin embargo, entender esta taxonomía te ayuda a **crear capas de seguridad progresivas y adaptadas a tu realidad**. Tu EDC te puede sacar de un apuro cotidiano; tu GHB te facilita un regreso a casa seguro si te sorprende una incidencia fuera; y tu BOB te da un respiro vital si tu hogar deja de ser un lugar seguro.



## 4. Desgranando el BOB de 72 horas: tu salvavidas portátil

La mochila de evacuación para 72 horas (BOB) es, quizás, el elemento más emblemático del preparacionismo práctico. Su objetivo es darte autonomía durante tres días, el tiempo que suelen tardar los servicios de emergencia en organizarse y llegar a todas las zonas afectadas tras un evento disruptivo.

# Lista orientativa para un BOB: Documentación e Información

A continuación, te ofrecemos una **lista orientativa y modular** para un adulto. Recuerda que esto es una base que deberás personalizar.



## Documentación e Información

(en bolsa estanca)

- Fotocopias del DNI/NIE, pasaporte, carné de conducir.
- Fotocopia de la tarjeta sanitaria y de seguros relevantes (hogar, salud).
- Lista de teléfonos de emergencia (familiares, médicos, etc.) y grupo sanguíneo.
- Un pequeño mapa de la zona con rutas de evacuación marcadas.
- Dinero en efectivo en billetes pequeños y monedas (unos 50-100€).
- Opcional: un USB cifrado con copias digitales de documentos importantes.



# Lista orientativa para un BOB: Hidratación y Alimentación



## Alimentación

(no perecedera y lista para consumir o de fácil preparación)

- 6-9 barritas energéticas o de cereales de alta calidad.
- 3-4 sobres de comida liofilizada o raciones de emergencia (MRE si son accesibles).
- Frutos secos, chocolate negro, latas pequeñas de conserva (atún, sardinas – con abrefácil).
- Cubiertos ligeros (cuchara-tenedor de titanio o plástico duro).
- Opcional: Un pequeño hornillo de gas o alcohol con su combustible y un cazo ligero.



## Hidratación

- Agua: Al menos 3 litros por persona (ej: 2 botellas de 1.5L o 3 de 1L).
- Método de potabilización: Pastillas potabilizadoras (para unos 10-20L) y/o un filtro de agua portátil tipo Sawyer Mini o Lifestraw.
- Contenedor adicional: Una cantimplora metálica o bolsa de hidratación resistente.





# Lista orientativa para un BOB: Refugio y Ropa



## Refugio y Ropa

- Una lona resistente e impermeable (mínimo 2x3 metros) o un poncho-tarp.
- Cuerda tipo paracord (unos 15-20 metros).
- Un saco de dormir ligero y compacto, adecuado a la temperatura mínima esperada en tu zona, o una manta de emergencia avanzada (tipo vivac).
- Manta térmica de emergencia (de las plateadas/doradas).
- Ropa de recambio completa y adecuada al clima (calcetines de lana o trekking -varios pares-, ropa interior térmica, una capa intermedia tipo forro polar, chaqueta y pantalón impermeables y transpirables).
- Gorro, guantes y braga para el cuello.



# Lista orientativa para un BOB: Luz, Energía, Herramientas y Utensilios



## Luz y Energía

- Linterna frontal LED (mínimo 150-300 lúmenes) con pilas de repuesto.
- Una linterna de mano pequeña adicional o una luz química (cyalume).
- Batería externa (power bank) de al menos 10.000 mAh, cargada, con los cables necesarios para tu móvil.
- Opcional: un pequeño panel solar plegable para recargar.



## Herramientas y Utensilios

- Una navaja multiusos robusta y legal o una herramienta multiuso tipo Leatherman/Victorinox.
- Cinta americana (enrollar unos 5 metros en un lápiz o tarjeta).
- Bridas de plástico de varios tamaños.
- Un silbato potente.
- Pedernal y eslabón, o varios mecheros y cerillas impermeables.





# Lista orientativa para un BOB: Salud y Primeros Auxilios



## Salud y Primeros Auxilios (Botiquín Personalizado)

- Gasas estériles de varios tamaños, vendas elásticas, esparadrapo hipoalergénico.
- Tiritas de varios tipos, apósitos para ampollas.
- Guantes de nitrilo (varios pares).
- Antiséptico (povidona yodada en monodosis o clorhexidina).
- Analgésicos y antiinflamatorios (paracetamol, ibuprofeno).
- Antidiarreico, sales de rehidratación oral.
- Medicación personal crónica (suficiente para 7 días, con copia de la receta).
- Mascarillas FFP2 o FFP3 (varias).
- Pinzas pequeñas, tijeras de punta redonda.



# Lista orientativa para un BOB: Higiene Personal y Extras



## Higiene Personal

- Pastilla de jabón pequeña o gel hidroalcohólico.
- Toallitas húmedas biodegradables.
- Papel higiénico comprimido o en un rollo pequeño (sin el cartón).
- Cepillo de dientes pequeño y pasta dentífrica en formato viaje.



## Extras y Confort

(según necesidades)

- Bolsas de basura resistentes (varios usos: impermeabilizar, recoger...).
- Un pañuelo grande de algodón tipo *shemagh* o bandana.
- Libro pequeño, cuaderno y lápiz.
- Radio AM/FM pequeña de manivela o a pilas.

**Peso del BOB:** Un BOB bien equipado para un adulto suele pesar **entre 8 y 15 kilogramos**. Este peso es una orientación y puede variar significativamente según la calidad y ligereza de los materiales elegidos, las necesidades individuales (medicación, equipo específico), la duración para la que se planifica y, muy importante, el clima de tu zona. Es crucial encontrar un **equilibrio entre estar bien preparado y poder transportar la mochila cómodamente** durante varias horas si fuera necesario. ¡Pruébala cargada!

**Un ejemplo cercano de su utilidad:** Durante la **erupción volcánica de La Palma en 2021**, cientos de familias tuvieron que evacuar sus hogares en cuestión de minutos. Aquellas que tenían una mochila de emergencia preparada pudieron llevar consigo documentación vital, medicinas esenciales (como las necesarias para máquinas CPAP) y elementos básicos de confort, sin depender exclusivamente de las donaciones y la ayuda de emergencia en las primeras horas críticas.



## 4.1. Comparativa Fundamentada: El BOB de 72h y las Directrices Europeas de Preparación

Es cada vez más común escuchar referencias a la necesidad de que los ciudadanos estén preparados para emergencias, y en este contexto, a menudo surgen directrices o recomendaciones desde organismos supranacionales como la Unión Europea. Si bien no existe "una única mochila oficial de Bruselas" estandarizada y de obligado cumplimiento para todos los ciudadanos de la UE, sí hay un consenso creciente y campañas de concienciación (como las impulsadas por la DG ECHO - Dirección General de Protección Civil y Operaciones de Ayuda Humanitaria Europeas o iniciativas nacionales inspiradas en un marco común) que promueven la **resiliencia ciudadana** y la preparación para un periodo inicial de **72 horas de autonomía**.



# Comparativa entre BOB y Directrices Europeas

Vamos a comparar nuestro concepto de BOB, más detallado y con un enfoque en la posible evacuación, con los principios generales que suelen emanar de estas recomendaciones europeas:

| Característica      | BOB de 72h (descrito en este manual)                                                                                                                         | Directrices Europeas Generales (Principios Comunes)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Filosofía Principal | Autosuficiencia individual/familiar en caso de evacuación o fallo sistémico severo. Énfasis en la movilidad y la capacidad de operar de forma independiente. | Resiliencia ciudadana, capacidad de autoprotección inicial para reducir la presión sobre los servicios de emergencia. Colaboración con autoridades.                                                                                                                                                     |
| Horizonte Temporal  | Claramente 72 horas, con posibilidad de extenderse ligeramente si se optimizan recursos.                                                                     | Generalmente 72 horas, como periodo inicial antes de que la ayuda organizada se generalice.                                                                                                                                                                                                             |
| Enfoque Principal   | <b>Evacuación (<i>Bugging Out</i>)</b> y supervivencia en movimiento o en un refugio alternativo. Preparado para no depender de infraestructuras.            | Más versátil: puede cubrir tanto <b>confinamiento en el hogar (<i>Shelter in Place</i>)</b> como una posible evacuación si las autoridades lo indican.                                                                                                                                                  |
| Contenido Típico    | Lista exhaustiva y modular (ver sección anterior), incluyendo herramientas, refugio avanzado, múltiples opciones de fuego/cocina.                            | Énfasis en <b>elementos esenciales y básicos</b> : agua, comida no perecedera, botiquín, linterna, radio a pilas/manivela, pilas/power bank, documentos, medicación personal, artículos de higiene. Menor énfasis en herramientas de supervivencia avanzada o refugio elaborado si el foco es el hogar. |



# Análisis Crítico y Fundamentado

No se trata de enfoques excluyentes, sino **complementarios y adaptables**:

## Convergencias Clave:

Ambos buscan que el ciudadano no sea una carga inmediata para los servicios de emergencia y pueda subsistir autónomamente durante las primeras 72 horas críticas. Comparten la importancia vital del agua, alimentos, botiquín básico, luz y una forma de recibir información (radio).

## Diferencias de Énfasis:

- El **BOB** que promovemos en este manual tiene una orientación más proactiva hacia la **autosuficiencia en escenarios potencialmente más degradados o que requieren abandonar el hogar**. Es una herramienta de "último recurso" para la movilidad.
- Las **directrices europeas** suelen tener un enfoque más amplio en la **resiliencia general de la población**, incluyendo la capacidad de resistir en el propio hogar si este es seguro (confinamiento). La "mochila" que se pueda derivar de estas recomendaciones podría ser más ligera si se complementa con un acopio doméstico robusto.

## Fortalezas y Consideraciones:

- **BOB Detallado:** Su fortaleza radica en la preparación para una gama más amplia de contingencias y en fomentar un mayor nivel de habilidad y conocimiento. Sin embargo, puede resultar más costoso y requerir más dedicación en su configuración y mantenimiento. Su peso también puede ser una limitación para ciertas personas.
- **Directrices Europeas:** Su fortaleza es la accesibilidad y la aplicabilidad a una gran parte de la población, promoviendo un nivel básico de preparación que es fundamental. Son un excelente punto de partida y pueden ser suficientes para muchas crisis comunes. A veces, pueden pecar de ser demasiado genéricas si no se acompañan de una adaptación local y personal.

## Integración Inteligente:

Un ciudadano bien preparado en España podría:

- Seguir las directrices generales de tener un **acopio doméstico** para resistir en casa (agua, alimentos, etc.), tal como se verá en el Capítulo 5.
- Preparar una **mochila de evacuación (BOB)** como la descrita, pero adaptada a su fuerza, habilidades y a los escenarios más probables en su zona, teniendo en cuenta que esta mochila es para *salir*.
- Considerar una **GHB (Get Home Bag)** más ligera para el día a día, como se vio en la taxonomía.

En esencia, las recomendaciones europeas sientan las bases de la concienciación y la preparación mínima. El concepto de BOB que desarrollamos aquí va un paso más allá en términos de autosuficiencia y preparación para la movilidad en crisis. Lo ideal es entender ambos y construir una estrategia de preparación personal en capas, donde el conocimiento y los recursos se complementen.

Es fundamental consultar siempre las recomendaciones específicas de Protección Civil de tu Comunidad Autónoma y de tu Ayuntamiento, ya que estas adaptarán las directrices generales a los riesgos concretos de tu entorno.



## 5. Personalizando tu kit: porque no hay dos preparaciones iguales

Una lista genérica es un buen punto de partida, pero la verdadera eficacia de tu kit reside en su adaptación a tus circunstancias únicas:



### Clima y Entorno Geográfico

No es lo mismo prepararse para el frío y la humedad de la cornisa cantábrica que para el calor seco del interior o el Levante en verano. Prioriza la impermeabilidad y el abrigo en el norte; la protección solar, la hidratación extra y los electrolitos en zonas cálidas. Si vives en zona de montaña, el calzado y la ropa técnica son aún más cruciales.



### Salud y Edad de los Miembros de la Familia

Incluye la medicación específica que cada uno necesite (con recetas), inhaladores si hay asma, gafas de repuesto, potitos y pañales para bebés, o snacks blandos y de fácil digestión para personas mayores o con problemas de dentición.



### Movilidad y Condición Física

Si tu ruta de evacuación prevista cruza zonas escarpadas o si prevés caminar largas distancias, cada gramo cuenta. Reduce el peso al máximo sin sacrificar elementos esenciales. Unos bastones de trekking plegables pueden ser de gran ayuda. Considera las necesidades de personas con movilidad reducida.



### Legalidad y Normativa Local

Infórmate sobre la legalidad de ciertos elementos en España y, específicamente, en tu Comunidad Autónoma. Por ejemplo, el porte de navajas está regulado por el Reglamento de Armas (Real Decreto 137/1993); generalmente, se prohíben las automáticas, las de doble filo, las que tienen una hoja de más de 11 cm si no están justificadas por la actividad, etc. Los sprays de defensa personal también tienen regulaciones específicas (homologación, edad mínima). Ante la duda, consulta fuentes oficiales como la Guardia Civil o la web del Ministerio del Interior. En una situación de emergencia declarada, la prioridad es la supervivencia, pero es bueno conocer el marco general.



### Presupuesto Disponible

La preparación no tiene por qué ser cara. Empieza con lo que ya tienes en casa: una mochila de deporte resistente, la linterna que usas para el bricolaje, botellas de agua PET limpias y rellenas. Ve mejorando y completando tu equipo poco a poco, priorizando la calidad en elementos clave como el filtro de agua o un buen saco.



### Habilidades y Conocimientos

De nada sirve tener un kit sofisticado si no sabes usarlo. Si incluyes un pedernal, practica a encender fuego con él. Si llevas una lona, aprende varios montajes básicos de refugio.

«Un kit modesto pero bien conocido y probado en la práctica vale infinitamente más que uno caro y sofisticado acumulando polvo en un armario.»



# 6. Mantenimiento: el ciclo vital de tu preparación (A-B-C-D)

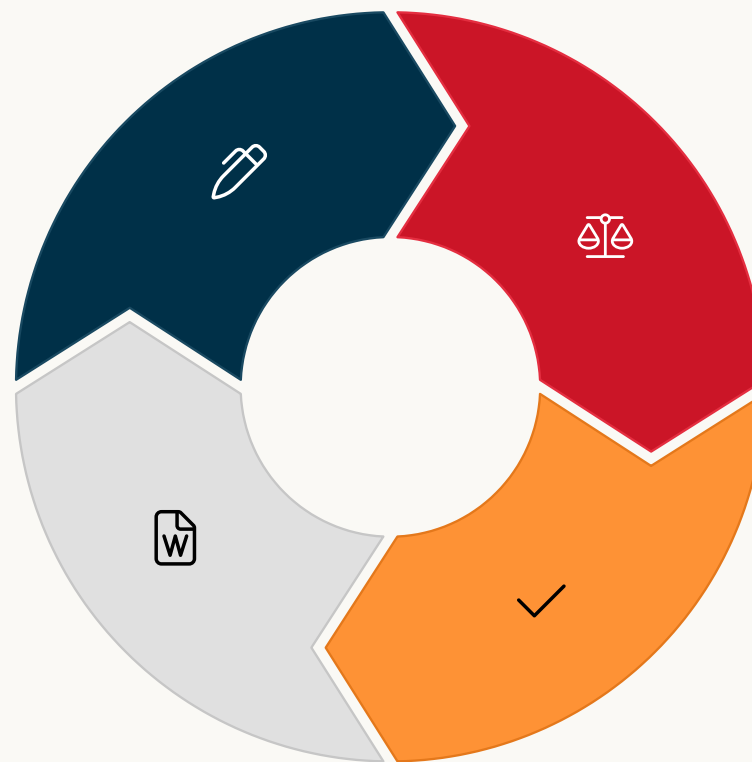
Un kit de emergencia no es un objeto estático; es una herramienta viva que requiere atención periódica para garantizar su funcionalidad cuando más la necesites. Aplica el sencillo ciclo **A-B-C-D**:

## A – Actualizar

Revisa y rota los elementos con fecha de caducidad (comida, agua, medicamentos, pilas) al menos dos veces al año. Un buen momento es coincidiendo con los cambios de hora (primavera y otoño), así creas un hábito. Actualiza también la ropa según la estación.

## D – Documentar

Mantén una lista detallada del contenido de tu kit, idealmente plastificada y pegada en el interior de la tapa o en un bolsillo accesible. Anota la fecha de la última revisión y las fechas de caducidad de los elementos más críticos.



## B – Balancear

Evalúa el peso y el beneficio de cada objeto. Si hay algo que llevas años sin usar y no es crítico, considera si realmente merece el espacio y el peso. ¿Puedes sustituirlo por algo más ligero o multifuncional?

## C – Comprobar

Inspecciona el estado de todo el equipo. Busca signos de oxidación en herramientas, posibles fugas en contenedores de líquidos, desgarros en la mochila o la lona, el correcto funcionamiento de cremalleras y cierres. Comprueba que las pilas no estén sulfatadas.



## 7. Más allá de la mochila: la mentalidad prepper ligera y la redundancia inteligente

La preparación va mucho más allá de la simple acumulación de objetos en una mochila. Implica también cultivar una **mentalidad previsor y resolutiva**:

### ■ El Plan A suele ser quedarse seguro en casa (*shelter in place*)

Un acopio sensato de agua y alimentos no perecederos en tu despensa es la primera línea de defensa para muchas emergencias urbanas. Tu BOB es el Plan B, para cuando tu hogar deja de ser seguro o necesitas desplazarte a un lugar de mayor resguardo (un albergue, la casa de un familiar).

### ■ Capas de redundancia

Siempre que sea posible, ten al menos dos formas de conseguir algo esencial. Por ejemplo: dos sistemas para hacer fuego (mechero y pedernal), dos métodos para potabilizar agua (pastillas y filtro), dos fuentes de luz (frontal y de mano). Si uno falla, tienes respaldo.

### ■ Aprende a usar tu equipo

Un hornillo de camping nuevo no te servirá de mucho si no lo has encendido nunca bajo condiciones controladas. Familiarízate con cada elemento de tu kit. Realiza pequeñas pruebas y prácticas.

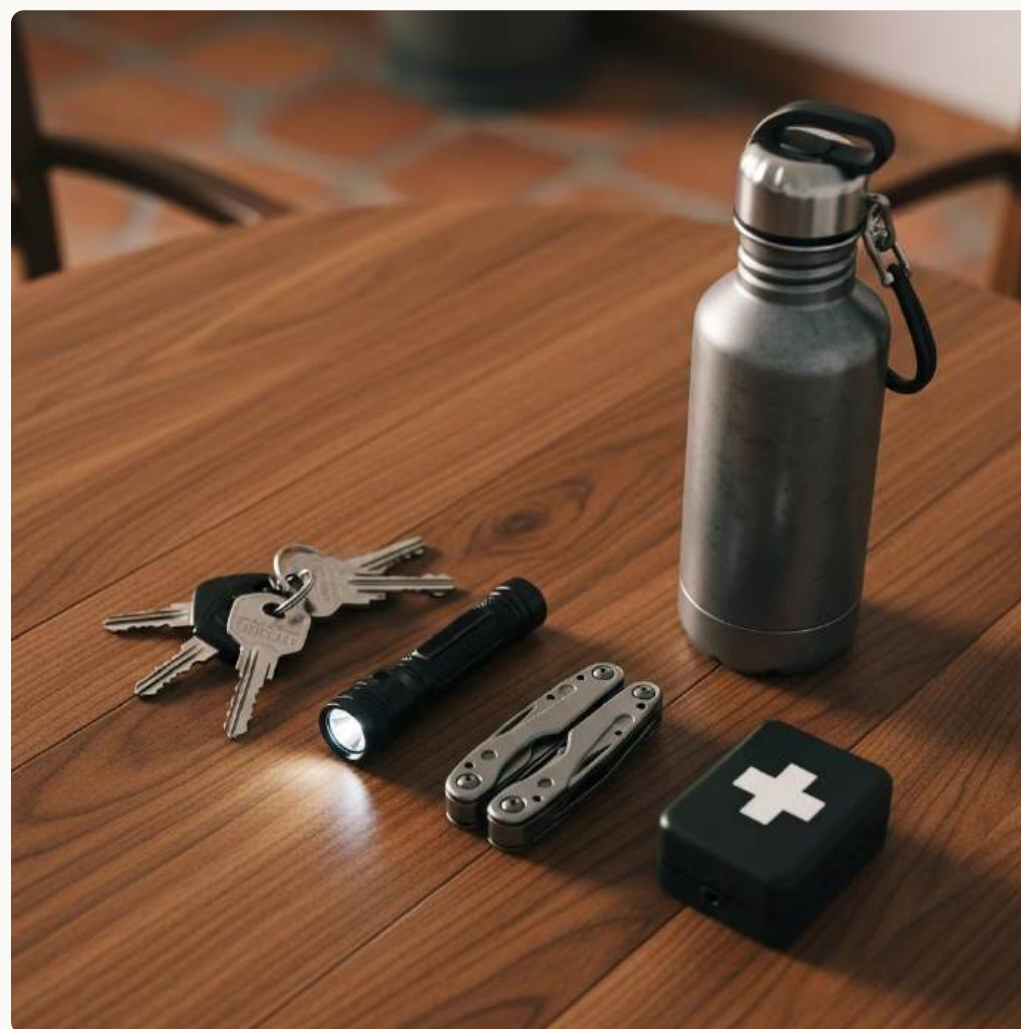
## 8. Pequeño reto para esta semana: tu EDC bajo la lupa

Saca ahora mismo el contenido de tu bolso, mochila diaria o los bolsillos de tu pantalón. Vacíalo todo sobre una mesa y obsérvalo con espíritu crítico. Pregúntate:

- ¿Tengo algo aquí que me sería realmente útil si el metro se detiene una hora en un túnel oscuro y sin luz?
- ¿Llevo agua, o al menos un pequeño contenedor reutilizable para poder llenarlo si tengo la oportunidad?
- ¿Hay algo que me permita hacer una pequeña reparación de emergencia o cortar algo?

El objetivo de este ejercicio no es que empieces a cargar con 5 kilos de equipo para ir al trabajo o a clase. Se trata de identificar si puedes **añadir 2 o 3 objetos pequeños, ligeros y de alto valor práctico** a lo que ya llevas habitualmente. Podría ser una mini-linterna de llavero, un pequeño botiquín con tiritas y analgésicos, un snack energético o un pañuelo multifunción.

Empieza por ahí. La preparación más efectiva es la que se integra de forma natural en tu día a día.





# Fuentes y lecturas recomendadas para este capítulo

Actualmente, no existe un documento específico y centralizado de un organismo estatal español dedicado exclusivamente a la «mochila de 72 horas» para emergencias generales, como sí ocurre en otros países. Sin embargo, sí hay referencias y recomendaciones en documentos oficiales de organismos del Estado, especialmente en el ámbito de Protección Civil y el Ministerio del Interior

-  **Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB). (s.f.). *If crisis or war comes***. (El folleto se actualiza periódicamente, este enlace lleva a la sección de preparación para crisis de la MSB donde se puede encontrar la versión más reciente).
-  **Reportaje de RTVE.¿Qué llevar en un kit de supervivencia de 72 horas? Claves y consejos de la medida recomendada por la UE.**
-  **Dirección General de Protección Civil y Operaciones de Ayuda Humanitaria Europeas (DG ECHO). (s.f.). *Be Prepared*. Comisión Europea.** (Página con recursos y campañas sobre preparación).
-  Ready.gov. (s.f.). *Build A Kit*. Federal Emergency Management Agency (FEMA), U.S. Department of Homeland Security. <https://www.ready.gov/kit>
-  Wiseman, J. (2014). ***SAS Survival Handbook: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere*** (3ª ed.). HarperCollins Publishers. Edición en español.
-  **Gobierno de Japón, Oficina del Gabinete. (s.f.). *Disaster Preparedness Tokyo (Tokyo Bousai)***. (Manual disponible en varios idiomas, buscar «Tokyo Bousai English» para la versión en inglés, que suele ser una referencia por su exhaustividad).
-  Real Decreto 137/1993, de 29 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Armas. *Boletín Oficial del Estado*, 55, de 5 de marzo de 1993, pp. 7000-7031. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1993-6202>

(Recuerda que la información científica y las recomendaciones pueden evolucionar. Es importante mantenerse actualizado a través de fuentes oficiales y fiables, especialmente durante una crisis sanitaria en curso. Los enlaces proporcionados son ejemplos y pueden requerir búsquedas específicas para los documentos más recientes en las webs de las organizaciones).



Manual de Supervivencia y Preparación ante  
Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 3

# Marco legal e institucional de la Protección Civil en España: quién nos protege... y cómo podemos sumar



# La columna vertebral: Ley 17/2015, el andamio de nuestra seguridad

Imagínate un andamio robusto, bien anclado y diseñado con inteligencia, que sostiene todo el edificio de la seguridad ciudadana cuando este se ve amenazado. En España, **ese andamio se llama Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil**.

Esta ley no surgió de la nada. Fue el resultado de la experiencia acumulada y la necesidad de una respuesta más coordinada tras diversas catástrofes que tocaron de cerca el corazón de nuestro país, como el terremoto de Lorca en 2011 o las graves inundaciones de años anteriores. Su gran valor reside en que **ordena las competencias de las distintas administraciones, define los planes de actuación y, lo que es más importante, coloca al ciudadano en el centro del sistema**, no como un mero espectador, sino como un actor corresponsable.

Además, la ley introduce un matiz que es toda una declaración de intenciones: la protección civil es un **"servicio público esencial"**. Suena a frase de manual, sí, pero la implicación es profunda: **el Estado está obligado** a prevenir riesgos, a planificar la respuesta ante emergencias y a actuar cuando estas ocurren. Y, como veremos, nosotros, los ciudadanos, tenemos el deber y la oportunidad de colaborar eficazmente en esta tarea común.





## Quién hace qué: tres niveles de actuación y un teléfono que salva vidas (1-1-2)

Cuando una emergencia golpea, se activa una maquinaria compleja pero diseñada para ser eficiente. Para entenderla mejor, podemos visualizarla en tres niveles principales de actuación, cada uno con sus responsabilidades, pero todos interconectados:

### Nivel Local

**Actor Principal:** Ayuntamiento / Grupo Local de Emergencias (si existe) / Policía Local / Agrupación de Voluntarios de Protección Civil

**Funciones Clave:** Son los primeros en llegar al lugar del suceso. Activan los planes municipales de emergencia (PEMU), gestionan los recursos más inmediatos y son la cara visible de la ayuda en los primeros momentos.

**Ejemplo Real:** Ante un aluvión como el ocurrido en Tafalla (Navarra) en 2019, los servicios municipales (bomberos, policía local) fueron cruciales para cerrar accesos y realizar las primeras evacuaciones en cuestión de minutos.

### Nivel Autonómico

**Actor Principal:** Comunidad Autónoma a través de sus centros de coordinación de emergencias (generalmente, el 1-1-2 autonómico)

**Funciones Clave:** Definen y activan el Plan Territorial de Protección Civil de la Comunidad Autónoma (PLATECA o similar). Dirigen y coordinan los recursos regionales (bomberos autonómicos, servicios forestales, sanitarios, etc.).

**Ejemplo Real:** Durante el gran incendio de Sierra Bermeja (Málaga) en 2021, el Plan INFOCA de la Junta de Andalucía movilizó y coordinó a cientos de efectivos y decenas de vehículos y medios aéreos.

### Nivel Estatal

**Actor Principal:** Dirección General de Protección Civil y Emergencias (DGPCE), dependiente del Ministerio del Interior.

**Funciones Clave:** Activa el Plan Estatal General de Emergencias (PLEGEM) si la magnitud de la catástrofe supera las capacidades autonómicas. Coordina la intervención de medios extraordinarios del Estado, como la Unidad Militar de Emergencias (UME), y gestiona la solicitud o el envío de ayuda internacional.

**Ejemplo Real:** En la erupción volcánica de La Palma (2021), el Estado coordinó el despliegue de la UME, científicos, y gestionó ayudas a través del Fondo de Solidaridad de la Unión Europea.

Y en el centro de esta respuesta coordinada, como un verdadero nexo de unión, está el teléfono único de emergencias europeo: el 1-1-2. Cuando todo tiembla, cuando la incertidumbre aprieta, marcas esos tres dígitos y, gracias a una compleja red de profesionales y protocolos, el sistema se pone en marcha, buscando ofrecer la respuesta más adecuada y rápida posible.

# Los grandes planes que deberías conocer (y dónde encontrar el tuyo)

La actuación en emergencias no se improvisa. Se basa en una serie de planes cuidadosamente elaborados y actualizados periódicamente. Aunque no necesitas ser un experto en todos ellos, sí es útil conocer los principales:

## 1 PLEGEM (Plan Estatal General de Emergencias de Protección Civil)

Es el gran paraguas nacional, el marco que establece cómo se organiza el Estado para hacer frente a emergencias de gran magnitud o aquellas que afectan a varias Comunidades Autónomas.

## 2 Planes Territoriales (PLATECA, PLATERBAL, PLATECAM, etc.)

Cada Comunidad Autónoma tiene su propio Plan Territorial, que adapta las directrices nacionales a las particularidades de su geografía, sus riesgos específicos y sus recursos. Son la hoja de ruta principal a nivel regional.

## 3 Planes Especiales

Se desarrollan para hacer frente a riesgos concretos que requieren una planificación muy específica. Los más comunes son los planes ante riesgo sísmico, inundaciones, incendios forestales, accidentes con mercancías peligrosas, o riesgos químicos, nucleares y radiológicos (NBQR).

## 4 PEMU (Plan de Emergencia Municipal) o PAM (Plan de Actuación Municipal)

Este es el plan de tu ayuntamiento. A menudo es el gran desconocido para el ciudadano, pero es **vital en la primera hora de una emergencia**, ya que detalla los riesgos específicos de tu localidad, los recursos disponibles y los procedimientos de actuación más cercanos (puntos de encuentro, rutas de evacuación locales, etc.).

**Tip práctico y fundamental:** Te animamos encarecidamente a que, esta misma semana, busques en internet: "**Plan de Emergencia Municipal + [nombre de tu localidad]**" o "**Protección Civil + [nombre de tu ayuntamiento]**". Muchas entidades locales los tienen publicados en sus páginas web. Descárgalo, échale un vistazo (suelen tener resúmenes para ciudadanos) y guárdalo en formato PDF en tu móvil y en una copia impresa en casa. Será tu guía más directa si alguna vez internet falla en un momento crítico.







# Deberes y derechos del ciudadano: tu papel activo en la Protección Civil

La Ley 17/2015 no solo establece las obligaciones de las administraciones, sino que también define claramente el papel de los ciudadanos, reconociendo tanto nuestros derechos como nuestros deberes:

## (!) Derecho a ser alertado e informado

Tienes derecho a recibir información sobre los riesgos colectivos graves que puedan afectarte y sobre las medidas de prevención y protección. Sistemas como ES-Alert (el "112 inverso" que envía notificaciones a los móviles en una zona de peligro) o las redes de sirenas de aviso a la población son manifestaciones de este derecho.



## Obligación de seguir las instrucciones de las autoridades

Cuando se activa un plan de emergencia y las autoridades competentes (Protección Civil, Cuerpos y Fuerzas de Seguridad, Bomberos) dan instrucciones claras (ej: confinamiento, evacuación), es tu deber seguirlas. Negarse puede no solo poner en riesgo tu vida y la de otros, sino también acarrear sanciones según la legislación vigente (como la Ley Orgánica de Protección de la Seguridad Ciudadana).



## Deber de colaborar, pero con cabeza y organización

En situaciones de emergencia, tu colaboración puede ser muy valiosa. Esto incluye proporcionar información veraz a los servicios de emergencia, evitar difundir bulos, no acceder a zonas restringidas para no entorpecer las labores de rescate, y seguir la cadena de mando establecida.



## Voluntariado organizado, una fuerza imprescindible

Si deseas implicarte de una forma más activa y continuada, puedes unirtiarte a la **Agrupación de Voluntarios de Protección Civil** de tu municipio. Estas agrupaciones ofrecen formación gratuita y específica, te proporcionan un seguro de accidentes y, lo más importante, te brindan la inestimable oportunidad de servir activamente a tu comunidad, adquirir habilidades que pueden salvar vidas y formar parte de un equipo humano comprometido.





# La preparación individual como contribución colectiva

La preparación individual y familiar, llevada a cabo con **conciencia y sensatez**, va más allá del mero autocuidado. Se erige como un pilar fundamental de la **resiliencia comunitaria**. Cuando cada ciudadano, cada hogar, asume la responsabilidad de cubrir sus necesidades básicas durante las primeras horas o días de una crisis, no solo está velando por su propia seguridad y bienestar, sino que está realizando una contribución invaluable al conjunto de la sociedad.

Esta autonomía inicial **reduce significativamente la presión sobre los servicios de emergencia y los recursos oficiales**, permitiendo que la maquinaria de Protección Civil, los sanitarios, los bomberos y las fuerzas de seguridad puedan concentrar sus esfuerzos en atender a los más vulnerables, en restaurar infraestructuras críticas y en gestionar la emergencia a gran escala de una manera más eficaz.

Prepararse, por tanto, no es un acto de desconfianza hacia el sistema, sino un **gesto de profunda colaboración cívica**; es entender que la fortaleza de la cadena de respuesta reside, en gran medida, en la preparación de cada uno de sus eslabones. No se trata de acumular sin medida o de anticipar escenarios apocalípticos, sino de adquirir conocimientos, habilidades y recursos básicos que nos permitan afrontar lo inesperado con mayor serenidad y menor dependencia, liberando así capacidad de respuesta para quienes realmente la necesiten con urgencia.

«La ayuda espontánea y bienintencionada es maravillosa en su intención, pero cuando esa energía se canaliza a través de una organización y una formación previas, su capacidad para salvar vidas y aliviar el sufrimiento se multiplica exponencialmente.»

# Más allá de nuestras fronteras: el Mecanismo de Protección Civil de la Unión Europea y la solidaridad internacional

Las grandes emergencias no entienden de fronteras. Por ello, España forma parte activa del **Mecanismo de Protección Civil de la Unión Europea**. ¿Qué significa esto en la práctica? Que cuando un país miembro se ve desbordado por una catástrofe, puede solicitar ayuda al resto. Y funciona en ambas direcciones: en 2023, por ejemplo, España activó este mecanismo en varias ocasiones para recibir apoyo en grandes incendios forestales, pero también envió a la UME y otros equipos especializados a ayudar en terremotos o incendios en otros países como Turquía o Grecia. Es una red de solidaridad que multiplica las capacidades de respuesta de todos, y que, como ciudadano europeo, también contribuyes a sostener.

A nivel global, existen también redes de coordinación como **INSARAG** (Grupo Asesor Internacional de Operaciones de Búsqueda y Rescate), bajo el paraguas de Naciones Unidas. Equipos españoles de búsqueda y rescate urbano (USAR), como los de Bomberos de Madrid o la UME, están acreditados por INSARAG y pueden ser desplegados en cualquier parte del mundo para ayudar tras un gran terremoto.



## Catástrofe en un país miembro

Un país de la UE se ve afectado por una emergencia que supera sus capacidades nacionales



## Solicitud de ayuda

El país activa el Mecanismo de Protección Civil de la UE solicitando recursos específicos



## Coordinación europea

El Centro de Coordinación de Respuesta a Emergencias (ERCC) gestiona la respuesta



## Despliegue internacional

Equipos especializados de varios países miembros se movilizan para prestar asistencia







# Cómo te afecta (y beneficia) todo esto en tu día a día

Entender este entramado institucional no es solo cultura general; tiene implicaciones directas en cómo puedes mejorar tu propia preparación y la de tu entorno:

## **Infórmate activamente**

No esperes a la emergencia. Suscríbete a los canales oficiales de información de Protección Civil y del 112 de tu Comunidad Autónoma en redes sociales (suelen ser muy activos y fiables). Asegúrate de tener activadas las notificaciones de emergencia (ES-Alert) en tu teléfono móvil.

## **Practica la anticipación**

Cada vez que escuches una sirena de prueba en tu ciudad, o veas una noticia sobre un simulacro, tómate un minuto para preguntarte: "Si esto fuera real, ¿sabría qué hacer? ¿Dónde iría? ¿Qué cogería?". Este simple ejercicio mental ayuda a fijar protocolos.

## **Conecta con tu entorno local**

Apunta los teléfonos de contacto de la Policía Local y de la Agrupación de Voluntarios de Protección Civil de tu municipio. En un apagón prolongado donde las comunicaciones convencionales fallen, la antena de radioaficionados de la agrupación local podría ser un nexo vital con el exterior.

## **Participa en simulacros**

Muchas localidades organizan simulacros anuales abiertos al público (de evacuación de un edificio, de actuación ante un riesgo específico, etc.). Son gratuitos y, créeme, la experiencia práctica que se adquiere en ellos da una enorme confianza si alguna vez la tierra tiembla de verdad o suena una alarma real.



# Un gesto sencillo pero poderoso para esta semana

Te proponemos un pequeño reto que puede marcar una gran diferencia:

1. Entra en la página web de **Protección Civil de tu Comunidad Autónoma** (puedes buscar en Google: "Protección Civil [nombre de tu comunidad autónoma]"). Busca la sección de "Planes" o "Información al ciudadano" y localiza el Plan Territorial Autonómico (PLATECA o su nombre equivalente). Descárgalo o guarda el enlace.
2. Haz lo mismo con el **Plan de Emergencia Municipal (PEMU)** de tu localidad, tal como te sugerimos antes.
3. Una vez que tengas una idea general de los riesgos principales de tu zona (suelen estar descritos en estos planes), dedica diez minutos a **comentar en casa o con tus convivientes cuál sería vuestro punto de encuentro principal fuera del hogar** si tuvierais que desalojar el edificio o el barrio rápidamente.

Ese diálogo, esa pequeña planificación compartida, vale su peso en oro cuando los minutos realmente cuentan.



# Fuentes y referencias clave para este capítulo

- 1 **Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.** *Boletín Oficial del Estado*, 164, de 10 de julio de 2015, pp. 57425-57448.
- 2 **Dirección General de Protección Civil y Emergencias (DGPCE).** (s.f.). **Planes Estatales.** (Aquí se puede acceder al PLEGEM y otros planes nacionales).
- 3 **Comisión Europea.** (s.f.). **Mecanismo de Protección Civil de la Unión.**
- 4 **INSARAG Secretariat – OCHA.** (s.f.). **INSARAG Guidelines.** (Información sobre los estándares internacionales de búsqueda y rescate).
- 5 **Ejemplo de Plan Territorial Autonómico: Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa. Junta de Andalucía.** (s.f.). **Plan Territorial de Emergencias de Protección Civil de Andalucía.** (Cada Comunidad Autónoma dispone de su propio plan accesible a través de sus portales oficiales).



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 4

# Alertas y comunicación en crisis: cuando cada minuto cuenta





## Por qué importa estar conectado (y bien informado)

Imagina esta situación: un incendio forestal, inicialmente lejano, salta una autopista de forma inesperada. El viento cambia de dirección y, de repente, tu pueblo o tu barrio recibe una orden de evacuación inmediata. **La diferencia entre enterarte de esa orden en el instante en que se emite o treinta minutos más tarde puede ser, literalmente, la distancia que logras recorrer a pie con tus hijos hacia un lugar seguro**, o el tiempo que tienes para coger tu mochila de emergencia antes de que las rutas de salida se colapsen.

Y es que, en una crisis, la información –cuando es precisa, oficial y llega a tiempo– **salva vidas**. No se trata solo de saber *qué* está pasando, sino de entender *qué hacer* y *cómo* protegerte a ti y a los tuyos. Trágicamente, eventos como la DANA que azotó la provincia de Valencia en octubre de 2024, con sus devastadoras consecuencias y la pérdida de vidas, subrayan de la forma más cruda esta realidad: la recepción y comprensión a tiempo de las alertas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

# Los tres sistemas oficiales de alerta temprana que debes conocer en España

En nuestro país, contamos con varios sistemas diseñados para advertir a la población ante riesgos graves. Conocerlos es el primer paso para reaccionar adecuadamente:

| Sistema                                                | Cómo Llega a Ti                                                                                                                                                                                     | Qué Tipo de Aviso Envía                                                                                                                                            | Tiempo de Reacción Típico Esperado                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ES-Alert (Sistema de Alertas Públicas / "112 Inverso") | Notificación prioritaria en tu <i>smartphone</i> (incluso en silencio o con datos desactivados), acompañada de un pitido agudo característico y vibración. No requiere instalar ninguna aplicación. | Órdenes de confinamiento o evacuación, fenómenos meteorológicos extremos (nivel rojo), alertas por riesgo químico, etc.                                            | Segundos desde su activación por las autoridades competentes.                                                          |
| Red de Sirenas de Aviso a la Población                 | Sirenas fijas instaladas en zonas con riesgos específicos (presas, grandes polígonos químicos, centrales nucleares –si las hubiera cerca–). Emiten códigos de tono estandarizados.                  | Riesgo inminente de rotura de presa, fuga tóxica masiva, accidente nuclear (según el plan específico de la zona), o incluso tsunamis en zonas costeras designadas. | 1–5 minutos (dependiendo de la distancia a la sirena y las condiciones acústicas).                                     |
| Comunicados Oficiales en Radio, TV y TDT               | Interrupción de la programación habitual con una locución o mensaje oficial de Protección Civil o la autoridad competente.                                                                          | Información más detallada sobre la emergencia, recomendaciones específicas de actuación, zonas seguras, recursos disponibles.                                      | Inmediato al corte de la emisión (siempre que estés sintonizando un canal afectado o una emisora de servicio público). |

**Dato importante sobre ES-Alert:** Este sistema se ha probado extensamente en toda España. Por ejemplo, durante las pruebas nacionales realizadas a lo largo de 2022 y 2023, se verificó su capacidad para alcanzar a la gran mayoría de los teléfonos móviles activos en las zonas designadas. La Dirección General de Protección Civil y Emergencias (DGPCE) continúa trabajando en su optimización y difusión.



# ¿Qué hacer cuando suena la alerta? La regla S.A.V.E.

Recibir una alerta de emergencia puede generar sorpresa o inquietud. Mantener la calma y actuar con método es crucial. Te proponemos la regla **S.A.V.E.** para guiar tus primeros pasos:

## **S** Seguir las Instrucciones Oficiales:

- **Detén lo que estés haciendo** (salvo que estés conduciendo; en ese caso, busca un lugar seguro para detenerte antes de consultar tu móvil o la radio).
- **Lee o escucha el mensaje completo con atención.** Parece obvio, pero en un sobresalto tendemos a escanear y podemos perder detalles críticos como *"no uses el ascensor"* o *"cierra las ventanas y baja las persianas"*.
- **Cumple las indicaciones** de las autoridades sin demora. Si ordenan evacuar, evacúa. Si ordenan confinarte, confínate.

## **A** Avisar a tus Contactos Clave:

- Aplica tu **plan de comunicación familiar** (que veremos más adelante). Informa a los miembros de tu hogar y a tu contacto exterior designado sobre la alerta y tu situación, de forma breve y clara.

## **V** Verificar la Fuente (si tienes dudas iniciales):

- Si la alerta te llega por un canal no oficial (ej. un mensaje reenviado por WhatsApp sin origen claro), intenta **confirmarla a través de fuentes oficiales** (web del 112 de tu comunidad, perfiles de Protección Civil en redes sociales, radio). Las alertas directas de ES-Alert o las sirenas son intrínsecamente oficiales.

## **E** Evaluar la Necesidad de Actuar y Preparar tu Kit:

- Según la naturaleza de la alerta, evalúa si necesitas coger tu **mochila de 72 horas (BOB)**, tu **kit de confinamiento** o si debes poner en marcha alguna acción específica de tu plan familiar.

Y un consejo adicional: una vez que hayas actuado según las instrucciones iniciales, **mantén sintonizada una radio a pilas o de manivela** (las emisoras locales de RNE o de la cadena autonómica suelen ser canales prioritarios para la información de emergencia) o sigue los perfiles oficiales en redes sociales si la red de datos funciona. La información sobre la emergencia puede evolucionar.





# Comunicación familiar: un plan de tres capas para no perder el contacto

Cuando una crisis interrumpe las comunicaciones habituales, tener un plan preestablecido con tu familia es fundamental. Te proponemos una estrategia de tres capas, de más común a más resiliente:

| Capa                                     | Herramienta Principal                                                                                                        | Por Qué Funciona (o Puede Fallar)                                                                                                                                                               | Acción de Preparación Sugerida Hoy Mismo                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Primaria (Redes Habituales)              | Llamada de voz / Mensajería instantánea (WhatsApp, Telegram, etc.) vía datos móviles o Wi-Fi.                                | Rápido y familiar en condiciones normales. <b>Falla:</b> En situaciones de saturación de red (muy común en emergencias) o si no hay cobertura/energía.                                          | Crear un <b>grupo familiar específico para emergencias</b> (ej. "Familia SOS") y fijar en él un mensaje PIN con números de contacto importantes y el punto de encuentro familiar.                                                                     |
| Secundaria (Redes Básicas)               | <b>SMS</b> (Mensajes Cortos de Texto) / Llamadas de voz en 2G (si aún está disponible y menos saturada).                     | Los SMS consumen muchos menos recursos de red que los datos o la voz sobre 3G/4G/5G, por lo que a menudo <b>funcionan cuando todo lo demás falla</b> .                                          | Guardar los contactos <b>ICE (In Case of Emergency)</b> en la agenda del teléfono (ej. "ICE1 Mamá", "ICE2 Hermano") y también en una tarjeta escrita guardada en la cartera o en la mochila de emergencia.                                            |
| Terciaria (Independiente de Red Celular) | <b>Radios PMR446</b> (walkie-talkies de uso libre) / Radioaficionados (con licencia) / Mensajería satelital (si se dispone). | Total independencia de la red celular y eléctrica convencional (los PMR446 usan pilas/baterías recargables). <b>Limitación:</b> Alcance (PMR446 unos pocos km en ciudad, más en campo abierto). | Comprar una pareja de walkie-talkies PMR446 de buena calidad, aprender a usarlos (especialmente el canal 6 con subtono 16, o el canal 8, a menudo usados para emergencias o pre-acordados) y definir un protocolo de comunicación familiar con ellos. |

**El truco del abuelo (¡actualizado!) para los SMS:** Un mensaje de texto corto, claro y conciso tiene más probabilidades de llegar. Por ejemplo: **"OK. Papá en casa. ¿Vosotros?"** o **"Alerta inundación. Camino a punto encuentro abuelos. OK?"**. Pesa menos de 1kB y puede colarse por una red congestionada. Incluye siempre tu estado y una pregunta directa si necesitas respuesta.



## Alternativas «fuera de red»: cuando la tecnología convencional nos abandona

En escenarios donde las redes móviles y de internet colapsan por completo (apagones masivos, grandes desastres naturales), existen alternativas más robustas, aunque algunas requieren preparación o inversión:



### Radioaficionados (con licencia EA, EB o EC)

Son la élite de las comunicaciones autónomas. Pueden operar en bandas HF/VHF/UHF, enlazar vía repetidores locales (si funcionan) o incluso realizar comunicados a larga distancia. En España, la **Red Radio de Emergencia de Protección Civil (REMER)** está compuesta por radioaficionados voluntarios que colaboran con las autoridades. Obtener una licencia requiere estudio y un examen.



### Redes *mesh* o malladas

Tecnologías como LoRaWAN con dispositivos como Meshtastic, o apps como Bridgefy si hay otros usuarios cerca, permiten que los dispositivos (móviles con una app específica o pequeños aparatos dedicados) se conecten entre sí directamente, creando una red descentralizada. El alcance entre nodos puede ser de cientos de metros en ciudad hasta varios kilómetros en campo abierto, y los mensajes "saltan" de un nodo a otro. Su eficacia depende de la densidad de usuarios o nodos desplegados.



### Dispositivos de comunicación satelital portátiles

Ejemplos como Garmin inReach, ZOLEO, Iridium GO! permiten enviar y recibir mensajes de texto cortos, correos electrónicos e incluso realizar llamadas de voz (según el dispositivo y plan) utilizando redes de satélites. Son una opción muy fiable pero con un coste de adquisición y de servicio.



### El tablón físico y el mensaje en el buzón

No subestimes los métodos analógicos. En una situación extrema y muy localizada, un folio protegido de la intemperie en el portal de casa o en un punto de encuentro vecinal previamente acordado, indicando tu estado, destino y hora, puede ser la única forma de dejar un mensaje para quien llegue más tarde o te esté buscando.

**«La tecnología es una herramienta fabulosa y poderosa... hasta que se queda sin enchufes o sin señal. Tener un Plan B (y C) es de sabios.»**

# Filtrar bulos y desinformación: no contribuyas al caos

En momentos de crisis, la desinformación puede propagarse tan rápido o más que el propio riesgo, generando pánico innecesario y dificultando la respuesta de los servicios de emergencia. Aprende a ser un cortafuegos:

## 1 Verifica siempre la fuente

¿La información proviene de un canal oficial (Protección Civil, 112, Policía, Ayuntamiento, medio de comunicación reconocido y fiable) o es un mensaje reenviado sin autoría clara?

## 2 Compara con al menos dos fuentes oficiales distintas

Si una alerta te llega por un canal y no estás seguro, intenta confirmarla con otro.

## 3 Desconfía de las capturas de pantalla y los audios anónimos

Son fácilmente manipulables. Busca la noticia original en la web del supuesto medio o en el perfil oficial.

## 4 Presta atención a la fecha y hora de la información

Un tuit o una noticia de hace varias horas puede estar desactualizada si la situación evoluciona rapidly (ej. la dirección de un incendio).

## 5 Analiza el lenguaje y la presentación

Los bulos suelen tener un tono alarmista exagerado, faltas de ortografía o gramática, o un diseño poco profesional si intentan imitar a un medio oficial.

## 6 No compartas "por si acaso"

Si no estás seguro de la veracidad de una información, **NO la reenvíes**. Compartir información falsa, incluso con buena intención, contribuye a la confusión y puede tener consecuencias graves.

Un informe de la **Agencia de la Unión Europea para la Ciberseguridad (ENISA)** ha destacado en diversas ocasiones cómo las campañas de desinformación pueden explotar situaciones de crisis para generar inestabilidad. Ser un ciudadano digitalmente responsable es también una forma de preparación.



# Kit mínimo de comunicación para emergencias

Para asegurar tus capacidades de comunicación, considera tener estos elementos en tu mochila de emergencia (BOB) o en tu kit de confinamiento doméstico:

- **Radio AM/FM portátil:** Preferiblemente con capacidad de carga por manivela (dinamo) y/o solar, además de pilas. Asegúrate de que puede sintonizar las frecuencias de Radio Nacional de España (RNE) y de la emisora autonómica, que suelen ser los canales prioritarios de información oficial.
- **Batería externa (*power bank*) para el móvil:** De al menos 10.000 mAh (mejor 20.000 mAh), completamente cargada. Incluye los cables compatibles con tus dispositivos.
- **Pilas de repuesto:** Para la radio, linternas y cualquier otro dispositivo esencial.
- **Opcional (si tu plan lo contempla):**
  - Una pareja de *walkie-talkies* PMR446 con pilas cargadas/de repuesto.
  - Un cargador solar plegable para el *power bank* o directamente para el móvil.
  - Una tarjeta SIM de una operadora diferente a la tuya principal (si una red cae, la otra podría seguir operativa).
- **Lista de contactos importantes y plan de comunicación familiar impreso y plastificado:** No dependas solo de la memoria de tu móvil.

Guarda estos elementos juntos, preferiblemente en una bolsa impermeable o estanca, y etiquétala claramente como "Kit de Comunicaciones".



# Ejercicio práctico para esta semana (¡solo 15 minutos!)

Pon a prueba tu plan de comunicación familiar básico:

## Desactivar conexiones

Pide a los miembros de tu familia (o a las personas con las que convives y te coordinarías en una emergencia) que **desactiven el Wi-Fi y los datos móviles** de sus teléfonos durante 10-15 minutos, simulando una caída de la red.

## Enviar mensaje de prueba

Intenta enviarles un **SMS** con un mensaje de prueba, por ejemplo: "TEST EMERGENCIA. Estoy bien en [tu ubicación actual, ej. casa/trabajo]. Confirmad recepción."

## Solicitar respuesta

Pídeles que te respondan también por SMS.

## Verificar recepción

Comprueba quién lo recibe primero, cuánto tardan los mensajes en llegar (si llegan) y si el contenido se entiende bien.

## Analizar resultados

Al finalizar, comentad la experiencia: ¿Funcionó? ¿Qué dificultades encontrasteis? ¿Hay algo que mejorar en vuestro protocolo (ej. mensajes más cortos, confirmación de recepción)?

Esta pequeña prueba puede revelar **lagunas de cobertura de SMS que desconocíais**, la lentitud de la red incluso para mensajes cortos, o la necesidad de establecer frases clave más concisas. Es un ejercicio sencillo que os dará información muy valiosa antes de que el cielo truene de verdad.

## Fuentes y documentación de referencia para este capítulo

- 1** **Dirección General de Protección Civil y Emergencias (DGPCE).** **(s.f.).** **ESAlert.** (Información sobre el sistema y las pruebas realizadas).
- 2** **EENA (European Emergency Number Association).** **(s.f.).** **Publications.** (EENA publica regularmente informes y estudios sobre comunicaciones de emergencia, incluyendo el impacto de la desinformación. Se recomienda consultar su sección de publicaciones para los informes más recientes).
- 3** **International Telecommunication Union (ITU).** **(s.f.).** **Emergency Telecommunications.** (La ITU ofrece guías y estándares sobre telecomunicaciones en emergencias a nivel global).
- 4** **Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana.** **(s.f.).** **Planes de Emergencia de Presas.** (Información relacionada con las sirenas de alerta temprana en presas y los simulacros).
- 5** **Agencia de la Unión Europea para la Ciberseguridad (ENISA).** **(s.f.).** **Publications.** (ENISA ofrece informes sobre ciberseguridad y desinformación, relevantes en contextos de crisis).
- 6** **Red Radio de Emergencia de Protección Civil (REMERC).** **(s.f.).** (Información oficial sobre la REMERC en España).





Manual de Supervivencia y Preparación ante Escenarios  
de Crisis en España

## Capítulo 5

# Planificación familiar y del hogar: convertir la casa en tu primera línea de defensa



# El hogar, nuestro primer refugio: diagnóstico exprés de riesgos

Antes de llenar armarios con suministros o trazar rutas de evacuación, **detengámonos un instante a observar nuestro entorno más inmediato: nuestro hogar**. Cada casa, cada piso, es un pequeño universo con sus particularidades. ¿Resides en un ático con un único ascensor como vía rápida de escape? ¿O quizás tu hogar se asienta cerca de la ribera de un río que, aunque generalmente tranquilo, ha mostrado su carácter en el pasado? Comprender estos matices es el primer paso para una preparación inteligente y efectiva.

Para ayudarte en esta tarea te propongo un sencillo **diagnóstico de 5 preguntas clave**:

## 1 Entorno y Riesgos Naturales:

- ¿Tu vivienda está en una zona con historial de incendios forestales?
- ¿Es susceptible a inundaciones por lluvias torrenciales o desbordamientos?
- ¿Se encuentra en un área con actividad sísmica relevante? (Puedes consultar los planes de emergencia de tu ayuntamiento o comunidad autónoma y mapas de riesgo del Instituto Geográfico Nacional o confederaciones hidrográficas para obtener esta información).

## 2 Estructura y Vulnerabilidades del Edificio:

- ¿Se trata de una construcción moderna con buenos aislamientos y estructura sólida, o es un edificio antiguo con necesidad de mantenimiento en tejados, fachadas o instalaciones?

## 3 Composición Familiar y Necesidades Especiales:

- ¿Conviven contigo bebés, niños pequeños, personas mayores, o individuos con movilidad reducida, enfermedades crónicas o que requieran asistencia especial?
- ¿Hay mascotas que dependan de ti?

## 4 Dependencias Críticas del Hogar:

- ¿Algún miembro de la familia necesita electricidad para dispositivos médicos vitales (como una máquina CPAP, un concentrador de oxígeno) o para elementos de movilidad (ascensor, silla salvaescaleras)?

## 5 Red de Apoyo Cercana:

- ¿Cuentas con amigos o familiares que vivan a una distancia razonable (por ejemplo, a menos de 30 minutos en coche o a pie) y que podrían ofrecerte refugio o ayuda en caso necesario?

**Evalúa cada punto del 1 (riesgo/dependencia baja) al 3 (riesgo/dependencia alta).** Aquellos ítems que puntúen con un 2 o un 3 se convierten en tus **"puntos calientes"**: áreas donde deberás enfocar tus primeros esfuerzos de preparación y buscar soluciones específicas. Este análisis inicial no busca inquietarte, sino empoderarte, porque conocer es el primer paso para proteger.



## 2. El Plan Familiar de Emergencia (PFE): vuestra hoja de ruta para la tranquilidad

Un Plan Familiar de Emergencia es mucho más que un simple documento; es un acuerdo familiar, una hoja de ruta consensuada que os guiará si surge un imprevisto. Dedicarle tiempo ahora os ahorrará dudas y estrés en momentos críticos.



El Plan Familiar de Emergencia (PFE): elementos esenciales

| Paso                                         | ¿Qué incluye?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Detalle que marca la diferencia                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Información Clave y Contactos Vitales        | Teléfonos ICE (En Caso de Emergencia) de cada miembro, contacto del centro médico habitual, números de pólizas de seguros (hogar, salud), clave del Wi-Fi, datos de contacto de vecinos de confianza, grupo sanguíneo y alergias/medicación crónica de cada uno.                                                                                                                    | Ten una copia física plastificada en un lugar visible (nevera, corcho de la cocina) y una copia digital en una carpeta segura en la nube y en un USB cifrado (ver Capítulo 2).                                        |
| Roles y Tareas Asignadas                     | Quién se encarga de cerrar la llave general del gas y del agua, quién recoge la mochila de emergencia (BOB), quién se ocupa de las mascotas, quién ayuda a los miembros más vulnerables.                                                                                                                                                                                            | Asigna roles principales y "sustitutos". Los niños pueden tener tareas sencillas y seguras (ej. "guardián de la linterna" o responsable de su pequeño kit personal) para que se sientan parte activa y útil del plan. |
| Puntos de Encuentro Seguros                  | <b>Interno:</b> un lugar seguro dentro de casa si hay que refugiarse (ej. habitación sin ventanas). <b>Externo Cercano:</b> un punto reconocible fuera de casa pero en el barrio (plaza, árbol singular) por si hay que evacuar rápidamente el edificio. <b>Externo Lejano:</b> la casa de un familiar o amigo en otra zona, por si la emergencia afecta a todo el barrio o ciudad. | Incluye una foto o un pequeño mapa de cada punto de encuentro en el PFE. Asegúrate de que todos, incluidos los niños, los conocen y saben cómo llegar.                                                                |
| Rutas de Evacuación Primarias y Alternativas | Al menos dos rutas distintas para salir del barrio a pie y en vehículo, considerando posibles cortes de carreteras o aglomeraciones.                                                                                                                                                                                                                                                | Realizad un ensayo a pie de las rutas en un día tranquilo, como un domingo por la mañana. Cronometradlo y observad posibles obstáculos.                                                                               |
| Protocolo de Comunicación Familiar           | Un mensaje SMS corto y prefijado (ej. "FAMILIA [APELLIDO] OK. ESTAMOS EN [UBICACIÓN/PUNTO ENCUENTRO]. ¿VOSOTROS?") para enviar cuando las líneas estén saturadas. Designad un contacto fuera de la zona afectada que pueda centralizar información si la comunicación local falla.                                                                                                  | Guarda los contactos ICE directamente en la agenda del teléfono con el prefijo "AA ICE" para que aparezcan primero. Enséñales a todos cómo enviar un SMS.                                                             |
| Ubicación y Revisión de Kits y Suministros   | Dónde se guardan las mochilas de 72 horas (BOBs), el agua almacenada, el botiquín general, el extintor, etc. Estableced un calendario de revisión de caducidades y estado.                                                                                                                                                                                                          | Etiqueta claramente los kits y suministros con su contenido principal y fecha de la última revisión. Utiliza los cambios de hora (marzo y octubre) como recordatorio para estas revisiones.                           |

**Ejemplo real que inspira:** La familia R. en Murcia, tras una pequeña inundación en su calle en 2024, decidió tomarse en serio su PFE. Durante el primer ensayo, tardaron casi 4 minutos en salir de casa con sus mochilas. Descubrieron que la mochila de la abuela era demasiado pesada para ella y que el pequeño de la casa, de seis años, no alcanzaba la cerradura superior de la puerta. Ajustaron el contenido de las mochilas, enseñaron al niño a usar la cerradura inferior y colocaron una linterna de fácil acceso a su altura. En el siguiente ensayo, ¡bajaron a 2 minutos y medio y todos se sintieron mucho más seguros!

 **Recuerda:** El PFE no es un documento estático. Debe revisarse y actualizarse al menos una vez al año, o siempre que haya cambios significativos en la familia (un nuevo miembro, una mudanza, cambios en las necesidades médicas) o en el entorno.



## Agua y despensa: la base de vuestra autonomía (14 días)

El agua es vida, y en una emergencia, su disponibilidad puede verse comprometida rápidamente. La recomendación general de organismos como Protección Civil y la Cruz Roja Española es asegurar un mínimo de **3 litros de agua por persona y día**: aproximadamente 2 litros para beber y 1 litro para higiene básica y preparación de alimentos. Para una familia de cuatro personas, esto supone unos **168 litros para 14 días**. Puede parecer mucho, pero piensa en la tranquilidad que da tener esa reserva.

### Almacenamiento de agua:

- Utiliza garrafas de plástico de grado alimentario, preferiblemente opacas para evitar la proliferación de algas si les da la luz.
- Guarda el agua en un lugar fresco y oscuro.
- Rota el agua almacenada cada 6-12 meses (usa la más antigua para regar o limpiar y rellena con agua fresca).
- Considera tener pastillas potabilizadoras o un filtro de agua de calidad (ver Capítulo 2) como respaldo.

En cuanto a la **alimentación**, el objetivo es mantener un aporte calórico adecuado, unas **2.000-2.500 kcal diarias por adulto** y unas 1.500-1.800 kcal por niño, dependiendo de su edad y actividad. Prioriza alimentos no perecederos, que no necesiten refrigeración y, si es posible, que requieran poca o ninguna cocción para los primeros días.

## Despensa de emergencia (sugerencias para 14 días por persona):



### Hidratos de carbono complejos

Arroz (2 kg), pasta (1 kg), legumbres secas (lentejas, garbanzos - 1 kg), cuscús o sémola de trigo (500g), pan de larga duración (tipo sueco, picos, regañás).



### Proteínas

Conservas de pescado (atún, sardinas, caballa - 10-14 latas), conservas de legumbres cocidas (8-10 latas), conservas de carne magra (pollo, pavo - 4-6 latas), leche en polvo (especialmente si hay niños), frutos secos variados (500g).



### Frutas y verduras

Conservas de verduras (judías verdes, guisantes, maíz - 8-10 latas), tomate triturado o frito en conserva (4-6 bricks/latas), fruta en almíbar o deshidratada (manzanas, pasas, orejones - 500g), potitos para bebés si es necesario.



### Grasas saludables

Aceite de oliva virgen extra (1L en botella de plástico o lata), mantequilla de cacahuete o cremas de frutos secos.



### Bebidas y otros

Café soluble, té, cacao en polvo, azúcar, sal, especias básicas, caldos deshidratados, miel.



### Alimentos de confort

Chocolate negro, galletas, caramelos, alguna conserva "gourmet" que os guste especialmente.

**El lema es: «Come lo que almacenas y almacena lo que comes».** Integra gradualmente estos alimentos en tu dieta habitual, usando primero los que lleven más tiempo almacenados y reponiéndolos. Así aseguras la rotación y evitas que nada caduque olvidado en un rincón.



## El "kit de refugio en casa": vuestro espacio seguro cuando toca confinarse

En muchas emergencias urbanas (una nube tóxica, disturbios severos, alertas biológicas), la primera indicación de las autoridades es **confinarse en casa** hasta que el peligro pase. Para estas situaciones, además de vuestras mochilas de 72 horas (BOBs), es fundamental tener un **"kit de refugio en casa"** fácilmente accesible:





### Para el aseo e higiene:

- Un cubo de plástico resistente de unos 10-15 litros con tapa hermética.
- Bolsas de basura resistentes y de tamaño adecuado para el cubo (para improvisar un inodoro seco).
- Arena para gatos, serrín o material absorbente similar.
- Toallitas húmedas higiénicas y desinfectante de manos.
- Papel higiénico adicional.



### Para sellar la habitación (si es necesario):

- Mascarillas FFP2 o FFP3 (al menos 2 por persona).
- Cinta de carroceros ancha o cinta americana.
- Láminas de plástico grandes (pueden ser bolsas de basura grandes abiertas) para cubrir rendijas de puertas o ventanas si la amenaza es química o biológica y las autoridades lo indican.



### Para mantener la información y el ánimo:

- Radio FM/AM a pilas o de manivela (con pilas de repuesto).
- Linternas adicionales y velas con portavelas seguros (¡nunca desatendidas!).
- Juegos de mesa, cartas, libros, cuadernos y lápices para dibujar o escribir (especialmente importante si hay niños, para ayudarles a gestionar el estrés y el aburrimiento).
- Una lista de actividades sencillas para hacer en familia.



### Otros útiles:

- Abrelatas manual (si no todas tus conservas son de fácil apertura).
- Utensilios básicos para comer (platos, vasos y cubiertos reutilizables o desechables biodegradables).

**¿Dónde guardarlo?** Elige la habitación interior más grande de la casa, preferiblemente sin muchas ventanas o con ventanas que den a un patio interior. Esta puede convertirse en vuestro "cuarto seguro" o "habitación de confinamiento".

# Confinamiento seguro y reversible: la técnica de las "capas de cebolla"

Si las autoridades ordenan el confinamiento, es crucial hacerlo de manera segura, permitiendo la reversibilidad si la situación cambia o si hay que evacuar. Piensa en ello como añadir capas de protección:

1

## Capa 1 - Sellado Ligero (Preventivo/Alerta Temprana):

- Cierra todas las puertas y ventanas exteriores de la casa.
- Baja las persianas.
- Coloca toallas húmedas en las rendijas inferiores de las puertas exteriores si hay humo visible fuera.
- Apaga los sistemas de ventilación que tomen aire del exterior (aire acondicionado centralizado, extractores de cocina o baño que den directamente a la calle).

2

## Capa 2 - Sellado Medio (Indicación de Confinamiento por Humo Denso o Contaminantes Leves):

- Aplica las medidas de la Capa 1.
- Utiliza cinta de carroceros para sellar las juntas de las ventanas y las rendijas de las puertas que dan al exterior.
- Cubre los respiraderos y rejillas de ventilación con plástico y cinta.
- Reúne a la familia en la "habitación segura" designada.

3

## Capa 3 - Sellado Total de la Habitación Segura (Emergencia NBQR o Nube Tóxica Grave – SOLO si las autoridades lo indican expresamente y por periodos cortos):

- Aplica las medidas de la Capa 2 a la habitación segura elegida.
- Sella la puerta de acceso a esta habitación desde el interior con plástico y cinta adhesiva, cubriendo todas las rendijas.
- **Importante:** Esta medida reduce drásticamente la ventilación y solo debe adoptarse bajo instrucción directa de Protección Civil y por el tiempo estrictamente indicado, ya que los niveles de oxígeno pueden disminuir y el CO<sub>2</sub> aumentar.

**Practica el sellado ligero y medio.** El sellado total es una medida extrema que raramente será necesaria para la población general sin equipamiento especializado, pero es bueno conocer el concepto.





## 6. Ensayo trimestral: el "Día de Práctica Familiar"

La teoría es útil, pero la práctica hace al maestro. Proponemos un **"Día de Práctica Familiar"** **cada trimestre**. No tiene que ser una jornada entera de tensión, sino unas horas dedicadas a repasar y practicar de forma amena:

### Objetivo principal:

Probar durante 2-3 horas cómo os manejaríais sin algunos servicios básicos (luz, agua corriente, internet) o simulando una evacuación.

#### Pasos sugeridos:

1. **"Apagón simulado"**: Baja el interruptor general de la luz, cierra la llave de paso del agua (si es seguro y sabes hacerlo) y desconecta el router Wi-Fi.
2. **Prueba de comunicación**: Intenta enviar el SMS de emergencia familiar o contactar con vuestro punto de contacto exterior.
3. **Uso de kits**: Prepara una comida sencilla utilizando solo alimentos de vuestra despensa de emergencia y el hornillo de camping (¡siempre en exterior o lugar muy bien ventilado!). Localizad y probad las linternas.
4. **Repaso del PFE**: Leed juntos el plan, refrescad los roles y los puntos de encuentro. ¿Hay algo que haya cambiado y necesite actualizarse?
5. **Simulacro de evacuación**: Cronometrad cuánto tardáis en coger vuestras mochilas y salir ordenadamente hasta el punto de encuentro cercano.

#### Toma nota de los fallos y aprendizajes:

¿Las pilas de una linterna estaban agotadas? ¿Faltaba algún ingrediente clave para la comida? ¿Alguien no recordaba su rol? Anotadlo todo para mejorar.

Convierte estos ensayos en una actividad familiar, casi un juego. Por ejemplo, quien encuentre primero su mochila de emergencia elige la película de esa noche. La clave es generar familiaridad y confianza, no miedo.

## Mascotas y miembros dependientes: planes con corazón y a medida

Nuestra familia no siempre se compone solo de adultos autónomos. Las mascotas y las personas con necesidades especiales requieren una consideración particular en nuestro PFE:

## Mascotas (perros, gatos, otros)

- **Kit para mascotas:** Incluye correa y collar/arnés de repuesto, su cartilla veterinaria (con vacunas al día), una foto reciente de la mascota contigo (por si se pierde), al menos 7 días de su pienso habitual en un recipiente hermético, agua embotellada específica para ellos, su medicación si la toman, un juguete familiar que les dé confort, y bolsas para excrementos.
- **Transporte:** Ten un transportín adecuado, limpio y accesible. Acostumbra a tu mascota a entrar en él.
- **Identificación:** Asegúrate de que llevan siempre su chapa identificativa con tu teléfono actualizado, además del microchip.
- **Refugios:** Infórmate con antelación si los refugios o albergues de tu zona admiten mascotas en caso de evacuación.

## Bebés y niños pequeños

Además de su ropa y alimentación específica, no olvides pañales, toallitas, crema para irritaciones, su medicamento habitual (antitérmicos, etc.), algún objeto de apego (peluche, mantita) y entretenimiento adecuado a su edad.

La preparación de estos miembros de la familia no es solo una cuestión de logística, sino una profunda muestra de cuidado y responsabilidad.







## Personas mayores y/o de movilidad reducida:

Las personas con necesidades especiales también requieren consideraciones particulares en nuestro Plan Familiar de Emergencia:

### Personas mayores o con enfermedades crónicas

- Asegura un suministro extra de su medicación (al menos para 7-14 días) junto con una copia de las recetas médicas y un informe médico actualizado que detalle su condición y tratamiento.
- Si usan audífonos, gafas, dentadura postiza, etc., ten repuestos o asegúrate de que se incluyen en su kit personal.
- Considera sus necesidades de movilidad y adapta las rutas de evacuación.

### Personas con movilidad reducida

- Evalúa las rutas de evacuación y los puntos de encuentro para asegurar su accesibilidad.
- Si dependen de silla de ruedas, andador u otros dispositivos, asegúrate de que están en buen estado y son fácilmente accesibles.
- Considera la necesidad de rampas plegables o, en edificios, la posibilidad de un sillín evacuador de escaleras. Habla con tus vecinos; quizás puedan ofrecer ayuda coordinada.

La atención a las necesidades particulares de estos miembros familiares es una expresión de responsabilidad y cuidado que no podemos descuidar en nuestros planes de emergencia.





## Checklist rápido para la puerta de la nevera: vuestro recordatorio visual

Imprime esta pequeña lista, plastifícala y colócala en un lugar visible, como la puerta de la nevera. Usa un rotulador de pizarra blanca para marcar las revisiones.

| Tarea                                | Revisado (Fecha) | Próxima Rev. | Notas                                |
|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------------------------------|
| Extintor(es) revisado(s)             | ___/___/___      | ___/___/___  | Presión OK, acceso despejado         |
| Detectores Humo/CO (pilas/test)      | ___/___/___      | ___/___/___  | Funcionamiento correcto              |
| Agua embotellada (rotación)          | ___/___/___      | ___/___/___  | Mínimo 14 días para todos            |
| Despensa emergencia (caducidades)    | ___/___/___      | ___/___/___  | Rotar y reponer                      |
| Botiquín general (caducidades/stock) | ___/___/___      | ___/___/___  | Reponer apósitos, medicinas          |
| Mochilas 72h (BOBs) completas        | ___/___/___      | ___/___/___  | Revisar contenido, pilas, ropa       |
| Plan Familiar Emergencia (PFE) leído | ___/___/___      | ___/___/___  | ¿Actualizaciones necesarias?         |
| Contactos ICE actualizados           | ___/___/___      | ___/___/___  | En móviles y copia física            |
| Documentos importantes (copias)      | ___/___/___      | ___/___/___  | USB cifrado y copias físicas seguras |
| Ensayo/Simulacro familiar realizado  | ___/___/___      | ___/___/___  | Lecciones aprendidas                 |



## Un micro-reto para esta misma semana: pequeños gestos, gran diferencia

La preparación no tiene por qué ser abrumadora. Comienza con acciones sencillas y concretas:

1

### Compra dos garrafas de agua de 8 litros adicionales

Guárdalas en un lugar fresco y oscuro (debajo de una cama, en el fondo de un armario).

2

### Redacta una hoja A4 con los teléfonos de emergencia clave

(112, centro de salud, policía local, bomberos, y vuestros contactos ICE) y colócala detrás del router o junto al teléfono fijo.

3

### Crea un grupo de WhatsApp/Telegram familiar específico para emergencias

(ej. "**FAMILIA [APELLIDO] SOS**"). Estableced un código o sticker sencillo que signifique "estoy bien" y otro para "necesito ayuda/información".

Tres acciones que te llevarán menos de una hora, pero que suman tranquilidad y eficacia a vuestro plan. Porque, como dice el refrán, "Hombre precavido vale por dos". Y una familia precavida vale por un refugio entero.



## Reflexión final: el hogar como bastión de serenidad

Preparar nuestro hogar y a nuestra familia para lo inesperado no es un acto de pesimismo, sino una profunda declaración de amor y responsabilidad. Es transformar la ansiedad difusa ante lo desconocido en acciones concretas que nos devuelven el control. Un hogar preparado no es un búnker, sino un espacio donde, incluso si el mundo exterior se vuelve caótico, podemos encontrar un bastión de seguridad, colaboración y serenidad. Y esa es una de las mayores herencias que podemos construir para los nuestros.



# Fuentes y guías recomendadas

- 1 Cruz Roja Española. (s.f.). *Prepara tu hogar y familia*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/emergencias/preparate-para-una-emergencia/hogar-y-familia>
- 2 Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (s.f.). *Autoprotección*. Ministerio del Interior. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es/autoproteccion>
- 3 European Disability Forum. (s.f.). *Resources for disability-inclusive disaster risk reduction (DRR)*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.edf-feph.org/resources-for-disability-inclusive-disaster-risk-reduction-drr/>
- 4 Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Preparación para emergencias*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.who.int/es/emergencies/preparing-for-emergencies>
- 5 Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Agua, saneamiento e higiene en emergencias y desastres*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.paho.org/es/temas/agua-saneamiento-higiene-emergencias-desastres>
- 6 Ready.gov. (s.f.-a). *Build a kit*. Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.ready.gov/kit>
- 7 Ready.gov. (s.f.-b). *Make a plan*. Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.ready.gov/plan>

Se recomienda encarecidamente consultar los planes de emergencia y recursos de autoprotección específicos publicados por la Dirección de Protección Civil de su Comunidad Autónoma y por su Ayuntamiento. Puede encontrarlos generalmente en sus respectivas páginas web oficiales (ej., buscando "[Nombre de su Comunidad Autónoma] protección civil" o "[Nombre de su Ayuntamiento] protección civil"). Estos documentos son fuentes primordiales para conocer los riesgos específicos de su localidad y los protocolos de actuación.



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 6

# Emergencias naturales y tecnológicas: reaccionar cuando la tierra tiembla... o la fábrica explota



# Cuando la normalidad se interrumpe: la calma nace de la preparación

Vivimos en un país de contrastes y belleza, pero también expuesto a la fuerza de la naturaleza y a los imprevistos de la tecnología. Un incendio que avanza con rapidez por nuestros montes, una DANA que desborda ríos y anega calles, un temblor de tierra que nos recuerda la fragilidad del suelo que pisamos, o una alerta en el polígono industrial cercano... Son escenarios que preferiríamos no imaginar, pero que, lamentablemente, forman parte de nuestra realidad.

Este capítulo no busca infundir temor, sino todo lo contrario: ofrecer conocimiento y herramientas para que, si alguna vez te enfrentas a estas situaciones, puedas actuar con mayor serenidad y eficacia. Porque la preparación es, en esencia, una forma de cuidar de ti y de los tuyos.

Recordemos nuestra fórmula clave para la preparación, que aquí cobra especial relevancia: **A-B-C**.

# Formula A-B-C

A

## Anticipa

Implica conocer los riesgos específicos de tu entorno. ¿Vives en una zona con alta probabilidad de incendios forestales? ¿Cerca de un río con historial de crecidas? ¿Próximo a industrias con riesgo químico? Infórmate a través de los planes de protección civil de tu ayuntamiento y comunidad autónoma. Ten siempre a mano tu Plan Familiar de Emergencia (PFE), como vimos en el **Capítulo 5**, ya que será tu guía maestra.

B

## Blindar

Se traduce en preparar tu hogar y tus recursos. Esto incluye tener lista tu mochila de 72 horas o BOB (detallada en el **Capítulo 2**), asegurar objetos en casa que puedan caer o romperse, y disponer de elementos específicos como sacos terreros si el riesgo de inundación es alto.

C

## Conecta

Mantén activas tus vías de información y comunicación. Asegúrate de que tu móvil puede recibir alertas del sistema ES-Alert, ten una radio a pilas o de manivela, y repasa con tu familia el plan de comunicación establecido en el **Capítulo 4**.

Con esta fórmula A-B-C como base, exploremos cómo reaccionar ante diferentes tipos de emergencias.



## Incendios (forestales y urbanos): el fuego no espera

Los incendios, especialmente los forestales en épocas de calor y sequía, son una amenaza recurrente en muchas zonas de España. La interfaz urbano-forestal, donde las viviendas se mezclan con la vegetación, es especialmente vulnerable.



# Señales tempranas que no debes ignorar



Un olor característico a humo, a veces dulzón, que se intensifica.



Caída de pavesas (pequeños fragmentos incandescentes) o ceniza, incluso si el fuego parece lejano.



Columnas de humo visibles en el horizonte.



Movimiento inusual de vehículos de emergencia (bomberos, INFOCA, UME) hacia la zona.



Avisos oficiales a través de ES-Alert, radio, o Protección Civil.



# Actúa con rapidez: los "diez minutos de oro" pueden marcar la diferencia

Si el incendio está cerca o las autoridades ordenan la evacuación:

## 1 — Antes (si hay tiempo y la situación lo permite de forma segura)

- Cierra puertas y ventanas para evitar la entrada de humo y pavesas. Baja persianas y corre cortinas (actúan como barrera térmica).
- Retira materiales combustibles del exterior de la vivienda (muebles de jardín, leña, toldos).
- Conecta mangueras a las tomas de agua por si necesitas humedecer los alrededores (solo si es seguro y no compromete el suministro para los bomberos).
- Desconecta el suministro de gas y electricidad si las autoridades lo indican o si el fuego está muy próximo.

## 2 — Durante (la evacuación)

- Coge tu mochila de 72 horas (BOB), la documentación importante y el kit de comunicaciones. No te demores buscando objetos personales.
- **Sigue las instrucciones de las autoridades y evacúa por las rutas indicadas.** No utilices atajos, podrían estar cortados o ser peligrosos.
- Si vas en coche, conduce con las luces encendidas y las ventanillas cerradas. El humo puede reducir drásticamente la visibilidad. Mantén la calma y no provoques atascos.
- Si te ves atrapado por el humo, detén el coche en un lugar seguro (si es posible, una zona ya quemada o sin vegetación), cierra ventanillas y rejillas de ventilación, y tumbate en el suelo del vehículo.

## 3 — Si debes confinarte en casa (por orden de las autoridades o imposibilidad de evacuar)

- Elige la habitación más alejada del fuego y con menos ventanas.
- Sella las rendijas de puertas y ventanas con toallas húmedas o cinta adhesiva.
- Llena la bañera y los lavabos con agua (puede ser útil para humedecer paños o incluso para beber si se corta el suministro).
- Mantente informado por la radio.

**Ejemplo vivo:** En los grandes incendios forestales que afectan a nuestro país cada verano, la rapidez en la evacuación es crucial. En el incendio de Sierra Bermeja (Málaga, 2021), la velocidad de propagación del fuego fue tal que las decisiones tomadas en minutos determinaron la seguridad de muchas familias. Aquellos que siguieron las indicaciones y evacuaron pronto evitaron quedar atrapados.



# Después del fuego

1

**No regreses a tu vivienda hasta que las autoridades lo permitan** y confirmen que la zona es segura (sin riesgo de reactivaciones, caídas de árboles o estructuras dañadas).

2

Una vez en casa, ventila bien todas las estancias.

3

Revisa la estructura de la vivienda por posibles daños antes de restablecer los suministros de luz y gas.

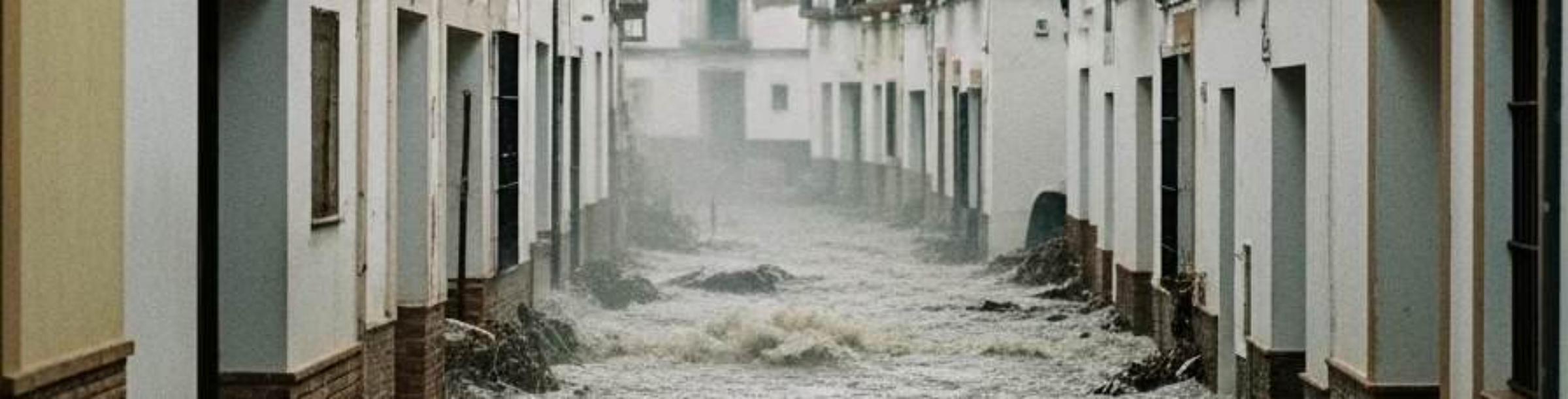
4

Desecha alimentos y medicamentos que hayan podido estar expuestos al humo, al calor intenso o al agua de extinción, ya que pueden estar contaminados.

5

Ten cuidado con los puntos calientes que puedan quedar en el terreno o en la estructura.





## **Inundaciones y DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos): cuando el agua lo arrastra todo**

Las lluvias torrenciales, a menudo asociadas a fenómenos como la DANA, pueden provocar inundaciones rápidas y devastadoras, especialmente en ramblas, cauces secos y zonas costeras del Mediterráneo y otras regiones.

# Antes de la inundación (si hay aviso)

1

Mantente informado a través de AEMET, Protección Civil y medios oficiales. Presta atención a los niveles de alerta (amarillo, naranja, rojo).

2

Si vives en una zona inundable o en una planta baja, eleva los electrodomésticos y muebles importantes sobre ladrillos o soportes.

3

Coloca barreras de contención como sacos terreros o tablones en puertas, ventanas bajas y accesos al garaje.

4

Guarda en alto los objetos de valor y los productos peligrosos (químicos, pesticidas).

5

Ten preparada tu mochila de 72 horas (BOB) y asegúrate de que los documentos importantes están en un lugar seguro e impermeable.

6

Retira vehículos de zonas subterráneas o susceptibles de inundarse.

7

Revisa tu póliza de seguro del hogar: la cobertura por inundaciones extraordinarias suele gestionarla el **Consorcio de Compensación de Seguros**, y es fundamental estar al corriente de pago del seguro para tener derecho a ella.







# Durante la inundación



## Si estás en casa

- **Corta el suministro eléctrico y de gas** para evitar electrocuciones o explosiones si el agua empieza a entrar.
- Dirígete a las plantas superiores de la vivienda o, como último recurso, al tejado. **Nunca te refugies en sótanos o plantas bajas** si hay riesgo de inundación.
- No intentes cruzar corrientes de agua a pie si superan los 15-20 cm de profundidad o si la corriente es fuerte: puedes ser arrastrado fácilmente.
- Evita el contacto con el agua de la inundación, ya que puede estar contaminada con aguas residuales, productos químicos o escombros.



## Si estás en el exterior o en el coche

- Aléjate de ríos, torrentes y zonas bajas. Busca terrenos elevados.
- **Nunca intentes cruzar con tu vehículo zonas inundadas, badenes o puentes cubiertos por el agua.** Aunque parezca poca profundidad, el coche puede ser arrastrado o flotar, perdiendo el control. Es preferible dar un rodeo o esperar a que baje el nivel.
- Abandona el coche si se atasca o el agua sube rápidamente, y busca un lugar seguro en altura.



# Después de la inundación



**No regreses a casa** hasta que las autoridades lo indiquen.



Antes de entrar, **revisa si hay daños estructurales**.



**Ventila la vivienda** y procede a la limpieza y desinfección con cuidado. Utiliza guantes y botas de goma. La lejía diluida (una parte de lejía por nueve de agua) es un buen desinfectante para superficies.



**Desecha alimentos**, medicamentos y objetos porosos (colchones, alfombras) que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.



**Hierve el agua** del grifo antes de beberla hasta que se restablezca la potabilidad.



**Fotografía todos los daños** antes de empezar a limpiar o reparar, ya que te serán necesarios para la reclamación al seguro o al Consorcio.





# Terremotos: cuando el suelo se mueve bajo tus pies

Aunque España no es uno de los países con mayor actividad sísmica del mundo, zonas como el **sureste peninsular (Murcia, Granada, Almería, Alicante)** y **las Islas Canarias** experimentan terremotos de forma periódica. Estar preparado es fundamental.

# Durante el terremoto: el protocolo "Agáchate – Cúbrete – Sujétate"

Este protocolo es reconocido internacionalmente y puede salvar vidas:

1

## AGÁCHATE

Al suelo, lejos de ventanas, espejos, cristaleras o muebles altos que puedan caer.

2

## CÚBRETE

La cabeza y el cuello con los brazos. Si es posible, métete debajo de una mesa robusta o un escritorio fuerte. Si no hay muebles resistentes cerca, sitúate junto a una pared interior, alejado de tabiques exteriores.

3

## SUJÉTATE

A la pata de la mesa o mueble bajo el que te encuentres y prepárate para moverte con él si se desplaza. Mantén la calma y espera a que el temblor cese.

### Si estás en la calle

Aléjate de edificios, muros, postes eléctricos y cornisas que puedan desprenderse. Busca un espacio abierto.

### Si estás en un coche

Detén el vehículo en un lugar seguro, alejado de puentes, postes o taludes. Permanece dentro hasta que pase el temblor. Enciende las luces de emergencia.

### Importante

**Nunca uses los ascensores** durante o inmediatamente después de un terremoto.



# Después del terremoto

- 1** **Verifica tu estado y el de las personas a tu alrededor.** Presta primeros auxilios si es necesario y estás capacitado (ver Capítulo 10).
- 2** **Prepárate para posibles réplicas,** que pueden ser tan o más fuertes que el sismo principal.
- 3** **Revisa la estructura de tu vivienda** en busca de grietas importantes, especialmente en paredes maestras, pilares y forjados. Si observas daños graves, no entres y avisa a los servicios de emergencia.
- 4** **Abre con cuidado las puertas de armarios y estanterías,** ya que los objetos pueden haber quedado inestables.
- 5** **Cierra las llaves de paso del gas y del agua** si detectas fugas o si hay daños en las conducciones. Desconecta la electricidad si hay cables pelados o chispas. Una fuga de gas combinada con una chispa puede provocar un incendio.
- 6** Utiliza el teléfono solo para llamadas de emergencia para no colapsar las líneas. Prioriza los SMS.
- 7** Sigue las informaciones y recomendaciones de las autoridades a través de la radio.
- 8** Si tienes que evacuar, utiliza las escaleras.



# Fenómenos meteorológicos adversos: tormentas, viento, olas de calor y nevadas

España presenta una gran diversidad climática, lo que nos expone a diferentes fenómenos meteorológicos que pueden convertirse en emergencias.

# Fenómenos meteorológicos adversos: guía de actuación

| Evento                              | Riesgo Principal                                                              | Paso Clave de Actuación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tormenta eléctrica</b>           | Caída de rayos, cortes eléctricos, granizo, inundaciones súbitas.             | <b>Durante:</b> Aléjate de zonas abiertas, árboles aislados, estructuras metálicas y agua. En casa, desconecta aparatos eléctricos sensibles y evita ducharte o usar el teléfono fijo (las tuberías y cables pueden conducir la electricidad).                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Viento huracanado / Temporal</b> | Caída de árboles, postes, cornisas, objetos proyectados, daños estructurales. | <b>Antes:</b> Asegura o retira objetos del exterior que puedan ser arrastrados (macetas, toldos, muebles de jardín). Cierra bien puertas y ventanas.<br><b>Durante:</b> Permanece en el interior, alejado de ventanas.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ola de calor</b>                 | Golpe de calor, deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas.        | <b>Durante:</b> Bebe agua frecuentemente aunque no tengas sed. Evita salir a la calle y hacer ejercicio en las horas centrales del día. Permanece en lugares frescos o climatizados. Presta especial atención a niños, ancianos y enfermos. Crea una "habitación fresca" en casa con persianas bajadas y ventilación nocturna.                                                                                                                                    |
| <b>Nevada intensa / Ola de frío</b> | Aislamiento, hipotermia, cortes de suministro, problemas de movilidad.        | <b>Antes:</b> Ten reservas de alimentos, agua, combustible para calefacción y un botiquín completo. Si vas a viajar, revisa el estado de las carreteras, lleva cadenas, el depósito lleno, móvil cargado y mantas. Informa de tu ruta a algún familiar o amigo.<br><b>Durante:</b> Permanece en casa si es posible. Vístete con capas de ropa. Ten cuidado con las estufas de gas o leña (ventilación adecuada para evitar intoxicación por monóxido de carbono). |





## Accidentes tecnológicos: cuando la industria se convierte en amenaza (químicos y nucleares)

Vivir cerca de polígonos industriales, grandes infraestructuras de transporte de mercancías peligrosas o, en casos muy específicos, centrales nucleares, implica conocer los riesgos asociados y los planes de actuación.

# Alerta por accidente químico (fuga tóxica, explosión en polígono industrial)

Las industrias químicas pueden tener accidentes que liberen sustancias peligrosas al ambiente.

## Señales de alerta

Sirenas específicas (si existen en tu municipio, infórmate sobre su sonido), avisos por ES-Alert, radio, o a través de las autoridades locales. Olor químico fuerte e inusual.

## Actuación principal: Confinamiento sellado

1

### Paso 1: Buscar refugio

- Métete en casa o en el edificio más cercano.
- Dirígete a la habitación más interior y con menos contacto con el exterior.

2

### Paso 2: Sellar el espacio

- Cierra herméticamente puertas, ventanas y cualquier otra abertura al exterior (chimeneas, rejillas de ventilación).
- Utiliza cinta adhesiva y plásticos si es necesario (ver técnica de "capas de cebolla" en el Capítulo 5).
- Para los sistemas de climatización (aire acondicionado, calefacción) que tomen aire del exterior.

3

### Paso 3: Comunicación

- No utilices el teléfono salvo para emergencias graves.
- Sintoniza la radio o sigue los canales oficiales para recibir instrucciones. Las autoridades indicarán cuándo es seguro ventilar o si es necesaria una evacuación.

4

### Paso 4: En caso de exposición

Si te has visto expuesto a la nube tóxica antes de confinarte, quítate la ropa exterior (guárdala en una bolsa cerrada) y dúchate con abundante agua.

Si las autoridades ordenan la **evacuación**, sigue sus instrucciones y rutas. Utiliza una mascarilla FFP3 si dispones de ella y debes atravesar una zona afectada.

# Incidente nuclear (poco probable, pero no imposible)

España cuenta con centrales nucleares operativas. Aunque los sistemas de seguridad son muy estrictos, es importante conocer las pautas básicas del Consejo de Seguridad Nuclear (CSN).

## Alerta

A través de sirenas específicas en las zonas cercanas a las centrales (Plan de Emergencia Nuclear Exterior), ES-Alert y medios de comunicación.

## Actuación principal

1

### Confinamiento:

Permanece en el interior de un edificio sólido (preferiblemente de hormigón o con sótano). Cierra puertas, ventanas y sistemas de ventilación.

2

### Profilaxis con yodo (pastillas de yoduro potásico):

**NUNCA te automediques.** Estas pastillas solo deben tomarse si las autoridades sanitarias y de Protección Civil lo indican expresamente. Su objetivo es saturar la glándula tiroides para evitar que absorba yodo radiactivo.

3

### Higiene:

Si has estado en el exterior, quítate la ropa y el calzado antes de entrar en la zona de confinamiento, mételos en una bolsa y ciérrala. Dúchate y lávate el pelo.

4

### Alimentos y agua:

Consume solo agua y alimentos que hayan estado almacenados en recipientes cerrados o en el interior de edificios antes del incidente.

5

Mantente informado a través de fuentes oficiales.

**Recuerda:** La radiación no se ve ni se huele. Confía únicamente en la información y las instrucciones proporcionadas por las autoridades competentes (Protección Civil, CSN).





## Ciberataques y "apagón digital": cuando la red se cae

Un ciberataque a gran escala podría afectar infraestructuras críticas como la red eléctrica, los sistemas bancarios, las telecomunicaciones o el suministro de agua. Esto podría traducirse en un "apagón digital" con consecuencias en cascada.

## Preparación:



### Efectivo

Ten siempre una reserva de **dinero en efectivo** (billetes pequeños y monedas) para cubrir necesidades básicas durante al menos 72 horas, ya que los cajeros y datáfonos podrían no funcionar (ver Capítulo 8).



### Documentación

Guarda **copias físicas y digitales (en un USB cifrado y desconectado)** de tus documentos más importantes (DNI, pasaporte, libro de familia, pólizas de seguro, informes médicos).



### Aplicaciones offline

Descarga en tu móvil (y en otros dispositivos) **aplicaciones que funcionen offline**: mapas de tu zona, manuales de primeros auxilios en PDF, linterna, juegos.



### Regla 3-2-1

Aplica la "**regla 3-2-1**" para tus archivos digitales importantes (especialmente fotos familiares y documentos): 3 copias, en 2 tipos de soporte diferentes, y al menos 1 copia offline y en otra ubicación.



### Radio

Ten una radio a pilas o de manivela para seguir las noticias.



### Cargador solar

Considera tener un cargador solar para tus dispositivos móviles.



# Semáforo de actuación rápida: una guía visual para la acción

Este semáforo te ayuda a visualizar las fases de actuación ante una emergencia:

## Prepárate

**Vigilancia y Alerta Temprana.** Revisa tu kit (BOB), tu PFE, mantente informado por fuentes oficiales, sigue las recomendaciones preventivas.

**Duración Típica:**

Horas o días antes del impacto (si hay preaviso).

## Protégete

**Acción Inmediata.** Confinamiento o evacuación según indiquen las autoridades. Prioriza la seguridad tuya y de tu familia.

**Duración Típica:**

Durante el evento (puede durar desde minutos a días).

## Sobrevive

**Fase Crítica.** Si estás atrapado o herido, aplica técnicas de supervivencia y primeros auxilios. Mantén la calma y señala tu posición si necesitas rescate.

**Duración Típica:**

Los momentos más agudos de la emergencia.

## Recupérate

**Vuelta a la Calma y Reconstrucción.** Evalúa daños, contacta con seguros, limpia y repara de forma segura. Solicita ayudas si es necesario. Cuida tu salud física y mental.

**Duración Típica:**

Días, semanas o incluso meses después del evento.



# Reto de la semana: simulacro mental y físico

Esta semana, te proponemos un doble reto:

## 1 Simulacro Mental (15 minutos)

Elige una de las emergencias descritas en este capítulo que consideres más probable en tu zona. Cierra los ojos e imagina que está ocurriendo AHORA. Repasa mentalmente: ¿Qué harías primero? ¿Dónde está tu kit? ¿Cuál es tu ruta de evacuación o tu zona de confinamiento? ¿Cómo contactarías con tu familia? Este ejercicio te ayudará a identificar lagunas en tu preparación.

## 2 Simulacro Físico Rápido (10 minutos)

Simula un escape de incendio nocturno en tu casa. Apaga las luces principales (si es seguro y conoces bien tu casa) o simplemente hazlo con los ojos semicerrados para simular baja visibilidad. Cronometra cuánto tardas en llegar desde tu cama hasta la puerta de salida principal, cogiendo tu BOB (o una mochila que simule su peso y volumen).

- Objetivo ideal: Menos de 2-3 minutos.
- ¿Te tropiezas con muebles? ¿La ruta está despejada? ¿Sabes dónde está la linterna de emergencia? Ajusta lo necesario.

Estos pequeños ejercicios pueden marcar una gran diferencia.

## Reflexión final:

### La preparación como acto de responsabilidad y resiliencia comunitaria

Conocer los riesgos y saber cómo actuar no nos hace vivir con miedo, sino con una mayor sensación de control y responsabilidad. Cada pequeño paso que damos para prepararnos individualmente y como familia no solo aumenta nuestra propia seguridad, sino que también contribuye a la resiliencia de nuestra comunidad. Cuando estamos preparados, reducimos la carga sobre los servicios de emergencia y podemos, incluso, estar en disposición de ayudar a otros. La preparación es, en última instancia, un acto de solidaridad.



# Fuentes y lecturas recomendadas

- 1 Agencia Estatal de Meteorología (AEMET). (s.f.). *Información meteorológica y avisos*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.aemet.es>
- 2 Consorcio de Compensación de Seguros (CCS). (s.f.). *Información sobre riesgos extraordinarios*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.conorseguros.es>
- 3 Consejo de Seguridad Nuclear (CSN). (s.f.). *Información y planes de emergencia nuclear*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.csn.es>
- 4 Dirección General de Protección Civil y Emergencias. (s.f.). *Autoprotección y riesgos*. Ministerio del Interior. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es>
- 5 Instituto Geográfico Nacional (IGN). (s.f.). *Información sísmica y vulcanológica*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://www.ign.es>
- 6 **Planes de Emergencia Autonómicos y Municipales:** Es fundamental consultar los planes específicos (Plan Territorial de Protección Civil – PLATER, Plan de Actuación Municipal – PAM o PEMU, planes sectoriales para riesgos específicos como químicos – PLAQ, inundaciones – INUNCA o similar) de su Comunidad Autónoma y Ayuntamiento. Estos documentos detallan los riesgos locales, los protocolos de actuación y los recursos disponibles. Generalmente se encuentran en las páginas web oficiales de los respectivos gobiernos autonómicos (consejerías de interior, justicia o presidencia) y ayuntamientos (áreas de seguridad o protección civil).
  - **Ejemplo de búsqueda:** «[Nombre de su Comunidad Autónoma] protección civil plan territorial» o «[Nombre de su Ayuntamiento] plan emergencia municipal».
  - **Servicios de Emergencias Autonómicos y Locales:** Manténgase informado a través de los canales oficiales de los servicios de emergencia de su zona (112, Bomberos, Agentes Forestales/INFOCA, Unidad Militar de Emergencias – UME cuando esté desplegada). Suelen tener perfiles activos en redes sociales y páginas web con información actualizada durante emergencias.





Manual de Supervivencia y Preparación ante  
Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 7

**Amenazas biológicas  
y sanitarias: proteger  
la salud cuando los  
microbios mandan.**

# ¿Por qué volver a hablar de pandemias?

Quizá pienses que **ya tuvimos bastante con la COVID-19**, que "otra así no toca en un siglo". Ojalá fuera cierto, Xavi. La verdad es que el mundo actual, hiperconectado y con una creciente interacción entre humanos y ecosistemas alterados, nos presenta un escenario donde los brotes epidémicos pueden surgir con más frecuencia de lo que nos gustaría. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) monitoriza constantemente numerosos eventos de salud pública con potencial pandémico cada año (OMS, 2024). Por eso, y sin caer en el alarmismo, **entender los vectores de contagio y preparar tu hogar** es tan esencial como tener un extintor en la cocina o un botiquín bien surtido.

*«Cuando el enemigo es invisible, la prevención es tu mejor armadura».*

# Tipos de amenazas biológicas

No se trata de memorizar nombres complicados, sino de **distinguir cómo se propaga cada agente infeccioso** para poder cortar eficazmente sus vías de transmisión. Aquí te presento una clasificación general:

| Familia                                  | Ejemplo reciente                                                                       | Transmisión principal                                                                            | Riesgo principal / Letalidad estimada                                                                                                         |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Virus respiratorios                      | SARS-CoV-2 (COVID-19), gripe aviar H5N1 (potencial pandémico)                          | Aerosoles (partículas finas en el aire) / gotículas (al hablar, toser)                           | Variable, desde baja a alta (ej. COVID-19: 0,2%-2%; algunas gripes aviares podrían ser más altas si mutan y afectan eficientemente a humanos) |
| Bacterias resistentes a los antibióticos | <i>Klebsiella pneumoniae</i> productora de NDM-1 (frecuente en entornos hospitalarios) | Contacto directo (manos, objetos contaminados), superficies                                      | La letalidad varía, pero el principal riesgo es la dificultad o imposibilidad del tratamiento debido a la resistencia (ECDC, 2024)            |
| Fiebre hemorrágica viral                 | Ébola, Marburgo                                                                        | Contacto directo con fluidos corporales de personas o animales infectados (sangre, vómito, etc.) | Alta (puede superar el 50% según el virus, la cepa y la prontitud y calidad de la respuesta sanitaria)                                        |
| Agentes de bioterrorismo (deliberados)   | Carbunco (ántrax) en el ataque de 2001 (EE. UU.), toxina botulínica, ricina            | Dispersión en polvo (cartas, aerosoles), contaminación intencionada de alimentos/agua            | Variable, depende del agente específico, la dosis, la vía de exposición y la rapidez del diagnóstico y tratamiento                            |



# Barreras de protección: modelo C.A.P.A.

Imagina que cada medida de protección es una capa. Cuantas más capas superpuestas utilices, más difícil se lo pondrás al patógeno para alcanzar su objetivo. Este es el modelo C.A.P.A., un enfoque integral para la prevención:

## **C** Control de fuentes (enfocado en la persona o el origen de la infección):

- **Aislamiento temprano** de la persona enferma para evitar que propague el agente. Esto implica designar un espacio separado y limitar el contacto con otros.
- **Ventilación cruzada frecuente** en espacios cerrados (abrir ventanas y puertas en lados opuestos para crear una corriente de aire natural) o el uso de purificadores de aire con filtros adecuados.

## **A** Administrativas y de comportamiento (medidas organizativas y cambios en la conducta):

- Mantener una **distancia física** prudencial con otras personas, especialmente importante durante brotes activos de enfermedades transmisibles.
- Fomentar el **teletrabajo** o los turnos escalonados en entornos laborales si la situación epidemiológica lo requiere, para reducir la densidad de personas.
- **Higiene de manos rigurosa y frecuente**: lavado con agua y jabón durante al menos 20-30 segundos, o uso de un desinfectante de manos a base de alcohol (mínimo 60-70%) si no hay agua y jabón disponibles.
- **Etiqueta respiratoria**: cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y desechar el pañuelo inmediatamente en una papelería con tapa.

## **P** Protección personal (EPI - Equipo de Protección Individual):

- **Mascarillas**: Las mascarillas tipo **FFP2 o FFP3** (o sus equivalentes internacionales como N95/N99) ofrecen una mayor protección contra la inhalación de aerosoles y partículas finas que las mascarillas quirúrgicas. Son cruciales en entornos de alto riesgo o cuando se interactúa con patógenos de transmisión aérea eficiente (Ministerio de Sanidad, 2025). Es fundamental que se ajusten bien al rostro para ser efectivas.
- **Gautes desechables**: Útiles al cuidar de una persona enferma o al limpiar superficies potencialmente contaminadas. Es vital aprender a ponerlos y quitarlos correctamente para no contaminarse las manos en el proceso.
- **Gafas de protección o pantallas faciales**: Para proteger las mucosas oculares (ojos) de salpicaduras de fluidos corporales o aerosoles.

## **A** Ambiente seguro (modificación y control del entorno):

- **Limpieza y desinfección regular** de superficies de alto contacto (pomos de puertas, interruptores de luz, teléfonos móviles, teclados, mesas, grifos, etc.) con desinfectantes efectivos. El **alcohol al 70%** o la **lejía doméstica diluida al 0,1%** (generalmente, una parte de lejía común por 49 partes de agua, preparada justo antes de usar y desechada tras 24h) son virucidas y bactericidas eficaces (CDC, 2023).
- Uso de **filtros HEPA** (High Efficiency Particulate Air) en sistemas de ventilación centralizados o en purificadores de aire portátiles. Estos filtros son muy eficientes para atrapar partículas muy pequeñas del aire, incluyendo virus y bacterias.



# Plan de confinamiento domiciliario (14 días)

En situaciones de pandemia o brotes severos, el confinamiento domiciliario puede ser una medida necesaria para frenar la propagación del agente infeccioso. Prepararse para esta eventualidad es un acto de responsabilidad.

# Seleccionar la "habitación de enfermería"

Si un miembro del hogar enferma, es crucial aislarlo en la medida de lo posible para proteger al resto.

## 1 Idealmente:

Una habitación con buena ventilación natural (ventana al exterior que se pueda abrir regularmente) y, si es posible, con un baño de uso exclusivo para la persona enferma.

## 2 Alternativa:

Si no hay baño exclusivo, se debe desinfectar el baño compartido después de cada uso por parte de la persona enferma. Considerar el uso de un orinal o cuña desinfectable si la movilidad es reducida.

## 3 Equipamiento básico:

Cama cómoda, mesilla de noche, acceso a agua potable, un cubo de basura con tapa y bolsa (preferiblemente de pedal), y acceso a una toma de corriente para dispositivos médicos o de comunicación.







# Circuito limpio-sucio

Establecer zonas diferenciadas en el hogar ayuda a minimizar la contaminación cruzada. Aunque parezca complicado, especialmente en espacios reducidos, es una estrategia efectiva.

| Zona                                                                              | Equipo y Rutina                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zona Sucia<br/>(Habitación del paciente)</b>                                   | Aquí se concentra el mayor riesgo. La persona enferma debe permanecer en esta área. El cuidador debe usar EPI (mascarilla FFP2/P3, guantes, y si es posible, bata y protección ocular) al entrar. Los residuos (pañuelos, mascarillas usadas) deben ir a una bolsa cerrada dentro de un cubo con tapa. |
| <b>Zona Intermedia (Ej. pasillo exterior a la habitación o un área designada)</b> | Es el punto de transición. Aquí se puede dejar la bandeja con comida para el enfermo, recoger la ropa sucia (en una bolsa cerrada para lavarla aparte y con agua caliente), y donde el cuidador se quita el EPI de forma segura antes de salir a la zona limpia.                                       |
| <b>Zona Limpia (Resto de la casa)</b>                                             | Espacio para los convivientes sanos. Se debe mantener una higiene de manos estricta y ventilar con frecuencia. Evitar el tránsito innecesario hacia la zona sucia o intermedia.                                                                                                                        |

# Protocolizar tiempos y cuidados

La organización es clave durante un confinamiento con un enfermo en casa:



## Monitorización:

Tomar la temperatura y, si se dispone de oxímetro, la saturación de oxígeno del paciente al menos dos o tres veces al día, o según indicación médica. Anotar los valores y cualquier cambio significativo.



## Higiene del paciente:

Ayudar con la higiene personal si es necesario, siempre usando EPI. La ropa de cama y toallas del enfermo deben lavarse por separado con agua caliente (al menos 60°C) y detergente.



## Limpieza y desinfección:

Desinfectar diariamente las superficies de alto contacto en la habitación del enfermo y en el baño que utilice (pomos, interruptores, mesillas, sanitarios).



## Comunicación:

Mantener una comunicación fluida con el médico de cabecera o los servicios de salud para informar de la evolución y recibir instrucciones.



# Farmacia de reserva y kit epidemiológico

Contar con un pequeño stock de elementos esenciales puede evitar salidas innecesarias y proporcionar tranquilidad. Recuerda revisar las fechas de caducidad al menos dos veces al año (por ejemplo, coincidiendo con los cambios de hora).

| Ítem                                                   | Cantidad Sugerida (para una persona, 14 días) | Nota Práctica                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mascarillas FFP2 o FFP3                                | 20-30 unidades                                | Almacenar en su embalaje original o en una bolsa limpia y seca. Asegurar un buen ajuste facial.                                        |
| Guantes de nitrilo o vinilo                            | 1 caja (100 unidades)                         | Elegir la talla adecuada. Aprender la técnica correcta para ponerlos y quitarlos sin contaminarse.                                     |
| Termómetro digital                                     | 1 unidad                                      | Fiable y con pilas de repuesto.                                                                                                        |
| Oxímetro de pulso                                      | 1 unidad                                      | Especialmente útil para monitorizar problemas respiratorios. Aprender a interpretar las lecturas básicas.                              |
| Paracetamol (ej. 500mg o 1g)                           | 1-2 cajas                                     | Alivio de fiebre y dolor. Seguir siempre las indicaciones del prospecto o del médico.                                                  |
| Ibuprofeno (ej. 400mg o 600mg)                         | 1 caja                                        | Antiinflamatorio y analgésico. Consultar indicaciones y contraindicaciones.                                                            |
| Antiséptico para piel (povidona yodada o clorhexidina) | 1 bote pequeño                                | Para pequeñas heridas o desinfección de la piel.                                                                                       |
| Solución salina nasal / agua de mar                    | 1-2 envases                                   | Para la higiene nasal y alivio de la congestión.                                                                                       |
| Gel hidroalcohólico (>60% alcohol)                     | 1 envase grande y varios pequeños de bolsillo | Para la desinfección de manos cuando no se dispone de agua y jabón.                                                                    |
| Alimentos no perecederos y de fácil digestión          | Variedad para 14 días                         | Sopas en sobre, purés instantáneos, compotas de frutas, galletas tipo cracker. Priorizar alimentos que no requieran mucha preparación. |
| Salas de rehidratación oral                            | 10-15 sobres                                  | Esenciales en caso de vómitos o diarrea para prevenir la deshidratación.                                                               |
| Bolsas de basura con cierre                            | 1 rollo                                       | Para la gestión segura de residuos, especialmente los potencialmente contaminados.                                                     |

**Tip:** Organiza tu kit epidemiológico en una caja de plástico transparente y etiquetada, guardada en un lugar fresco, seco y de fácil acceso. Incluye una lista del contenido y las fechas de caducidad.





# Gestión de la información y bulos: la "infodemia"

En tiempos de crisis sanitaria, la información es tan vital como los suministros, pero la desinformación, o "infodemia", puede propagarse más rápido que el propio virus, causando pánico, confusión y la adopción de medidas ineficaces o incluso peligrosas. La velocidad y el alcance de las redes sociales amplifican este problema, haciendo crucial que sepamos discernir la información veraz de los rumores y las falsedades.

# Fuentes Oficiales Primero

La regla de oro es acudir siempre a fuentes oficiales y reconocidas. En España, estas incluyen:

## Ministerio de Sanidad

Es la principal autoridad sanitaria nacional y suele ofrecer comunicados, guías y datos actualizados.

## Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas

Proporcionan información específica para cada región, adaptada a la situación local.

## Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES)

Dependiente del Ministerio de Sanidad, juega un papel clave en la gestión de alertas sanitarias.

## Organización Mundial de la Salud (OMS)

La máxima autoridad internacional en salud pública, ofrece directrices globales y análisis de situación.

## Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC)

Proporciona información científica y evaluaciones de riesgo para Europa.

## Protección Civil

En situaciones de emergencia más amplias, también son una fuente fiable de información y recomendaciones.



# Desconfía de lo Viral sin Verificar

Los mensajes que se propagan rápidamente por WhatsApp, audios anónimos, o publicaciones en redes sociales sin una fuente clara o atribuible, deben ser tratados con escepticismo. A menudo, estos mensajes están diseñados para generar alarma o clics, más que para informar de manera precisa. No compartas nada cuya veracidad no hayas podido confirmar de forma independiente.

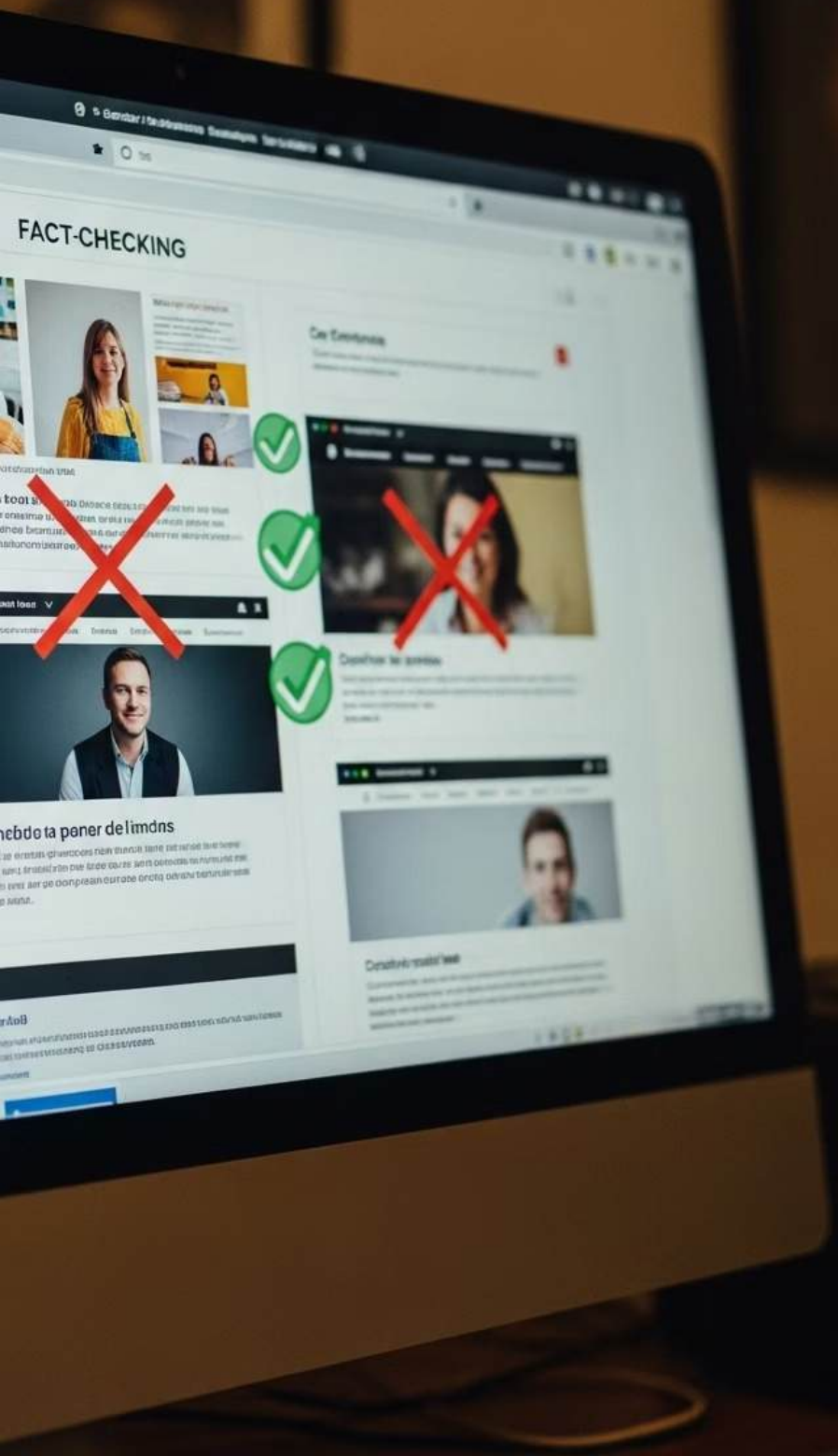


# Analiza Críticamente el Contenido

Antes de dar credibilidad a una información, pregúntate:

- ¿La información parece demasiado buena o demasiado alarmante para ser verdad? Las afirmaciones extraordinarias requieren pruebas extraordinarias.
- ¿Utiliza un lenguaje muy emocional, sensacionalista o poco profesional? Los comunicados oficiales suelen ser medidos y precisos.
- ¿Cita fuentes verificables o se basa en testimonios anónimos como "un amigo que trabaja en..." o "un médico que no quiere revelar su nombre"? La falta de atribución clara es una señal de alerta.
- ¿Contiene errores ortográficos o gramaticales evidentes? Aunque no siempre es un indicador definitivo, puede sugerir falta de profesionalidad.





# Consulta Plataformas de Verificación (Fact-Checking)

Existen organizaciones y medios de comunicación especializados en verificar la veracidad de la información que circula, especialmente en el entorno digital. En España, servicios como [Maldita.es](https://maldita.es) o [Newtral](https://newtral.es) realizan una labor importante desmontando bulos y noticias falsas. Consultarlos puede ser de gran ayuda antes de dar por cierta una información dudosa.

# Evita la Saturación Informativa y Cuida tu Bienestar Emocional

Estar constantemente consumiendo noticias sobre una crisis sanitaria puede ser abrumador y generar ansiedad.

## 1 Designa momentos específicos del día para informarte:

Evita estar conectado 24/7 a las noticias. Una o dos veces al día puede ser suficiente para estar al tanto de lo importante.

## 2 Elige 1-2 fuentes fiables y cíñete a ellas:

No es necesario seguir múltiples canales si la información es redundante o contradictoria.

## 3 Desconecta para proteger tu salud mental:

Si te sientes ansioso o abrumado, tómate un descanso de las noticias. Realiza actividades que te relajen y te distraigan. La regla del "20-20-20" (cada 20 minutos de pantalla, mirar durante 20 segundos a un objeto a 20 pies – unos 6 metros– de distancia) puede ayudar a reducir la fatiga visual y mental.

**Recuerda:** ser un consumidor crítico de información es una habilidad esencial en el siglo XXI, y más aún en situaciones de crisis.





# Cuidar la mente y la comunidad: la resiliencia compartida

Una emergencia sanitaria no es solo una batalla contra un patógeno; es también una prueba para nuestra fortaleza mental y la cohesión de nuestra comunidad. El miedo, la incertidumbre, el posible aislamiento y la alteración drástica de nuestras rutinas diarias pueden generar un considerable estrés, ansiedad y otras dificultades psicológicas. Fomentar la resiliencia individual y colectiva es, por tanto, una parte crucial de la preparación.

# Estrategias para la resiliencia

- 1 Reconoce y Valida tus Emociones:**

Es completamente normal y humano sentir miedo, preocupación, tristeza, enfado o confusión durante una crisis. No intentes suprimir estas emociones ni te juzgues por tenerlas. Permitirte sentir las y expresarlas de manera saludable (hablando con alguien de confianza, escribiendo en un diario) es el primer paso para gestionarlas.
- 2 Mantén Rutinas Saludables y Estructuradas:**

En la medida de lo posible, intenta mantener horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades. Las rutinas proporcionan una sensación de normalidad, predictibilidad y control, lo cual es muy reconfortante en tiempos de incertidumbre. Incluye actividad física regular, adaptada a tus posibilidades (incluso en casa, hay muchas opciones), ya que es un excelente liberador de estrés y mejora el estado de ánimo.
- 3 Conéctate con Otros (de Forma Segura):**

El aislamiento social puede agravar el estrés y la sensación de soledad. Utiliza la tecnología para mantener el contacto con amigos, familiares y compañeros. Las videollamadas, los mensajes o las llamadas telefónicas pueden marcar una gran diferencia. Compartir preocupaciones y momentos de distensión fortalece los lazos y el apoyo mutuo.
- 4 Limita la Exposición a Noticias Negativas y Desinformación:**

Como se mencionó en la sección anterior, infórmate de manera responsable y limitada. La sobreexposición constante a noticias alarmantes o falsas puede incrementar innecesariamente la ansiedad.
- 5 Enfócate en lo que Puedes Controlar:**

Hay muchos aspectos de una crisis que escapan a nuestro control individual. Centrar tu energía en lo que sí puedes manejar –tus acciones preventivas, el cuidado de tu salud y la de tu familia, cómo respondes emocionalmente– te ayudará a sentirte más empoderado y menos ansioso.
- 6 Practica Técnicas de Relajación y Mindfulness:**

Técnicas como la respiración profunda (diafragmática), la meditación, el yoga o el mindfulness pueden ser herramientas muy efectivas para calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y mejorar la concentración. Existen numerosas aplicaciones móviles, vídeos y guías online gratuitas para iniciarse.
- 7 Sé Compasivo Contigo Mismo y con los Demás:**

Todos reaccionamos de manera diferente ante el estrés y las dificultades. Sé paciente y comprensivo contigo mismo si no te sientes al 100% o si cometes errores. Extiende esa misma compasión a los demás, ya que cada persona está librando su propia batalla.
- 8 Fortalece los Lazos Comunitarios:**

En tiempos de crisis, el apoyo mutuo dentro de la comunidad es fundamental. Conoce a tus vecinos (si aún no lo haces), ofrece ayuda si puedes (siempre de forma segura y respetando las indicaciones sanitarias) y no dudes en pedirla si la necesitas. Una comunidad unida, donde las personas se cuidan mutuamente, es mucho más resiliente. Pequeñas iniciativas, como grupos de WhatsApp vecinales para compartir información verificada o coordinar pequeñas ayudas, pueden ser muy valiosas.
- 9 Busca Ayuda Profesional si es Necesario:**

Si sientes que el estrés, la ansiedad o la tristeza te desbordan y afectan significativamente tu vida diaria, no dudes en buscar ayuda de profesionales de la salud mental. Tu médico de atención primaria puede orientarte, y existen líneas de atención telefónica y recursos online que ofrecen apoyo psicológico. Reconocer que se necesita ayuda y buscarla es un signo de fortaleza.

Recuerda que la resiliencia no es la ausencia de dificultades, sino la capacidad de adaptarse y recuperarse de ellas. Cuidar tu salud mental y fomentar la cohesión comunitaria son inversiones clave para superar cualquier crisis.

# Mini-reto de la semana: El simulacro del "Día Cero"

Para poner en práctica lo aprendido en este capítulo y evaluar tu nivel de preparación real ante una situación de confinamiento o alerta sanitaria, te propongo un pequeño simulacro familiar o individual. No se trata de generar alarma, sino de aprender y mejorar en un entorno controlado.

1

## Planifica tu "Día Cero"

Elige un día del fin de semana o un momento en el que puedas dedicar unas 3-4 horas sin interrupciones importantes. Comunica el ejercicio a los miembros de tu hogar para que sepan de qué se trata y puedan participar activamente.

2

## Revisa tu Kit Epidemiológico

Antes de empezar, o como primera acción del simulacro, localiza tu kit.

- ¿Está completo según la lista que preparaste?
- ¿Están las mascarillas y guantes accesibles y en buen estado?
- ¿Sabes cómo usar el termómetro y el oxímetro correctamente? Si no, es un buen momento para leer las instrucciones.
- ¿Has revisado las fechas de caducidad recientemente?

3

## Simula Medidas de Higiene Reforzadas

Durante el tiempo del simulacro, pon especial atención en:

- **Lavado de manos frecuente y correcto:** Cada vez que entres de la calle (simulado), antes de comer, después de ir al baño, etc.
- **Etiqueta respiratoria:** Practica toser o estornudar en el codo, incluso si no tienes síntomas. Si hay niños, explícales de forma lúdica por qué es importante.
- **Uso de mascarilla (opcional, pero útil):** Si quieres, practica llevar una mascarilla en casa durante un rato para acostumbrarte a la sensación si fuera necesario.

4

## Prepara una Comida con Recursos de Despensa

Intenta preparar un almuerzo o cena utilizando únicamente alimentos que tengas almacenados para emergencias (conservas, legumbres secas, arroz, pasta, etc.).

- ¿Tienes suficiente variedad?
- ¿Cuentas con los utensilios necesarios si, por ejemplo, se fuera la luz y tuvieras que usar un hornillo de camping? (Esto puede ser un añadido si quieres complicar un poco el simulacro).

5

## Identifica y Prepara tu "Habitación de Enfermería"

- Elige la habitación que usarías para aislar a un enfermo.
- Piensa en cómo la organizarías: ¿dónde iría la cama?, ¿cómo asegurarías la ventilación?, ¿dónde colocarías una mesita para la comida y medicinas?
- ¿Qué necesitarías mover o preparar para que fuera funcional rápidamente?

6

## Desconexión Digital Consciente

Durante al menos una hora del simulacro, evita consultar noticias o redes sociales relacionadas con emergencias. En su lugar, realiza alguna actividad que fomente la calma y la conexión familiar: juegos de mesa, lectura, una manualidad, o simplemente conversar.





## Reflexiona Después del Ejercicio

Una vez finalizado el simulacro, tómate un momento para reflexionar, idealmente en familia:

- **¿Qué ha sido fácil?** ¿Qué aspectos de tu preparación funcionaron bien?
- **¿Qué dificultades o imprevistos surgieron?** (Ejemplos: "Nos dimos cuenta de que no teníamos suficientes pilas para el termómetro", "El oxímetro era complicado de entender al principio", "La comida de emergencia no era tan apetecible como pensábamos", "Discutimos sobre quién haría qué tarea").
- **¿Qué necesitas añadir o mejorar en tu plan familiar o en tus provisiones?** Anota estas lecciones aprendidas.
- **¿Cómo se sintieron todos durante el ejercicio?** Hablar sobre las emociones también es parte de la preparación.

Este tipo de ejercicios prácticos, realizados sin la presión de una emergencia real, son increíblemente valiosos. Te ayudarán a identificar puntos débiles en tu preparación, a familiarizarte con tus recursos y, sobre todo, a aumentar tu confianza y la de tu familia para afrontar situaciones difíciles con mayor serenidad y eficacia.

# Fuentes y lecturas confiables

A continuación, se presenta una lista de fuentes y recursos que pueden proporcionar información adicional y actualizada sobre amenazas biológicas y preparación sanitaria. Es fundamental consultar siempre las versiones más recientes y las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>
- 2 Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC). (Anualmente). *Antimicrobial resistance in the EU/EEA (EARS-Net) - Annual Epidemiological Report*. Recuperado de <https://www.ecdc.europa.eu/en/antimicrobial-resistance-surveillance-europe-annual-reports>
- 3 Ministerio de Sanidad de España. (Consultar la web oficial para los planes nacionales de preparación y respuesta más actualizados, como el *Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe* u otros documentos relevantes sobre emergencias sanitarias). Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es>
- 4 Organización Mundial de la Salud (OMS). (Publicaciones continuas). *Disease Outbreak News (DONs)*. (Para información actualizada sobre brotes activos y emergencias sanitarias a nivel global). Recuperado de <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news>
- 5 Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud mental y consideraciones psicosociales durante el brote de COVID-19*. Recuperado de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-spa.pdf>
- 6 UNICEF. (2020). *Apoyo psicosocial para niños, niñas y familias durante el aislamiento y la cuarentena: Guía para personal de primera línea y cuidadores*. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/media/20121/file/Gu%C3%ADa%20de%20Apoyo%20Psicosocial.pdf>

(Recuerda que la información científica y las recomendaciones pueden evolucionar. Es importante mantenerse actualizado a través de fuentes oficiales y fiables, especialmente durante una crisis sanitaria en curso. Los enlaces proporcionados son ejemplos y pueden requerir búsquedas específicas para los documentos más recientes en las webs de las organizaciones).



Manual de Supervivencia y Preparación ante  
Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 8

# Crisis de suministros y apagones energéticos: vivir cuando el interruptor no responde.



# ¿Es real la amenaza de un gran apagón?

El **28 de abril de 2025 a mediodía**, un fallo en la interconexión eléctrica entre Francia y España habría provocado un **corte** de suministro de **más de seis horas** que afectó a millones de personas, interrumpiendo servicios esenciales como el transporte de cercanías y los sistemas de pago electrónico en buena parte del país, afectando también a Portugal y Andorra (Wikipedia, s.f., *Apagón en la península ibérica de 2025*).

Este tipo de incidentes, ya sean reales o escenarios plausibles basados en análisis de riesgos, sirven como un recordatorio contundente de nuestra profunda dependencia de una red eléctrica estable. Además, los informes periódicos de la Red Europea de Gestores de Redes de Transporte de Electricidad (ENTSO-E) continúan advirtiéndolo que factores como **olas de calor simultáneas y la creciente demanda de sistemas de climatización** seguirán ejerciendo una presión considerable sobre la red ibérica, especialmente durante los meses de verano (ENTSO-E, 2024).

Y es que la electricidad es solo la primera ficha del dominó: sin ella, **el** bombeo de agua **potable puede detenerse**, las gasolineras no pueden dispensar combustible y la cadena de frío que protege nuestros alimentos en supermercados y hogares se rompe. Por ello, desarrollar la capacidad de ser autónomo durante, al menos, 72 horas sin acceso a suministros básicos **no es una excentricidad, sino una medida prudente para blindar tu bienestar** y el de tu familia.

# Cascada de fallos típica en un apagón prolongado

Comprender la secuencia interconectada de cómo los sistemas pueden fallar en cadena es crucial para anticipar necesidades antes de que se conviertan en urgencias críticas. Una interrupción eléctrica de larga duración suele desencadenar una serie de efectos concatenados:



Esta secuencia subraya la importancia de una preparación integral, que vaya mucho más allá de simplemente tener a mano velas y una linterna.



# Agua: la prioridad líquida e indiscutible

El acceso a agua potable segura es la necesidad más perentoria en cualquier escenario de crisis. Considera estas estrategias para asegurar tu suministro y el de tu familia:



# Estrategias para asegurar el suministro de agua

| Estrategia       | Litros seguros por persona (objetivo 7 días)                      | Durabilidad del almacenamiento                                         | Equipo clave                                                                                                                                                                                                                               | Notas importantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Almacén estático | 21 litros (3 L/día: 2L para beber, 1L para higiene/cocina básica) | 6 meses (rotando periódicamente)                                       | Garrafas de PET de uso alimentario (preferiblemente opacas para proteger de la luz), nuevas o que previamente solo hayan contenido agua. Bidones específicos para agua potable de mayor capacidad.                                         | Almacena en un lugar fresco, oscuro y accesible. Etiqueta cada envase con la fecha de llenado. Para potabilizar o asegurar la conservación a largo plazo, puedes añadir 2 gotas de lejía común (hipoclorito de sodio al 3.5-5%, SIN perfumes, colorantes ni otros aditivos, claramente indicada como "apta para desinfección de agua de consumo") por cada litro de agua clara. Agita bien y deja reposar durante al menos 30 minutos antes de su consumo (Cruz Roja Española, 2024). |
| Captación lluvia | Variable según pluviometría local y superficie de captación       | Mientras llueva y se almacene correctamente                            | Depósito o cubeta de grado alimentario (mínimo 200 litros), sistema de derivación del canalón del tejado (si aplica), filtro de hojas o malla mosquitera para evitar la entrada de residuos grandes y pequeños insectos.                   | El agua de lluvia recogida debe ser filtrada y potabilizada antes de su consumo humano (hervido, desinfección química, filtro microbiológico).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Filtrado móvil   | Según capacidad y caudal del filtro                               | Indicado por la vida útil del cartucho del filtro (ej. 100 000 litros) | Filtro de agua portátil de calidad reconocida (tipo Sawyer Squeeze, Lifestraw Family, Katadyn Hiker Pro, etc.), idealmente con sistema de bolsa de presión o bomba manual para facilitar el proceso de filtrado desde fuentes no tratadas. | Indispensable si necesitas recurrir a fuentes de agua externas no garantizadas (ríos, lagos, pozos dudosos). Familiarízate con su uso y mantenimiento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Conexión útil:** Revisa el **Capítulo 5 (Planificación familiar y del hogar)** para integrar estas recomendaciones sobre el acopio y gestión del agua en tu plan general de preparación doméstica.



# Alimentos: gestionando tu despensa y la cadena de frío

Un apagón prolongado no implica que todos tus alimentos se echen a perder de inmediato, pero sí requiere una gestión proactiva e inteligente desde el primer momento.

# Despensa "sin frío, sin drama": alimentos para la autonomía

Prioriza alimentos no perecederos, que no requieran refrigeración para su conservación y que aporten la densidad calórica y nutricional necesaria. El objetivo es asegurar entre 2000-2500 kcal diarias por adulto.

| Grupo                         | Raciones 7 días adulto (aproximación) | Ejemplo práctico                                                                                                                                                                                                                                                         | Consideraciones clave                                                                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hidratos de carbono complejos | 1.5 kg – 2 kg                         | Arroz blanco o vaporizado, pasta de sémola, cuscús instantáneo, fideos finos, pan de pita, pan sueco (Wasa), galletas saladas tipo cracker, legumbres secas (lentejas, garbanzos, alubias).                                                                              | Son la base energética. El cuscús, los fideos finos o el arroz vaporizado suelen requerir menos tiempo de cocción y, por tanto, menos combustible. |
| Proteína                      | 8-12 latas o equivalentes             | Lentejas o garbanzos cocidos en lata/brick, atún, caballa, sardinas o mejillones en conserva (en aceite de oliva o al natural), carne o pescado deshidratado (cecina, <i>jerky</i> ), conservas de platos preparados (fabada, albóndigas).                               | Fundamentales para mantener la masa muscular y la saciedad. Las conservas en aceite aportan un extra de calorías.                                  |
| Verdura y fruta               | 10-14 bricks/latas o deshidratados    | Tomate triturado o frito en brick/lata, verdura en conserva (judías verdes, guisantes, maíz, menestra), fruta en almíbar ligero o en su jugo, fruta deshidratada (pasas, orejones, higos secos, dátiles), compotas o purés de fruta.                                     | Aportan vitaminas, minerales y fibra. La fruta deshidratada es muy densa en calorías y nutrientes, además de ligera.                               |
| Grasas saludables             | 0.5 L – 0.75 L                        | Aceite de oliva virgen extra (idealmente en envase PET o lata para evitar roturas y proteger de la luz), frutos secos crudos o tostados sin sal (nueces, almendras, avellanas), semillas (pipas de girasol, calabaza), mantequilla de cacahuete o de otros frutos secos. | Esenciales para la energía, la absorción de vitaminas liposolubles y la salud cerebral.                                                            |
| Dulces y confort              | 7-14 barritas o porciones pequeñas    | Chocolate negro (mínimo 70% cacao, se conserva mejor y es más saciante), miel, mermelada en porciones individuales o tarro pequeño, galletas dulces sencillas, caramelos duros.                                                                                          | Importantes para mantener el ánimo y ofrecer un extra de energía rápida, especialmente si hay niños o en momentos de bajón.                        |
| Bebidas calientes             | Para 14-21 servicios                  | Café soluble o molido (si tienes método de preparación sin electricidad), té en bolsitas, cacao en polvo, leche en polvo o UHT en formato pequeño.                                                                                                                       | El confort de una bebida caliente puede ser un gran apoyo psicológico, especialmente en climas fríos o situaciones de estrés.                      |

**Principio de rotación FIFO (First In, First Out):** Integra estos alimentos en tu consumo habitual. Cuando hagas la compra, coloca los productos nuevos detrás de los que ya tienes, consumiendo primero los más antiguos. Esto asegura que nada caduque, te familiarizas con los sabores y preparaciones, y tu despensa de emergencia está siempre lista.



# Gestión inteligente de alimentos refrigerados y congelados al inicio del apagón

## Evita abrir innecesariamente puertas de nevera y congelador

Cada apertura supone una pérdida significativa de frío. Una nevera bien cerrada puede mantener los alimentos fríos durante aproximadamente 4-6 horas; un congelador lleno puede conservar su temperatura hasta 48 horas (unas 24 horas si está medio lleno).

## Establece un orden de consumo estratégico

- **Inmediato (primeras 4-6 horas):** Alimentos ya cocinados y los más perecederos de la nevera (lácteos abiertos, carnes y pescados frescos, embutidos blandos, etc.).
- **Siguiente (6-24 horas):** Comienza a cocinar los alimentos del congelador, empezando por aquellos que se descongelan más rápido o son más sensibles. Un alimento descongelado y posteriormente cocinado puede durar más tiempo si se mantiene en un ambiente fresco (por ejemplo, en una nevera portátil con acumuladores de frío si dispones de ellos, o en un lugar muy fresco de la casa si la temperatura exterior es baja).
- **Nunca vuelvas a congelar alimentos que se hayan descongelado completamente.**

## Técnicas de conservación improvisadas (con precaución)

- Si las temperaturas exteriores son consistentemente bajas (invierno, por debajo de 4°C), puedes utilizar un balcón o terraza protegidos de animales y sol directo como "nevera natural" para ciertos alimentos bien envasados.
- Algunos alimentos pueden salarse o ahumarse ligeramente si dispones de los medios y conocimientos, aunque esto requiere práctica previa.

## La seguridad alimentaria es primordial

Ante la más mínima duda sobre el estado de un alimento (olor extraño, color inusual, textura viscosa o presencia de moho), deséchalo. No arriesgues tu salud.



# Energía de bolsillo y alternativas de iluminación autónoma

Cuando la red eléctrica falla, estas soluciones te permitirán mantenerte conectado, informado e iluminado:

# Dispositivos para mantener la energía e iluminación

| Dispositivo                                                                  | Autonomía estimada                                                                                                                                     | Recarga alternativa / Notas importantes                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Power-bank de calidad (mín. 10 000 mAh, idealmente 20 000 mAh o más)</b>  | 2-5 cargas completas de un smartphone moderno.                                                                                                         | Cárgalo regularmente. Para recargarlo durante un apagón, puedes usar una placa solar portátil (mín. 15-25W, requerirá varias horas de sol directo) o, con extrema precaución y en exterior, desde el coche (motor en marcha intermitentemente).                                                              |
| <b>Linterna frontal LED de buena calidad</b>                                 | Varía enormemente (ej. 50-200 horas en modo bajo, 5-10 horas en modo alto).                                                                            | Ten siempre varios juegos de pilas de repuesto de calidad (AA o AAA son las más comunes y fáciles de encontrar). Las linternas de dinamo (manivela) ofrecen luz ilimitada aunque de menor intensidad; 1 minuto de manivela vigorosa puede proporcionar entre 8 y 30 minutos de luz útil.                     |
| <b>Radio portátil (FM/AM) con opción a pilas, solar o manivela</b>           | Varias horas de audio con pilas; casi ilimitada con manivela/solar.                                                                                    | Esencial para recibir información oficial y noticias. La función de manivela (1 min.) puede ofrecer entre 20 y 30 minutos de escucha. Algunas incluyen puerto USB para cargar móviles.                                                                                                                       |
| <b>Estación de energía portátil (ej. LiFePO<sub>4</sub> de 300 Wh o más)</b> | Múltiples cargas de dispositivos móviles, alimentar un ordenador portátil durante algunas horas, una bombilla LED de bajo consumo durante varios días. | Recargable mediante placas solares (ej. 60-100W, varias horas de sol), desde el coche, o desde la red cuando esté disponible. Las baterías con química LiFePO <sub>4</sub> (Litio Ferrofosfato) suelen ofrecer mayor seguridad, más ciclos de vida y un rendimiento más estable que otras químicas de litio. |
| <b>Velas y cerillas/mecheros</b>                                             | Varias horas por vela, según tamaño.                                                                                                                   | <b>Úsalas con extrema precaución y como último recurso para iluminación general.</b> Siempre en portavelas estables, sobre superficies no inflamables, lejos de cortinas, niños o mascotas, y nunca sin supervisión. Asegura una ventilación adecuada.                                                       |
| <b>Luces solares de jardín/balcón</b>                                        | Varias horas tras un día de carga solar.                                                                                                               | Durante el día, colócalas al sol. Por la noche, pueden proporcionar una iluminación ambiental suave y gratuita en interiores o pasillos.                                                                                                                                                                     |

**Tip vivo y contrastado:** Durante la erupción volcánica de La Palma en 2021, numerosas familias recurrieron a la toma de mechero de sus vehículos (con el motor en marcha de forma intermitente y siempre en espacios exteriores para evitar la intoxicación por monóxido de carbono) utilizando un adaptador de corriente para recargar teléfonos móviles y pequeñas baterías portátiles. Esta experiencia subraya la utilidad de tener un inversor de corriente para coche de pequeña potencia.

# Calor y cocina sin depender de la red eléctrica



## Cocina de camping-gas

Un cartucho estándar de 230 g puede durar aproximadamente 1.5 - 2 horas a llama media. Ten siempre varios cartuchos de repuesto (mínimo 3-4 por semana de autonomía prevista). **Utilízala siempre en un área muy bien ventilada**, idealmente en el exterior (balcón, terraza, patio) debido al riesgo de acumulación de monóxido de carbono (CO), un gas inodoro y letal.



## Hornillo de alcohol

El bioetanol es una opción más limpia para interiores, siempre que se asegure una excelente ventilación. Son generalmente menos potentes que los de gas.



## Estufa de leña o biomasa

Si vives en una zona rural o dispones de una chimenea o estufa homologada y en buen estado, almacena suficiente leña seca y troceada (al menos 1 m<sup>3</sup> puede ser necesario para un uso de emergencia durante un invierno). Asegúrate de que la chimenea esté inspeccionada regularmente y limpia.



## Cocina solar

En días soleados, una cocina solar puede ser una excelente opción. Las de tipo caja (construidas con materiales reflectantes como papel de aluminio y una caja bien aislada con una cubierta transparente, a menudo doble) pueden calentar alimentos e incluso hervir agua lentamente (hervir un litro de agua puede tomar desde 60 minutos hasta varias horas, dependiendo de la insolación y el diseño). Es una solución segura, silenciosa y que no consume combustible.



## Ropa de abrigo y textiles

No subestimes el poder de vestirse por capas con ropa térmica, utilizar mantas de lana o edredones nórdicos, y sacos de dormir incluso dentro de casa si la temperatura baja mucho. Alfombras y cortinas gruesas también ayudan a aislar.



# Comunicación efectiva y acceso a dinero en efectivo

## Comunicación en emergencias

- **Radio FM/AM a pilas, solar o de manivela:** Será tu principal canal para recibir noticias e información oficial emitida por las autoridades cuando internet, la televisión y otras redes de comunicación no funcionen.
- **Walkie-talkies PMR446 (uso libre):** Mantén un par cargados o con pilas de repuesto. Son útiles para la comunicación a corta distancia (varios cientos de metros en entornos urbanos con obstáculos, hasta pocos kilómetros en campo abierto) con vecinos cercanos que también estén preparados. Acordad previamente un canal de comunicación (por ejemplo, el canal 6 con subtono 16).
- **Lista de teléfonos y direcciones importantes en papel:** Ten una copia física (y quizás otra plastificada) de números de emergencia (más allá del 112, como policía local, bomberos locales, centro de salud), familiares, médicos, seguros, etc.

## Dinero y plan familiar

- **Dinero en efectivo:** Ten una reserva de entre **100€ y 300€ en billetes pequeños (5€, 10€, 20€) y monedas**. Los datáfonos, cajeros automáticos y sistemas de pago online no funcionarán sin electricidad e internet.
- **Plan de comunicación familiar robusto:**
  - Acuerda un **punto de encuentro primario** cerca de casa (ej. plaza, parque) y uno **secundario** más alejado (ej. casa de un familiar o amigo en otra zona) por si no podéis regresar al hogar.
  - Designa un **contacto fuera de la zona afectada** (un familiar o amigo en otra provincia o país) al que todos los miembros de la familia puedan llamar o enviar un SMS para reportar su estado y obtener información centralizada.
  - *Referencia cruzada:* Consulta el **Capítulo 4 (Alertas y comunicación en crisis)** para desarrollar este plan en detalle.

# Seguridad física y cooperación vecinal: la fuerza de la comunidad

Un entorno a oscuras y con servicios interrumpidos puede generar incertidumbre y, en casos extremos, atraer a oportunistas. La mejor respuesta combina la preparación individual con la cooperación comunitaria.

## Iluminación disuasoria

Lámparas solares con sensor de movimiento instaladas en la entrada de casa, jardín o balcón pueden tener un efecto disuasorio y mejorar la visibilidad.

## Refuerza la seguridad pasiva de tu hogar

Asegúrate de que puertas y ventanas cierren correctamente y sean robustas. Considera elementos adicionales como barras de seguridad para la puerta principal o cerrojos suplementarios.

## Cooperación vecinal organizada

- **Conoce a tus vecinos ANTES de que ocurra una crisis.** Establecer lazos de confianza es el primer y más importante paso.
- Si la situación se prolonga, y siempre priorizando la seguridad y el consenso, considerad la posibilidad de organizar **pequeños grupos de observación vecinal** en turnos. El objetivo es la disuasión y la alerta temprana, nunca la confrontación directa.
- Estableced una **señal de alerta común y sencilla** (un silbato, una luz intermitente específica) para emergencias dentro de la comunidad vecinal inmediata.
- Compartid información verificada (evitando bulos) y, si la situación lo permite y es seguro, recursos básicos (agua, alimentos, combustible para cocinar).
- *Referencia cruzada:* El **Capítulo 11 (Resiliencia psicológica y cohesión comunitaria)** profundiza en estrategias para construir y fortalecer estos lazos vecinales vitales.

*La desconfianza y el aislamiento son vulnerabilidades. La preparación individual se multiplica exponencialmente cuando se combina con una comunidad organizada y solidaria.*

# Plan de actuación detallado para las primeras 72 horas de un "Black-Out"

## Fase Inmediata (Minuto 0 – 30)



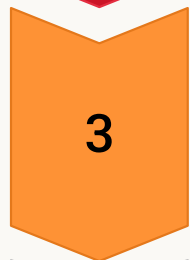
### Mantén la calma y evalúa

Enciende tu linterna principal.



### Verifica el origen del apagón

Comprueba el cuadro eléctrico de tu vivienda. Observa si el apagón es general (mira por la ventana, consulta discretamente con vecinos inmediatos si es seguro hacerlo).



### Si el suministro de agua aún funciona, actúa rápido

**Llena la bañera, fregaderos (con tapón) y todos los recipientes limpios disponibles** (cubos, ollas grandes, botellas). Esta reserva de agua será vital para beber (tras potabilizarla), higiene y saneamiento.



### Desconecta aparatos electrónicos sensibles

Ordenadores, televisores, electrodomésticos con electrónica para protegerlos de posibles sobretensiones cuando se restablezca el suministro.



### Evita abrir la nevera y el congelador

Para conservar el frío el mayor tiempo posible.



# Fase de Estabilización (Hora 1 – 6)



## Sintoniza tu radio de emergencia

A pilas/manivela en emisoras nacionales y locales para obtener información oficial sobre la causa, alcance y duración estimada del apagón.



## Comunícate según tu plan familiar

Si es posible y seguro, contacta con los miembros de tu familia (especialmente los más vulnerables o aquellos que vivan solos) utilizando preferentemente SMS (consumen menos red y suelen funcionar mejor con congestión) o llamadas muy cortas. Informa con un mensaje claro y conciso: "Estamos bien. Apagón general confirmado. Activando plan 72h. Informaré novedades. [Tu Nombre/Familia]."



## Revisa tu kit de emergencia

Asegúrate de que todo está accesible y listo para usar.



# Fase de Gestión (Horas 6+ / Días 1–3)



## Gestión alimentaria

Comienza a consumir los alimentos de la nevera según su prioridad de perecibilidad. Posteriormente, gestiona los del congelador (cocinándolos si es posible para alargar su conservación una vez descongelados).



## Uso racional de recursos

Administra el uso de baterías, pilas, combustible para cocinar y agua con previsión.



## Higiene y saneamiento

Utiliza el agua almacenada con moderación para la higiene personal básica. Si el sistema de alcantarillado falla, ten preparado tu sistema de inodoro de emergencia (cubo con bolsas resistentes y material absorbente como serrín o arena para gatos).



## Ventilación y seguridad

Si utilizas cocinas de gas, alcohol o leña en el interior (incluso en balcones cerrados), asegura una ventilación constante y adecuada para evitar la acumulación de CO. Mantén siempre la seguridad de tu hogar como una prioridad.



## Mantén rutinas y moral alta

En la medida de lo posible, establece y mantén horarios para comidas, descanso y actividades. Esto es especialmente importante si hay niños. Juegos de mesa, lectura a la luz de una linterna o velas (con seguridad), y conversación ayudarán a mantener el ánimo.



## Información continua

Sigue escuchando la radio para obtener actualizaciones y sigue las instrucciones de las autoridades.



# Micro-reto semanal para la preparación ante apagones: Simulación Práctica

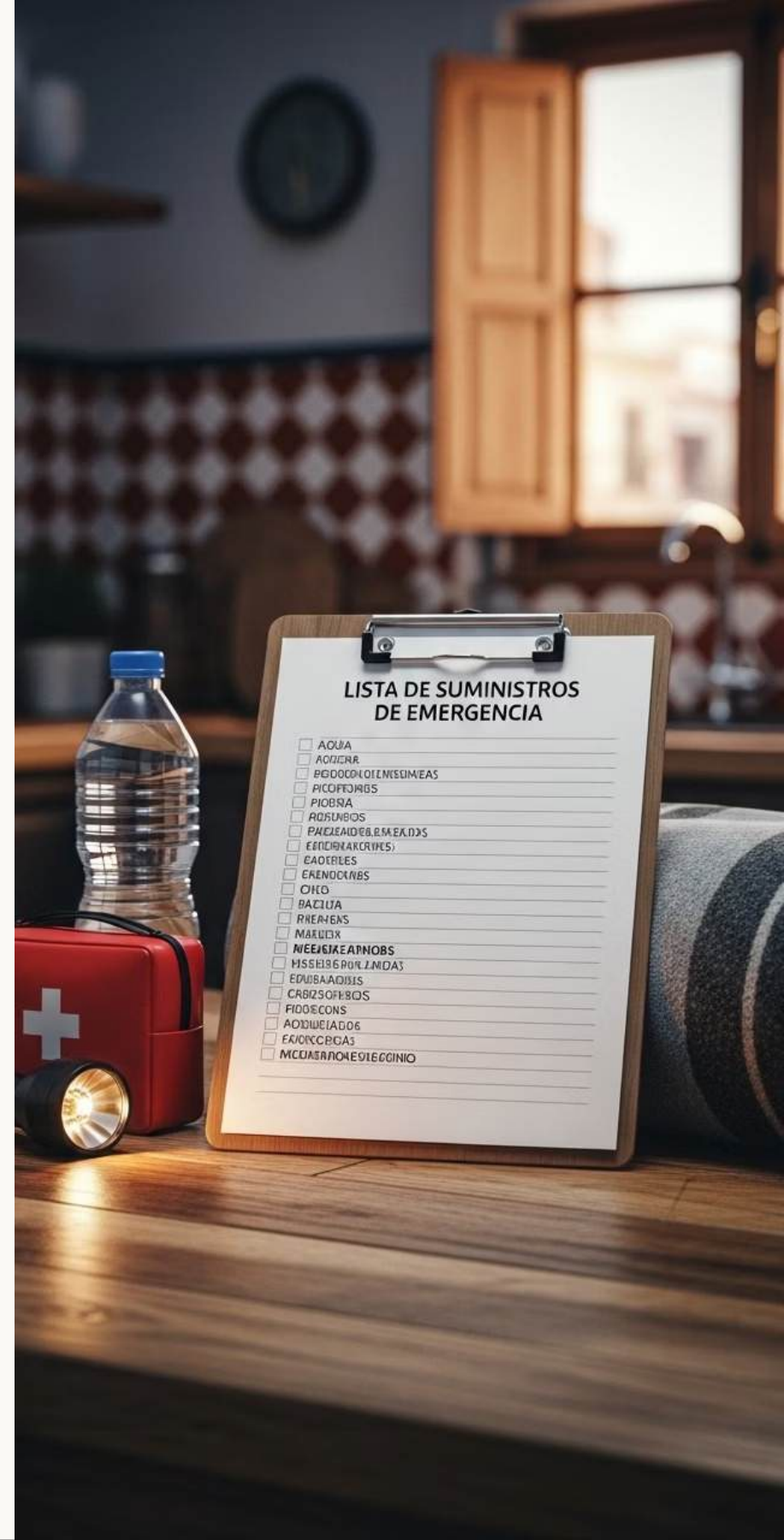
Esta semana, elige una tarde o noche y realiza una simulación controlada de **al menos 60-90 minutos sin electricidad**:



Repite este micro-reto una vez al mes o, como mínimo, cada trimestre, variando la duración o las tareas a realizar. Verás cómo, con cada práctica, vuestra respuesta familiar al escenario de un apagón pasa de la incertidumbre y la improvisación a una rutina coordinada, eficiente y mucho más tranquila.

# Plantilla de Cálculo de Necesidades Básicas de Suministros (Adaptable)

Esta plantilla te ayudará a estimar las cantidades mínimas para tu hogar. Multiplica las cantidades base por el número de personas y los días de autonomía deseados.



# Cálculo de necesidades para emergencias

| Necesidad Esencial        | Cantidad Mínima Recomendada<br>(Base: 1 Persona / 7 Días) | Mis Cálculos / Ajustes<br>(Nº Personas x Días) | Notas Adicionales / Marcas Preferidas                          |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Agua potable (beber)      | 14 Litros (2 L/día)                                       | ___ L                                          | Considerar +0.5L/día/persona en verano o con actividad física. |
| Agua (higiene/cocina)     | 7 Litros (1 L/día)                                        | ___ L                                          | Toallitas húmedas pueden reducir necesidad.                    |
| Comida (calorías totales) | 14,000 - 17,500 kcal (2000-2500 kcal/día)                 | ___ kcal                                       | Ajustar según edad, actividad y necesidades especiales.        |
| └ Hidratos de carbono     | 1 - 1.5 kg                                                | ___ kg                                         | Arroz, pasta, legumbres secas, cuscús.                         |
| └ Proteínas               | 8 - 12 latas/raciones o equivalente                       | ___ raciones                                   | Conservas de pescado/carne, legumbres cocidas.                 |
| └ Verduras y Frutas       | 10 - 14 raciones (conserva/deshidratado)                  | ___ raciones                                   | Tomate triturado, fruta en almíbar, verdura en lata.           |
| └ Grasas saludables       | 0.5 - 0.75 L/kg (aceite, frutos secos)                    | ___ L/kg                                       | Aceite de oliva, frutos secos, semillas.                       |
| Pilas (AA/AAA u otras)    | Según dispositivos (mín. 2 juegos repuesto/aparato)       | ___ unidades                                   | Revisar caducidad bianualmente. Comprar de calidad.            |
| Combustible para cocinar  | Ej. 3-4 cartuchos gas 230g / 1L bioetanol / X kg leña     | ___ unidades                                   | Almacenar en lugar seguro y ventilado. Conocer rendimiento.    |
| Dinero en efectivo        | 100€ - 300€ (billetes pequeños y monedas)                 | ___ €                                          | Guardar en lugar seguro, accesible pero discreto.              |
| Botiquín básico           | Repasar contenido (ver Cap. 10)                           | OK / Necesita revisión / Comprar ___           | Revisar caducidades de medicamentos y material.                |
| Kit de higiene            | Toallitas, gel hidroalc., papel WC, bolsas basura, etc.   | OK / Necesita reponer ___                      | Incluir productos de higiene femenina si es necesario.         |
| Iluminación repuesto      | Velas (con portavelas), mecheros/cerillas estancas.       | ___ unidades                                   | Velas de larga duración. Precaución extrema.                   |
| Documentación importante  | Copias en papel/USB (ver Cap. 3)                          | Lista y guardada / Pendiente                   | DNI, pasaporte, seguros, informes médicos.                     |

Puedes descargar una versión más detallada y editable de esta plantilla en la sección de recursos de PrepperCircle.com [enlace futuro cuando esté disponible] para personalizarla completamente a las necesidades específicas de tu familia y tu entorno.



# Fuentes y lecturas útiles para profundizar

- 1 Cruz Roja Española. (s.f.). *Guías de preparación ante emergencias*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www2.cruzroja.es/> (Se recomienda buscar en su web la guía más actualizada sobre preparación en el hogar o emergencias).
- 2 Dirección General de Protección Civil y Emergencias (Ministerio del Interior, España). (s.f.). *Autoprotección ciudadana: Recomendaciones*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es/autoproteccion/recomendaciones>
- 3 ENTSO-E (European Network of Transmission System Operators for Electricity). (2024). *Summer Outlook Report 2024* [o el informe estacional más reciente]. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.entsoe.eu/outlooks/>
- 4 Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). (s.f.). *Consejos de ahorro y eficiencia energética*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.idae.es/>
- 5 Red Eléctrica de España (REE). (s.f.). *Seguridad del suministro*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.ree.es/es/actividades/seguridad-del-suministro>
- 6 Wikipedia. (s.f.). *Apagón en la península ibérica de 2025*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Apagón\\_en\\_la\\_península\\_ibérica\\_de\\_2025](https://es.wikipedia.org/wiki/Apagón_en_la_península_ibérica_de_2025)

(Nota importante: Los enlaces web y los títulos exactos de los documentos pueden variar con el tiempo. Se recomienda siempre buscar la información más actualizada directamente en las páginas oficiales de los organismos mencionados y verificar la validez de la información de fuentes colaborativas como Wikipedia con fuentes oficiales o académicas cuando sea posible para datos críticos).



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 9

# Conflictos bélicos y amenazas NRBQ: cuando la guerra llama a la puerta... o flota en el aire

# ¿De verdad puede afectarnos un conflicto armado en España?

Es natural pensar que un conflicto armado es una realidad lejana a nuestras fronteras. España, afortunadamente, disfruta de un largo periodo de paz y es miembro de alianzas defensivas como la OTAN, lo que reduce significativamente la probabilidad de una agresión militar convencional directa. Sin embargo, la **geopolítica global es un tablero cada vez más volátil e interconectado**. La guerra en Ucrania desde 2022, las tensiones persistentes en diversas regiones del planeta o los incidentes en infraestructuras críticas como gasoductos en el Báltico, nos recuerdan que la inestabilidad puede tener repercusiones directas o indirectas incluso en países aparentemente distantes (Ministerio de Defensa, 2024). Además, la naturaleza de los conflictos modernos ha evolucionado. La OTAN y numerosos analistas de seguridad contemporáneos señalan la creciente importancia de la **"zona gris"**: un espacio de confrontación que no llega a la guerra abierta tradicional pero que incluye tácticas hostiles como ciberataques a gran escala contra infraestructuras críticas (hospitales, redes energéticas, sistemas financieros) o servicios esenciales, campañas de desinformación masiva para desestabilizar socialmente, sabotajes, o coerción económica y energética (OTAN, 2023).

En resumen: aunque la probabilidad de un conflicto bélico convencional directo en territorio español sigue siendo baja, el impacto de escenarios híbridos o de las consecuencias de conflictos en nuestra vecindad (crisis energéticas, interrupción de cadenas de suministro, movimientos de refugiados, o incluso accidentes o atentados con materiales peligrosos) es considerablemente más alto. Por eso, prepararse con **conocimiento y serenidad, no con miedo**, es una actitud responsable y previsor.

«La preparación no invoca el desastre; simplemente nos hace más fuertes ante la incertidumbre.»



## Señales de alerta temprana: de la notificación oficial al estruendo

Saber interpretar las señales de alerta es el primer paso para una respuesta adecuada. Los sistemas de aviso a la población están diseñados para proporcionar la máxima antelación posible y son gestionados por las autoridades de Protección Civil.



# Mecanismos de alerta y su significado

| Mecanismo de Alerta                                                  | Cómo se manifiesta                                                                                                                                                                                                                    | Significado probable                                                                                                                                                                                                                                           | Primera acción recomendada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ES-Alert (Sistema de Alertas Públicas)</b>                        | Notificación emergente en el teléfono móvil, acompañada de un sonido agudo y vibración distintivos. No requiere la instalación de ninguna aplicación específica, ya que utiliza la tecnología de difusión por celda (Cell Broadcast). | Riesgo grave e inminente para la seguridad de las personas en una zona geográfica concreta. Puede incluir alertas por ataque aéreo, impacto de misiles, o un incidente NRBQ (Nuclear, Biológico, Químico o Radiológico) de consecuencias severas.              | <b>Refúgiate de inmediato</b> en el lugar más seguro disponible (preferiblemente una habitación interior, sin ventanas, o un sótano si es estructuralmente seguro). Sigue estrictamente las instrucciones específicas que contenga el mensaje.                                                                                                                 |
| <b>Sirenas de Protección Civil</b>                                   | Tono acústico potente, ondulante (ascendente-descendente), con una duración aproximada de 1 minuto, repetido en ciclos.                                                                                                               | Alerta por riesgo químico (fuga tóxica industrial), biológico o radiológico en la zona, rotura de una presa con riesgo de inundación súbita, u otro peligro industrial o natural grave con afectación inminente.                                               | <b>Confinamiento inmediato y sellado del refugio:</b> Cierra todas las puertas y ventanas. Sella cualquier rendija (marcos de puertas y ventanas, conductos de ventilación) con cinta adhesiva ancha y/o toallas húmedas. Apaga todos los sistemas de ventilación, calefacción y aire acondicionado. Sintoniza la radio para recibir instrucciones detalladas. |
| <b>Mensaje oficial en TV/Radio (Sistema de Avisos de Emergencia)</b> | Interrupción de la programación habitual en canales de radio y televisión (públicos y privados colaboradores) con un comunicado oficial leído por presentadores o directamente por autoridades de Protección Civil o del Gobierno.    | Información detallada sobre la naturaleza de la crisis, las áreas geográficas afectadas, instrucciones específicas para la población (confirmación de confinamiento, rutas de evacuación seguras, medidas de autoprotección, ubicación de centros de acogida). | <b>Sigue atentamente las instrucciones</b> proporcionadas. Evita la propagación de bulos o información no contrastada; confía únicamente en las fuentes oficiales.                                                                                                                                                                                             |

**Nota importante:** Los ayuntamientos y las comunidades autónomas con riesgos específicos identificados en sus planes de emergencia (por ejemplo, proximidad a centrales nucleares como la de Trillo en Guadalajara, que realiza simulacros periódicos, o grandes polígonos químicos catalogados bajo la directiva SEVESO) están obligados a realizar **pruebas periódicas de sus sistemas de alerta**, incluyendo sirenas y el sistema ES-Alert (Ministerio del Interior, s.f., *Planes de Emergencia Exterior*; El Español, 2022). Infórmate a través de la página web de tu ayuntamiento, la consejería de interior o protección civil de tu comunidad autónoma, o contactando con la Agrupación de Voluntarios de Protección Civil local sobre el calendario y protocolo de estas pruebas. Conocer estos sonidos y mensajes de prueba te ayudará a no alarmarte innecesariamente y, lo más importante, a familiarizarte con el procedimiento a seguir en una situación real.



## El refugio: tu caparazón temporal de seguridad

En caso de amenaza bélica o incidente NRBQ grave, disponer de un refugio adecuado y saber cómo actuar en él puede marcar la diferencia.

# Refugio doméstico interior (Confinamiento Estratégico)

Es la opción más probable y recomendada para la mayoría de la población en las fases iniciales de muchos incidentes, especialmente ante amenazas químicas, biológicas o radiológicas con dispersión atmosférica, o durante alertas de bombardeo si no hay refugios externos accesibles de inmediato.







## Ubicación Ideal del refugio doméstico

La estancia más interior de la vivienda, con el menor número de paredes exteriores y ventanas posible, o sin ellas. Los sótanos (siempre que no haya riesgo de inundación o acumulación de gases más densos que el aire) o trasteros interiores bien ventilados (antes de sellarlos) pueden ser buenas opciones. Evita habitaciones con grandes cristalerías o paredes exteriores débiles.



# "Blindaje" Improvisado y Sellado

## Contra Radiación Gamma (Contexto Nuclear Limitado)

Es crucial entender que un refugio doméstico no protegerá de un impacto directo o de niveles muy altos de radiación. Sin embargo, en escenarios de lluvia radiactiva (*fallout*) o exposición a distancia, interponer masa entre tú y la posible fuente de radiación externa puede atenuar la dosis recibida. El principio físico es la **densidad y el espesor del material**: cuanta más masa, mayor atenuación.

**Acción:** Si el tiempo lo permite y es seguro hacerlo, puedes intentar reforzar las paredes de la habitación elegida que dan al exterior apilando muebles pesados (librerías llenas, armarios con ropa), colchones, sacos llenos de tierra o arena (si dispones de ellos), o incluso cajas de libros densamente empaquetados. El objetivo es aumentar la masa protectora.

## Contra Agentes Químicos, Biológicos o Polvo Radiactivo

El **sellado hermético** de la habitación es la clave.

**Acción:** Cierra firmemente todas las puertas y ventanas. Apaga todos los sistemas de ventilación, aire acondicionado y calefacción que introduzcan aire del exterior. Utiliza cinta americana ancha, cinta de embalar resistente o cinta de carrocería para sellar todas las juntas de puertas y ventanas, rejillas de ventilación, extractores de aire, pasacables, e incluso las cerraduras si tienen holgura. Coloca toallas húmedas en las rendijas inferiores de las puertas.



## Kit de Confinamiento Esencial (a tener preparado en la habitación o de fácil traslado):



### Agua y Alimentos

- Agua embotellada: Mínimo 3 litros por persona y día, para al menos 72 horas. Idealmente, calcula para 7-14 días.
- Alimentos no perecederos: Raciones suficientes para el mismo periodo, que no requieran cocción o muy poca.



### Comunicación y Luz

- Radio a pilas o manivela: Con pilas de repuesto, para seguir las instrucciones oficiales.
- Linternas: Preferiblemente frontales y linternas de mano, con abundantes pilas de repuesto.



### Salud e Higiene

- Botiquín de primeros auxilios completo, incluyendo medicación personal necesaria.
- Inodoro de emergencia: Cubo con tapa hermética, bolsas gruesas, material absorbente.
- Artículos de higiene personal y mascarillas FFP3.



### Confort y Supervivencia

- Mantas, ropa de abrigo, colchonetas o sacos de dormir
- Herramienta multiusos, navaja resistente
- Elementos para entretenimiento y gestión del estrés: libros, juegos, papel y lápices



### Materiales de Sellado

- Cinta americana ancha
- Láminas de plástico (bolsas de basura resistentes, rollos de plástico de pintor)
- Material para reforzar el sellado o crear barreras adicionales



## Refugio Comunitario o Subterráneo Designado

Aunque España no cuenta con un plan masivo de refugios NBQ públicos como otros países, algunas localidades, especialmente aquellas con antecedentes históricos o riesgos específicos (cercanía a industrias químicas peligrosas, instalaciones nucleares, o con un histórico de conflictos), pueden tener identificados ciertos espacios como refugios públicos temporales . Estos pueden ser sótanos reforzados de edificios públicos, o incluso ciertas estaciones de metro profundas designadas para tal fin.





## Información sobre refugios públicos

### Información Previa y Oficial

La existencia, ubicación exacta, capacidad y protocolos de acceso a estos refugios son competencia de las autoridades municipales o autonómicas de Protección Civil.

**Cómo informarse:** Consulta la **página web oficial de tu ayuntamiento**, la sección de Protección Civil del mismo, o la Consejería de Interior/Justicia/Protección Civil de tu Comunidad Autónoma. Los Planes de Emergencia Municipal (PEMU) o los Planes Territoriales de Protección Civil (PLATER) deberían contener esta información si dichos refugios existen y están operativos. No confíes en listas no oficiales, rumores o información desactualizada.



# Qué Llevar (si se ordena la evacuación a un refugio público):

El espacio y los recursos en un refugio comunitario suelen ser limitados



## Documentación

Documentación personal y familiar original y copias (DNI, pasaporte, tarjeta sanitaria, libro de familia).



## Medicación

Medicación crónica imprescindible para varios días (mínimo 7 días), junto con la prescripción médica.



## Agua y Alimentos

Agua embotellada (1-2 litros por persona) y alimentos energéticos no perecederos y listos para comer.



## Elementos Básicos

Una linterna pequeña con pilas, kit de higiene personal y una muda de ropa interior y calcetines.

Si se permite y tienes mascotas: transportín adecuado, su comida para unos días, agua, medicación si la necesita, y su documentación (cartilla sanitaria). Las normativas sobre admisión de animales pueden variar significativamente; infórmate si es posible.

# Comportamiento en el Refugio

1

## Seguir instrucciones

Sigue estrictamente las indicaciones del personal encargado del refugio (voluntarios de Protección Civil, policía local, personal municipal).

2

## Mantener la calma

Mantén la calma y la compostura. El pánico es contagioso y contraproducente.

3

## Colaborar

Colabora en las tareas que se te asignen, si se solicita.

4

## Respetar normas

Respetar las normas de convivencia y el espacio de los demás.

5

## Esperar autorización

No intentes salir del refugio hasta que las autoridades competentes lo indiquen de forma oficial y segura.

«Un refugio mediocre preparado con antelación y conocimiento vale más que un refugio perfecto improvisado en el último momento y bajo pánico.»



# Amenazas NRBQ (Nuclear, Radiológica, Biológica y Química) al detalle

Las amenazas NRBQ son aquellas que implican la liberación, intencionada o accidental, de agentes nucleares, biológicos, químicos o radiológicos con capacidad de causar daño masivo a personas, animales o el medio ambiente. La preparación ante estos escenarios se basa en comprender la naturaleza de cada amenaza y aplicar el principio fundamental de protección **TDB: Tiempo, Distancia y Blindaje**.



## Tiempo

Reducir al mínimo indispensable el tiempo de exposición al agente peligroso. Cuanto menos tiempo estés expuesto, menor será la dosis recibida o el contacto.



## Distancia

Aumentar al máximo posible la distancia física respecto a la fuente de contaminación o la zona de mayor concentración del agente. La intensidad de muchos agentes disminuye con el cuadrado de la distancia.



## Blindaje

Interponer barreras físicas efectivas entre tú y el agente contaminante. El tipo de blindaje dependerá de la naturaleza de la amenaza.

# Tipos de amenazas NRBQ y respuestas

| Tipo de Amenaza        | Ejemplo de Escenario                                                                                                                                             | Principio Clave de Protección (TDB) y Acción Prioritaria Ciudadana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nuclear (N)</b>     | Accidente en central nuclear (ej. Chernóbil, Fukushima), detonación de un arma nuclear, "bomba sucia" (explosivo convencional que dispersa material radiactivo). | <b>Tiempo, Distancia, Blindaje</b><br><b>Acción prioritaria:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Refugiarse inmediatamente en una estructura sólida (subterránea o en el centro de un edificio de hormigón, lejos de ventanas y puertas).</li><li>- Sellar rendijas (cintas, plásticos).</li><li>- Esperar instrucciones oficiales para la toma de yoduro de potasio (si aplica) y la evacuación.</li></ul> <i>Incidente de Vandellós I (1989): nivel 3 sin liberación significativa, recordatorio del riesgo en España.</i> |
| <b>Radiológica (R)</b> | Dispersión de material radiactivo por accidente (fuentes huérfanas), "bomba sucia" (explosivo convencional que dispersa radiactivo).                             | <b>Tiempo, Distancia, Blindaje, Descontaminación</b><br><b>Acción prioritaria:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Medidas similares a lo nuclear, adaptando el blindaje según intensidad.</li><li>- Evitar ingesta de alimentos o agua contaminada.</li><li>- Descontaminarse según instrucciones (ducha, cambio de ropa).</li></ul>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Biológica (B)</b>   | Liberación intencionada (bioterrorismo, ej. ántrax en cartas en 2001) o accidental de patógenos (virus, bacterias, toxinas).                                     | <b>Tiempo, Distancia, Higiene, Protección Respiratoria</b><br><b>Acción prioritaria:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Confinamiento si se ordena.</li><li>- Mascarillas de alta eficacia (FFP3 o N99).</li><li>- Evitar contacto con personas o superficies contaminadas.</li><li>- Seguir indicaciones sanitarias: higiene de manos, cuarentena, profilaxis.</li></ul>                                                                                                                                                   |
| <b>Química (Q)</b>     | Fugas o vertidos de productos químicos industriales tóxicos (cloro, amoníaco), uso de agentes de guerra química.                                                 | <b>Tiempo, Distancia, Protección Respiratoria, Dirección del Viento</b><br><b>Acción prioritaria:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- En exterior, alejarse en dirección perpendicular al viento.</li><li>- En interior, confinarse y sellar la estancia.</li><li>- Utilizar mascarillas con filtros específicos para agentes químicos (tipo ABEK) si las autoridades lo indican.</li></ul> <i>Incidente de Acerinox (1998): nube de cesio-137 activó alertas europeas, mostró gran capacidad de dispersión.</i>             |



# Pastillas de Yoduro de Potasio (KI)

Estas pastillas, que contienen yodo no radiactivo (normalmente en dosis de 65 mg o 130 mg de KI), sirven para saturar la glándula tiroides. En caso de una liberación significativa de yodo radiactivo (como el isótopo I-131, que puede liberarse en ciertos accidentes nucleares), la tiroides, ávida de yodo, lo absorbería, lo que podría incrementar el riesgo de cáncer de tiroides a largo plazo. Al tomar KI profilácticamente, la tiroides se "llena" de yodo estable, impidiendo o reduciendo significativamente la captación del yodo radiactivo. **Importante:** Las pastillas de yoduro de potasio solo deben tomarse **bajo indicación expresa e inequívoca de las autoridades sanitarias o de Protección Civil**. Su administración indiscriminada o en dosis incorrectas no solo no es efectiva, sino que puede tener efectos adversos para la salud, especialmente en personas con afecciones tiroideas preexistentes o alergia al yodo. Sigue siempre las directrices oficiales.





# Filtros de Máscara ABEK-P3

Esta nomenclatura es una clasificación europea para filtros de máscaras de protección respiratoria.

## ABEK: Protección contra gases y vapores

- **A** (Marrón): Ciertos gases y vapores orgánicos con punto de ebullición > 65 °C.
- **B** (Gris): Ciertos gases y vapores inorgánicos (ej. cloro, sulfuro de hidrógeno, ácido cianhídrico).
- **E** (Amarillo): Dióxido de azufre y otros gases y vapores ácidos.
- **K** (Verde): Amoníaco y derivados orgánicos del amoníaco.

## P3: Protección contra partículas

Indica la máxima eficacia de filtración contra partículas sólidas y líquidas (polvo, humo, aerosoles, virus, bacterias, esporas, partículas radiactivas).

Un filtro combinado ABEK-P3 es, por tanto, una opción muy completa para protección respiratoria en escenarios NRBQ de carácter civil, siempre que la concentración y tipo de contaminante estén dentro de los límites de protección del filtro.



## Kit NRBQ básico para civiles: Protección individual esencial

Disponer de un kit NRBQ básico puede aumentar significativamente tu protección personal si te ves envuelto en una situación de este tipo. No se trata de vivir con miedo, sino de tener herramientas que te proporcionen opciones. Guárdalo en un lugar accesible, preferiblemente en una mochila o contenedor estanco y claramente identificado.

# Elementos esenciales del kit NRBQ

| Elemento                                                                   | Por qué es importante                                                                                                                                                                                                                                                          | Consejo de Compra y Uso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Máscara facial completa con filtro ABEK-P3                                 | Protege las vías respiratorias, los ojos y la cara de una amplia gama de gases tóxicos, vapores, aerosoles y partículas radiactivas o biológicas. Es la barrera de protección respiratoria más crítica para un civil.                                                          | Invierte en una máscara de buena calidad, con certificación CE y que asegure un buen sellado facial (realiza pruebas de ajuste según las instrucciones del fabricante). Compra al menos <b>dos filtros ABEK-P3 de repuesto por máscara</b> ; los filtros tienen fecha de caducidad incluso sellados y se saturan con el uso o el tiempo. Aprende a colocarla, ajustarla y verificar el sellado correctamente antes de una emergencia. |
| Mono de protección desechable (Tipo 5/6 o superior)                        | Evita el contacto directo de la piel y la ropa con agentes químicos líquidos en forma de salpicaduras leves, aerosoles, o partículas contaminantes sólidas. El tipo 5 protege contra partículas sólidas suspendidas en el aire; el tipo 6, contra salpicaduras líquidas leves. | Elige una talla holgada para poder vestirlo rápidamente sobre tu ropa normal. Busca monos con capucha integrada y elásticos en puños, tobillos y cintura para un mejor sellado. Son, en general, de un solo uso, especialmente si se contaminan.                                                                                                                                                                                      |
| Guantes de nitrilo o butilo (varios pares)                                 | Protegen las manos del contacto con contaminantes. El nitrilo ofrece buena resistencia a una amplia gama de productos químicos y agentes biológicos. El butilo es superior para ciertos agentes químicos más agresivos y ofrece mayor resistencia a la permeación.             | Ten varios pares de diferentes grosores. Los guantes finos de nitrilo (tipo examen) permiten más destreza para tareas como sellar la máscara o usar herramientas pequeñas. Considera tener también guantes más gruesos y largos que cubran parte del antebrazo. Asegúrate de que puedan sellarse con cinta al mono en las muñecas.                                                                                                    |
| Cinta americana o cinta de sellado resistente                              | Fundamental para sellar las uniones entre el mono y los guantes, las botas y la máscara, así como para reparaciones de emergencia en el traje o para sellar aberturas en un refugio improvisado.                                                                               | Elige una cinta fuerte, impermeable, con buen adhesivo y fácil de cortar o rasgar con las manos (aunque unas tijeras pequeñas en el kit son útiles).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Gafas de protección panorámicas y herméticas (si no usas máscara completa) | Protegen los ojos de salpicaduras, polvo, humos y aerosoles. Deben ser de tipo "goggle" que sellen completamente alrededor de los ojos para evitar la entrada de agentes.                                                                                                      | Asegúrate de que sean compatibles con el uso de una mascarilla autofiltrante (FFP3) si no dispones de una máscara facial completa. Busca modelos con tratamiento antivaho y protección UV.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Botas de agua o cubrecalzado impermeable y resistente                      | Protegen los pies y la parte inferior de las piernas de la contaminación líquida o depositada en el suelo. Facilitan la descontaminación posterior.                                                                                                                            | Las botas de agua altas de goma o PVC son una buena opción. Alternativamente, cubrecalzados desechables resistentes y altos que puedan sellarse al mono con cinta.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dosímetro personal de radiación (opcional, para escenarios específicos)    | Mide la dosis de radiación gamma y, en algunos casos, beta, acumulada a lo largo del tiempo. Más útil para personal de primera respuesta o en evacuaciones de zonas con riesgo radiológico conocido y prolongado.                                                              | Para uso civil general, su utilidad es limitada sin formación específica para interpretar las lecturas y los niveles de riesgo. Si decides adquirir uno, opta por modelos digitales sencillos y fiables. Guárdalo en una bolsa antiestática y aprende su funcionamiento básico.                                                                                                                                                       |
| Pastillas de Yoduro de Potasio (KI)                                        | Como se mencionó anteriormente, saturan la glándula tiroides para prevenir la absorción de yodo radiactivo en caso de un incidente nuclear específico con liberación de este isótopo.                                                                                          | <b>NO AUTOMEDICARSE. Usar ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE bajo indicación expresa y directa de las autoridades sanitarias o de Protección Civil.</b> Su adquisición suele estar regulada o recomendada por las autoridades en zonas de riesgo nuclear. Guardar según las instrucciones del fabricante, protegiéndolas de la luz y la humedad.                                                                                                  |
| Bolsas de basura grandes y resistentes (con cierre)                        | Para desechar de forma segura ropa y equipos contaminados después de una exposición, minimizando la propagación de la contaminación.                                                                                                                                           | Ten varias disponibles, de diferentes tamaños si es posible. Útiles también para improvisar otras protecciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Recuerda:** Este kit está diseñado para situaciones extremas y su uso debe ir acompañado de conocimiento. No se trata de llevarlo puesto por la calle ante cualquier rumor, sino de tenerlo **preparado, revisado y saber cómo y cuándo usar cada elemento correctamente**. La formación específica en el uso de Equipos de Protección Individual (EPI) NRBQ es altamente recomendable, especialmente si vives o trabajas en zonas consideradas de mayor riesgo.





## Evacuación bajo riesgo bélico o amenaza inminente

Si las autoridades competentes ordenan una evacuación debido a un conflicto o una amenaza NRBQ que haga inviable el confinamiento seguro, la preparación previa y la actuación ordenada son claves para tu seguridad.



# Ruta Primaria y Alternativas Estudiadas



## Planificación anticipada

**Antes de que nada ocurra:** Identifica y familiarízate con varias rutas de evacuación desde tu domicilio y lugar de trabajo. No confíes únicamente en el GPS.



## Rutas secundarias

**Prioriza carreteras secundarias** si las principales (autovías, autopistas) pueden colapsarse por el tráfico masivo o ser consideradas objetivos estratégicos.



## Mapas físicos

Ten **mapas físicos detallados** de tu localidad, provincia y región. Los sistemas de navegación electrónicos podrían fallar o ser interferidos.

# Documentación Esencial y Dinero en Efectivo

## Carpeta de documentos

Prepara una **carpeta o bolsa impermeable** con los originales y varias fotocopias de documentos vitales: DNI de todos los miembros de la familia, pasaportes, tarjetas sanitarias, libro de familia, carnés de conducir, pólizas de seguros importantes (hogar, vida, salud), y cualquier documento médico relevante (informes, recetas de medicación crónica).

## Copias digitales

Guarda **copias digitales de estos documentos en un dispositivo USB cifrado** y protegido (por ejemplo, dentro de una pequeña jaula de Faraday casera si te preocupa un EMP).

## Efectivo

Lleva una cantidad suficiente de **dinero en efectivo**, preferiblemente en billetes pequeños y monedas, ya que los sistemas de pago electrónico podrían no funcionar.







# Vehículo Preparado (si la evacuación es motorizada)



## Combustible

Mantén siempre el **depósito de combustible por encima de  $\frac{3}{4}$  de su capacidad**. En una crisis, las gasolineras pueden quedarse sin suministro o sin electricidad para los surtidores.

Considera llevar un **bidón homologado con combustible extra** (gasolina o diésel, según tu vehículo), conociendo y respetando la normativa vigente sobre su transporte y almacenamiento seguro.



## Mantenimiento

Realiza un **mantenimiento preventivo regular** de tu vehículo: revisa niveles de aceite y otros fluidos, estado de los neumáticos (incluido el de repuesto), batería y luces.



## Equipamiento

Ten en el coche un kit básico de herramientas, triángulos de señalización, chaleco reflectante, un pequeño extintor y un botiquín de primeros auxilios para vehículos.



# Mochila de Evacuación (BOB) y Kit NRBQ

## Mochila de Supervivencia (BOB)

Asegúrate de que tu Mochila de Supervivencia para 72 horas (BOB, ver Capítulo 2) esté siempre lista, completa y accesible.

- Agua y alimentos para 3 días
- Ropa de repuesto
- Elementos básicos de supervivencia
- Botiquín de primeros auxilios
- Herramientas multiusos

## Kit NRBQ

Si la naturaleza de la amenaza es NRBQ y la evacuación es la directriz, tu kit NRBQ personal debe ir contigo, idealmente integrado o junto a tu BOB.

- Máscara con filtros ABEK-P3
- Mono de protección
- Guantes de nitrilo/butilo
- Cinta de sellado
- Elementos de descontaminación





# Visibilidad y Comportamiento durante la Evacuación



## Ropa discreta y funcional

Viste con ropa de colores neutros (gris, verde oliva, marrón, azul oscuro) sin logos llamativos, insignias militares o políticas que puedan identificarte erróneamente con algún bando o grupo específico. Evita la ropa de camuflaje militar si eres civil. La ropa debe ser cómoda y adecuada a las condiciones climáticas.



## En Checkpoints y Controles

Si te encuentras con controles establecidos por las fuerzas de seguridad o militares, reduce la velocidad con antelación, apaga la música, baja completamente las ventanillas delanteras (y parcialmente las traseras si es posible), enciende la luz interior del vehículo si es de noche, y mantén ambas manos visibles sobre el volante. Sigue todas las instrucciones con calma, claridad y sin realizar movimientos bruscos. Ten la documentación preparada para mostrarla si te la solicitan. Responde a las preguntas de forma concisa y veraz.

# Comunicación Estratégica



## Informar antes de partir

Antes de partir, si es posible y seguro, informa a tu contacto exterior (previamente acordado) de tu ruta planeada y destino previsto.



## Actualizar estado

Actualiza tu estado a este contacto siempre que encuentres una oportunidad segura para hacerlo, pero evita el uso excesivo del teléfono móvil para preservar batería y no congestionar las redes si aún funcionan parcialmente.

**Lección de la historia reciente:** En situaciones de evacuación masiva, como las observadas en diversos conflictos, como el de Ucrania, y desastres naturales como el del volcán de La Palma, las personas y familias que contaban con vehículos preparados, rutas alternativas planificadas, y documentación y suministros básicos organizados de antemano, han demostrado una mayor capacidad para moverse con relativa rapidez y seguridad, especialmente durante las caóticas fases iniciales del desplazamiento.







# Ciberataques y Desinformación: La Guerra en la Red

En un conflicto moderno o una crisis con componentes NRBQ, la información se convierte en un arma y, a la vez, en un objetivo prioritario. La desinformación puede generar pánico, confusión y dificultar la respuesta coordinada.



# Verificación de información



## Contrasta fuentes

Contrasta cualquier noticia, alerta o rumor con **al menos dos o tres fuentes oficiales y fiables** (sitios web de Protección Civil, Ministerios relevantes como Interior o Sanidad, comunicados de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, agencias de noticias de reconocida trayectoria).



## Revisa fecha y hora

**Revisa la fecha y hora de la información:** Un tuit o una noticia de hace varias horas puede estar desactualizada, especialmente en situaciones que evolucionan rápidamente.



## Desconfía de mensajes sospechosos

Desconfía especialmente de mensajes reenviados masivamente por redes sociales o aplicaciones de mensajería que carezcan de una fuente original verificable, contengan faltas de ortografía graves, o utilicen un lenguaje excesivamente alarmista o emocional.



## No compartas sin verificar

**No compartas información "por si acaso"** si no has podido verificar su autenticidad. La propagación de bulos (fake news) congestiona las redes de comunicación, puede inducir a errores peligrosos y confunde tanto a la población como a los propios servicios de emergencia.

# Protección de dispositivos y datos personales



## Mantén todo actualizado

Mantén los sistemas operativos de tus ordenadores y dispositivos móviles, así como tu software antivirus y antimalware, **permanentemente actualizados**.



## Usa contraseñas seguras

Utiliza **contraseñas fuertes, únicas para cada servicio importante**, y considera el uso de un gestor de contraseñas. Activa la **autenticación de dos factores (2FA)** siempre que esté disponible.



## Cuidado con phishing

Sé extremadamente cauto con correos electrónicos, mensajes de texto (SMS) o mensajes instantáneos de remitentes desconocidos o que soliciten información personal, credenciales de acceso, o te insten a hacer clic en enlaces sospechosos (phishing).



## Desactiva geolocalización

**Desactiva la geolocalización automática** en las fotos y vídeos que compartas en redes sociales, especialmente si estás en una zona sensible o documentando situaciones críticas.



# Comunicaciones Seguras

## Mensajería cifrada

Para comunicaciones que requieran un mayor nivel de privacidad, considera el uso de **aplicaciones de mensajería con cifrado de extremo a extremo** (por ejemplo, Signal).

- Protege el contenido de tus mensajes
- Dificulta la interceptación
- Permite comunicación más segura

## Uso de VPN

El uso de una **VPN (Red Privada Virtual)** puede añadir una capa adicional de seguridad y privacidad a tu conexión a internet, especialmente si te conectas a redes Wi-Fi públicas o no seguras.

- Oculta tu dirección IP real
- Cifra tu tráfico de internet
- Reduce el riesgo de interceptación

# Respaldo ante la Amenaza de EMP (Pulso Electromagnético)

Un EMP es una intensa ráfaga de energía electromagnética que puede ser generada por una detonación nuclear a gran altitud (HEMP), por armas no nucleares específicas (e-bombs), o incluso por fenómenos naturales extremos como una tormenta solar muy potente. Un EMP puede dañar o destruir permanentemente los equipos electrónicos no protegidos en una amplia área.

## Jaula de Faraday casera

Para proteger dispositivos electrónicos pequeños y vitales (como un teléfono móvil antiguo pero funcional con contactos importantes, una radio de onda corta portátil, una linterna LED pequeña, unidades USB con copias de documentos esenciales, pilas recargables), considera guardarlos dentro de una **jaula de Faraday casera**.

- **Construcción simple:** Puede ser una caja metálica conductora (por ejemplo, una lata de munición metálica, una caja de galletas de metal grande, o incluso un cubo de basura metálico con tapa) que cierre herméticamente. Los objetos en el interior deben estar aislados de las paredes metálicas (envueltos en plástico de burbujas, cartón o tela).
- **Alternativa:** Envolver los dispositivos cuidadosamente en varias capas de papel de aluminio grueso, asegurando que no haya huecos y que las capas se superpongan bien. Luego, introducir este paquete en una bolsa antiestática si es posible.

## Objetivo de protección

El objetivo es crear un escudo conductor que bloquee o atenúe significativamente el pulso electromagnético, protegiendo la electrónica interna.





# Descontaminación Personal Básica de Emergencia

Si sospechas que has estado expuesto a agentes químicos, biológicos o partículas radiactivas, realizar una descontaminación rápida y adecuada puede reducir significativamente el riesgo para tu salud y la de otros. **Sigue siempre las indicaciones de los equipos de emergencia especializados si están presentes y pueden asistirte.** Si te encuentras solo o debes actuar de inmediato antes de su llegada, estos son los pasos básicos:



# Alejamiento y Aislamiento Inmediato



## Alejamiento

Aléjate de la zona de contaminación lo más rápido y seguro posible. Si se trata de una nube tóxica o gas, muévete en dirección perpendicular al viento.



## Aislamiento

Evita el contacto físico con otras personas hasta que te hayas descontaminado para no propagar el agente.

# Retirada Cuidadosa de la Ropa Exterior

## Zona de transición

Quítate la ropa exterior (incluyendo zapatos, sombreros, guantes y joyas) lo antes posible, idealmente en una zona de transición designada antes de entrar a un refugio limpio o a tu hogar.

## Evitar sacudir

Hazlo con sumo cuidado para no sacudir la ropa, ya que esto podría dispersar el contaminante en el aire.

## Cortar si es necesario

Si es posible, corta la ropa (especialmente prendas que se quitan por la cabeza como camisetas o jerséis) para evitar el contacto con la cara, ojos, nariz y boca.

## Doble embolsado

Introduce toda la ropa y objetos personales contaminados en una bolsa de plástico resistente. Sella bien la bolsa y, si es posible, introdúcela dentro de una segunda bolsa, también sellada. Etiquétala claramente como "CONTAMINADO" y apártala en un lugar seguro, lejos de personas y animales, hasta que las autoridades indiquen cómo proceder con su eliminación.



# Limpieza Corporal Exhaustiva

## Ducha Abundante

### Si hay agua corriente segura disponible:

- Dúchate con abundante agua tibia (no excesivamente caliente, ya que podría aumentar la absorción de algunos químicos por la piel) y jabón neutro.
- Lava minuciosamente todo el cuerpo y el cabello.
- Presta especial atención a pliegues de la piel, uñas y cabello.
- Deja que el agua corra y arrastre los contaminantes.
- Evita frotar la piel con demasiada fuerza para no causar irritaciones o pequeñas heridas que podrían facilitar la entrada de agentes.

## Limpieza en Seco/Húmedo

### Si no hay ducha disponible:

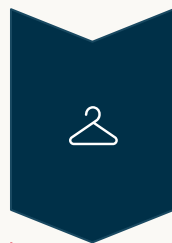
- Si no tienes acceso a una ducha, utiliza toallitas húmedas (sin alcohol si es posible, para no irritar), paños limpios mojados con agua y jabón, o incluso papel absorbente.
- Limpia cuidadosamente toda la piel expuesta, comenzando por la cabeza y la cara (evitando ojos, nariz y boca si no tienes protección específica) y descendiendo hacia los pies.
- Utiliza cada toallita o sección del paño para una sola pasada y deséchala en la bolsa de residuos contaminados.







# Pasos finales de descontaminación



## Vestimenta con Ropa Limpia

Una vez descontaminado, vístete con ropa completamente limpia que no haya estado expuesta al contaminante.



## Busca Ayuda Médica y Sigue Instrucciones

Incluso si te sientes bien después de la descontaminación, es crucial que informes a las autoridades sanitarias o busques atención médica lo antes posible. Explica la posible exposición y sigue sus indicaciones. Ellos podrán evaluar la necesidad de tratamientos específicos o seguimiento.



**Nota fundamental:** Esta es una guía de emergencia muy básica. Los procedimientos de descontaminación varían significativamente según el agente específico y la magnitud de la exposición. La actuación de los equipos profesionales de NRBQ es insustituible. **Sigue siempre sus instrucciones si están presentes.**



## Cuidar la Salud Mental en Ambientes Hostiles

El miedo intenso, la ansiedad paralizante y el estrés agudo son reacciones humanas normales y esperables ante la amenaza o la vivencia de un conflicto o un incidente NRBQ. El sonido constante de sirenas, la incertidumbre sobre el futuro inmediato, la alteración drástica de la rutina y la posible pérdida de seres queridos o bienes pueden tener un impacto brutal en el equilibrio emocional.



# Técnicas de Regulación Emocional Inmediata

## Respiración Diafragmática o Controlada

Practica técnicas de respiración profunda y lenta. Un ejemplo es la técnica **4-7-8**: inhala por la nariz contando hasta 4, sostén la respiración contando hasta 7, y exhala lentamente por la boca contando hasta 8. Repite varias veces. Esto ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, induciendo una respuesta de calma.

## Anclaje al Presente (Grounding)

Si te sientes abrumado, utiliza la técnica 5-4-3-2-1: identifica y nombra mentalmente 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes tocar, 3 cosas que puedes oír, 2 cosas que puedes oler, y 1 cosa que puedes saborear. Esto te ayuda a reconectar con el momento presente.

ESPIRACIÓN PROFUNDA



# Estrategias para mantener la salud mental



## Mantén Rutinas y Estructura

Comer a horas regulares (aunque la comida sea diferente), establecer periodos de actividad y descanso, y mantener roles y responsabilidades dentro del grupo o familia, incluso en un refugio, ayuda a generar una sensación de normalidad, predictibilidad y control.



## Limita la Exposición a Noticias

Infórmate a través de canales oficiales y en momentos puntuales del día. Evita la sobreexposición constante a imágenes gráficas, relatos traumáticos o flujos incesantes de noticias que puedan aumentar la angustia y el miedo. Sé especialmente crítico con la información que circula por redes sociales.



## Diario Breve o Expresión Emocional

Anotar hechos objetivos, pensamientos y sentimientos en un diario (si es seguro y tienes privacidad) puede ser una herramienta útil para procesar la experiencia y distinguir los miedos racionales de las ansiedades desbordadas. Si no es posible escribir, hablar con alguien de confianza puede tener un efecto similar.



## Fomenta el Apoyo Mutuo

Habla con tus familiares, amigos o compañeros de refugio. Compartir preocupaciones (sin caer en la queja constante), ofrecer y recibir apoyo emocional, y validar los sentimientos de los demás es fundamental para la resiliencia individual y grupal.

**Busca Ayuda Profesional Cuando Sea Posible y Necesario:** Organizaciones como Cruz Roja, Médicos Sin Fronteras (en contextos internacionales), y los servicios de salud mental públicos o de ONGs suelen ofrecer apoyo psicosocial en situaciones de crisis y post-crisis. No dudes en buscar esta ayuda si sientes que la situación te supera.



# Mini-reto de la semana: Simulacro de Confinamiento Rápido

Esta semana, dedica 30-45 minutos a realizar un simulacro práctico de los primeros y más críticos pasos de un confinamiento en tu hogar:

1

## Preparación Previa

Revisa que tienes a mano los materiales básicos para el sellado (cinta americana o similar, plásticos o toallas) y que sabes dónde está tu kit de confinamiento (o al menos los elementos más urgentes como radio, agua, linterna).

2

## Designa tu "habitación de refugio"

Interior si aún no lo has hecho. Explica a todos los miembros del hogar por qué se ha elegido esa habitación.

3

## ¡Simulacro!

Sin previo aviso (o con uno muy corto para los más pequeños, para no asustarles), da la señal de inicio del simulacro (ej. un silbato, una palabra clave).

4

## Cronometra cuánto tiempo tardáis

- Reunir a todos los miembros de la familia (y mascotas, si aplica) en la habitación designada.
- Cerrar firmemente la puerta y la(s) ventana(s) de la habitación (si las tiene).
- Empezar a sellar las rendijas principales de la puerta con la cinta adhesiva o colocando toallas húmedas en la base.
- Sintonizar una emisora de radio local o nacional en un aparato a pilas.

5

## Objetivo de Tiempo

Intenta realizar estos primeros pasos en **menos de 5 minutos**. Al principio puede llevar más tiempo, pero la práctica repetida mejora significativamente la velocidad, la coordinación y reduce el estrés en una situación real.

6

## Revisión y Ajuste

Una vez finalizado el simulacro, comentad en familia qué ha funcionado bien, qué dificultades habéis encontrado (¿la cinta no estaba accesible?, ¿alguien no sabía qué hacer?, ¿la radio no tenía pilas?), y qué aspectos de vuestro plan o kit necesitáis mejorar. Ajusta tu preparación basándote en esta valiosa experiencia práctica.



# Plantilla de cálculo detallada

| Necesidad Esencial                | Cantidad Mínima Recomendada<br>(Base: 1 Persona / 3 Días) | Mis Cálculos / Ajustes (N° Personas x Días) | Notas Adicionales / Ubicación en Casa         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Agua Embotellada (para beber)     | 9 Litros (3 L/día)                                        | ___ L                                       | Priorizar envases pequeños para fácil manejo. |
| Alimentos No Perecederos          | Suficientes para 2000-2500 kcal/día                       | ___ kcal total                              | Ver desglose en Capítulo 8.                   |
| Mascarillas FFP3/N99              | 3 unidades (1 por día)                                    | ___ unidades                                | Almacenar en su embalaje original.            |
| Cinta Americana/Sellado           | 1 rollo (50m)                                             | ___ rollos                                  | Ancha y resistente.                           |
| Láminas de Plástico               | Suficiente para cubrir ventanas/puertas (ej. 10m²)        | ___ m²                                      | Bolsas de basura grandes pueden servir.       |
| Radio a Pilas/Manivela            | 1 unidad                                                  | ___ unidad(es)                              | Con pilas de repuesto.                        |
| Linterna Frontal y/o de Mano      | 1 por persona + 1 general                                 | ___ unidades                                | Con pilas de repuesto.                        |
| Pilas de Repuesto (varios tipos)  | Según dispositivos (mín. 2-3 juegos/aparato)              | ___ de cada tipo                            | Alcalinas de buena calidad.                   |
| Botiquín Primeros Auxilios        | Completo (ver Cap. 10)                                    | Revisado / OK                               | Incluir medicación personal.                  |
| Artículos de Higiene              | Toallitas húmedas, gel desinfectante, papel WC            | Kit preparado                               | Bolsas para residuos.                         |
| Inodoro de Emergencia             | Cubo con tapa, bolsas, absorbente                         | Materiales listos                           | Cal clorada o arena de gato.                  |
| Guantes Desechables (Nitrilo)     | 1 caja (100 uds)                                          | ___ cajas                                   | Para manipulación y limpieza.                 |
| Yoduro de Potasio (KI)            | <i>Solo si indicado por autoridades</i>                   | Consultar Farmacia/Autoridades              | No automedicar.                               |
| Ropa de Abrigo / Mantas           | 1-2 por persona                                           | Disponibles                                 | Según la estación.                            |
| Herramienta Multiusos             | 1 unidad                                                  | En kit                                      | Navaja, alicates, etc.                        |
| Documentación Importante (copias) | Carpeta impermeable                                       | Lista y accesible                           | DNI, sanitarios, seguros.                     |
| Entretenimiento (sin electrónica) | Libros, juegos de cartas                                  | Seleccionado                                | Especialmente importante para niños.          |

⚠ **Recuerda:** esta plantilla es una guía. Adapta las cantidades y los elementos a las necesidades específicas de tu familia, tu entorno y los riesgos más probables en tu área. Puedes descargar una versión más detallada y editable de esta plantilla en la sección de recursos de la versión extendida de este manual [enlace futuro cuando esté disponible]

# Fuentes y lecturas de respaldo para profundizar

- 1 Consejo de Seguridad Nuclear (CSN). (s.f.). *Planes de Emergencia Nuclear*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.csn.es/planes-de-emergencia-nuclear>
- 2 Dirección General de Protección Civil y Emergencias (Ministerio del Interior, España). (s.f.). *Información sobre riesgos tecnológicos (químicos, nucleares)*. Gobierno de España. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de [https://www.proteccioncivil.es/riesgos/quimicos/aspectos\\_generales\\_y https://www.proteccioncivil.es/riesgos/nucleares\\_y\\_radiologicos/que\\_hacer\\_ante\\_una\\_emergencia](https://www.proteccioncivil.es/riesgos/quimicos/aspectos_generales_y_https://www.proteccioncivil.es/riesgos/nucleares_y_radiologicos/que_hacer_ante_una_emergencia)
- 3 El Español. (2022, 22 de junio). *Así te alertará Protección Civil de una catástrofe o emergencia en tu móvil: ES-Alert ya está activo*. Recuperado de [https://www.elespanol.com/omicron/software/20220622/alertara-proteccion-civil-catastrofe-emergencia-movil-es-alert/682181932\\_0.html](https://www.elespanol.com/omicron/software/20220622/alertara-proteccion-civil-catastrofe-emergencia-movil-es-alert/682181932_0.html)
- 4 La Razón. (2022, 7 de marzo). *Refugios NBQ en España: ¿Estamos preparados para un ataque nuclear?* Recuperado de <https://www.larazon.es/espana/20220307/3b5oq3qcqzdr7j5jvgdnrh7rhu.html>
- 5 Ministerio de Defensa de España. (2024). *Estrategia de Seguridad Nacional* (o la publicación más reciente sobre estrategia de defensa y análisis de riesgos). Recuperado del portal de publicaciones del Ministerio de Defensa o del Departamento de Seguridad Nacional.
- 6 Ministerio del Interior (España). (s.f.). *Planes de Emergencia Exterior de instalaciones con riesgo químico (SEVESO) o nuclear*. Información disponible a través de las delegaciones/subdelegaciones del Gobierno y las consejerías autonómicas competentes.
- 7 NATO (North Atlantic Treaty Organization). (2023). *NATO's approach to countering hybrid threats*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de [https://www.nato.int/cps/en/natohq/topics\\_156338.htm](https://www.nato.int/cps/en/natohq/topics_156338.htm)
- 8 Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA). (2022). *Nuclear Security Series No. 24-G: Radiological Emergencies*. Viena: OIEA. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.iaea.org/publications> (buscar por título o serie).
- 9 Oficina de Coordinación de Asuntos Humanitarios de las Naciones Unidas (OCHA) / Grupo Asesor Internacional de Operaciones de Búsqueda y Rescate (INSARAG). (2023). *Guidelines for Urban Conflict & Shelter*. [Estos documentos suelen ser más técnicos, pero pueden ofrecer perspectivas sobre la gestión de refugios en contextos de conflicto].
- 10 Wikipedia. (s.f.). *Apagón en la península ibérica de 2025*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Apagón\\_en\\_la\\_península\\_ibérica\\_de\\_2025](https://es.wikipedia.org/wiki/Apagón_en_la_península_ibérica_de_2025)

(Nota importante: Siempre es recomendable verificar que los enlaces web sigan activos y que la información consultada sea la más reciente disponible en las fuentes oficiales. Para información crítica, prioriza siempre las fuentes gubernamentales y de organismos reconocidos sobre fuentes colaborativas no verificadas).





Manual de Supervivencia y  
Preparación ante Escenarios de Crisis  
en España

## Capítulo 10:

# Primeros auxilios y asistencia médica de campo: cuando tu corazón late por dos.

# Por qué merece la pena saber "curar"

Un corte sangrante en la cocina, un atragantamiento en medio de la risa o ese latido que, de pronto, se apaga en el suelo del gimnasio. **La emergencia sanitaria es la más democrática: le toca al que menos lo espera.**

La verdad es que **los servicios de emergencia tardan en llegar una media de 8-12 minutos** en zonas urbanas y mucho más en rural; sin embargo, el cerebro comienza a sufrir daño irreversible a los **4-6 minutos** sin oxígeno. Entre un reloj y otro estás tú. Y aunque no seas personal sanitario, tus manos y tus conocimientos pueden ser ese puente vital que salve la distancia, que mantenga una vida hasta que llegue la ayuda especializada. Prepararse en primeros auxilios no te convierte en médico, pero te da la capacidad de actuar, de proteger y de ofrecer una oportunidad.

*«No eres médico, pero puedes ser el puente que salve la distancia».*

# La actuación inicial: Mantén la calma y evalúa

1

## Comprueba la consciencia

Acércate con cuidado, sacude suavemente los hombros de la víctima y pregúntale en voz alta: "¿Se encuentra bien? ¿Me oye?". Si responde, intenta averiguar qué ha ocurrido. Si no responde, está inconsciente.

2

## Abre la vía aérea

Si está inconsciente y no sospechas lesión cervical: Coloca una mano en su frente y con la otra tira suavemente del mentón hacia arriba (maniobra frente-mentón). Esto eleva la lengua y despeja la vía aérea.

3

## Verifica la respiración

Durante no más de 10 segundos: Acerca tu mejilla a su boca y nariz, **V**iendo si el pecho se eleva, **O**yendo si respira y **S**intiendo el aire en tu mejilla (maniobra VOS). Si respira normalmente, colócala en Posición Lateral de Seguridad (PLS) y llama al 112. Si no respira o solo jadea/boquea de forma agónica, está en parada cardiorrespiratoria.

Antes incluso de pensar en qué hacer, respira. En una emergencia, tu capacidad para mantener la calma es tu mejor herramienta. Desde esa serenidad, y siempre garantizando tu propia seguridad primero, realiza una evaluación rápida de la víctima.

Esta primera evaluación te dirá si la situación es crítica y necesitas iniciar maniobras de soporte vital o si puedes centrarte en otras lesiones.

# La Cadena de Supervivencia: Eslabones hacia la vida

## Prevención y Reconocimiento Precoz

Evitar accidentes y saber identificar cuándo alguien está sufriendo un paro cardíaco para actuar rápido.

## Cuidados Post-Reanimación

Soporte vital avanzado por los servicios médicos y posterior recuperación.



## Alerta Precoz

Llamar al **112** inmediatamente, proporcionando información clara y precisa.

## RCP Precoz de Alta Calidad

Iniciar compresiones torácicas sin demora.

## Desfibrilación Precoz (DEA)

Utilizar un Desfibrilador Externo Automático tan pronto como esté disponible.

La supervivencia ante una parada cardíaca o una emergencia grave depende de una serie de acciones conectadas, como los eslabones de una cadena. Si uno falla, la cadena se rompe.

*«Tú eres fundamental en los primeros eslabones. Cuida cada eslabón y la cadena resiste.»*



# Proteger-Avisar-Socorrer (PAS)... con cabeza y corazón

El protocolo PAS es tu guía de actuación general ante cualquier emergencia:

| Paso            | Qué haces                                                                                                         | Detalle que marca la diferencia                                                                                              |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Proteger</b> | Comprueba que la escena es segura para ti, para la víctima y para otros (tráfico, cables, humo, etc.).            | Tu seguridad es lo primero. Un rescatador herido no ayuda. Usa chaleco reflectante si estás en carretera.                    |
| <b>Avisar</b>   | Llama al 112. Identifícate, indica la ubicación exacta, qué ha ocurrido, número de víctimas y su estado aparente. | No cuelgues hasta que te lo indiquen. Mantén el altavoz del móvil activado si es posible; te guiarán paso a paso.            |
| <b>Socorrer</b> | Una vez asegurada la zona y realizado el aviso, atiende a la víctima aplicando los primeros auxilios necesarios.  | Prioriza según la gravedad. Delega en testigos tareas secundarias si es posible (buscar un DEA, controlar el tráfico, etc.). |



# Reanimación Cardiopulmonar (RCP) de alta calidad

Si tras la evaluación inicial comprobamos que la víctima está inconsciente y no respira o solo jadea/boquea, inicia la RCP inmediatamente:

# Técnica de RCP

## 1 Posición de la víctima y del reanimador

Coloca a la víctima boca arriba sobre una superficie dura. Arrodíllate a un lado de su pecho.

## 2 Compresiones torácicas

- Coloca el talón de una mano en el centro del pecho de la víctima (sobre la mitad inferior del esternón). Coloca la otra mano encima y entrelaza los dedos.
- Con los brazos rectos y los hombros directamente sobre tus manos, presiona hacia abajo hundiendo el pecho unos 5-6 cm (en adultos).
- Libera la presión completamente sin perder el contacto con el pecho, permitiendo que este se reexpanda.
- Realiza compresiones a un ritmo de 100-120 por minuto. Para mantener el ritmo, puedes tararear mentalmente canciones como *"Stayin' Alive"* de los Bee Gees o *"La Macarena"*.

## 3 Ventilaciones (si estás entrenado y dispuesto)

- Después de 30 compresiones, realiza 2 ventilaciones. Abre la vía aérea (maniobra frente-mentón), pinza la nariz de la víctima, sella tus labios alrededor de su boca y sopla aire durante aproximadamente 1 segundo, observando que el pecho se eleve.
- Si no te sientes cómodo o no estás entrenado para las ventilaciones, realiza compresiones torácicas continuas de alta calidad. La RCP solo con compresiones es mejor que no hacer nada. Las guías actuales del European Resuscitation Council (ERC) enfatizan la importancia de las compresiones ininterrumpidas.

## 4 Uso del Desfibrilador Externo Automático (DEA)

- En cuanto llegue un DEA, enciéndelo y sigue sus instrucciones de voz y visuales.
- Coloca los parches adhesivos sobre el pecho descubierto de la víctima como indiquen los dibujos del aparato o de los propios parches.
- Asegúrate de que nadie toque a la víctima mientras el DEA analiza el ritmo cardíaco y, si es necesario, administra una descarga.
- Continúa la RCP según las indicaciones del DEA hasta que llegue ayuda profesional o la víctima recupere la consciencia y respire normalmente.

**Ejemplo cercano:** un socorrista en Alicante salvó a un turista en 2024 gracias al DEA público instalado en la playa; tardó 3 min en aplicarlo.

# RCP en Lactantes

## Lactantes (menores de 1 año):

- Compresiones: Utiliza dos dedos (índice y medio) en el centro del pecho, justo debajo de la línea intermamilar, o rodea el tórax con ambas manos y usa los pulgares. Profundidad: aproximadamente  $\frac{1}{3}$  del diámetro del pecho (unos 4 cm).
- Ventilaciones: Si se realizan, abarca la boca y la nariz del lactante con tu boca.
- Secuencia: 30 compresiones y 2 ventilaciones (o 15:2 si hay dos reanimadores y son profesionales sanitarios, pero para el ciudadano lego, 30:2 simplifica).







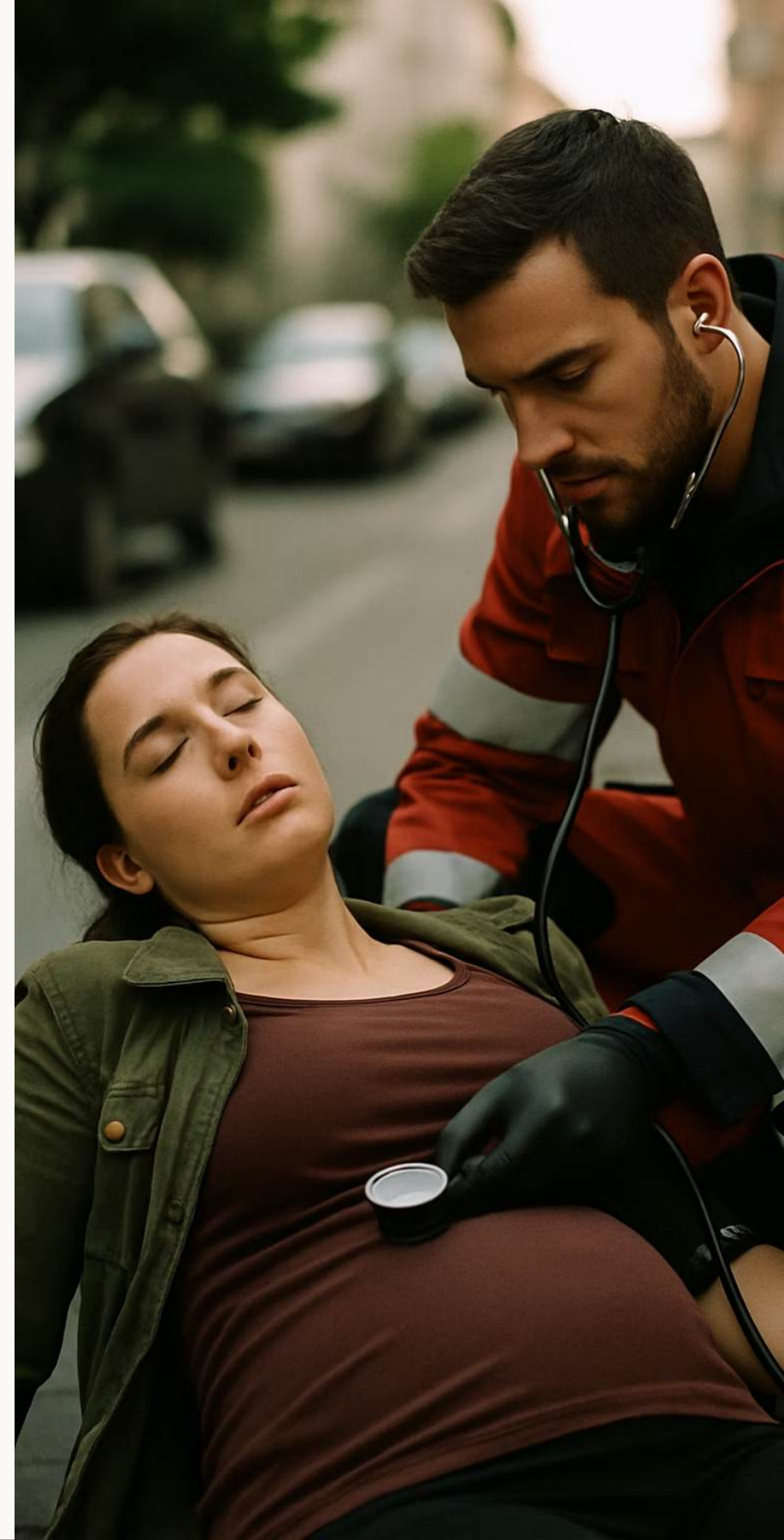
# RCP en Niños

## Niños (de 1 año a la pubertad):

- Compresiones: Utiliza el talón de una mano (o dos manos, según el tamaño del niño y del reanimador) en el centro del pecho.  
Profundidad: aproximadamente  $\frac{1}{3}$  del diámetro del pecho (unos 5 cm).
- Secuencia: 30 compresiones y 2 ventilaciones.

# RCP en Embarazadas

Si una mujer embarazada necesita RCP, y está visiblemente en una fase avanzada de gestación, se recomienda realizar un desplazamiento manual del útero hacia la izquierda para aliviar la presión sobre los grandes vasos sanguíneos y mejorar el retorno venoso. Si es posible y hay más personas, una puede encargarse de mantener este desplazamiento mientras otra realiza las compresiones.



# Hemorragias: la regla 3 C

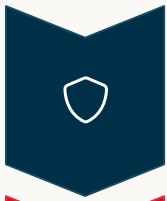
Una hemorragia externa abundante puede ser mortal en pocos minutos. Actúa rápido siguiendo la regla de las 3 C:

| C                                         | Acción                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Material                                                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comprimir directa</b>                  | Aplica presión firme y directa sobre la herida durante al menos 5-10 minutos, usando un apósito limpio o un trozo de tela.                                                                                                                                                             | Gasa estéril, paño limpio, camiseta limpia.                                                                   |
| <b>Colocar apósito/vendaje compresivo</b> | Si la hemorragia continúa, coloca más apósitos encima sin retirar el primero y aplica un vendaje compresivo para mantener la presión.                                                                                                                                                  | Venda elástica, más gasas.                                                                                    |
| <b>Cinch (Torniquete)</b>                 | <b>Solo si la compresión directa y el vendaje no controlan una hemorragia arterial grave en una extremidad (brazo o pierna) y la vida corre peligro.</b> Coloca el torniquete unos 5-7 cm por encima de la herida (nunca sobre una articulación). Ajústalo hasta que cese el sangrado. | Torniquete homologado (CAT, SOFTT) o improvisado (tela ancha de al menos 5 cm y un objeto rígido para girar). |

## Importante con el torniquete:

- **Anota la hora de colocación** en el propio torniquete o en la frente de la víctima. Esta información es crucial para el personal sanitario.
- Una vez puesto, **no lo aflojes**. Solo el personal médico debe retirarlo.
- El uso de gasas hemostáticas (como QuikClot) puede considerarse si se dispone de ellas y se está entrenado en su uso para hemorragias severas, aplicándolas directamente en la herida antes de la compresión.

# Quemaduras: enfría, cubre, vigila



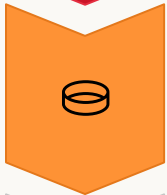
## Seguridad

Asegura la zona y elimina la causa de la quemadura (apaga el fuego, corta la corriente eléctrica con seguridad, etc.).



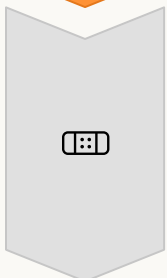
## Enfría

Aplica agua corriente fresca (no helada) sobre la zona quemada durante al menos 10-20 minutos. Esto reduce el dolor, la inflamación y la profundidad de la quemadura. No uses hielo directamente.



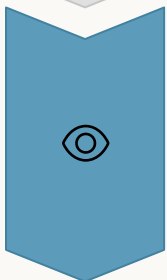
## Retira objetos

Quita anillos, relojes, pulseras o ropa ajustada de la zona afectada antes de que se hinche, a menos que estén adheridos a la piel.



## Cubre

Cubre la quemadura con una gasa estéril o un paño limpio y seco que no suelte pelusa (el film transparente de cocina puede ser útil para quemaduras extensas, aplicado de forma holgada, mientras se espera ayuda, ya que no se adhiere y mantiene la limpieza). No uses algodón.



## Vigila

Controla signos de shock (palidez, piel fría y húmeda, respiración rápida, debilidad, mareo) y busca atención médica, especialmente si la quemadura es extensa, profunda, afecta a cara, manos, pies, genitales, articulaciones, o si es una quemadura eléctrica o química.

Las quemaduras pueden ser causadas por calor, productos químicos, electricidad o radiación.

**Analogía:** piensa en sacar la cazuela del fuego; primero la apartas (seguridad), luego la enfrías bajo el grifo (agua) y después la tapas para que no entren moscas (cubrir).



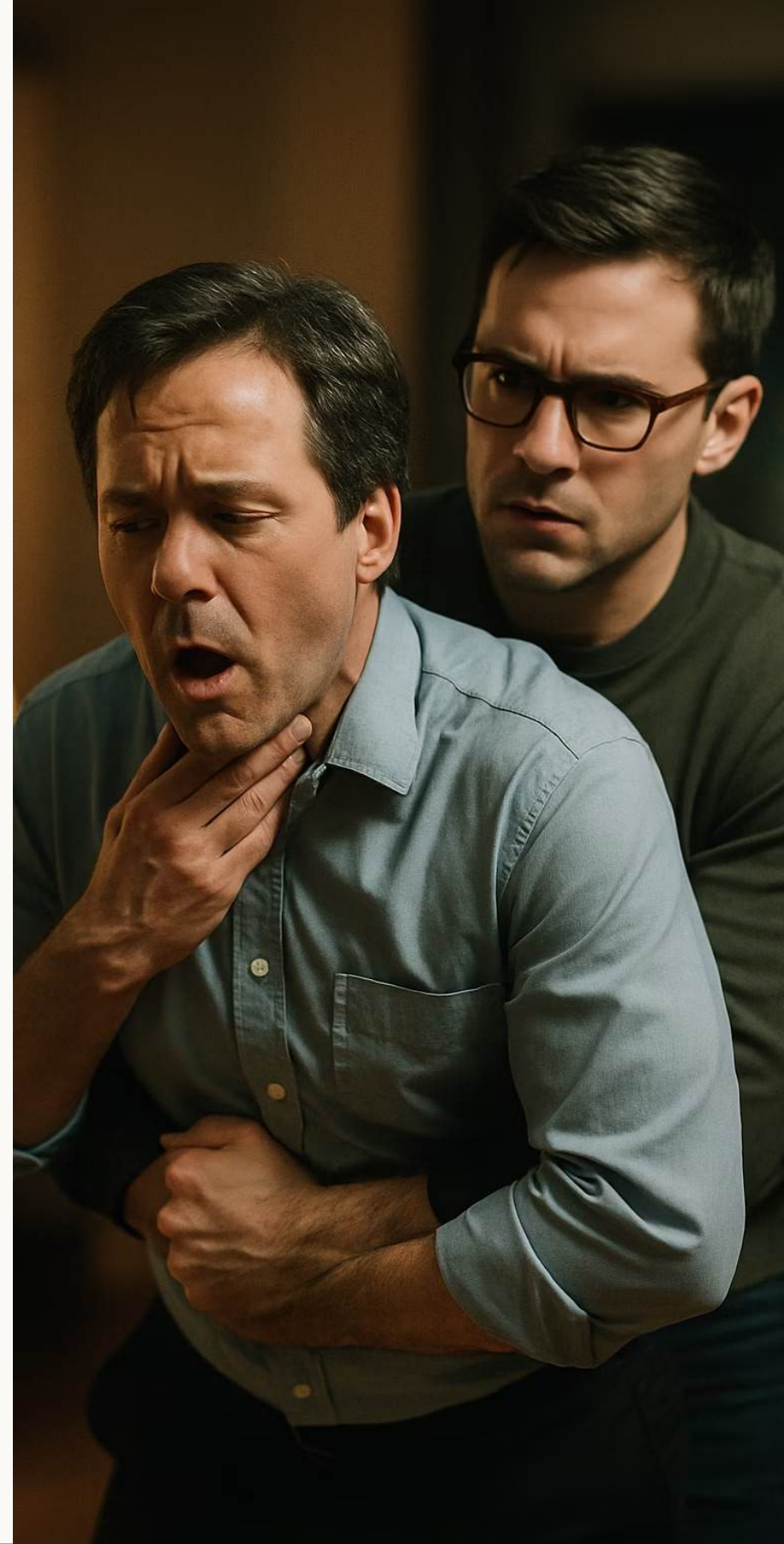


# Obstrucción de Vía Aérea (Maniobra de Heimlich)

Si una persona se está atragantando y no puede hablar, toser o respirar, su vía aérea está obstruida.

# Maniobra de Heimlich en Adultos

- 1** Adulto o niño mayor de 1 año consciente con obstrucción grave:
- 2** 1. Anímale a toser con fuerza.
- 3** 2. Si no puede toser o la tos es ineficaz, dale **5 golpes en la espalda** (interescapulares) con el talón de tu mano, inclinando a la persona hacia delante.
- 4** 3. Si los golpes no resuelven la obstrucción, realiza **5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich)**:
  - Colócate detrás de la persona y rodéala con tus brazos por la cintura.
  - Cierra un puño y colócalo entre el ombligo y el final del esternón.
  - Agarra tu puño con la otra mano y realiza una compresión fuerte hacia adentro y hacia arriba.
- 5** 4. Alterna 5 golpes en la espalda con 5 compresiones abdominales hasta que se resuelva la obstrucción o la persona quede inconsciente.





# Maniobra en Lactantes

Lactante (menor de 1 año) consciente con obstrucción grave:

1. Sostén al lactante boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza más baja que el tronco, sujetando su mandíbula.
2. Dale **5 golpes firmes en la espalda** (interescapulares) con el talón de tu mano.
3. Gira al lactante boca arriba sobre tu otro antebrazo.
4. Realiza **5 compresiones torácicas** con dos dedos en el centro del pecho (misma zona que para la RCP).
5. Alterna 5 golpes en la espalda con 5 compresiones torácicas.



# Obstrucción con Pérdida de Consciencia

## 1 Colocar en el suelo

Colócala con cuidado en el suelo.

## 2 Llamar al 112

Llama inmediatamente al 112 (si no lo has hecho ya).

## 3 Iniciar RCP

Inicia la RCP comenzando por las compresiones torácicas.

## 4 Revisar la boca

Cada vez que abras la vía aérea para dar ventilaciones (si las das), mira dentro de la boca por si ves el objeto y puedes extraerlo con cuidado (solo si es visible y accesible). No hagas barridos a ciegas.

**Situaciones especiales (obesidad, embarazo avanzado):** En adultos obesos o mujeres en avanzado estado de gestación, las compresiones abdominales pueden no ser efectivas o seguras. En estos casos, realiza compresiones torácicas en el mismo punto que para la RCP.







## Otras situaciones comunes en crisis y primeros auxilios básicos

Además de las emergencias vitales, en un contexto de crisis o "de campo" pueden surgir otras lesiones:

# Heridas leves



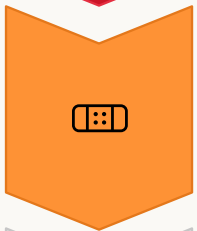
## Higiene

Lávate las manos y usa guantes si es posible.



## Limpieza

Limpia la herida con agua y jabón suave o suero fisiológico, desde el centro hacia fuera.



## Secado

Seca con una gasa limpia y aplica un antiséptico (povidona yodada, clorhexidina).



## Protección

Cubre con un apósito estéril o tirita.



## Vigilancia

Vigila signos de infección (enrojecimiento, calor, hinchazón, pus, fiebre).



# Esguinces, Luxaciones y Fracturas (sospecha)

Dolor intenso, hinchazón, deformidad, incapacidad de mover la zona.

**Actuación (Regla RICE modificada para campo):**

1

## Reposo

No mover la extremidad afectada.

2

## Inmovilización

Improvisa una férula para estabilizar la lesión en la posición en que se encontró, abarcando las articulaciones por encima y por debajo de la lesión. Usa tablillas (ramas rectas, cartón enrollado, revista gruesa) y vendas, pañuelos o cinta para sujetar. No intentes recolocar nada.

3

## Consulta médica

Traslada a un centro médico lo antes posible.

4

## Elevación (si es posible y no aumenta el dolor)

Ayuda a reducir la hinchazón.

El frío local (compresas frías si se dispone) puede aliviar el dolor y la hinchazón en las primeras horas, pero con precaución en entornos ya fríos.

# Golpe de Calor

## Síntomas:

Temperatura corporal muy alta ( $>40^{\circ}\text{C}$ ), piel caliente, roja y seca (o sudorosa), pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza punzante, mareo, confusión, náuseas, posible pérdida de consciencia.

Actuación: Es una emergencia vital. **Llama al 112.**

- 1** Traslada a la persona a un lugar fresco y sombreado de inmediato.
- 2** Quítale el exceso de ropa.
- 3** Enfría el cuerpo rápidamente: rocía con agua fresca, aplica compresas húmedas y frías en cuello, axilas, ingles y cabeza. Abanica para favorecer la evaporación.
- 4** Si está consciente y puede tragar, ofrécele pequeños sorbos de agua fresca o una bebida isotónica. No dar bebidas alcohólicas ni con cafeína.
- 5** No uses medicamentos para la fiebre (antitérmicos).



# Hipotermia

## Síntomas:

Escalofríos intensos (que pueden cesar si la hipotermia es grave), confusión, somnolencia, torpeza, dificultad para hablar, pulso débil, respiración lenta.

Actuación: **Llama al 112.**

- 1** Mueve a la persona a un lugar cálido y seco, protegiéndola del viento.
- 2** Retira la ropa mojada con cuidado y reemplázala por capas secas y cálidas (mantas, abrigos). Aísla del suelo frío.
- 3** Si está consciente, ofrécele bebidas calientes y azucaradas (no alcohólicas ni con cafeína).
- 4** Aplica calor gradualmente al centro del cuerpo (cuello, pecho, ingles) usando compresas tibias y secas o el calor corporal de otra persona. No apliques calor directo (lámparas, agua muy caliente) ni calientes brazos y piernas primero, ya que puede ser contraproducente. No frotes la piel.
- 5** Si pierde la consciencia y no respira, inicia RCP.

# Picaduras y Mordeduras



## Insectos (abejas, avispas)

1. Si el aguijón es visible, extráelo raspando con un objeto de borde recto (tarjeta). No uses pinzas, podrías apretar el saco del veneno.
2. Lava la zona con agua y jabón.
3. Aplica frío local (compresa fría envuelta) para reducir dolor e hinchazón.
4. Un antihistamínico oral o una crema con hidrocortisona pueden aliviar el picor si la reacción es leve.
5. **Alerta anafilaxia:** Si aparecen síntomas como dificultad para respirar, hinchazón de cara/labios/garganta, mareo intenso, urticaria generalizada, llama al 112 inmediatamente. Si la persona tiene un autoinyector de adrenalina, ayúdala a usarlo.



## Medusas (en zonas costeras)

1. Sal del agua.
2. Lava la zona afectada con agua salada (nunca agua dulce, ya que puede activar más células urticantes). El vinagre puede ser útil para algunas especies, pero no para todas.
3. Retira los tentáculos visibles con pinzas o guantes, nunca con las manos desnudas.
4. Aplica frío local (bolsa de hielo envuelta en un paño fino) durante unos 15 minutos.
5. Si el dolor es intenso o hay reacción sistémica, busca atención médica.



## Víboras (poco común, pero posible en zonas rurales de España)

1. **Mantén la calma y llama al 112 inmediatamente.** Es la prioridad absoluta.
2. Tranquiliza a la víctima y mantenla en reposo. Inmoviliza la extremidad afectada (si es posible, por debajo del nivel del corazón).
3. Lava la herida suavemente con agua y jabón.
4. **NO** realices cortes, **NO** succiones el veneno, **NO** apliques torniquetes (salvo indicación expresa y muy excepcional del 112), **NO** apliques hielo.
5. Intenta identificar la serpiente si es posible hacerlo de forma segura, pero no pierdas tiempo ni te arriesgues.
6. Traslado urgente a un hospital para la posible administración de suero antiofídico.



## Botiquín de primeros auxilios "versión campo"

Un buen botiquín es tu aliado. Adáptalo a tus necesidades, pero asegúrate de que sea compacto, esté bien organizado y revisado.

# Tabla utilitaria

Importante: Plastifica y guarda esta tabla

| Sección                       | Ítems clave                                                                                                                                                                                                                                                             | Nota práctica                                                                                                         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heridas y Trauma</b>       | Vendas de diferentes tamaños (gasas, elásticas de 5 y 10 cm), apósitos estériles variados (gasas 10x10, tiritas), esparadrapo de tela hipoalergénico, vendaje triangular (para cabestrillos, inmovilizaciones).                                                         | Un pequeño tubo de PVC o una revista enrollada pueden servir como "dedo" o base para una férula improvisada.          |
| <b>Hemorragias</b>            | Torniquete homologado (CAT o similar), gasa hemostática (si estás entrenado en su uso), guantes de nitrilo (varios pares).                                                                                                                                              | Lleva los guantes dentro del envoltorio de un vendaje grande para sacarlos juntos y listos para usar.                 |
| <b>Vía aérea / RCP</b>        | Máscara de bolsillo para RCP (con válvula unidireccional), tijeras de punta roma (para cortar ropa).                                                                                                                                                                    | La tijera debe ser capaz de cortar cinturones de seguridad y ropa gruesa rápidamente.                                 |
| <b>Quemaduras</b>             | Apósitos específicos para quemaduras (hidrogel o parafina), gasas estériles no adherentes.                                                                                                                                                                              | Los sobres individuales de gel para quemaduras ocupan poco y son muy útiles.                                          |
| <b>Higiene / Desinfección</b> | Suero fisiológico en monodosis (para lavar heridas u ojos), antiséptico (povidona yodada o clorhexidina en monodosis o frasco pequeño), toallitas antisépticas con alcohol, jabón en pastilla pequeña o gel hidroalcohólico.                                            | Apunta las dosis y la fecha de caducidad de los medicamentos directamente en sus envases con un rotulador permanente. |
| <b>Medicamentos</b>           | Analgésicos/Antipiréticos (paracetamol 500mg o 1g, ibuprofeno 400mg o 600mg), antihistamínico oral (para reacciones alérgicas leves), antidiarreico (loperamida), sales de rehidratación oral en sobres.                                                                | Incluye tu medicación personal crónica si la necesitas y una copia de la receta.                                      |
| <b>Herramientas</b>           | Pinzas finas (para extraer astillas o agujones), linterna frontal pequeña (para tener las manos libres), libreta pequeña y lápiz (resistente al agua si es posible), manta térmica de emergencia, bolsas de plástico con cierre zip (para desechos o proteger objetos). | La bolsa de basura de 30L puede servir de capa improvisada, para recoger agua o como guante gigante para vómito.      |



# Mantenimiento y Personalización del Botiquín



## Revisa caducidades

Al menos dos veces al año (por ejemplo, con los cambios de hora), comprueba las fechas de caducidad de medicamentos y material estéril. Reemplaza lo que esté caducado o próximo a caducar.



## Repón lo usado

Si utilizas algo del botiquín, reponlo lo antes posible.



## Personaliza

Adapta el contenido a las necesidades específicas de tu familia (alergias conocidas, medicación crónica con una pequeña reserva de emergencia y copia de la receta) y a las actividades que sueles realizar (más material para ampollas si haces senderismo, por ejemplo).



## Conoce tu botiquín

Familiarízate con el contenido y la ubicación de cada elemento para no perder tiempo en una emergencia.

Peso total idealmente < 1 kg para que sea portable; puede vivir en una riñonera grande o en la parte superior de tu mochila de emergencias.

# El deber de socorro y el "Buen Samaritano"

En España, el Código Penal (Artículo 195) establece la **omisión del deber de socorro** como un delito. Esto significa que si encuentras a una persona desamparada y en peligro manifiesto y grave, tienes la obligación legal de ayudarla, siempre y cuando puedas hacerlo **sin riesgo propio ni de terceros**. Si no puedes prestar socorro directo, la ley te obliga a demandar con urgencia auxilio ajeno (llamar al 112).

Aunque no existe una "Ley del Buen Samaritano" específica que exima completamente de responsabilidad civil como en otros países, la jurisprudencia tiende a proteger a quien actúa de buena fe y con la diligencia debida, especialmente si se siguen los protocolos establecidos y no se actúa con imprudencia grave o negligencia. La prioridad es siempre actuar para preservar la vida, dentro de tus capacidades y conocimientos, y activar el sistema de emergencias lo antes posible.



# Autocuidado del rescatador



## Tu seguridad primero

Antes de ayudar, evalúa siempre los riesgos de la escena. No te conviertas en una segunda víctima.



## Usa equipos de protección

Como mínimo, guantes desechables para evitar el contacto con fluidos corporales y una máscara de bolsillo para RCP con válvula unidireccional para las ventilaciones.



## Pide ayuda

No intentes hacerlo todo solo. Delega tareas, pide a otros que llamen al 112 o busquen un DEA.



## Gestiona el estrés

Después de una intervención, es normal sentir una mezcla de emociones. Habla con alguien de confianza sobre lo ocurrido, comparte tus sentimientos. El estrés crítico se diluye contándolo. Si es necesario, busca apoyo profesional.



## Conoce tus límites

No te exijas más de lo que puedes dar o de lo que sabes. Hacer lo básico bien hecho es, a menudo, lo más importante.

Un héroe herido o agotado es un problema doble. Cuídate para poder cuidar.

# Mini-reto para la semana

La práctica hace al maestro, y en primeros auxilios, la memoria muscular es clave.

- 1** Coloca un cojín firme en el suelo.
- 2** Pon un metrónomo online o una canción con un ritmo de 100-120 bpm (como "Stayin' Alive").
- 3** Practica 2 minutos de compresiones torácicas sobre el cojín, concentrándote en mantener el ritmo y la postura correcta (brazos rectos, movimiento desde la cadera).
  - ¿Mantienes el ritmo y la profundidad simulada (si presionaras un pecho real)?
  - ¿Te agotas antes del minuto 1?

Si te fatigas rápido, incorpora ejercicios como planchas y flexiones en tu rutina: tu pecho es tu pistón salvavidas. Repite este ejercicio una vez al mes.

También puedes practicar la maniobra de Heimlich sobre un cojín grande o pedir a un familiar que colabore (sin aplicar fuerza real, solo para practicar la posición de manos y el movimiento).



# Fuentes y guías confiables

## 1 European Resuscitation Council (ERC)

(2021). *ERC Guidelines for Resuscitation*. (Consultar siempre las guías más actualizadas en [www.erc.edu](http://www.erc.edu))

## 2 American Heart Association (AHA)

(2020). *Highlights of the 2020 American Heart Association Guidelines for CPR and ECC*. (Consultar en [cpr.heart.org](http://cpr.heart.org))

## 3 Cruz Roja Española

*Manual de Primeros Auxilios*. (Consultar las ediciones más recientes disponibles en su web o a través de sus cursos de formación).

## 4 Consejo Español de RCP (CERCP)

Recomendaciones y material divulgativo. (Consultar en [www.cercp.org](http://www.cercp.org))

También puedes consultar: SEMICYUC (Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias) - Plan Nacional de RCP, Ministerio de Sanidad de España, MedlinePlus en español, Mayo Clinic, Ley Orgánica 10/1995 (Artículo 195: De la omisión del deber de socorro), y Committee on Tactical Combat Casualty Care (TCCC).

(Nota: Se recomienda encarecidamente realizar un curso práctico de primeros auxilios y RCP impartido por una entidad acreditada para afianzar estos conocimientos y desarrollar las habilidades necesarias).



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 11

# Resiliencia psicológica y cohesión comunitaria: sostener la mente, abrazar al barrio



## Por qué la cabeza también necesita un botiquín

Cuando el río se desborda, el cielo ruga con sirenas, o una amenaza invisible nos confina en casa, **el corazón se acelera, la voz tiembla y la mente corre tanto que olvida respirar**. El estrés es una respuesta normal y adaptativa; la ansiedad, una compañera esperable en la incertidumbre. El problema llega cuando esa alarma interna **se queda encendida como una radio mal sintonizada**, agotando nuestros recursos y dificultando la recuperación.

Y es que, además de agua, linternas y planes de evacuación, necesitamos herramientas para sostener nuestra salud mental y para tejer lazos fuertes con quienes nos rodean. **Un vecindario que se escucha, se apoya y se organiza sufre menos, se recupera antes y, sobre todo, evita esa soledad que tiene la perversa costumbre de agrandar los miedos**. Este capítulo es una invitación a cultivar esa fortaleza interior y esa red exterior.

# Del susto al trauma: cómo funciona nuestra respuesta emocional

Nuestra reacción ante un evento crítico no es un interruptor de encendido/apagado, sino un proceso. Conocer sus fases nos ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás:

| Fase                      | Tiempo típico | Síntomas frecuentes                                                                                                          | Objetivo de la intervención                                            |
|---------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Alarma                    | Minutos–horas | Taquicardia, sudor frío, "piloto automático", hiperalerta.                                                                   | Seguridad física, calma y calor humano.                                |
| Adaptación aguda          | Días–semanas  | Insomnio, recuerdos intrusivos, irritabilidad, embotamiento emocional, dificultad para concentrarse.                         | Restablecer rutinas básicas, apoyo social activo, expresión emocional. |
| Cronificación (Riesgo de) | > 1 mes       | Evasión persistente, pesadillas recurrentes, hipervigilancia, aislamiento, desesperanza (posible TEPT, depresión, ansiedad). | Derivación a profesionales de salud mental.                            |

Es importante recordar que **el tipo de crisis modula la respuesta**. Un desastre natural súbito puede generar un shock agudo y miedo intenso inmediato, mientras que una crisis prolongada, como una pandemia o un periodo de inestabilidad social, puede llevar a un desgaste más lento, caracterizado por la incertidumbre crónica, la fatiga y la sensación de pérdida de control. En ambos casos, el apoyo temprano es crucial.

**Conocer este viaje emocional ayuda a no exigirle a la mente lo imposible:** primero sobrevivir, luego procesar, y siempre con apoyo.



# Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): la regla L.I.E.B.R.E.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una respuesta humana de apoyo a otra persona que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. No es terapia, sino una forma de ofrecer seguridad, calma y conexión en los momentos iniciales tras un evento impactante. La regla **L.I.E.B.R.E.** te puede guiar:

## **L** Localiza un lugar seguro y calmado

Intenta apartar a la persona del epicentro del caos, del ruido, de las miradas curiosas o de las cámaras indiscretas. Busca un espacio que ofrezca un mínimo de privacidad y seguridad.

## **I** Introduce tu ayuda de forma no intrusiva

Preséntate con calma. Di algo como: "Hola, soy [tu nombre], estoy aquí para ayudarte si lo necesitas. ¿Te gustaría que me quede contigo un momento?". Respeta si la persona no desea hablar o ser tocada.

## **E** Escucha activa y empática

Permite que la persona hable si lo desea, que cuente su historia a su ritmo, o que guarde silencio. No presiones, no interrumpas innecesariamente y, sobre todo, no juzgues sus emociones o reacciones. Valida lo que siente ("Es normal sentirse así en una situación como esta").

## **B** Busca y atiende necesidades inmediatas y prácticas

Pregunta por necesidades básicas: ¿Tiene sed o frío? ¿Necesita una manta, agua, un lugar para sentarse? ¿Quiere que contactes a algún familiar? Ayudar con pequeñas cosas concretas puede ser muy reconfortante.

## **R** Reasigna información útil, veraz y breve

Ofrece información clara y precisa sobre lo que ha sucedido (si la tienes de fuentes oficiales) y sobre los recursos de ayuda disponibles. Evita los rumores y la sobrecarga de información. Frases cortas y sencillas.

## **E** Encadena a un apoyo posterior y fomenta la conexión social

Ayuda a la persona a conectar con sus redes de apoyo (familiares, amigos) o con servicios de emergencia o comunitarios que puedan ofrecer ayuda más especializada. Pregunta: "¿Hay alguien a quien te gustaría llamar? ¿Sabes dónde puedes ir para recibir más ayuda?".

**Analogía:** Piensa en ser un "puente humano" que acompaña a alguien desde el caos inicial hacia la siguiente orilla de calma, seguridad y ayuda profesional si fuera necesaria.

# Rutinas de resiliencia familiar: anclas en la tormenta

La familia es el primer círculo de apoyo. Cultivar rutinas que fomenten el bienestar emocional colectivo puede marcar una gran diferencia, especialmente en crisis prolongadas:

| Pilar       | Acción diaria                                                                                             | Micro-beneficio                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Movimiento  | 10-15 min de estiramientos juntos, un paseo corto (si es seguro), bailar una canción.                     | Descarga cortisol, libera tensiones, mejora el ánimo.                                           |
| Diálogo     | Crear un espacio diario (ej. cena) para un turno de palabra "cómo me siento hoy", sin juicios.            | Ventila emociones, fortalece la escucha, normaliza el pedir ayuda.                              |
| Creatividad | Dedicar 15-20 min al dibujo libre, escribir un diario conjunto, música, manualidades sencillas.           | Activa el hemisferio derecho, canaliza emociones, ofrece una vía de escape placentera.          |
| Humor       | Compartir un chiste, una anécdota divertida, ver algo cómico juntos al cerrar el día.                     | Eleva la serotonina, relativiza problemas, une a la familia.                                    |
| Gratitud    | Nombrar (o escribir) 2-3 cosas buenas que hayan pasado en el día, por pequeñas que sean, antes de dormir. | Rebaja la ansiedad anticipatoria, fomenta una perspectiva positiva, mejora el descanso.         |
| Estructura  | Mantener horarios regulares para comidas, sueño y, si es posible, actividades (trabajo, estudio, juego).  | Proporciona predictibilidad y sensación de control, reduce la ansiedad, especialmente en niños. |

La verdad es que un abrazo sincero y consciente puede regular la frecuencia cardiaca y liberar oxitocina en apenas 20 segundos. No subestimes el poder del contacto físico afectuoso y consentido dentro de la familia.

# Apoyo emocional a niños y adolescentes en crisis

Los más jóvenes viven las crisis de manera diferente y necesitan un apoyo adaptado:



## Comunicación honesta y adecuada a su edad

Explícales lo que sucede con palabras sencillas, evitando detalles escabrosos pero sin mentirles. Asegúrales que los adultos están trabajando para mantenerlos a salvo. Valida sus miedos y preguntas.



## Observa sus señales de estrés

Los niños pueden manifestar estrés con cambios en el comportamiento (irritabilidad, llanto fácil, regresiones a etapas anteriores), problemas de sueño o alimentación, dolores de cabeza o estómago, o a través del juego. Los adolescentes pueden aislarse, mostrarse más rebeldes o apáticos.



## Mantén las rutinas tanto como sea posible

Les da seguridad y predictibilidad.



## Fomenta el juego y la expresión

El juego es el lenguaje natural de los niños. Permíteles dibujar, jugar, contar historias sobre lo que pasa. Para los adolescentes, escribir, escuchar música o hablar con amigos puede ser útil.



## Limita la exposición a noticias alarmantes

El flujo constante de imágenes y noticias negativas puede ser muy perjudicial. Filtra la información y coméntala con ellos.



## Sé un modelo de calma y resiliencia

Los niños aprenden observando a los adultos. Si te ven afrontar la situación con calma (aunque estés preocupado), les ayudará a sentirse más seguros.

Mucho afecto y paciencia: Necesitarán más abrazos, más atención y más paciencia de lo habitual.

# Tejido vecinal: de desconocidos a red salvavidas

La resiliencia es también comunitaria. Conocer y colaborar con tus vecinos puede ser un salvavidas literal y emocional:



## Mapeo de capacidades y vulnerabilidades

¿Quién en tu edificio o calle sabe primeros auxilios? ¿Quién tiene herramientas, una furgoneta, conocimientos de idiomas, experiencia en fontanería? ¿Quiénes son los más vulnerables (personas mayores solas, con movilidad reducida, familias con bebés)? Hacer un pequeño listado (consensuado y protegiendo la privacidad) puede ser muy útil.



## Cadena de mensajes o alertas tempranas

Para emergencias súbitas, establece un sistema sencillo. Por ejemplo, la matriz de 3x3 casas (o pisos): cada hogar avisa al de arriba, al de abajo y al de al lado. O un sistema de "portero de enlace" por planta.



## Grupo de difusión (no chat) en WhatsApp/Telegram

Crea un canal unidireccional para alertas importantes y verificadas (cortes de agua, avisos de Protección Civil, etc.), evitando el ruido y los bulos de un chat convencional.



## Reunión vecinal trimestral (o semestral)

Un café comunitario, una limpieza de zonas comunes, o incluso un simulacro breve y sencillo (ej. bajar ordenadamente al punto de encuentro exterior). La excusa es lo de menos, el objetivo es conocerse y generar confianza.



## Banco de tiempo o habilidades

Intercambiar favores y conocimientos: "Te ayudo con la compra si me echas un ojo a las plantas cuando me voy". "Yo sé coser, tú sabes de informática, ¿intercambiamos una hora de nuestro tiempo?" Fomenta la reciprocidad y la cooperación.

**Ejemplo real:** Durante la DANA que afectó gravemente a la Vega Baja del Segura (Alicante y Murcia) en septiembre de 2019, se vivieron numerosos ejemplos de solidaridad vecinal. En localidades como Orihuela y Almoradí, antes incluso de que los servicios de emergencia pudieran acceder a todas las zonas anegadas, los propios vecinos se organizaron a través de grupos de WhatsApp y redes sociales para compartir información sobre las zonas más afectadas, coordinar el reparto de agua y alimentos básicos, ayudar en la limpieza de viviendas llenas de lodo y ofrecer transporte con vehículos particulares o incluso tractores para evacuar a personas atrapadas o llevar suministros. Esta autoorganización fue crucial en las primeras horas y demostró la increíble capacidad de respuesta de una comunidad unida.





# Afrontando la incertidumbre y el miedo

## Estrategias para manejar la incertidumbre

En tiempos de crisis, la incertidumbre sobre el futuro y el miedo son reacciones naturales. Aquí algunas estrategias para manejarlas:

- Enfócate en lo que sí puedes controlar: No puedes controlar la evolución de una tormenta, pero sí puedes preparar tu casa, tu kit de emergencia y tu plan familiar. Centra tu energía en acciones concretas y constructivas.
- Información justa y necesaria: Infórmate a través de fuentes oficiales y fiables, pero limita la sobreexposición a noticias, especialmente si te generan ansiedad. Establece momentos concretos del día para informarte, y el resto del tiempo, desconecta.
- Planificación a corto plazo: En momentos de gran incertidumbre, pensar a largo plazo puede ser abrumador. Divide los problemas grandes en tareas pequeñas y manejables. Planifica tu día o tu semana.
- Aceptación activa: Aceptar que hay cosas que no podemos cambiar no es resignarse, sino liberar energía para adaptarnos y actuar donde sí podemos influir.
- Cultiva la esperanza realista: La esperanza no es negar los problemas, sino confiar en nuestra capacidad (individual y colectiva) para afrontarlos y superarlos, aprendiendo de la experiencia.

# El Duelo en Tiempos de Crisis

Las emergencias y desastres pueden traer consigo pérdidas significativas: de seres queridos, de la salud, del hogar, del trabajo, de las rutinas, de la sensación de seguridad. El duelo es una respuesta natural y necesaria ante cualquier pérdida.

## Permítete sentir

No hay una forma "correcta" de vivir el duelo. Todas las emociones (tristeza, rabia, confusión, negación) son válidas.

## Busca apoyo

Habla con amigos, familiares o profesionales. Compartir el dolor puede aliviar su carga.

## Cuídate

Intenta mantener rutinas de alimentación y sueño. El autocuidado es fundamental.

## Ten paciencia contigo mismo

El duelo es un proceso, no tiene plazos fijos.

## Recuerda y honra

Encontrar formas de recordar a quienes o lo que has perdido puede ser parte del proceso de sanación.

Si el duelo se vuelve abrumador o interfiere significativamente con tu vida diaria durante un tiempo prolongado, no dudes en buscar ayuda psicológica profesional.

# Señales de alerta roja en salud mental

Es normal sentirse mal tras una crisis, pero hay señales que indican la necesidad de buscar ayuda profesional urgente para ti o para alguien cercano:



Pensamientos recurrentes sobre la muerte, el suicidio o hacerse daño.



Incapacidad total para cuidar de sí mismo o de otros a cargo (higiene, alimentación).



Consumo abusivo y descontrolado de alcohol, drogas o medicamentos para sobrellevar la situación.



Comportamiento agresivo o violento persistente hacia uno mismo, la familia o incluso mascotas.



Ausencia total de sueño durante más de 48-72 horas.



Ver u oír cosas que otros no perciben (alucinaciones) o tener creencias firmemente delirantes.



Aislamiento extremo y prolongado, con rechazo total a cualquier interacción.



# Actúa sin dudar

## Teléfonos de emergencia

- **024 - Línea de Atención a la conducta suicida:** Es gratuita, confidencial y disponible 24/7 para personas con pensamientos suicidas o sus allegados.
- **112 - Emergencias:** Si hay un riesgo inmediato para la vida o la seguridad.
- Contacta con tu **centro de salud** para una derivación a los servicios de salud mental.
- Los **Colegios Oficiales de Psicología** de cada comunidad autónoma suelen ofrecer directorios de profesionales y, en ocasiones, servicios de atención en crisis.

***No minimices estas señales ni "dejes pasar" el tiempo esperando que se resuelvan solas. Una intervención temprana puede salvar vidas y mejorar significativamente el pronóstico.***

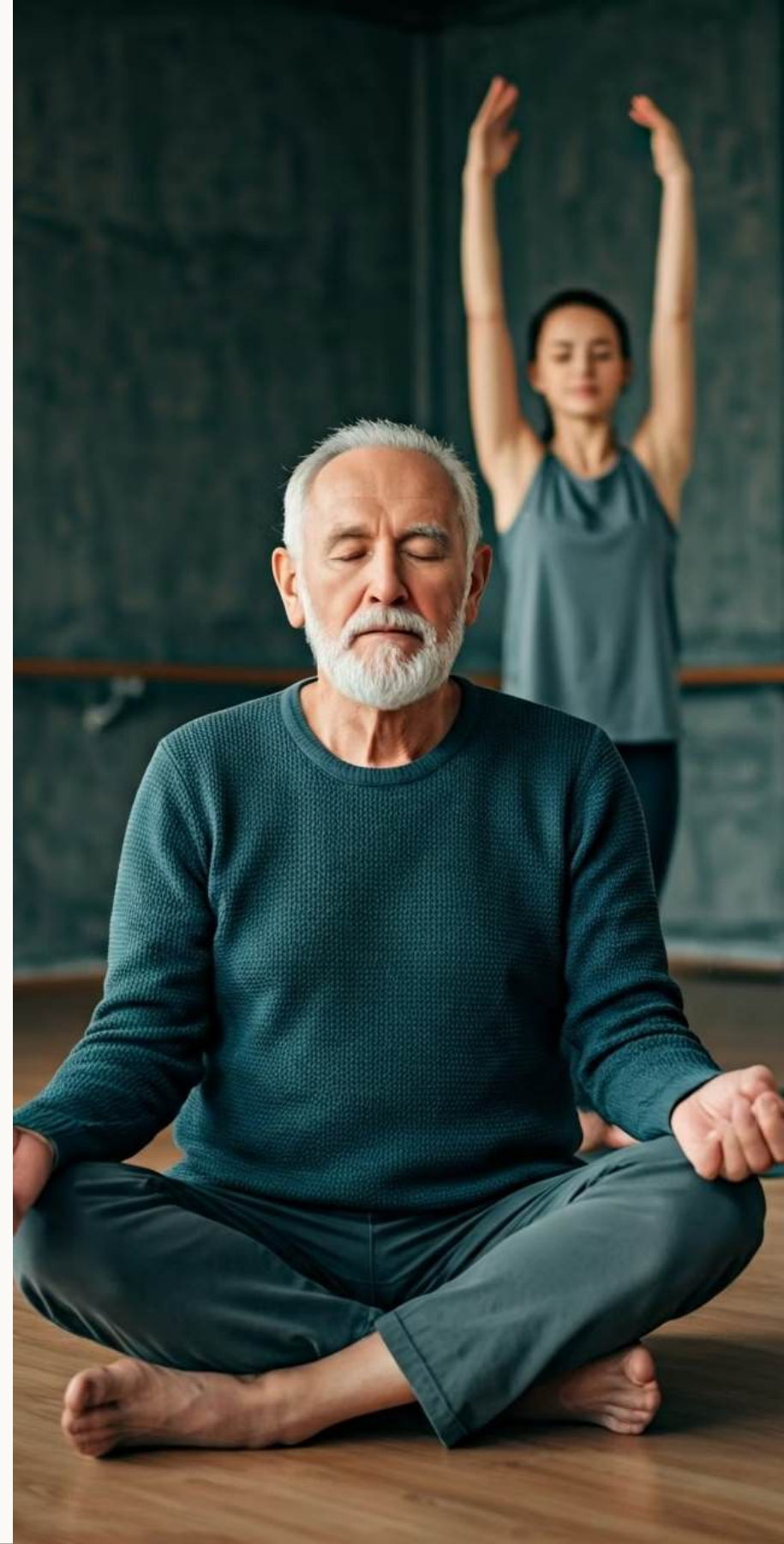


# Herramientas sencillas de autorregulación emocional

Aquí tienes algunas técnicas que puedes practicar para calmar tu sistema nervioso en momentos de estrés agudo:

## Respiración diafragmática o 4x4

- 1 Inspira lentamente por la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- 2 Retén el aire contando hasta 4.
- 3 Espira lentamente por la boca o la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se contrae tu abdomen.
- 4 Mantén los pulmones vacíos contando hasta 4.
- 5 Repite varios ciclos. Esta técnica ayuda a bajar la activación del sistema nervioso simpático.





# Herramientas sencillas de autorregulación emocional

## Técnica de anclaje sensorial 5-4-3-2-1

Cuando te sientas abrumado o disociado, trae tu atención al presente nombrando (mentalmente o en voz baja):



**5 cosas que puedes VER a tu alrededor**



**4 cosas que puedes TOCAR**

(siente su textura, temperatura)



**3 cosas que puedes OÍR**

(sonidos cercanos y lejanos)



**2 cosas que puedes OLER**

(o dos olores que te gusten)



**1 cosa que puedes SABOREAR**

(o un sabor agradable que recuerdes)

*Esto te ancla al momento presente y reduce la intensidad de pensamientos abrumadores.*

# Más técnicas de autorregulación emocional



## Escritura expresiva o de desahogo

Dedica 5-10 minutos a escribir libremente sobre lo que te preocupa o sientes, sin juzgar la gramática ni el contenido. Después, puedes guardar ese escrito, romperlo o borrarlo. El acto de ponerlo en palabras puede ser liberador.



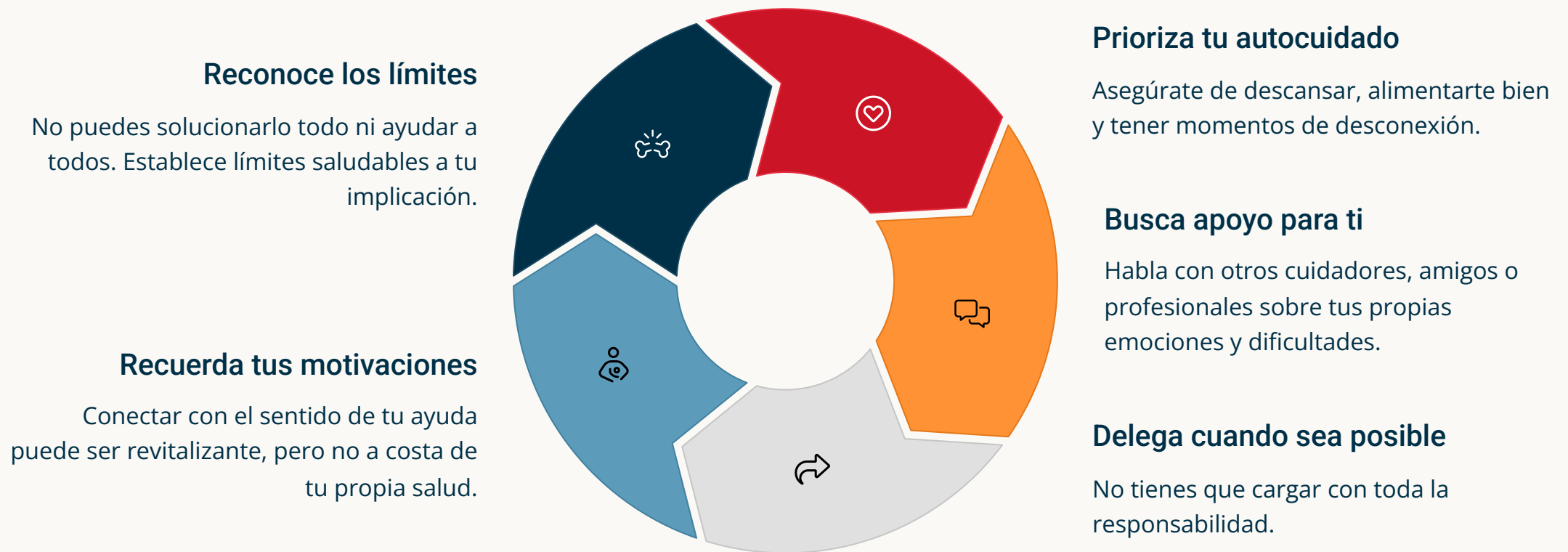
## Contacto con la naturaleza

("grounding" o "baño de bosque" urbano): Si es posible y seguro, pasar al menos 20 minutos en un parque, jardín o cualquier espacio verde puede reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) hasta en un 30%. Observa los árboles, siente el sol o el viento, escucha los pájaros.



# Cuidando a los Cuidadores: Evitar la Fatiga por Compasión

Si eres una persona que está apoyando activamente a otros (familiares, vecinos, como voluntario), es fundamental que también te cuides para evitar el desgaste o la "fatiga por compasión".





# Mini-reto semanal: Dos opciones para conectar

## Opción 1: "Cena a ciegas" familiar (conexión interna)

Organiza una cena a la luz de velas o linternas (sin móviles ni televisión).

- *Objetivo 1:* Practicar la conversación plena y la escucha activa en familia.
- *Objetivo 2:* Observar cómo el ambiente y la conexión cambian sin la distracción de las pantallas.
- *Extra:* Aprovecha para hablar de forma distendida sobre algún aspecto del plan familiar de emergencias (Cap. 5), sin dramatismos, como si fuera un juego de preparación.

## Opción 2: "Vecino amigo" (conexión externa)

Esta semana, proponte conocer un poco mejor a un vecino o vecina, especialmente si crees que podría ser una persona más vulnerable o solitaria.

- *Objetivo 1:* Iniciar una conversación casual, interesarte genuinamente por cómo está.
- *Objetivo 2:* Ofrecer tu ayuda para algo pequeño y concreto (recoger el correo, hacerle una pequeña compra si vas a salir, etc.) o simplemente ofrecerle un rato de compañía si la situación lo permite.
- *Extra:* Si surge la confianza, podríais intercambiar números de teléfono para emergencias o para estar en contacto.

# Fuentes y recursos de apoyo

- 1 Organización Mundial de la Salud (OMS) / Organización Panamericana de la Salud (OPS)** (Consultar ediciones más recientes). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.* ([www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/) y [www.paho.org](http://www.paho.org))
- 2 Cruz Roja Española** - (Consultar ediciones más recientes). *Manual de Intervención Psicosocial en Emergencias* y otros recursos sobre apoyo psicosocial. ([www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es))
- 3 European Network for Traumatic Stress (TENTS) / European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS)** - (Consultar ediciones más recientes). *Guidelines for Psychosocial Care following Disasters.* ([www.estss.org](http://www.estss.org) o [www.tentsproject.eu](http://www.tentsproject.eu))
- 4 Ministerio de Sanidad de España** - (Consultar ediciones más recientes). *Estrategia de Salud Mental* y Línea 024 de atención a la conducta suicida. ([www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es) y [www.sanidad.gob.es/linea024](http://www.sanidad.gob.es/linea024))
- 5 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (y otros colegios autonómicos)** - *Recursos para la Comunidad ante Crisis Colectivas* y directorios de profesionales. (Ej. [www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org) - buscar recursos similares en el colegio de tu comunidad autónoma).
- 6 UNICEF.** *Apoyo psicosocial para niños, niñas y adolescentes en situaciones de emergencia.* ([www.unicef.org/es/emergencias/apoyo-psicosocial](http://www.unicef.org/es/emergencias/apoyo-psicosocial))
- 7 Save the Children.** *Recursos sobre cómo hablar con los niños sobre emergencias y apoyar su bienestar emocional.* ([www.savethechildren.es](http://www.savethechildren.es))
- 8 Teléfono de la Esperanza.** Ofrece apoyo emocional y en crisis. ([www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org) - Consulta el número de tu provincia).
- 9 El País.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la DANA en el Levante:* "[La DANA ahoga el Levante: 'El agua nos llegaba al cuello dentro de casa'](#)".
- 10 La Verdad de Murcia.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la solidaridad en la Vega Baja:* "[La solidaridad se abre paso entre el lodo y el caos en la Vega Baja](#)".
- 11 Diario Información de Alicante.** (Septiembre 2019). *Ejemplo de crónica sobre la respuesta ciudadana en la DANA:* "[Héroes anónimos de la DANA: la sociedad civil se vuelca con los damnificados](#)".

(Recuerda: Estos recursos son un punto de partida. Un curso específico sobre Primeros Auxilios Psicológicos puede proporcionarte herramientas más profundas y prácticas).



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 12:

# Recursos, formación y voluntariado: seguir aprendiendo, seguir ayudando

# El aprendizaje nunca se apaga

Ya hemos avanzado bastante pero, la verdad, **la aventura de prepararte está recién empezando**. Habrás visto que cada habilidad se afianza practicando, que cada plan mejora al compartirlo y que cada persona aporta una pieza distinta al puzle de la resiliencia. La preparación no es un destino, sino un camino de constante aprendizaje y adaptación.

Aquí tienes una **hoja de ruta** para continuar creciendo, paso a paso, y para que puedas trazar tu propio itinerario formativo. Considera tus intereses, los riesgos más relevantes para tu entorno (analizados en capítulos anteriores) y aquellas habilidades donde sientes que necesitas un impulso extra.





# Cursos y certificaciones recomendados

Invertir en formación es invertir en tu seguridad y en la de los tuyos. Aquí tienes algunas opciones valiosas en España:

| Competencia                                   | Programa / Entidad Sugerida                                                                                                                                    | Duración Estimada      | Modalidad Común           | Dónde Informarse (Ejemplos)                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Primeros Auxilios (Soporte Vital Básico)      | <a href="#"><u>Cruz Roja Española</u></a>                                                                                                                      | 8-10 h                 | Semipresencial/Presencial | <a href="#"><u>Web Cruz Roja Formación</u></a>                                                                                    |
| Uso de Desfibrilador Externo Automático (DEA) | Cursos avalados por entidades como el <a href="#"><u>Consejo Español de RCP (CERCP)</u></a> o SEMES (Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias) | 4-8 h                  | Presencial                | Buscar cursos locales acreditados; <a href="#"><u>Proyecto Salvavidas</u></a> es una iniciativa que promueve la cardioprotección. |
| Voluntario de Protección Civil                | <a href="#"><u>Escuela Nacional de Protección Civil</u></a> o Escuelas Autonómicas/Locales                                                                     | Variable (ej. 30+30 h) | Presencial / Online       | <a href="#"><u>Web Protección Civil España</u></a> o Agrupación de Voluntarios de tu municipio.                                   |
| Radioaficionado – Licencia EB/EA              | Preparación a través de la <a href="#"><u>Unión de Radioaficionados Españoles (URE)</u></a> para examen oficial.                                               | 20 h + estudio         | Online / Presencial       | <a href="#"><u>Web URE</u></a>                                                                                                    |
| Formación Forestal / Prevención Incendios     | Entidades autonómicas (ej. Centros de Capacitación Forestal de la <a href="#"><u>Junta de Andalucía</u></a> )                                                  | Variable               | Presencial                | Consultar consejerías de medio ambiente o agricultura de tu CCAA.                                                                 |
| Ciberseguridad Ciudadana                      | <a href="#"><u>INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)</u></a>                                                                                           | Variable (ej. 6-20h)   | Online                    | <a href="#"><u>Portal Ciudadanía INCIBE, Programa Cibercooperantes</u></a>                                                        |

**Consejo:** Marca en tu calendario un curso o taller cada semestre: uno enfocado en salud/respuesta inmediata y otro en habilidades técnicas o de autosuficiencia. Así creas un equilibrio de saberes y mantienes el impulso. ¡La práctica regular de lo aprendido es tan importante como el curso inicial!

# Aplicaciones oficiales y webs clave

Tu móvil puede ser un gran aliado si tienes las herramientas adecuadas. Considera instalar y familiarizarte con estas apps (la mayoría disponibles para Android e iOS):



## My112

Permite contactar con el Centro 112 de Emergencias enviando tu posición actual, facilitando tu localización. (Busca "My112" en tu tienda de apps; desarrollada por Telefónica Soluciones para diversas CCAA).



## AEMET – El tiempo

App oficial de la Agencia Estatal de Meteorología para previsiones y alertas meteorológicas geolocalizadas.



## AlertCops

Canal directo con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (Policía Nacional y Guardia Civil) para alertar sobre un delito o situación de riesgo de la que seas víctima o testigo. Desarrollada por el Ministerio del Interior. (Más info en alertcops.ses.mir.es).



## Cruz Roja Primeros Auxilios

App de Cruz Roja Española con guías sencillas de primeros auxilios, muchas accesibles offline.



## IGN Terremotos (o Sismos)

App del Instituto Geográfico Nacional para recibir notificaciones de eventos sísmicos en España y alrededores.

## Webs de referencia constante:

- Protección Civil España: proteccioncivil.es - Información oficial, planes, recomendaciones. Síguelos también en X (Twitter): @proteccioncivil.
- Ministerio de Sanidad: sanidad.gob.es - Alertas sanitarias, recomendaciones de salud pública.
- INCIBE (Ciudadanía): incibe.es/ciudadania - Tu portal para la ciberseguridad.

Descárgalas y pruébalas en tiempo de calma; nadie quiere aprender menús nuevos con la adrenalina al máximo.

# Voluntariado: dar para recibir fortaleza

Implicarte como voluntario no solo ayuda a tu comunidad, sino que te proporciona formación, experiencia y una red de apoyo invaluable.



## Agrupaciones de Voluntarios de Protección Civil

Presentes en muchísimos municipios. Ofrecen formación continua, te integran en dispositivos preventivos y de emergencia, y suelen estar cubierto por un seguro. Infórmate en tu Ayuntamiento o en [proteccioncivil.es/voluntariado](https://proteccioncivil.es/voluntariado).



## Cruz Roja Española

**Cruz Roja Española**: Múltiples áreas de actuación, desde socorros y emergencias hasta apoyo social, logística, etc.



## ONGs Ambientales

Colabora en la reforestación post-incendio, limpieza de costas o ríos, conservación de espacios naturales. Busca organizaciones locales o nacionales como WWF, SEO/BirdLife, Ecologistas en Acción, etc.

## REMER (Red Radio de Emergencia)

Si eres radioaficionado, puedes integrarte en esta red de colaboradores de Protección Civil para garantizar comunicaciones en emergencia. Infórmate a través de la [URE](#) y Protección Civil.

## Voluntariado informal o "micro-voluntariado"

No olvides el poder de la acción local y cotidiana. Ayudar a un vecino mayor, participar en la limpieza de un parque de tu barrio, organizar un pequeño taller de habilidades en tu comunidad... todo suma para construir resiliencia.

«El voluntario no pierde tiempo: invierte humanidad».

# Bibliografía viva y aprendizaje continuo

Los libros y manuales son una fuente de conocimiento excelente, pero recuerda que las técnicas y la información evolucionan.

| Área                    | Libro / Manual (Ejemplos)                                                                            | Autor / Organización       | Nota                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Supervivencia General   | <i>SAS Survival Handbook</i>                                                                         | John "Lofty" Wiseman       | Un clásico muy completo. Busca la edición más reciente.                                                                                                                      |
| Psicología de Crisis    | <i>The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes - and Why</i>                                 | Amanda Ripley              | Analiza cómo reaccionamos ante desastres.                                                                                                                                    |
| Primeros Auxilios Táct. | <i>TCCC Handbook (Tactical Combat Casualty Care)</i>                                                 | Committee on TCCC (CoTCCC) | Enfocado a entornos de combate, pero con principios de control de hemorragias muy transferibles. Accesible online a través de portales como el de la <a href="#">NAEMT</a> . |
| Duelo y Resiliencia     | <i>The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss</i> | George A. Bonanno          | Una visión científica y esperanzadora sobre el duelo.                                                                                                                        |
| Autosuficiencia/Huerto  | <i>La huerta ecológica</i>                                                                           | Mariano Bueno              | Un referente en España para el cultivo ecológico.                                                                                                                            |
| Ciberseguridad          | Guías y recursos de <a href="#">INCIBE</a> como "Cómo protegerse en internet"                        | INCIBE                     | Información actualizada y específica para España.                                                                                                                            |
| Marco Legal PC          | <a href="#">Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil</a>                 | Jefatura del Estado (BOE)  | Fundamental conocer el marco que nos ampara y nuestras responsabilidades.                                                                                                    |

**Revisa cada 2 años la fecha de edición de manuales técnicos o guías:** la ciencia avanza y los protocolos cambian. Sigue a instituciones de referencia en redes sociales o suscríbete a sus boletines para estar al día.



# Financiación y ayudas para equipamiento y formación

Prepararse puede tener un coste, pero existen algunas vías de ayuda o ahorro:



## Deducción IRPF por donaciones

Las donaciones a ONGs acogidas a la Ley 49/2002 (como Cruz Roja y muchas otras dedicadas a emergencias o cooperación) tienen deducciones fiscales en la declaración de la renta. Infórmate en la [Agencia Tributaria](#) o en webs como la de la [Fundación Lealtad](#).



## Ayudas para Autoconsumo y Eficiencia Energética

Aunque el Plan MOVES se centra en movilidad eléctrica, existen otras líneas de ayudas estatales y autonómicas para la instalación de placas solares, baterías de acumulación para autoconsumo o mejoras de eficiencia energética en el hogar. Consulta las convocatorias del [IDAE](#) y de tu Comunidad Autónoma.



## Ayudas LEADER en zonas rurales

Si vives en una zona rural, los Grupos de Acción Local que gestionan fondos LEADER pueden financiar proyectos de desarrollo, incluyendo a veces pequeñas infraestructuras comunitarias de prevención o mejora de la resiliencia (ej. puntos de agua, mejora de locales para uso comunitario en emergencias). Consulta el Grupo de Acción Local de tu comarca.



## Programas municipales/autonómicos de "Espacios Cardioprotegidos"

Algunos ayuntamientos o CCAA tienen programas para fomentar la instalación de Desfibriladores Externos Automáticos (DEA) en comunidades de vecinos, centros deportivos, etc., a veces con subvenciones o cesiones. Pregunta en tu ayuntamiento.



## Formación Subvencionada o Gratuita

Muchas de las formaciones de Protección Civil para voluntarios son gratuitas. También existen cursos subvencionados para desempleados o trabajadores en activo (SEPE, Fundae, servicios de empleo autonómicos) que pueden incluir competencias útiles (primeros auxilios, competencias digitales, etc.).

# Comunidad online: foros y grupos (con cautela)

Internet ofrece espacios para compartir conocimiento, pero es crucial ser selectivo:

## Foros de Radioaficionados (URE)

El foro de la **Unión de Radioaficionados Españoles (URE)** es un buen punto de encuentro para temas de radiocomunicaciones en emergencia (REMER).

## Grupos/Canales de Organizaciones Oficiales

Muchas agrupaciones de Protección Civil locales o servicios de emergencia usan estos canales para difundir información verificada. Busca los de tu zona.

## Comunidades de Preparacionismo

Existen comunidades como r/preppers (internacional) o foros específicos. Si buscas grupos en español, verifica siempre su enfoque, la calidad de la información y evita aquellos que promuevan el alarmismo o la desinformación.

## Redes Sociales

Puedes seguir a expertos reconocidos, instituciones (como @infoUME, @AEMET\_Esp, @guardiacivil, @policia) y ONGs para obtener información actualizada.

**Evita canales sensacionalistas o aquellos que se centren en teorías conspirativas o predicciones apocalípticas sin base. Si un grupo te genera más ansiedad que soluciones, ¡sal sin mirar atrás!**

# Herramientas Digitales de Apoyo: El Futuro con PrepperCircle

Además de los recursos existentes, herramientas innovadoras están en camino para facilitar y potenciar tu preparación. Una de ellas es **PrepperCircle (PPC)** — *"Prepárate y protege lo que más quieres"*.

**Estado actual de PPC:** La aplicación se encuentra en **fase beta (en desarrollo)**, y su disponibilidad pública está estimada para la **segunda mitad de 2025**.

**PrepperCircle se fundamenta en tres pilares esenciales para ofrecerte una experiencia integral:**

## Educación y Hábitos Diarios

- Recibirás micro-tareas personalizadas, retos semanales estimulantes y simulacros interactivos que se adaptarán continuamente a tu perfil individual, al clima de tu localidad y a tu progreso real.
- A través de pequeños pasos consistentes, irás adquiriendo y dominando habilidades cruciales como primeros auxilios, la logística y contenido de tu kit de 72 horas, el diseño y reconocimiento de rutas de evacuación seguras, y técnicas efectivas para mantener la calma y tomar decisiones claras bajo presión.

## Círculo Familiar Protegido

- Podrás invitar a tus seres queridos a unirse a tu círculo privado en la app. Esto incluye a todos los miembros de tu familia, desde abuelos hasta niños que dispongan de un móvil sencillo.
- Todos los miembros del círculo recibirán las mismas alertas importantes de forma simultánea, podrán ver la ubicación de los demás en tiempo real (con consentimiento previo) y compartir y sincronizar listas de kits y preparativos.
- Una función clave será el botón "Estoy a salvo": con un solo toque, cualquier miembro puede confirmar su estado, y la aplicación notificará automáticamente al resto del círculo, aportando tranquilidad en momentos de incertidumbre.

## Red Comunitaria de Ayuda Mutua

- PrepperCircle facilitará la conexión con vecinos y voluntarios cercanos que también formen parte de la plataforma.
- Esta red permitirá compartir avisos relevantes y verificados, prestar o solicitar herramientas y recursos, y coordinar acciones conjuntas como evacuaciones o puntos de encuentro seguros.
- La inteligencia artificial integrada en la app ayudará a filtrar bulos y desinformación, priorizando y ordenando los mensajes por cercanía geográfica y gravedad del incidente, asegurando que la información crítica y útil llegue primero a quienes más la necesitan.



## Modo Crisis de PrepperCircle

**En caso de emergencia, PrepperCircle activa el Modo Crisis:** una interfaz simplificada con sólo tres botones esenciales: **Dónde ir** (rutas seguras preestablecidas o dinámicas), **Qué llevar** (acceso rápido a tus listas de kits) y **Qué hacer** (protocolos y guías rápidas). En este modo, la app también enviará automáticamente tu posición a los miembros de tu círculo familiar y está diseñada para funcionar en un modo offline degradado si la cobertura de red se cae o es intermitente.

### ¿Por qué tenerla instalada?

PrepperCircle aspira a ser como un entrenador personal que te motiva y guía en tu preparación diaria, cuando todo está tranquilo, y se transforma en un coordinador eficiente y sereno que te asiste a ti, a tu familia y a tu comunidad cuando las cosas se complican.

### Visión de futuro

Como se detalla más ampliamente en el **Capítulo 18**, la visión de PrepperCircle es ser una herramienta integral para la resiliencia. **Mantente atento a las futuras convocatorias de prueba:** los primeros *beta-testers* tendrán la oportunidad de obtener acceso anticipado y, lo más importante, podrán influir con sus comentarios y experiencia en el desarrollo de las funciones finales de la aplicación.



# Números que importan

En mitad de los nervios, tener los teléfonos y enlaces a mano te ahorrará tiempo... y segundos que pueden ser vitales.

## Teléfonos de emergencia (España)

| Número | Servicio                                         | Horario | Notas rápidas                                                           |
|--------|--------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 112    | Emergencias (sanitario, incendios, seguridad...) | 24 h    | Número único europeo. Llama solo si la situación pone vidas en peligro. |
| 061    | Urgencias sanitarias                             | 24 h    | Activo en muchas CCAA; en otras está integrado en el 112.               |
| 091    | Policía Nacional                                 | 24 h    | Seguridad ciudadana, delitos en curso.                                  |
| 062    | Guardia Civil                                    | 24 h    | Seguridad en zonas rurales y carreteras.                                |
| 080    | Bomberos                                         | 24 h    | El número puede variar según la provincia—consulta tu ayuntamiento.     |
| 016    | Atención a víctimas de violencia de género       | 24 h    | No deja rastro en la factura.                                           |
| 024    | Apoyo a la conducta suicida                      | 24 h    | Atención confidencial y gratuita.                                       |
| 017    | Incidencias de ciberseguridad (INCIBE)           | 24 h    | Fraudes, suplantaciones, grooming, etc.                                 |

### Antes de cerrar este capítulo...

Comparte esta lista con tu familia y vecinos. Cuantos más la conozcan, más fuerte será la red que nos protege.

# Reto de crecimiento

Has llegado muy lejos, ¡enhorabuena! Para poner un broche de oro a esta fase de tu preparación:

## Elige un curso o taller

De la tabla anterior (o uno que hayas identificado por tu cuenta) y busca fechas para apuntarte o solicitar información esta misma semana.

## Dedica 1 hora de tu tiempo

A explorar en profundidad una de las apps o webs oficiales mencionadas, configurando alertas o guardando información útil offline.

## Comparte en tu grupo familiar o con un amigo cercano una lección clave

Que hayas aprendido de este manual y cómo pensáis aplicarla.

## Anota en tu calendario una fecha dentro de 3 meses

Para revisar tu progreso en formación y preparación, y planifica tu siguiente pequeño paso.

## Considera unirse a la comunidad de PrepperCircle

Visita [preppercircle.com](https://preppercircle.com) para más información y, cuando se habilite la opción, apúntate a la lista de espera para ser *beta-tester* y ser de los primeros en experimentar cómo la tecnología puede potenciar tu preparación (más detalles en la sección anterior y en el Capítulo 18).

***Hazlo y conviértete en multiplicador de resiliencia. El conocimiento compartido es poder multiplicado.***

Este capítulo te ha ofrecido herramientas y recursos para seguir creciendo. Pero el viaje no termina aquí. Los siguientes capítulos de este manual explorarán con mayor profundidad escenarios específicos, técnicas avanzadas y la dimensión más filosófica y comunitaria del preparacionismo.

Te animamos a seguir adelante, a continuar aprendiendo y, sobre todo, a poner en práctica lo que descubras. Cada nueva habilidad, cada plan revisado, cada conexión con tu comunidad, te hace más fuerte y más libre.

¡Gracias por acompañarnos hasta aquí y te esperamos en las siguientes etapas de este apasionante camino hacia la resiliencia!"

# Fuentes y Lecturas Recomendadas

- 1** **Dirección General de Protección Civil y Emergencias.** *Planes de Formación de la Escuela Nacional de Protección Civil (ENPC).* (Consultar oferta actualizada en [www.proteccioncivil.es](http://www.proteccioncivil.es)).
- 2** **Cruz Roja Española.** *Oferta formativa en Socorrismo y Primeros Auxilios.* (Consultar en [www.cruzroja.es/formacion](http://www.cruzroja.es/formacion)).
- 3** **INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad).** *Programas de capacitación ciudadana y recursos de ciberseguridad.* (Consultar en [www.incibe.es/ciudadania](http://www.incibe.es/ciudadania)).
- 4** **Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO).** *Información sobre programas de ayudas como el Plan MOVES.* (Consultar en [www.miteco.gob.es](http://www.miteco.gob.es)).
- 5** **Plataforma del Voluntariado de España (PVE).** *Guías de participación y recursos sobre voluntariado.* (Consultar en [plataformavoluntariado.org](http://plataformavoluntariado.org)).
- 6** **Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.** ([www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-7730](http://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-7730)).
- 7** **Ley 49/2002, de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.** ([www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2002-25039](http://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2002-25039)).

(Recuerda: La información sobre cursos, ayudas y plataformas online puede cambiar. Verifica siempre la actualidad de los enlaces y convocatorias directamente en las fuentes oficiales).



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 13

# Restauración y recuperación: del día +1 a la reconstrucción sostenible





## Amanecer después del caos: el largo camino de vuelta a casa

Cuando los helicópteros se alejan y las cámaras de televisión se apagan, cuando el silencio reemplaza a las sirenas, empieza una maratón discreta pero fundamental: la de volver a levantar paredes, restablecer el agua potable, coser las calles rotas... y, sobre todo, recomponer el ánimo. Quizás sientas un torbellino de alivio por haber superado la emergencia inmediata, mezclado con la incertidumbre abrumadora de todo lo que queda por delante. La verdad es que sobrevivir es el primer capítulo; reconstruir, con paciencia y esperanza, es el libro entero.

El objetivo de este capítulo es acompañarte en ese tramo largo y menos dramático, pero absolutamente decisivo, **donde se ganan o se pierden años de calidad de vida futura**. Porque cada paso que des ahora, por pequeño que parezca, es un cimiento para un hogar y una comunidad más fuertes y resilientes.

***«Sobrevivir es el primer capítulo; reconstruir con esperanza, el libro entero.»***

# Evaluación inicial de daños: ojos atentos, pasos seguros

Antes de mover un solo escombros, la prioridad es tu seguridad y la de los tuyos. Una evaluación inicial, metódica y calmada, te ahorrará problemas mayores.

| Acción                                         | Herramienta                                                                  | Detalle clave                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inspección visual 360° de la estructura</b> | Linterna potente, cámara del móvil, casco (si hay riesgo de desprendimiento) | Empieza por el exterior, buscando grietas, deformaciones. Dentro, revisa tabiquería, techos y vigas maestras. No entres si hay dudas serias sobre la estabilidad. |
| <b>Chequeo de servicios básicos</b>            | Detector de gas (si dispones), tester eléctrico básico (si sabes usarlo)     | Corta el suministro general de agua, gas y electricidad si hueles a gas, ves cables sueltos, oyes chispazos o hay inundación.                                     |
| <b>Documentación fotográfica y en vídeo</b>    | Smartphone (modo avión para ahorrar batería)                                 | Activa la fecha y hora en las fotos. Realiza un vídeo panorámico de cada estancia ANTES de mover nada. Documenta daños específicos y generales.                   |
| <b>Lista detallada de pérdidas</b>             | Cuaderno resistente y bolígrafo (o app de notas)                             | Incluye descripción del bien, marca, modelo, número de serie (si es posible) y valor aproximado. Sé minucioso.                                                    |
| <b>Señalización de zonas peligrosas</b>        | Cinta de balizar (de peligro), tiza industrial                               | Marca claramente zonas inestables, suelos resbaladizos, o áreas con riesgo eléctrico o químico para toda la familia y equipos de ayuda.                           |

**Truco profesional:** Además del vídeo panorámico, toma fotografías desde varios ángulos de cada daño significativo. Estas imágenes serán cruciales para las reclamaciones al seguro y solicitudes de ayuda. Guarda copias en la nube y en un dispositivo externo lo antes posible.

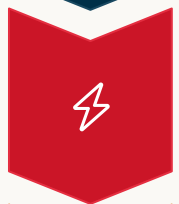


## Restablecer servicios básicos (agua, luz, saneamiento): prioridades vitales

La vuelta a una cierta normalidad pasa, ineludiblemente, por recuperar los servicios esenciales. Hazlo con precaución.



Agua



Electricidad



Saneamiento



# Agua

1

## **Inspección de la acometida:**

Antes de abrir el grifo principal, revisa si hay fugas visibles en la tubería de entrada.

2

## **Flushing de tuberías:**

Una vez restablecido el suministro general, abre el grifo más cercano al contador (generalmente el de la cocina o un grifo exterior) y deja correr el agua durante al menos 2-5 minutos. Si el agua sale turbia, con color u olor extraño, no la consumas y avisa a la compañía suministradora. Podría haber contaminación en la red.

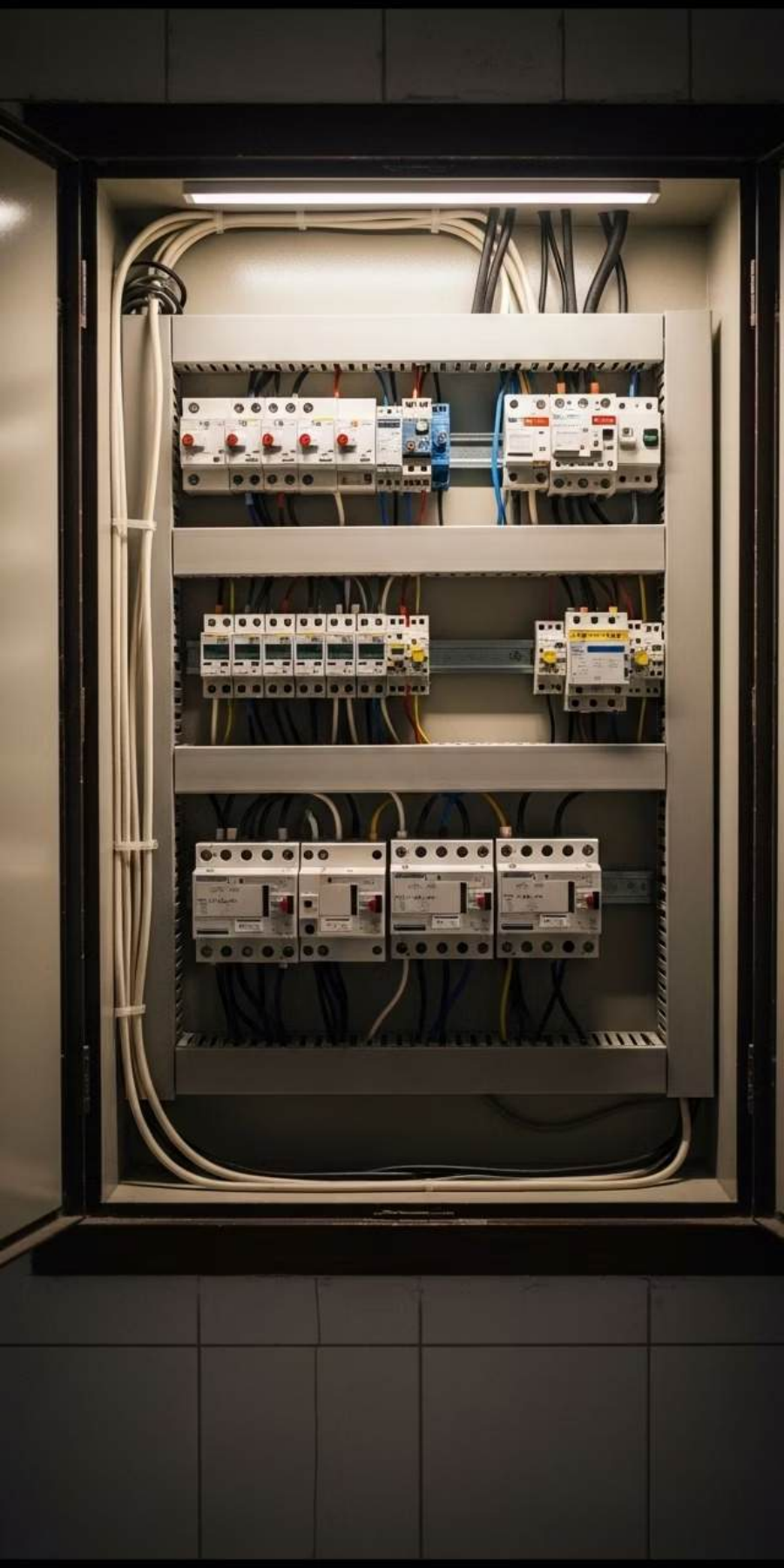
3

## **Potabilización provisional:**

Si tienes dudas sobre la calidad del agua y necesitas consumirla urgentemente, hiévela durante al menos 1 minuto o utiliza métodos de desinfección química (2 gotas de lejía apta para desinfección de agua por litro, agitar y esperar 30 minutos antes de consumir). Consulta las recomendaciones de las autoridades sanitarias.







# Electricidad



## Inspección visual previa

Antes de rearmar el cuadro eléctrico, revisa la instalación en busca de cables pelados, enchufes o aparatos dañados por el agua o el impacto.



## Prueba parcial y progresiva

Si todo parece correcto, sube los interruptores magnetotérmicos (PIAs) uno por uno, empezando por el Interruptor General Automático (IGA) y el Diferencial (ID). Si alguno salta repetidamente, esa línea o el aparato conectado a ella tiene un problema. No fuerces la conexión y llama a un electricista cualificado.



## Uso de generadores

Si utilizas un generador eléctrico, colócalo SIEMPRE en el exterior, a una distancia mínima de 5-6 metros de puertas y ventanas para evitar la intoxicación por monóxido de carbono (CO), que es un gas inodoro y mortal.

# Saneamiento

1

## Comprobación de desagües:

Antes de usar inodoros y desagües de forma masiva, asegúrate de que la red de alcantarillado no está obstruida o ha colapsado. Una descarga inicial puede darte una pista.

2

## Alternativas temporales:

Si el sistema de alcantarillado no funciona, un cubo resistente de unos 10-20 litros con una bolsa de basura gruesa puede servir como inodoro seco provisional. Añadir serrín, arena para gatos o cal agrícola después de cada uso ayuda a controlar olores y patógenos. Sella bien las bolsas antes de desecharlas según indiquen las autoridades.



# Limpieza y descontaminación: recuperando espacios seguros

La limpieza tras un desastre no es solo cuestión de estética, sino de salud.

| Tipo de residuo/contaminación                      | Método de limpieza y eliminación                                                                                                                                                              | EPI (Equipo de Protección Individual) recomendado                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lodo y escombros (sin amianto)                     | Retirar con pala, cepillo y carretilla. Ventilar bien la zona.                                                                                                                                | Guantes de trabajo resistentes (cuero o nitrilo grueso), mascarilla FFP2 o FFP3, gafas de seguridad, botas de agua.                                                       |
| Moho y hongos                                      | Limpiar superficies con una solución de lejía (1 parte de lejía por 10 de agua) o fungicida específico. Ventilar intensamente durante y después. Secar completamente la zona.                 | Mascarilla FFP3, gafas de protección estancas, guantes de nitrilo o goma, ropa de trabajo de manga larga.                                                                 |
| Ceniza volcánica                                   | Humedecer ligeramente la ceniza antes de barrer o aspirar (con filtro HEPA) para evitar que se levante. Usar sistemas de barrido húmedo.                                                      | Mascarilla FFP2 o FFP3 (imprescindible), gafas de seguridad estancas, guantes.                                                                                            |
| Restos de productos químicos domésticos derramados | Recoger con material absorbente (arena, serrín, sepiolita). Neutralizar si es necesario (consultar ficha de seguridad del producto). Depositar en bolsa o contenedor resistente y etiquetado. | Guantes específicos para químicos (nitrilo, neopreno, según producto), mascarilla con filtro adecuado, gafas de seguridad, mono desechable si hay riesgo de salpicaduras. |
| Alimentos contaminados                             | Desechar en bolsas de basura cerradas herméticamente. Limpiar y desinfectar neveras/congeladores.                                                                                             | Guantes, mascarilla si hay olores fuertes o signos de putrefacción.                                                                                                       |

**Tip para la ceniza:** La ceniza volcánica es abrasiva y puede dañar sistemas respiratorios y equipos. Rocía agua muy fina (nebulizada) sobre las superficies cubiertas de ceniza antes de empezar a limpiar para minimizar el polvo en suspensión. Barre suavemente o, mejor aún, utiliza aspiradoras con filtros HEPA si es posible.

# Trámites y ayudas: no te pierdas en el laberinto burocrático

La gestión de la documentación y la solicitud de ayudas es, a menudo, una segunda crisis. Organización y paciencia serán tus mejores aliadas.



**Consejo para la gestión:** Crea una carpeta (física y digital) específica para toda la documentación relacionada con el siniestro: pólizas, fotos, facturas de reparación, solicitudes de ayuda, comunicaciones oficiales. Sé metódico y guarda copia de todo. La paciencia es clave; estos procesos pueden ser lentos. Si te sientes desbordado, busca apoyo en asociaciones de afectados o servicios de asesoramiento ciudadano.





## Reconstruir mejor: la oportunidad del “Build Back Better”

Una vez superado el shock inicial, la reconstrucción no debe ser solo volver a lo de antes, sino una oportunidad para crear un entorno más seguro y resiliente. Es el principio de "Reconstruir Mejor" (Build Back Better), promovido por organismos internacionales.

# Build Back Better

| Elemento dañado                       | Mejora resiliente propuesta                                                                                                                                                                                         | Beneficio a largo plazo (Horizonte 2030+)                                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cubierta/Tejado                       | Utilizar materiales más resistentes al granizo o viento (ej. tejas cerámicas de alta durabilidad, paneles sándwich con buen anclaje). Mejorar el aislamiento térmico. Instalar sistemas de drenaje eficientes.      | Menor riesgo de daños por fenómenos meteorológicos extremos. Ahorro energético. Mayor confort.                                |
| Fachada                               | Aplicar Sistemas de Aislamiento Térmico por el Exterior (SATE). Usar revestimientos resistentes a la humedad y al fuego. Considerar soluciones como fachadas ventiladas en climas cálidos o expuestos a ceniza.     | Reducción significativa del consumo energético (hasta un 30-40%). Mayor protección estructural. Mejora estética y de confort. |
| Ventanas y Puertas                    | Instalar ventanas con doble o triple acristalamiento y rotura de puente térmico. Persianas autoblocantes o contraventanas robustas. Puertas de entrada con anclajes de seguridad.                                   | Mejor aislamiento térmico y acústico. Mayor seguridad frente a intrusiones y fenómenos violentos (viento, impacto).           |
| Planta baja (en zonas inundables)     | Elevar la cota de la solera unos centímetros por encima del nivel de inundación conocido. Instalar válvulas antirretorno en desagües. Usar materiales resistentes al agua en los primeros 50-100 cm de las paredes. | Reducción drástica de daños por inundación. Menores costes de reparación y limpieza.                                          |
| Instalaciones (eléctrica, fontanería) | Elevar cuadros eléctricos y tomas de corriente en zonas inundables. Proteger tuberías contra heladas o impactos. Instalar sistemas de detección de fugas.                                                           | Mayor seguridad y durabilidad de las instalaciones. Menor riesgo de cortes de suministro o accidentes.                        |
| Energía                               | Considerar la instalación de placas fotovoltaicas para autoconsumo con baterías de respaldo. Equipos de climatización de alta eficiencia energética.                                                                | Mayor autonomía energética frente a apagones. Reducción de la factura eléctrica y de la huella de carbono.                    |

**Ejemplo inspirador:** Tras la erupción del volcán en La Palma en 2021, los planes de reconstrucción y las iniciativas de muchos afectados han incorporado criterios de resiliencia, buscando no solo reponer lo perdido, sino adaptar las nuevas edificaciones y explotaciones agrícolas a la realidad volcánica y a los desafíos del cambio climático. Técnicas como el uso de materiales locales más resistentes o diseños que favorecen la eficiencia energética son ejemplos de esta visión de futuro.

# Reactivación económica y comunitaria: el tejido que nos sostiene

La recuperación física de un lugar va de la mano de la recuperación de su alma: su gente y su actividad.



## Apoyo al comercio local

En la medida de lo posible, prioriza la compra de materiales y la contratación de servicios a empresas y profesionales de tu zona. Esto ayuda a que el dinero circule localmente y acelera la recuperación económica del municipio.



## Mercados solidarios y redes de trueque

Pueden surgir iniciativas espontáneas o organizadas para intercambiar herramientas, enseres, ropa o incluso tiempo y habilidades. Participa y fomenta estos espacios de ayuda mutua.



## Voluntariado y brigadas vecinales

La limpieza de espacios comunes, el apoyo a personas vulnerables o la organización de actividades para niños pueden canalizarse a través de grupos de voluntarios.



## Espacios de encuentro y apoyo psicológico

La vivencia de un desastre es traumática. Los ayuntamientos, centros de salud u ONGs suelen habilitar puntos de apoyo psicosocial. Participar en ellos o simplemente generar espacios de conversación y desahogo entre vecinos es fundamental. Recuerda que reconstruir tu entorno también implica cuidar tu espacio interior y el de tu comunidad. No dudes en buscar u ofrecer apoyo emocional durante este proceso (puedes encontrar más herramientas en el Capítulo 11).

**«La recuperación es más rápida y sólida cuando el dinero circula cerca, las manos se unen y las voces se escuchan.»**



# Lecciones aprendidas y actualización de planes: el círculo virtuoso de la preparación

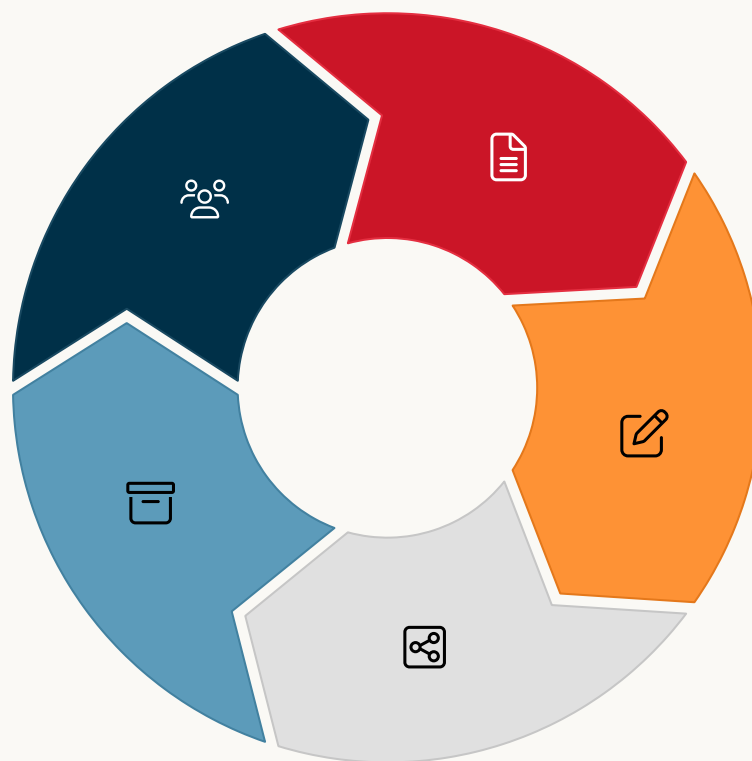
Cada emergencia, por dura que sea, es una fuente de aprendizaje invaluable.

## 1. Reunión de análisis

Cuando la situación se haya estabilizado un poco, dedica tiempo a hablar sobre lo ocurrido. ¿Qué funcionó bien? ¿Qué falló?

## 5. Archiva y revisa

Este documento será oro puro para prepararte ante futuras eventualidades. Revísalo periódicamente.



## 2. Documenta las lecciones

Anota las conclusiones principales. Este "informe post-acción" no tiene que ser formal, pero sí claro.

## 3. Actualiza tu Plan Familiar

Incorpora los aprendizajes. Quizás necesites ajustar puntos de encuentro, mejorar tu kit, añadir contactos o aprender una nueva habilidad.

## 4. Comparte con tu comunidad

Si has identificado mejoras que podrían beneficiar a tus vecinos, compártelo en tu comunidad.





## Reto de la semana: “Mi Informe Día +3”

Imagina que acabas de pasar una emergencia que ha afectado a tu vivienda (una inundación leve, un vendaval que ha causado algunos daños). Dedica 30 minutos esta semana a redactar un borrador de **una sola página** que contenga:

- **Breve descripción de los daños observados** (simulados o basados en un evento menor real que hayas vivido).
- **Lista de 3-4 acciones prioritarias** que emprenderías en las primeras 72 horas para la evaluación y trámites iniciales.
- **Una mejora concreta** que propondrías para tu vivienda o tu preparación basándote en esa experiencia simulada.

Envíale este mini-informe a un amigo o familiar para que lo lea y te dé su opinión sobre su claridad y utilidad. Si puedes explicarlo de forma sencilla, significa que has interiorizado los pasos clave para empezar a gestionar la recuperación.

# Fuentes y manuales de referencia

Es fundamental basar nuestra preparación y acciones en información fiable y contrastada. Aquí te ofrecemos algunas referencias clave que sustentan los consejos de este capítulo. Te animamos a explorarlas para profundizar en aquellos aspectos que más te interesen.

- 1** **Consorcio de Compensación de Seguros (CCS).** (s.f.). *Guía para el Asegurado*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.consorseguros.es/>
- 2** **España. Jefatura del Estado.** (2023). Real Decreto-ley 2/2023, de 16 de marzo, de medidas urgentes para hacer frente a los daños causados por la erupción volcánica en la isla de La Palma y otras situaciones de emergencia. *Boletín Oficial del Estado*, 65, de 17 de marzo de 2023, páginas 38943 a 39007. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2023/03/16/2>
- 3** **España. Ministerio del Interior. Dirección General de Protección Civil y Emergencias.** (s.f.). *Autoprotección ciudadana*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es/coordinacion/gestion-de-riesgos/autoproteccion>
- 4** **España. Ministerio del Interior. Dirección General de Protección Civil y Emergencias.** (s.f.). *Guías y folletos*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.proteccioncivil.es/ciudadania/informacion-y-documentacion/guias-y-folletos>
- 5** **Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC).** (s.f.). *Build Back Better*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.ifrc.org/what-we-do/disaster-management/build-back-better>
- 6** **Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).** (s.f.). *Selección y uso de equipos de protección individual*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://www.insst.es/materias/equipos-de-proteccion-individual>
- 7** **ONU-Hábitat.** (s.f.). *Reconstruir Mejor*. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://unhabitat.org/> (Consultar publicaciones específicas sobre reconstrucción post-desastre).

(Nota: Los enlaces son funcionales a fecha de mayo de 2025. Es importante verificar siempre la información más actualizada en las fuentes oficiales.)

La reconstrucción es un maratón, no un sprint. Cada ladrillo que pones, cada tubería que arreglas, cada ayuda que solicitas con diligencia, es un paso firme hacia un futuro más seguro y sereno. Y en esa tarea, la comunidad y la previsión son tus mejores herramientas.



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 14

# Escenarios de preparación y prospectiva: del corte de luz al colapso prolongado



## Por qué necesitamos un mapa de escenarios: la preparación inteligente

La verdad es que el manual europeo estándar, como el que promueve la Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB) con su famoso folleto "Si Vienen Crisis o Guerra", suele hablar de unas **72 horas de autonomía básica**. Pero, seamos honestos, **no todas las crisis duran solo tres días**. Ni todas te sorprenden cómodamente en tu sofá esperando a que regrese la luz. Algunas son sprints; otras, maratones de resistencia.

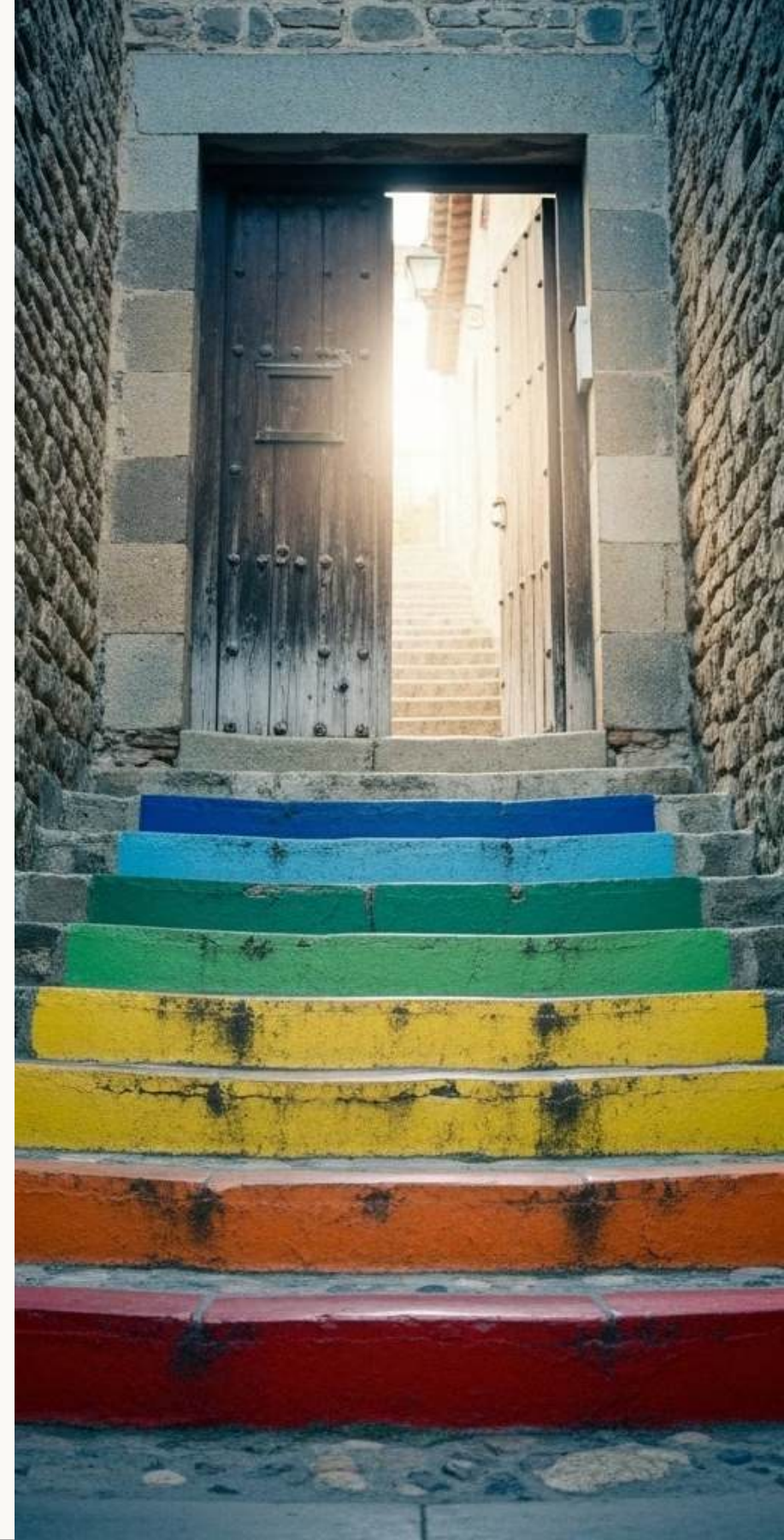
Para no ahogarnos en un mar de suposiciones y evitar tanto la preparación insuficiente como la paranoia desmedida, el preparacionismo moderno y responsable propone una **"escalera de escenarios"**. Imagina cinco peldaños de gravedad creciente que te ayudan a priorizar recursos, habilidades y, sobre todo, a mantener la calma y la claridad mental. No se trata de predecir el futuro, sino de entender las posibles "reglas del juego" para cada situación.

*«El caos no siempre llega de golpe; a menudo, toca la puerta con timbres de diferente intensidad. Saber distinguirlos es el primer paso para responder con eficacia.»*



## La escalera de escenarios: de menor a mayor impacto

El preparacionismo moderno, lejos de visiones catastrofistas únicas, contempla una graduación de posibles interrupciones. Entender esta escala permite una preparación más racional y adaptada. A continuación, te presentamos una adaptación de esta visión, enfocada en la realidad española:



| Nivel                                                         | Duración / Alcance Estimado                      | Ejemplos (reales o verosímiles para España)                                                                                                                                                                                                   | Objetivo Principal de Preparación                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Interrupciones Temporales y Localizadas</b>             | Horas – 3 días / Local (barrio, municipio)       | Apagón eléctrico por tormenta o fallo técnico (como el que afectó a <u>varias zonas de Tenerife en octubre de 2023</u> ), huelga de transporte público, corte de agua programado.                                                             | Sobrevivir con comodidad usando la despensa habitual y un pequeño kit de emergencia doméstico. Mantener la comunicación básica.                                                 |
| <b>2. Emergencias Urbanas o Comarcales Localizadas</b>        | Días – 1 semana / Barrio, comarca                | Incendio en edificio (como el de <u>Valencia en febrero de 2024</u> ), inundaciones súbitas (DANA, como la de <u>Tafalla en 2019</u> ), temporal severo con daños en infraestructuras.                                                        | Evacuar rápidamente si es necesario (BOB lista), o resistir en casa de forma segura. Volver a la normalidad lo antes posible.                                                   |
| <b>3. Fallos Sistémicos Breves o Crisis Sectoriales</b>       | Semanas / Regional o Nacional (impacto limitado) | Crisis de suministros de un bien esencial (ej. escasez temporal de ciertos medicamentos), ciberataque a infraestructuras críticas con impacto limitado (ver informes del <u>CCN-CERT sobre ciberamenazas</u> ), crisis energética coyuntural. | Mantener la salud, la seguridad alimentaria, los ingresos básicos y las comunicaciones alternativas. Adaptar el consumo.                                                        |
| <b>4. Escenarios Geopolíticos o Crisis Sistémicas Graves</b>  | Meses / Nacional o Supranacional                 | Impacto severo y prolongado de un conflicto internacional en la cadena de suministro (energía, alimentos), crisis financiera profunda con disrupción de servicios, pandemia con medidas restrictivas duraderas.                               | Alcanzar un grado de autosuficiencia parcial, asegurar recursos vitales a medio plazo, considerar traslados estratégicos si es viable y seguro, fortalecer redes comunitarias.  |
| <b>5. Colapsos de Larga Duración o Cambios Paradigmáticos</b> | Meses – Años / Global o Amplias Regiones         | Eventos de muy baja probabilidad pero altísimo impacto: gran tormenta solar (evento <u>Carrington</u> hipotético), colapso generalizado de cadenas logísticas globales, cambios ambientales extremos con impacto directo en la habitabilidad. | Desarrollar resiliencia comunitaria profunda, asegurar producción local de alimentos y energía, preservar conocimientos y habilidades esenciales para la reconstrucción social. |

***Es crucial entender que cada escalón hereda y amplía la preparación del anterior. No tiene sentido empezar a prepararse para el nivel 5 si aún no tienes cubiertas las necesidades básicas del nivel 1. Domina el primer peldaño, luego sube al segundo... y así, poco a poco, la escalera dejará de parecer intimidante para convertirse en un camino hacia una mayor tranquilidad y capacidad de respuesta.***



## Plantilla de autoevaluación rápida: ¿En qué peldaño estás?

Responde con honestidad. Esta pequeña reflexión te ayudará a identificar tus puntos fuertes y las áreas donde necesitas enfocar tus esfuerzos.

| Pregunta                                                                                                       | Sí | No |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. ¿Tienes agua embotellada y alimentos no perecederos para al menos 3 días para todos en casa?                |    |    |
| 2. ¿Dispones de un sistema de iluminación alternativo (linternas, velas seguras) y pilas/batería extra?        |    |    |
| 3. ¿Cuentas con un botiquín de primeros auxilios bien surtido y sabes usar su contenido básico?                |    |    |
| 4. ¿Tienes una mochila de emergencia (BOB) preparada o los elementos listos para montarla rápidamente?         |    |    |
| 5. ¿Conoces al menos una ruta de evacuación peatonal desde tu casa y tu trabajo?                               |    |    |
| 6. ¿Dispones de una reserva de efectivo en billetes pequeños para varios días?                                 |    |    |
| 7. ¿Tienes un plan de comunicación familiar alternativo si fallan los móviles (ej. contacto fuera de la zona)? |    |    |
| 8. ¿Has pensado en cómo mantener la higiene básica si se corta el agua durante varios días?                    |    |    |
| 9. ¿Conoces a algunos de tus vecinos lo suficiente como para pedir o prestar ayuda en una emergencia?          |    |    |
| 10. ¿Tienes copias (físicas o digitales seguras) de tus documentos importantes?                                |    |    |

#### Puntuación Orientativa:

- **0-2 "Sí":** Estás en el inicio (Nivel 0-1). ¡No te preocupes! Este manual está para ayudarte. Empieza por lo básico.
- **3-5 "Sí":** Vas por buen camino (Nivel 1-2). Refuerza tus preparativos actuales y empieza a pensar en el siguiente nivel.
- **6-8 "Sí":** Tienes una preparación considerable (Nivel 2-3). Revisa los escenarios más complejos y cómo podrías adaptarte.
- **9-10 "Sí":** ¡Enhorabuena! Tienes una base muy sólida (Nivel 3 o superior). Considera cómo puedes mejorar la resiliencia a largo plazo y ayudar a tu comunidad.

**La puntuación te da una idea de tu peldaño actual.** Usa esta información para enfocar tus próximos pasos.





# Estrategias clave por nivel

construyendo tu resiliencia paso a paso

## Nivel 1 – Interrupción Temporal y Localizada



### Agua

Mínimo 2-3 litros de agua embotellada por persona y día.



### Alimentos

No perecederos que no necesiten cocción o muy poca (latas, barritas, fruta deshidratada).



### Iluminación

Linternas (una por persona) con pilas de repuesto, velas en portavelas seguros.



### Comunicación

Radio a pilas o de manivela para escuchar noticias oficiales. Powerbank cargado para el móvil.



### Botiquín

Básico (ver Capítulo 10).



### Dinero

100-150€ en efectivo (billetes pequeños y monedas).

## Nivel 2 – Emergencia Urbana o Comarcal Localizada

### Todo lo del Nivel 1, más:



#### Mochila de Emergencia (BOB / 72h)

Lista para coger y salir (ver Capítulo 2 y 5).



#### Documentación

Copias de DNI, tarjeta sanitaria, seguros, etc., en la BOB y en la nube.



#### Plan de Evacuación Familiar

Rutas definidas (principal y alternativa), punto de encuentro exterior.



#### Kit de Higiene Ampliado

Toallitas húmedas, gel hidroalcohólico, papel higiénico extra.



#### Refugio Temporal

Conocer la ubicación de posibles albergues o refugios temporales en tu zona.







## Nivel 3 – Fallos Sistémicos Breves o Crisis Sectoriales

**Todo lo de los Niveles 1 y 2, más:**



### Despensa Ampliada

Alimentos para 2-4 semanas, con rotación (ver Capítulo 5 y 8).



### Agua Almacenada Adicional

Métodos de almacenamiento seguro y/o potabilización para un periodo más largo (filtros, pastillas).



### Energía Alternativa Básica

Generador pequeño y seguro (si es viable y se sabe usar), placas solares portátiles para cargar dispositivos.



### Plan de Ingresos Alternativo/Ahorros

Colchón financiero para cubrir gastos básicos durante varias semanas sin ingresos regulares.



### Habilidades de "Apaño"

Conocimientos básicos de reparaciones domésticas.



## Nivel 4 – Escenarios Geopolíticos o Crisis Sistémicas Graves

### Todo lo de los Niveles 1, 2 y 3, más:



#### Red Vecinal y Comunitaria Fuerte

Grupos de apoyo mutuo, intercambio de habilidades y recursos.



#### Autosuficiencia Parcial

Pequeño huerto (urbano o rural), conocimientos de conservación de alimentos.



#### Comunicaciones Robustas

Radioafición (con licencia), sistemas de comunicación por satélite si es crítico.



#### Seguridad Avanzada

Medidas de protección del hogar y del grupo consensuadas y legales.



#### Plan de Traslado Estratégico

Evaluación de lugares más seguros y cómo llegar a ellos si la situación lo requiere y es factible.



#### Kit INCH Básico

Si se contempla un escenario de no retorno al hogar a medio plazo (ver Capítulo 2).





## Nivel 5 – Colapsos de Larga Duración o Cambios Paradigmáticos

**Todo lo de los niveles anteriores, llevado a un nivel superior de sostenibilidad y comunidad:**



### Agua y Energía Autónomos

Captación de agua de lluvia, producción de energía renovable comunitaria o familiar robusta.



### Producción Alimentaria Local

Huertos comunitarios a gran escala, permacultura, cría de animales menores.



### Talleres y Conocimiento

Espacios para reparar herramientas, compartir habilidades y transmitir conocimientos.



### Gobernanza Comunitaria

Sistemas de toma de decisiones y gestión de recursos a nivel local.



### Salud y Bienestar

Redes de apoyo para la salud física y mental, primeros auxilios avanzados.



# Escalabilidad del kit: la lógica de la “matrioshka” de mochilas

Para no volverse loco con el material, piensa en tus kits como esas muñecas rusas que encajan una dentro de otra:



## 1. EDC (Every Day Carry)

Lo que llevas siempre encima (llaves, móvil, navaja, pañuelo). Te saca de apuros menores.



## 2. GHB (Get Home Bag)

En tu coche o trabajo. Te ayuda a volver a casa (agua, snack, calzado cómodo, powerbank).



## 3. BOB (Bug-Out Bag)

Tu mochila de 72 horas. Lista en casa para una evacuación rápida.



## 4. INCH (I'm Never Coming Home) Bag/Kit

Para escenarios de nivel 4-5. Equipamiento completo para autosuficiencia prolongada.

**La lógica matrioshka es clave:** El kit más grande idealmente contiene o complementa al más pequeño. Así evitas duplicar innecesariamente elementos y te aseguras de tener lo básico cubierto en cada capa de preparación.

# Ejemplo práctico: familia de 3 (dos adultos, un niño de 8 años) en un piso urbano

Veamos cómo esta familia podría aplicar la escalera de escenarios:





## Mini-reto semanal: ¡Sube un peldaño!

1. Revisa tu puntuación en la "Plantilla de autoevaluación rápida".
2. Elige **un solo elemento o pregunta** donde hayas marcado "No" y que corresponda a tu nivel actual o al inmediatamente superior.
3. Esta semana, dedica tiempo (puede ser solo una hora) a solucionar ese punto.

### **Ejemplo:**

- Si estás en Nivel 1 y no tienes agua almacenada, compra dos garrafas de 8 litros.
- Si estás en Nivel 2 y no tienes las copias de tus documentos en la BOB, hazlas esta semana.

Sube un peldaño a la vez. La preparación es un camino, no un destino. ¡Cada pequeño paso cuenta!



# Fuentes y lecturas recomendadas para profundizar

- 1 **Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB).** (2018). *Om krisen eller kriget kommer (If crisis or war comes)*. <https://www.msb.se/en/> [Puedes buscar versiones traducidas online, es un referente en comunicación a la ciudadanía].
- 2 **Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres de Alemania (BBK).** (s.f.). *Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen (Guía para la preparación ante emergencias y la actuación correcta en situaciones de necesidad)*. [Disponible en su web oficial, a menudo con resúmenes en inglés].
- 3 **Federal Emergency Management Agency (FEMA), EE.UU.** (s.f.). *Ready.gov*. [Portal con muchísima información sobre preparación para diversos escenarios, adaptable en sus principios generales].
- 4 **Centro Criptológico Nacional (CCN-CERT).** (Anual). *Informe de Ciberamenazas y Tendencias*. [Ofrece una visión sobre los riesgos en el ciberespacio español, relevante para el escenario de ciberataques]. Recuperado de <https://www.ccn-cert.cni.es/>
- 5 **Informes y análisis sobre resiliencia y prospectiva de crisis** de organizaciones como la OCDE, el Foro Económico Mundial o centros de estudios estratégicos pueden ofrecer una visión más amplia sobre los escenarios globales y sus posibles impactos. (Ej. «Global Risks Report» del WEF).

(Nota: Los enlaces y títulos de documentos pueden variar. Busca siempre las versiones más actualizadas en las webs oficiales de estas organizaciones.)

**Entender los posibles escenarios no es para vivir con temor, sino para actuar con inteligencia y serenidad. Al escalar tu preparación gradualmente, construyes no solo un refugio material, sino una fortaleza mental que te permitirá afrontar lo inesperado con mayor confianza y capacidad de adaptación.**



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 15

# Comparativa internacional de manuales de preparación civil: Aprendiendo de nuestros vecinos

Om krisen eller  
kriget kommer



## Mirando más allá de nuestras fronteras: la preparación como cultura global

Cuando hablamos de prepararse para emergencias, a veces podemos sentir que es una preocupación aislada o incluso un poco exagerada. Sin embargo, la verdad es que echar un vistazo a cómo otros países abordan la protección civil y la resiliencia ciudadana nos revela una realidad muy distinta: **la preparación es una señal de madurez social y una práctica activamente fomentada por gobiernos de todo el mundo.**

Desde la gélida Suecia hasta el sísmico Japón, pasando por la metódica Alemania o la reciente iniciativa de Francia, muchos países han desarrollado guías, aplicaciones y estrategias para que sus ciudadanos sepan cómo actuar ante lo inesperado. Estudiar estos modelos no se trata de copiar sin más, sino de **inspirarnos, adaptar ideas y entender que la prevención y la autosuficiencia básica son herramientas universales** para construir comunidades más seguras y fuertes. Este capítulo te invita a un breve viaje por algunos de los enfoques más destacados, buscando lecciones valiosas que podríamos aplicar aquí, en España.

*«La sabiduría de otros pueblos puede ser el faro que ilumine nuestro propio camino hacia la resiliencia.»*





# Países pioneros y sus enfoques:

## Un mosaico de buenas prácticas

Diferentes geografías, historias y riesgos han moldeado enfoques diversos, pero todos comparten un objetivo común: empoderar al ciudadano.

# Suecia

## *Om krisen eller kriget kommer* (Si vienen crisis o guerra)

MSB (Agencia Sueca de Contingencias Civiles), edición 2018 y actualizaciones.

---

### Enfoque

"Responsabilidad total": cada individuo y hogar debe ser capaz de autoabastecerse durante al menos **una semana** sin ayuda externa.

---

### Características Clave

Comunicación directa y masiva (folleto enviado a todos los hogares). Fuerte énfasis en la resiliencia ante amenazas híbridas y conflictos, además de crisis civiles.





## Alemania

*Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen* (Guía para la preparación ante emergencias...)

BBK (Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres).

---

### Enfoque

Autonomía personal para **10 días** (agua, alimentos, medicinas).  
Planificación detallada y metódica.

---

### Características Clave

Ofrece listas de verificación muy exhaustivas y calculadoras de provisiones. Promueve activamente la app oficial de alerta **NINA** (Notfall-Informationen- und Nachrichten-App) que envía avisos de protección civil, meteorológicos e inundaciones, además de consejos.

# Finlandia

## *72 timmar (72 horas)*

Campaña nacional de preparación promovida por diversas organizaciones y autoridades.

---

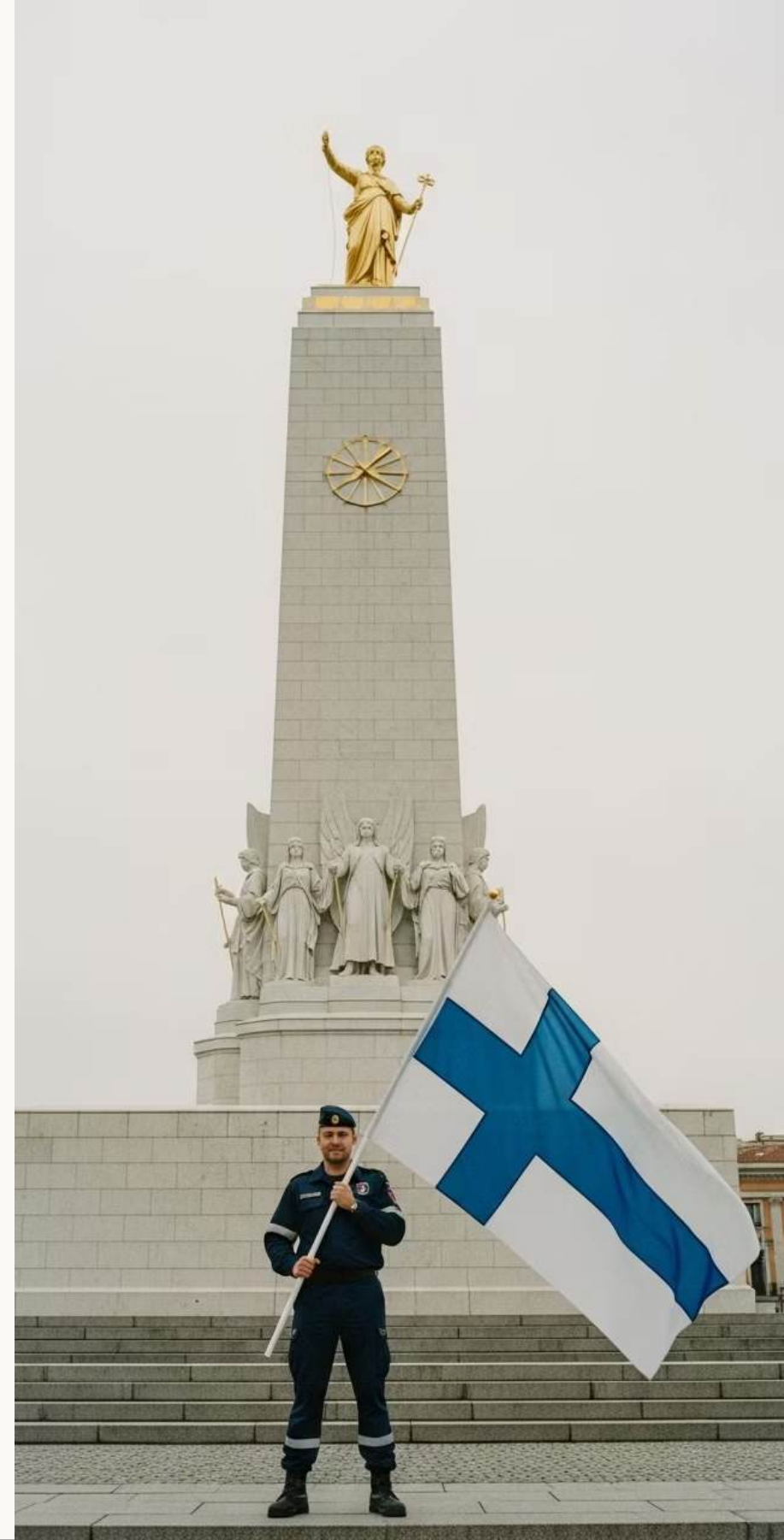
### Enfoque

Cultura de "reserva nacional" y preparación individual para **72 horas** como mínimo. Fuerte arraigo histórico debido a su pasado bélico.

---

### Características Clave

Énfasis en la "seguridad cotidiana" y la creación de redes de apoyo vecinal. Existencia de refugios civiles bien mantenidos en muchas áreas urbanas.







## Japón

### *防災ハンドブック (Bōsai Handobukku)\_ (Manual de Prevención de Desastres)*

Diversas versiones por prefecturas (ej. Tokio) y a nivel nacional.

---

#### **Enfoque**

Preparación constante ante desastres naturales (terremotos, tsunamis, tifones). Evacuación rápida y ordenada.

---

#### **Características Clave**

Mochilas de emergencia ("kit de supervivencia") estandarizadas y muy comunes, especialmente para niños. Simulacros frecuentes y detallados en escuelas y comunidades.

# Chile

## *Plan Familia Preparada*

SENAPRED (Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres).

---

### Enfoque

Enfoque en la preparación familiar ante la alta recurrencia de terremotos, tsunamis y erupciones volcánicas.

---

### Características Clave

Promueve la creación de un plan familiar específico, con roles definidos y kits adaptados al contexto local (ej. "kit de evacuación para mascotas", bolsas estancas).







## Suiza

### *Kluger Rat – Notvorrat* (Consejo inteligente – Reservas de emergencia)

Oficina Federal para el Abastecimiento Económico Nacional (OFNA).

---

### Enfoque

Tradición de almacenamiento de provisiones (recomendación actual: unos **7 días** de alimentos y 9 litros de agua por persona).

---

### Características Clave

Históricamente, una fuerte cultura de autosuficiencia. Hoy, se enfoca en la responsabilidad individual y la gestión de riesgos modernos, complementada con una excelente infraestructura de refugios.

# Austria

*Bevorraten: Sicher ist sicher* (Almacenar: Seguro es seguro)

Zivilschutzverband (Asociación de Protección Civil).

---

## Enfoque

Recomendación de provisiones para **14 días**. Fuerte implicación de organizaciones de voluntariado en la difusión.

---

## Características Clave

Hincapié en la "despensa de crisis" bien organizada y en la importancia del agua potable. Ofrecen folletos y checklists detallados.







## Francia

Anuncio de un manual de supervivencia: "Résilience française" ou "Tous résilients" ("Resiliencia francesa" o "Todos resilientes", el título oficial aún está por aprobarse, y su distribución está prevista para finales de 2025).

---

### Enfoque

Fortalecer la resiliencia nacional ante crisis diversas (desastres naturales, amenazas de seguridad, etc.), con una autonomía de **72 horas**.

---

### Características Clave

Iniciativa gubernamental reciente para distribuir un manual a todos los hogares, inspirado en modelos como el sueco. Énfasis en un kit de supervivencia y pautas claras de actuación, incluyendo preparación para posibles conflictos.

*Importante:*

*Las recomendaciones específicas de días de autonomía pueden variar ligeramente con el tiempo y entre diferentes documentos oficiales de un mismo país, pero el principio general de responsabilidad individual y preparación para un periodo determinado se mantiene.*

# Lecciones transferibles a España: ¿Qué podemos aprender y adaptar?

Cada país es un mundo, pero hay ideas brillantes que, con la adaptación adecuada, podrían enriquecer enormemente nuestra cultura de preparación en España:

## 1 Comunicación Directa, Universal y Multicanal (Inspiración Sueca, Alemana y Francesa):

**La Lección:** Enviar un folleto claro a cada hogar (Suecia, Francia), tener una guía oficial de referencia accesible (Alemania) y complementarlo con herramientas digitales como una app de alertas oficial (NINA en Alemania) normaliza la preparación y asegura que la información llegue a todos por diversas vías.

**Adaptación a España:** Imagina una guía oficial del Sistema Nacional de Protección Civil, distribuida físicamente y accesible online, complementada por una app española similar a NINA que integre alertas ES-Alert, información meteorológica, niveles de embalses y consejos prácticos geolocalizados. Una campaña informativa en medios y redes sociales reforzaría el mensaje.

## 3 Planificación Familiar Detallada y con Roles (Inspiración Chilena):

**La Lección:** El programa "Familia Preparada" de Chile incide en que cada miembro de la familia conozca su rol.

**Adaptación a España:** Promover talleres o guías sencillas para que las familias españolas desarrollen su Plan Familiar de Emergencia (Capítulo 5), asignando tareas específicas.

## 5 Herramientas Prácticas Digitales y Físicas (Inspiración Alemana/Austriaca):

**La Lección:** Las guías alemanas y austriacas ofrecen checklists detallados. Alemania, además, tiene la app NINA.

**Adaptación a España:** Incluir en guías oficiales y en una potencial app española plantillas descargables, calculadoras interactivas para la despensa, el botiquín o la mochila 72h, y consejos geolocalizados.

## 2 Cultura de la Prevención desde la Escuela (Inspiración Japonesa):

**La Lección:** En Japón, los niños aprenden sobre prevención de desastres y realizan simulacros desde muy pequeños.

**Adaptación a España:** Integrar módulos de preparación básica y primeros auxilios en el currículo escolar. Fomentar planes de emergencia escolares bien ensayados y la participación activa de los niños.

## 4 Énfasis en la Cooperación Vecinal y Voluntariado (Inspiración Finlandesa/Alemana):

**La Lección:** Valorar la red de apoyo vecinal (Finlandia) y el papel crucial del voluntariado organizado (Alemania).

**Adaptación a España:** Fomentar redes de ayuda mutua en barrios. Fortalecer y visibilizar las Agrupaciones de Voluntarios de Protección Civil.

# Convergencia de recomendaciones básicas: las necesidades universales

A pesar de las diferencias culturales y geográficas, cuando analizamos los manuales de diversos países, encontramos una notable **convergencia en las recomendaciones fundamentales**. Esto no es casualidad, ya que se basan en las necesidades humanas básicas durante los primeros días de una crisis:



## Agua Potable

Entre 2 y 3 litros por persona/día.



## Alimentos No Perecederos

Para 3 a 14 días, según el país.



## Botiquín de Primeros Auxilios

Incluyendo medicación personal.



## Iluminación Alternativa

Linternas, pilas.



## Radio a Pilas/Manivela

Para información oficial.



## Kit de Higiene Básico



## Documentación Importante

Copias seguras.

Esta convergencia subraya que **cubrir estas necesidades básicas es el cimiento de cualquier preparación sensata y efectiva.**



# El papel de la cultura y la comunicación en la preparación ciudadana

Es evidente que la **cultura de un país y su historia** juegan un papel determinante. Países con desastres frecuentes o una fuerte tradición de autosuficiencia suelen tener una ciudadanía más concienciada.

Sin embargo, la **comunicación oficial, clara, constante y positiva** es igualmente crucial. Cuando las autoridades hablan abiertamente sobre riesgos (sin alarmismo) y ofrecen herramientas y pautas sencillas, la población responde. La clave está en presentar la preparación no como una carga, sino como un acto de responsabilidad.

En España, aunque contamos con un Sistema Nacional de Protección Civil robusto, un mayor impulso en la comunicación directa y la pedagogía ciudadana, quizás inspirándonos en las campañas informativas y herramientas digitales de países como Alemania o las iniciativas de manuales masivos como la francesa, podría integrar la preparación de forma más natural en nuestro día a día.





## Un pequeño paso, una gran diferencia: tu contribución a la resiliencia colectiva

Aprender de otros países nos abre un abanico de posibilidades.

### Para esta semana:

Busca en la web de Protección Civil de tu Comunidad Autónoma o Ayuntamiento si existe algún plan de emergencia local o recomendaciones. Conocer lo que ya existe es el primer paso.

### Comparte una idea:

Comenta con tu familia o amigos alguna de las iniciativas de otros países que te haya llamado la atención, como la app NINA alemana o el futuro manual francés.

Recordemos que una sociedad preparada es una sociedad más fuerte. Y esa fortaleza empieza con cada uno de nosotros.

# Uniendo inspiración global y acción local: el camino de PrepperCircle

Como has podido comprobar a lo largo de este capítulo, la preparación ciudadana es un campo fértil en ideas y buenas prácticas a nivel mundial. En **PrepperCircle**, nos hemos inspirado profundamente en la seriedad y el enfoque práctico de países como Suecia, Alemania o Japón, así como en la visión comunitaria de otras muchas naciones. Creemos firmemente que el conocimiento es la mejor herramienta para la tranquilidad.



1

## Manual Web Gratuito

Este manual que tienes en tus manos (o en tu pantalla) en su versión web gratuita es nuestro primer granito de arena, un esfuerzo por acercar estos conceptos a cada hogar en España.

2

## Versión Impresa Extendida (Próximamente)

Próximamente, verá la luz una **versión impresa extendida y enriquecida** de este manual, pensada para aquellos que valoran tener una guía física completa y detallada, disponible a un precio muy accesible.

3

## Aplicación PrepperCircle (En Desarrollo)

Y, como culminación de nuestro compromiso con la preparación integral, estamos desarrollando la **aplicación PrepperCircle**, que buscará ser tu "coach" digital personalizado en este camino hacia una vida más segura y autónoma. ¡Mantente atento a nuestras novedades!



# Fuentes y lecturas para seguir explorando

- 1** **Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB).** (2018). \_Om krisen eller kriget kommer\_. Recuperado de <https://www.msb.se/en/advice-for-individuals/the-brochure-in-case-of-crisis-or-war/>
- 2** **Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres de Alemania (BBK).** (s.f.). \_Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen\_. Recuperado de [https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Vorsorge/Bevorraten/bevorraten\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Vorsorge/Bevorraten/bevorraten_node.html)
- 3** **Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Desastres de Alemania (BBK).** (s.f.). \_Warn-App NINA\_. Recuperado de [https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html)
- 4** **Spek (The Finnish National Rescue Association).** (s.f.). \_72 hours\_. Recuperado de <https://72tuntia.fi/en/>
- 5** **Gobierno Metropolitano de Tokio.** (s.f.). \_Tokyo Bousai (Manual de Prevención de Desastres de Tokio)\_. Recuperado de <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005744/index.html>
- 6** **Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres de Chile (SENAPRED).** (s.f.). \_Plan Familia Preparada\_. Recuperado de <https://senapred.cl/plan-familia-preparada/>
- 7** **Oficina Federal para el Abastecimiento Económico Nacional de Suiza (OFNA).** (s.f.). \_Reservas de emergencia\_. Recuperado de <https://www.bwl.admin.ch/en/emergency-supplies>
- 8** **Österreichischer Zivilschutzverband (Asociación Austriaca de Protección Civil).** (s.f.). \_Bevorraten – Sicher ist Sicher\_. Recuperado de <https://zivilschutz.at/thema/vorrat/>
- 9** **Gouvernement.fr.** (2024, Marzo). \_Préparation aux crises : un guide pour « être prêt » distribué à la population (Preparación ante crisis: una guía «para estar listo» distribuida a la población)\_. <https://www.lefigaro.fr/actualite-france/un-manuel-de-survie-en-cas-de-crise-majeure-va-etre-distribue-aux-francais-20250318>

(Nota: Los enlaces y la disponibilidad de documentos en otros idiomas pueden variar. Se recomienda siempre buscar la información más actualizada directamente en las páginas oficiales de las respectivas agencias y contrastar noticias recientes sobre las iniciativas mencionadas.)





PrepperCircle

Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 16:

# Más Allá de la Mochila – Corazón y Mente del Preparacionismo Moderno







## Introducción: La Preparación como Acto de Consciencia, no de Miedo

Quizá, al pensar en "preparacionismo", la mente dibuje imágenes de búnkeres repletos o personajes solitarios anticipando el fin del mundo. Pero, ¿y si te dijera que prepararse es, en esencia, un acto de profunda consciencia y serenidad? Este capítulo se adentra en el corazón y la mente del preparacionismo moderno, un espacio donde la previsión se encuentra con la responsabilidad, y el cuidado de uno mismo se expande hacia el cuidado de la comunidad. La verdad es que la preparación va mucho más allá de acumular objetos en una mochila; es una filosofía de vida que busca la autonomía no para aislarse, sino para ser un pilar más fuerte en momentos de necesidad. Exploraremos juntos los mitos que rodean esta práctica, los dilemas éticos que nos plantea y la rica dimensión filosófica que la sustenta, demostrando que estar preparado es, ante todo, una forma de vivir más plenamente y con mayor tranquilidad en un mundo incierto.



## Desmontando Mitos Comunes: ¿Preppers o Ciudadanos Previsores?

El preparacionismo, como muchas disciplinas que desafían el *statu quo*, a menudo se ve envuelto en una niebla de prejuicios y malentendidos. Es hora de encender una luz y disipar algunas de estas sombras, mostrando la cara más sensata y humana de la preparación.



## Mito 1: "Ser prepper es de paranoicos o catastrofistas."

Es fácil etiquetar lo desconocido. Sin embargo, la previsión es una cualidad intrínsecamente humana y, lejos de ser paranoica, es una muestra de sensatez. Pensemos en Suiza, un país conocido por su estabilidad y calidad de vida: el gobierno recomienda a sus ciudadanos tener provisiones para al menos siete días. No se trata de esperar una catástrofe inminente cada mañana, sino de reconocer, con madurez, que las interrupciones (un temporal severo, un fallo en la cadena de suministro, una crisis sanitaria) pueden ocurrir. De hecho, la historia de España está salpicada de momentos donde la previsión comunitaria fue clave, desde las antiguas *cillas* o graneros comunales para asegurar el alimento, hasta la organización vecinal espontánea ante inundaciones o nevadas. El preparacionismo moderno no se enfoca en el miedo, sino en la resiliencia, la autonomía y la capacidad de afrontar imprevistos con calma y recursos. Es, en definitiva, una extensión lógica del cuidado personal y familiar, una forma de cultivar la serenidad sabiendo que se han tomado medidas razonables. Además, dedicar tiempo a adquirir conocimientos y habilidades para ser más autosuficiente puede ser una excelente forma de mejorar la salud mental, reduciendo la ansiedad que genera la incertidumbre.

### Previsión como sensatez

Países como Suiza recomiendan oficialmente tener provisiones para siete días, demostrando que la preparación es una práctica reconocida por gobiernos estables.

### Tradición histórica

España tiene una larga historia de previsión comunitaria, desde graneros comunales hasta organización vecinal ante desastres naturales.

### Beneficios psicológicos

Adquirir conocimientos y habilidades de autosuficiencia reduce la ansiedad y mejora la salud mental frente a la incertidumbre.







## Mito 2: "Prepararse es demasiado caro y complicado."

Este es, quizás, uno de los mitos más extendidos y, a la vez, más fáciles de desmontar. Si bien existen equipos sofisticados y costosos, el corazón de la preparación reside en el conocimiento, la planificación y la adquisición progresiva de recursos. La estrategia de "10€ a la semana" es un ejemplo perfecto: pequeñas inversiones regulares pueden construir un kit completo y una despensa robusta en cuestión de meses, sin desequilibrar la economía familiar.

Más importante aún, muchas de las habilidades más valiosas son gratuitas o de muy bajo coste:

- Aprender primeros auxilios básicos (muchos ayuntamientos y ONGs ofrecen cursos gratuitos o asequibles).
- Saber cómo potabilizar agua con métodos sencillos.
- Conocer rutas alternativas para salir de tu barrio o ciudad.
- Organizar un plan familiar de emergencia y practicarlo.
- Cultivar un pequeño huerto urbano o incluso algunas hierbas aromáticas en el balcón.

La complicación es, a menudo, autoimpuesta. Empezar con lo básico, con lo que ya se tiene en casa (una buena linterna, un pequeño botiquín, algunas conservas extra) y avanzar paso a paso, es la clave. La preparación no es una carrera, sino un camino adaptado a las circunstancias y posibilidades de cada uno.

## Mito 3: "Si me preparo, es que espero que ocurra lo peor."

¿Acaso tener un extintor en casa significa que esperamos que se incendie? ¿O contratar un seguro de coche implica desear tener un accidente? Por supuesto que no. La preparación sigue la misma lógica: es una medida preventiva, una inversión en tranquilidad. Se trata de estar listos para diferentes escenarios, no de vivir obsesionados con ellos.

Prepararse es reconocer que, aunque esperamos y trabajamos por lo mejor, es prudente tener un plan B (y quizás un C) para cuando las cosas no salen como esperamos. Esta mentalidad, lejos de ser pesimista, es profundamente optimista: confía en nuestra capacidad para adaptarnos, para superar la adversidad y para proteger a quienes amamos. Es una forma de tomar el control sobre lo que sí podemos controlar, liberando energía mental para disfrutar del presente.



### Extintor en casa

Tener un extintor no significa que esperamos un incendio, sino que estamos preparados por si ocurre.



### Seguro de coche

Contratar un seguro es una medida preventiva, no un deseo de tener accidentes.



### Disfrutar del presente

La preparación libera energía mental para vivir plenamente, sabiendo que tenemos planes alternativos.







## El Nudo Ético: ¿Individualismo Feroz o Solidaridad Inteligente?

La idea de prepararse para una crisis puede evocar, en algunos, la imagen del superviviente solitario que protege sus recursos a toda costa. Sin embargo, esta visión ignora una verdad fundamental: los seres humanos somos criaturas sociales, y nuestra mayor fortaleza reside en la cooperación.

## El Falso Dilema: "Yo primero" vs. "Todos juntos".

Es natural que, ante una amenaza, el instinto primario sea el de autoprotección y el de asegurar el bienestar de nuestros seres queridos más directos. Negar esto sería ingenuo. No obstante, la historia de las grandes emergencias nos enseña una y otra vez que las comunidades que se organizan, se apoyan mutuamente y comparten recursos (información, habilidades, herramientas) no solo sobreviven mejor, sino que se recuperan más rápida y sólidamente. El individualismo extremo, a la larga, suele ser una estrategia perdedora.



### Individualismo extremo

La estrategia del "lobo solitario" que acumula recursos solo para sí mismo suele ser insostenible a largo plazo.



### Cooperación comunitaria

Las comunidades que comparten recursos, información y habilidades demuestran mayor resiliencia y capacidad de recuperación tras las crisis.





## El "Efecto Círculo": Cuidarme para Poder Cuidar.

Aquí es donde la preparación individual cobra una nueva dimensión. Cuando una persona o una familia se prepara, no solo aumenta su propia resiliencia, sino que también reduce la carga sobre los servicios de emergencia y, potencialmente, se convierte en un recurso valioso para su entorno. Si tienes agua extra, conocimientos de primeros auxilios o una forma de comunicarte cuando las redes caen, no solo te ayudas a ti, sino que puedes marcar una diferencia crucial para tus vecinos.

En PrepperCircle, concebimos la preparación a través de la idea de "círculos compartidos". Tu primer círculo eres tú y tu hogar. Al fortalecer este núcleo, estás en mejor posición para extender tu apoyo a círculos más amplios: tus vecinos, tu comunidad. No se trata de un altruismo ingenuo, sino de una "solidaridad inteligente": al contribuir a la resiliencia de tu entorno, indirectamente refuerzas tu propia seguridad y bienestar a largo plazo. Una comunidad preparada es un escudo más fuerte para todos sus miembros.

## Principios para una Solidaridad Efectiva y Sostenible.

Compartir en una crisis es un acto noble, pero también debe ser sensato para no comprometer la propia supervivencia o la del núcleo familiar, especialmente si los recursos son limitados y la crisis se prolonga. Aquí algunos principios:



### Fomentar la preparación *antes* de la crisis

La forma más efectiva de solidaridad es animar y ayudar a otros a prepararse con antelación. Compartir conocimientos, guiar en la creación de kits básicos o ayudar a organizar planes vecinales tiene un impacto mucho mayor que repartir las propias reservas cuando ya es tarde.



### Priorizar necesidades vitales y vulnerables

Si se decide compartir, evaluar quiénes son los más vulnerables (niños, ancianos, enfermos) y qué necesidades son más críticas.



### Compartir habilidades y conocimientos

A menudo, enseñar a alguien a pescar es más valioso que darle un pez. Compartir cómo potabilizar agua, cómo hacer un fuego seguro o cómo orientarse puede ser un regalo de incalculable valor.



### Establecer límites claros y justos

Es importante ser honesto sobre las propias capacidades y limitaciones para evitar promesas que no se pueden cumplir o que pongan en riesgo al propio grupo.



### La reciprocidad como base

La solidaridad funciona mejor cuando es un camino de ida y vuelta, construyendo confianza y redes de apoyo mutuo.

**PrepperCircle**, como plataforma, busca precisamente facilitar esta solidaridad inteligente, conectando a personas con conocimientos y recursos, y promoviendo la creación de comunidades locales más resilientes.



## La Dimensión Filosófica: Encontrando Sentido en la Previsión.

Más allá de las técnicas y los equipos, el preparacionismo puede ser un camino hacia una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo. Es una invitación a reflexionar sobre lo que realmente valoramos.



## Prepararse como Acto de Gratitud y Responsabilidad Intergeneracional.

Cuando nos preparamos, no solo pensamos en el "yo" del presente, sino también en el bienestar futuro de nuestros hijos, nuestros mayores, e incluso de aquellos que vendrán después. Es un acto de gratitud por lo que hemos recibido y una forma de asumir la responsabilidad de legar un entorno más seguro y habilidades valiosas. Enseñar a un niño a encender un fuego de forma segura o a identificar plantas comestibles no es solo una habilidad práctica; es transmitirle confianza, autonomía y un profundo respeto por la naturaleza. Es decirle: "Confío en tu capacidad para cuidarte y cuidar de otros".

Prepararse es un acto de gratitud por lo recibido y responsabilidad hacia quienes vendrán después. Es transmitir no solo habilidades, sino valores de autonomía y respeto.





## La Fragilidad Aceptada como Fuente de Fortaleza.

En PrepperCircle, a menudo reflexionamos sobre cómo "nuestra fragilidad, si se abraza, despierta fortaleza". Vivimos en una sociedad que a menudo nos empuja a mostrar una invulnerabilidad constante. Sin embargo, reconocer nuestra dependencia de sistemas complejos (la red eléctrica, las cadenas de suministro, las instituciones) y nuestra propia vulnerabilidad ante eventos disruptivos no es una debilidad, sino el primer paso hacia una fortaleza genuina. Es esta aceptación la que nos moviliza a aprender, a planificar y a construir resiliencia, transformando el miedo potencial en acción constructiva y serenidad.



### Reconocimiento de la fragilidad

Aceptar nuestra dependencia de sistemas complejos y nuestra vulnerabilidad ante disrupciones es el primer paso hacia la resiliencia real.



### Transformación en fortaleza

Esta aceptación nos moviliza a aprender, planificar y construir capacidades que transforman el miedo en acción constructiva y serenidad.

## Reconectando con la Autosuficiencia y la Simplicidad Voluntaria.

El camino de la preparación a menudo nos lleva a cuestionar nuestro consumismo y nuestra dependencia de lo superfluo. Aprender a reparar objetos, a cultivar alimentos, a vivir con menos pero de forma más significativa, puede ser una experiencia liberadora. Esta búsqueda de una mayor autosuficiencia no implica un rechazo a la modernidad, sino una integración más consciente de habilidades ancestrales y un aprecio renovado por la simplicidad. Descubrir que podemos generar calor sin electricidad, obtener agua segura de fuentes naturales o alimentarnos con lo que la tierra nos da (incluso en un pequeño huerto urbano) nos conecta con un sentido de capacidad y libertad que el confort moderno a veces nos hace olvidar.



### Reparar en vez de reemplazar

Recuperar la habilidad de arreglar objetos nos libera del ciclo de consumo constante.



### Cultivo urbano

Incluso en espacios pequeños, podemos conectar con la producción de nuestros alimentos.



### Habilidades ancestrales

Aprender técnicas tradicionales nos da autonomía y nos conecta con nuestra historia.





## Ejercicio Reflexivo: ¿Cuál es Tu Por Qué?

Ahora que hemos explorado los mitos, los dilemas y la filosofía del preparacionismo, te invito a un momento de introspección. La preparación, para ser sostenible y significativa, necesita estar anclada en motivaciones personales profundas.

Tómate unos minutos, busca un lugar tranquilo y reflexiona sobre esta pregunta: **"¿Por qué me preparo?" o "¿Por qué me interesaría prepararme?"**

No hay respuestas correctas o incorrectas. Quizá sea por tus hijos, por tu tranquilidad, por un sentido de responsabilidad cívica, por el deseo de ser más autosuficiente, o una combinación de varias razones.

Anota tus pensamientos, sin filtros, en un cuaderno o diario. Intenta ser lo más específico posible. Por ejemplo, en lugar de "por mi familia", podrías escribir "para asegurar que mis hijos tengan agua y comida si hay un corte de suministro prolongado, y para poder mantener la calma y guiarles".

Guarda esta reflexión. Vuelve a leerla dentro de un año. Compara tus respuestas. ¿Han cambiado tus motivaciones? ¿Has avanzado en tus objetivos? Este simple ejercicio puede ser una poderosa herramienta de autoconocimiento y un motor para tu camino de preparación. Si te sientes cómodo, considera compartir tus reflexiones (quizás no el escrito íntimo, pero sí las ideas generales) con tu familia o círculo cercano; podría abrir conversaciones valiosas y fortalecer vuestros planes conjuntos.

## Conclusión: Un Camino de Crecimiento Continuo.

El preparacionismo, despojado de sus caricaturas, se revela como un camino de crecimiento personal y colectivo. Es una invitación a ser más conscientes, más responsables, más hábiles y, paradójicamente, más libres. No se trata de alcanzar un destino final de "preparación total", sino de abrazar un proceso continuo de aprendizaje, adaptación y mejora.

Al desmontar mitos, reflexionar sobre la ética de la solidaridad y conectar con las razones profundas que nos mueven, transformamos la preparación de una simple lista de tareas en una filosofía de vida enriquecedora. Una filosofía que nos empodera para afrontar la incertidumbre no con miedo, sino con la calma que nace del conocimiento y la acción deliberada. Este manual es una herramienta en ese camino, y la comunidad que construyamos, nuestro mayor refugio.





# Fuentes y Lecturas

## Sobre la preparación cívica y recomendaciones oficiales:

- 1 Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL (Oficina Federal para el Abastecimiento Económico Nacional de Suiza). (s.f.). *Notvorrat – Kluger Rat* (Reservas de Emergencia – Consejo Inteligente). Recuperado de <https://www.bwl.admin.ch/de/neue-broschuere>
- 2 Dirección General de Protección Civil y Emergencias (España). (s.f.). *Autoprotección ciudadana: ¿Qué hacer en caso de emergencia?* Recuperado de <https://ficheros.proteccioncivil.es/Web/videos/fomentoPlanificacion/01 VIDEO RECOMENDACIONES AUTOPROTECCION.mp4>
- 3 Ministerio del Interior (España). (2015). *Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil*. Boletín Oficial del Estado. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-7730>

## Sobre la dimensión ética, comunitaria y psicológica:

- 1 Solnit, R. (2010). ***Un paraíso en el infierno: Las extraordinarias comunidades que surgen en el desastre***. Capitán Swing Libros. (Título original: *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster*).
- 2 Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127–150. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- 3 Putnam, R. D. (2000). ***Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community***. Simon & Schuster. (Aunque centrado en EE. UU., ofrece una reflexión profunda sobre el capital social y la importancia de la comunidad, aplicable a la resiliencia).

## Sobre la filosofía de la autosuficiencia y la preparación práctica:

- 1 Seymour, J. (2024). ***El horticultor autosuficiente y la vida en el campo***. (Título original: *The Complete Book of Self-Sufficiency*).
- 2 Rawles, J. W. (2006). ***How to Survive the End of the World as We Know It: Tactics, Techniques, and Technologies for Uncertain Times***. Plume. (Aunque el título puede sonar alarmista, es una referencia conocida en el ámbito prepper que aborda muchos aspectos prácticos desde una perspectiva de preparación gradual).

(Nota: Se recomienda verificar la disponibilidad y las ediciones más recientes de estos títulos, así como explorar las publicaciones de organismos locales y autonómicos de Protección Civil en España para obtener información adaptada al contexto específico.)



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 17:

# Tu Equipo, Tu Reflejo – Personalización Avanzada de Kits (EDC, GHB, BOB, INCH)





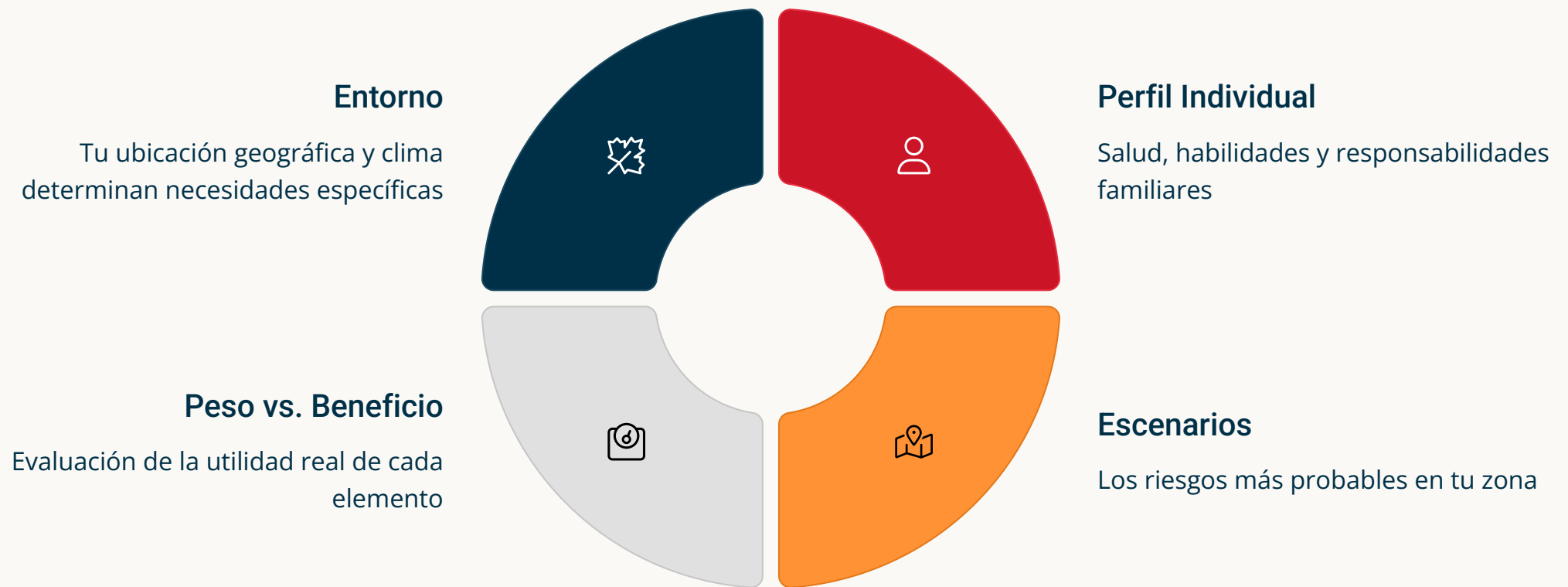
## Más Allá de la Lista Genérica – La Esencia de un Kit a Medida.

Has llegado a un punto crucial en tu camino de preparación: la personalización de tu equipo. Si los capítulos anteriores te han proporcionado los cimientos, este te entregará las herramientas para construir una estructura de preparación que sea única y exclusivamente tuya. Porque, la verdad sea dicha, una lista genérica de equipamiento es solo un punto de partida. La verdadera efectividad de un kit de supervivencia –ya sea tu EDC de diario, tu mochila para volver a casa (GHB), tu equipo de evacuación de 72 horas (BOB) o tu conjunto para escenarios prolongados (INCH)– reside en su capacidad para reflejar quién eres, dónde estás y a qué te enfrentas.

Un kit personalizado no es un simple contenedor de objetos; es una extensión de tus habilidades, una respuesta anticipada a tus necesidades específicas y una fuente tangible de confianza. Cuando cada elemento tiene un porqué y un para quién, el conjunto se transforma en una herramienta poderosa y fiable. En este capítulo, exploraremos cómo convertir tus kits en verdaderos reflejos de tu preparación individual, asegurando que cada gramo de peso y cada centímetro de espacio, estén optimizados para tu seguridad y autonomía.

# Los Pilares de la Personalización: Factores Clave a Considerar.

La personalización de un kit no es un capricho, sino un proceso de análisis consciente y detallado. No se trata de añadir objetos al azar, sino de seleccionar cada componente en función de una serie de factores interconectados que definen tu perfil de preparación.





# El Entorno es el Molde:

Tu entorno geográfico y las condiciones climáticas predominantes son, quizás, los factores más determinantes a la hora de configurar tu equipo.



## Clima y Estacionalidad:

España es un país de una diversidad climática asombrosa. No es lo mismo prepararse para el clima húmedo y lluvioso de la cornisa cantábrica, que para el calor seco del interior en verano, el frío de las zonas de montaña o las particularidades de los archipiélagos.

### Ejemplos Prácticos:

- En tu **EDC**, en una zona lluviosa, un paraguas compacto o un poncho ligero será esencial, mientras que en una zona muy soleada, unas gafas de sol de calidad y un pequeño bote de protector solar tendrán prioridad.
- Para un **GHB** en invierno en Pirineos, incluirás ropa térmica de repuesto, guantes y gorro, mientras que en Sevilla en julio, te centrarías en la hidratación extra y ropa transpirable.
- Un **BOB** pensado para el norte podría incluir un saco de dormir confortable a 10°C y un buen sistema de impermeabilización para la mochila y el refugio (como una lona robusta de 3x3m), mientras que en Canarias, podrías optar por un saco más ligero y priorizar sistemas de sombra y mayor capacidad de agua.
- Para un kit **INCH** en zonas propensas a nevadas, una manta de lana gruesa y una pala plegable para nieve serían consideraciones importantes, mientras que en zonas áridas, la capacidad de almacenamiento y purificación de agua a gran escala sería crítica.

La **estacionalidad** es clave: tu kit de verano no puede ser idéntico al de invierno. Considera tener módulos o complementos estacionales que puedas añadir o quitar.



## Urbano vs. Rural vs. Naturaleza:

- **Entorno Urbano:** Las prioridades pueden incluir herramientas para la movilidad (mapa detallado de la ciudad, calzado resistente para largas caminatas sobre asfalto), elementos para pasar desapercibido, sistemas para filtrar agua de fuentes urbanas dudosas, o incluso pequeñas herramientas para abrir puertas o ventanas en caso de necesidad (siempre dentro de la legalidad y con fines de auto-rescate).
- **Entorno Rural:** El conocimiento del terreno, la capacidad de orientación con brújula y mapa, herramientas para procesar leña (sierra plegable, hacha pequeña), y un kit de primeros auxilios más completo para hacer frente a lesiones lejos de ayuda médica cobran mayor importancia.
- **Naturaleza/Montaña:** Aquí, las habilidades de bushcraft, un refugio robusto, sistemas de fuego fiables en condiciones adversas y conocimientos sobre flora y fauna local son vitales.

# Tu Perfil Individual:

Cada persona es un mundo, y tu kit debe ser un reflejo de esa individualidad.

## Salud y Condición Física:

- **Medicación Crónica:** Si dependes de medicación (asma, diabetes, hipertensión, etc.), asegúrate de tener un suministro adecuado (idealmente para 7-14 días en un BOB, y más en un INCH), junto con copias de tus recetas. Considera cómo conservar medicamentos que necesiten refrigeración si se va la luz. Un pequeño pastillero en el EDC con la dosis diaria es fundamental.
- **Alergias:** Incluye antihistamínicos si eres propenso a alergias, y si tienes alergias alimentarias severas, asegúrate de que tus raciones de emergencia sean seguras.
- **Necesidades Específicas:** Gafas de repuesto o lentillas con líquido, pilas para audífonos, un bastón plegable si tienes problemas de movilidad.
- **Condición Física:** Sé realista con el peso que puedes cargar. Un BOB de 15 kg puede ser manejable para una persona entrenada, pero excesivo para otra. Adapta el contenido y el peso a tu capacidad, priorizando siempre lo esencial.

## Habilidades y Conocimientos:

- Si eres un experto en bushcraft, quizás prefieras un cuchillo robusto y un ferrocerio en lugar de múltiples encendedores y un hornillo complejo.
- Si tienes formación sanitaria avanzada, tu botiquín será más completo que el de alguien con solo conocimientos básicos de primeros auxilios.
- La honestidad con uno mismo es clave: no incluyas herramientas que no sabes usar, o aprende a usarlas antes de que las necesites.

## Responsabilidades Familiares/Grupales:

- **Niños:** Pañales, toallitas, comida infantil, pequeños juguetes o libros para mantener la calma, una mochila pequeña adaptada a su edad con algunos de sus enseres para que se sientan partícipes. Considera ropa de una talla más grande, ya que crecen rápido.
- **Ancianos:** Medicación específica, ayudas para la movilidad, alimentos de fácil digestión.
- **Mascotas:** Comida para varios días, agua, correa y bozal (si es necesario), transportín, medicación si la toman, bolsas para excrementos. Una "bolsa para mascota" específica es una gran idea.
- **Personas con Movilidad Reducida:** Evalúa sus necesidades específicas y cómo tu kit puede complementarlas o ayudar en su evacuación.

# El "Para Qué" del Kit: Escenarios Probables.

Como vimos en el Capítulo 14, no todos los escenarios de crisis son iguales. La personalización de tu kit debe estar alineada con los riesgos más probables en tu zona y con los planes que hayas desarrollado.



## Incendio Forestal

Un **BOB** para una evacuación por incendio forestal priorizará mascarillas FFP3, gafas de protección contra el humo, y quizás ropa ignífuga o de fibras naturales resistentes al fuego.



## Inundación

Un **BOB** para una inundación incluirá bolsas estancas para proteger el contenido, una radio de manivela para recibir alertas, y quizás una pequeña cuerda de rescate.



## Fallo de Transporte

Un **GHB** en una gran ciudad tras un fallo de transporte masivo se centrará en calzado cómodo, un mapa detallado, agua y snacks energéticos para una larga caminata.



# La Matriz de Personalización Detallada (EDC, GHB, BOB, INCH).

La siguiente matriz es una herramienta para guiarte en la personalización de tus kits. Tómalala como un punto de partida y adáptala a tu realidad.





# Matriz de Personalización por Tipo de Kit

| Factor                  | EDC (Every Day Carry)                                           | GHB (Get Home Bag)                                                                                      | BOB (Bug-Out Bag - 72h)                                                                                                                  | INCH (I'm Never Coming Home)                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clima/Entorno</b>    | Mini-paraguas/poncho, gafas sol, protector labial.              | Chubasquero/cortavientos compacto, mapa local, buff/brega cuello.                                       | Saco dormir (ej. 10°C confort), esterilla, lona/tarp (ej. 3x3m), sistema de fuego completo, ropa de abrigo/lluvia por capas.             | Tienda 4 estaciones o tarp robusto, saco (-5°C o más), hacha/sierra grande, sistema de potabilización de agua a mayor escala.                                               |
| <b>Salud/Médico</b>     | Dosis diaria medicación crónica, tiritas, toallita antiséptica. | Analgésicos (ej. paracetamol, ibuprofeno), antihistamínicos, pequeño botiquín personal (vendas, gasas). | Botiquín completo (ver Cap. 10), medicación crónica para 7-14 días + recetas, mascarillas FFP2/P3.                                       | Suministro extenso de medicación crónica, kit quirúrgico menor (si se tiene formación), manual de primeros auxilios avanzado.                                               |
| <b>Movilidad</b>        | Llavero multiherramienta, pequeña linterna LED.                 | Zapatillas/botas cómodas de repuesto (si vas al trabajo con otro calzado), frontal ligero, brújula.     | Calzado de montaña robusto y domado, bastones de senderismo (opcional), frontal potente + pilas repuesto, mapa detallado zona + brújula. | Carro plegable/mochila de gran capacidad (70L+), herramientas de reparación para vehículo/bicicleta si aplica, calzado de repuesto.                                         |
| <b>Infantil/Depend.</b> | Chupete extra, snack pequeño para niño.                         | Snack blando/puré fruta para niño, toallitas húmedas, juguete pequeño.                                  | Ropa talla+1, pañales/toallitas, portabebés ergonómico, comida infantil específica, libro/juego.                                         | Mochila escolar reconvertida en BOB infantil, mayor cantidad de suministros específicos, soluciones de refugio adaptadas.                                                   |
| <b>Legalidad</b>        | Navaja multiusos legal en tu CCAA.                              | Considerar restricciones de porte de herramientas en transporte público.                                | Cuchillo de supervivencia (revisar normativa), spray defensa (si legal y se sabe usar).                                                  | Herramientas mayores (machete, hacha) para uso en refugio o entorno rural aislado.                                                                                          |
| <b>Comunicaciones</b>   | Móvil cargado.                                                  | Powerbank para móvil, lista de contactos ICE en papel.                                                  | Radio FM/AM (manivela/solar), silbato, espejo señales, móvil con batería extra y apps offline útiles.                                    | Radio bibanda (con licencia si es necesario), paneles solares para cargar dispositivos, sistema de mensajería satelital (opcional).                                         |
| <b>Agua</b>             | Botella reutilizable (500ml-750ml).                             | Botella 1L + pastillas potabilizadoras (blíster).                                                       | Mínimo 3L (vejiga hidratación/botellas), filtro potabilizador tipo Sawyer Mini, pastillas/gotas potabilizadoras.                         | Contenedores de mayor capacidad (ej. 10L plegables), filtro de gravedad, conocimientos para encontrar y potabilizar fuentes naturales.                                      |
| <b>Alimentación</b>     | Barrita energética/frutos secos.                                | 2-3 barritas energéticas, fruta deshidratada, café/té soluble.                                          | Raciones para 72h (comida liofilizada, barritas, conservas ligeras), hornillo compacto + combustible, cubiertos, taza metálica.          | Suministros para 7-10 días (o más, basado en alimentos básicos de larga duración: arroz, legumbres, aceite), semillas para cultivar, conocimientos de forrajeo (si aplica). |

# "Calculadora" de Peso vs. Beneficio:

Antes de añadir cualquier objeto a tu kit, especialmente al BOB o INCH donde el peso es crítico, hazte estas preguntas:

- 1** ¿Cuánto pesa?  
(Sé exacto, usa una báscula de cocina).
- 2** ¿Cuántas funciones vitales cumple?  
(Un objeto multifunción puede ahorrar peso).
- 3** ¿Con qué probabilidad y frecuencia real lo usaré en los escenarios más probables?
- 4** ¿Es absolutamente crítico para mi supervivencia o bienestar, o es un "por si acaso" de baja probabilidad?
- 5** ¿Existe una alternativa más ligera o que cumpla la misma función de forma más eficiente?
- 6** ¿Sé usarlo correctamente y de forma segura bajo estrés?

Anota las respuestas o simplemente reflexiona sobre ellas. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas y evitar cargar con peso innecesario que podría agotarte en una situación real. A veces, menos es más, si ese "menos" está perfectamente elegido.



## Modularidad Inteligente: El Arte de Organizar Tu Equipo.

Un kit bien personalizado no solo tiene los objetos correctos, sino que también está organizado de forma inteligente. La modularidad es clave para lograrlo.

La organización modular no solo facilita el acceso rápido a tus equipos, sino que también permite una revisión sistemática y una adaptación ágil a diferentes situaciones. Cuando cada elemento tiene su lugar designado, la eficiencia aumenta y el estrés disminuye en momentos críticos.

# El Concepto de Módulos Temáticos:

Consiste en agrupar los elementos de tu kit por función o categoría en pequeñas bolsas, neceseres o contenedores (idealmente de diferentes colores o etiquetados). Algunos módulos comunes son:



## Módulo de Fuego

Encendedor, cerillas impermeables, ferrocerio, yesca (algodón carbonizado, vaselina y algodón, etc.).



## Módulo de Agua

Filtro, pastillas potabilizadoras, recipiente plegable.



## Módulo de Refugio

Cuerda/paracord, piquetes ligeros, cinta americana, manta térmica.



## Módulo de Primeros Auxilios

(Contenido según Capítulo 10).



## Módulo de Higiene

Jabón pequeño, cepillo dientes plegable, pasta dentífrica pequeña, toallitas húmedas, papel higiénico comprimido.



## Módulo de Herramientas

Multiherramienta, navaja, bridas, alambre.



## Módulo de Navegación

Brújula, mapa, GPS (opcional), libreta y lápiz.



## Módulo de Cocina

Hornillo, combustible, cubiertos, taza, abrelatas pequeño.

## Ventajas de la Modularidad:

- **Acceso Rápido:** Sabes exactamente dónde está cada cosa.
- **Facilidad para Revisar y Reponer:** Puedes sacar un módulo, revisar su contenido y caducidades, y volver a guardarlo fácilmente.
- **Adaptabilidad:** Puedes mover un módulo completo de un kit a otro (ej. tu módulo de fuego del BOB puede ir a tu mochila de senderismo).
- **Distribución de Peso:** Puedes organizar los módulos dentro de la mochila para optimizar el centro de gravedad.





# El Sistema MOLLE y Alternativas Caseras:

## Sistema MOLLE (Modular Lightweight Load-carrying Equipment):

Es un sistema de correas de nylon cosidas en filas horizontales (llamadas PALS, Pouch Attachment Ladder System) que permiten acoplar bolsillos y accesorios compatibles de forma segura y personalizada en mochilas, chalecos y otros equipos. Es muy versátil pero puede añadir algo de peso.

## Tutorial de Costura para Panel MOLLE Casero (Idea):

1. **Materiales:** Necesitarás una pieza de tela resistente (cordura, nylon grueso, loneta de una mochila vieja), cinta de nylon resistente (de 2.5 cm de ancho es estándar para MOLLE), hilo fuerte (torzal) y una aguja robusta o máquina de coser.
2. **Diseño:** Decide el tamaño de tu panel. Corta la tela base.
3. **Coser las Cintas PALS:** Cose las cintas de nylon horizontalmente sobre la tela base. La separación estándar entre filas de PALS es de 2.5 cm. Deja un espacio de unos 3.8 cm entre los puntos de costura vertical que crean las "trabillas" por donde pasarán las correas de los accesorios MOLLE. Asegúrate de rematar bien cada costura.
4. **Integración:** Este panel casero puedes coserlo en el interior de tu mochila, en un lateral, o incluso usarlo como un organizador independiente.

*Nota: Busca tutoriales visuales online ("DIY MOLLE panel") para una guía más detallada si te animas con este proyecto.*

## Checklist Modular (Velcro):

- Crea pequeñas tarjetas (ej. 5x3 cm) con el nombre de cada módulo o incluso con una lista resumida de su contenido.
- Plastificalas para mayor durabilidad.
- Pega un pequeño trozo de velcro (la parte "gancho" o "rasposa") en la parte trasera de cada tarjeta.
- En el interior de la solapa de tu mochila, o en una zona visible de tu área de almacenamiento de kits, pega tiras de velcro "bucle" o "suave".
- Cuando el kit esté completo y revisado, coloca las tarjetas correspondientes en el panel de velcro. De un vistazo, sabrás que todo está en orden. Si falta algo o un módulo está en uso, la ausencia de la tarjeta te lo recordará.

# La "Matrioshka" de Kits (Recordatorio):

Como vimos en el Capítulo 14, tus kits pueden funcionar como las muñecas rusas: tu EDC dentro de tu GHB (o complementándolo), y tu GHB podría ser el primer módulo de tu BOB. La organización modular facilita enormemente esta integración y evita duplicidades innecesarias.

## EDC

Equipo diario

## GHB

Mochila para volver a casa

## BOB

Equipo de evacuación 72h

## INCH

Kit para escenarios prolongados

Esta estructura anidada permite una escalada natural de recursos según la gravedad de la situación. Tu EDC siempre está contigo, tu GHB te permite llegar a casa donde podría esperarte tu BOB, y este a su vez te permite llegar a tu ubicación alternativa donde podrías tener recursos INCH adicionales.







# Mantenimiento y Evolución Constante de Tus Kits.

La personalización de tus kits no es un proyecto que se completa y se olvida. Es un proceso dinámico y continuo, porque tú cambias, tu entorno cambia y tus conocimientos evolucionan.

1

## Revisión Estacional (cada 3-6 meses)

Ajusta la ropa, el sistema de sueño, y otros elementos sensibles al clima. Revisa caducidades de alimentos y medicinas. Comprueba pilas.

2

## Revisión Anual

Haz una revisión a fondo de cada objeto. ¿Sigue siendo útil? ¿Está en buen estado? ¿Has aprendido una habilidad nueva que requiere una herramienta diferente o te permite prescindir de otra?

3

## Después de Cada Uso o Simulacro

Si usas tu kit (incluso en una salida de senderismo o un pequeño simulacro doméstico), revísalo y repón lo gastado inmediatamente. Anota qué funcionó bien y qué podrías mejorar.

4

## Adaptación a Cambios Vitales

- Un cambio de medicación, el desarrollo de una nueva alergia.
- Un cambio de residencia (diferente clima, diferentes riesgos).
- El nacimiento de un hijo o la llegada de una mascota.
- Un cambio significativo en tu condición física.

Tu kit es un organismo vivo que debe adaptarse contigo.

# Conclusión del Capítulo: Tu Kit, Tu Confianza.

Invertir tiempo y reflexión en personalizar tus kits de preparación es una de las acciones más empoderadoras que puedes realizar. Un equipo bien adaptado a tus necesidades, tu entorno y tus habilidades no es solo una colección de objetos: es una declaración de tu compromiso con tu propia seguridad y autonomía. Es la materialización de tu plan, la herramienta que te permitirá afrontar lo inesperado con mayor serenidad y eficacia.

No busques la perfección inmediata, sino la mejora constante. Disfruta del proceso de aprender, probar y refinar. Porque al final, la confianza que te brindará saber que llevas contigo exactamente lo que necesitas, cuando más lo necesitas, no tiene precio. Tu kit, bien personalizado, es tu reflejo más preparado.





# Fuentes y Lecturas

## Sobre principios de carga y ergonomía en mochilas:

- 1 U.S. Army. (2014). *FM 21-18 Foot Marches*. Department of the Army. (Ofrece principios sobre cómo cargar peso de forma eficiente, aplicables a mochilas de evacuación).
- 2 Se pueden consultar artículos y guías de fabricantes reconocidos de mochilas de montaña y tácticas, que suelen ofrecer consejos sobre el ajuste y la distribución de la carga.

## Sobre sistemas modulares y organización de equipo:

- 1 Numerosos foros y comunidades online de senderismo, bushcraft y preparacionismo ofrecen ideas y ejemplos prácticos de organización modular de equipos. Sitios como YouTube también albergan muchos tutoriales visuales.

## Para inspiración en la personalización según perfiles:

- 1 Cruz Roja Española. (s.f.). *Guías de preparación y actuación ante emergencias*. [Consultar su web para guías específicas que puedan orientar sobre necesidades de diferentes colectivos].
- 2 Organizaciones especializadas en asistencia a personas con condiciones médicas específicas suelen ofrecer recomendaciones para viajes o situaciones de emergencia.

**Nota:** La personalización es un campo muy práctico. Se recomienda complementar la lectura con la visualización de ejemplos, la experimentación propia y el intercambio de ideas con otras personas preparadas.)



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

Capítulo 18:

# PrepperCircle

Tu Preparación  
Evoluciona: Del  
Conocimiento a la Acción  
Inteligente

# 1. El Poder del Conocimiento y el Siguiente Nivel en Tu Preparación

Has recorrido un largo camino a través de estas páginas. Juntos hemos explorado los fundamentos de la preparación, has aprendido técnicas de supervivencia, has diseñado planes para proteger a tu familia y has fortalecido tu mente para afrontar la incertidumbre. Mi objetivo con este manual ha sido ofrecerte, y espero haberlo logrado, una base sólida de conocimiento, una brújula para navegar en tiempos convulsos. Pero, la verdad es que el conocimiento, para que realmente transforme tu seguridad, necesita ser aplicado, personalizado y mantenerse vivo.

Aquí es donde surge la pregunta natural: ¿Cómo llevar todo este aprendizaje a la práctica constante? ¿Cómo adaptarlo dinámicamente a mi vida, a mi entorno cambiante, y asegurar que esté siempre actualizado y accesible, especialmente cuando cada segundo cuenta? La respuesta, desde mi perspectiva y la de todo el equipo detrás de este proyecto, reside en dar un paso más, en evolucionar del conocimiento estático a la acción inteligente.

Por eso, este capítulo final no es una despedida, sino una invitación personal. Una invitación a conocer **PrepperCircle**, la herramienta digital que hemos diseñado para ser tu "coach" personal de preparación. No se trata de reemplazar este manual, que considero fundamental, sino de potenciarlo, de darle vida y de acompañarte de forma continua en tu viaje hacia una autonomía y una tranquilidad plenas.

## 2. El Manual: Tu Base Esencial e Imprescindible

Antes de sumergirnos en las capacidades de tu futuro coach digital, quiero que quede clara una cosa: el valor insustituible de lo que tienes en tus manos (o en tu pantalla) es fundamental. He concebido este manual para ofrecerte:



### Contexto y Profundidad

Para mí es crucial que entiendas el *porqué* detrás de cada técnica y el *cómo* de cada procedimiento. Los conceptos detallados aquí te dan la comprensión necesaria para tomar decisiones informadas.



### Conocimiento Técnico Detallado

Desde cómo potabilizar agua hasta cómo realizar primeros auxilios o crear un refugio, las habilidades que te he descrito son la base de tu capacidad de respuesta.



### Disponibilidad Offline Universal

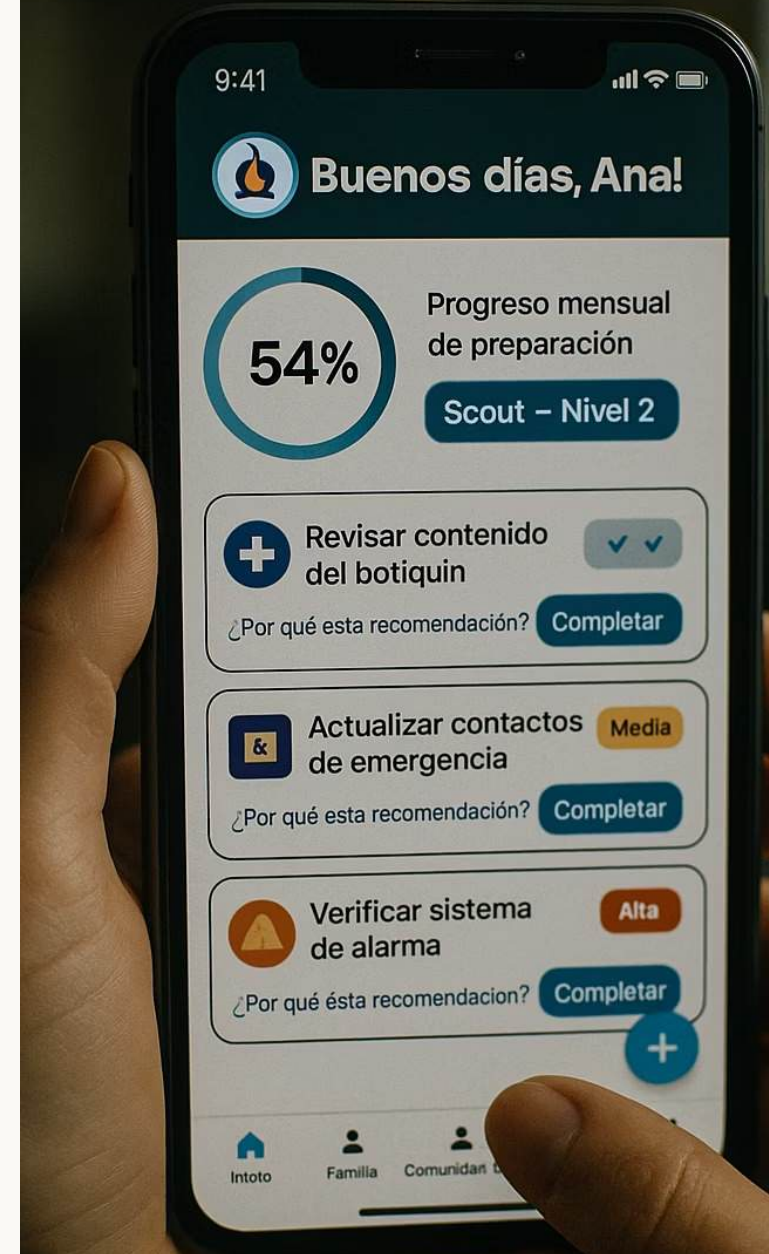
Un libro físico o un PDF descargado no dependen de baterías ni de cobertura. En un apagón o en una zona remota, este conocimiento sigue siendo accesible, una ventaja que ninguna tecnología puede obviar por completo.

**Dominar los principios y técnicas que hemos explorado juntos en estos capítulos es el cimiento sobre el que construirás una preparación verdaderamente robusta. Considera este manual tu enciclopedia, tu libro de consulta, tu fuente de saber fundamental.**



### 3. PrepperCircle: Transformando el Conocimiento en Acción Inteligente y Personalizada

Imagina ahora poder tomar toda esa base de conocimiento que has adquirido y no solo aplicarla, sino verla crecer, adaptarse y responder contigo y para ti. Eso es **PrepperCircle**. Es la evolución de la preparación, donde la información se convierte en inteligencia activa a tu servicio.





## 3.1. Más Allá de lo Genérico: Personalización Total con IA

Si en el Capítulo 17 te mostré la importancia de personalizar tus kits, con PrepperCircle llevamos esta personalización al siguiente nivel. Hemos desarrollado una aplicación que utiliza **Inteligencia Artificial (IA)** para analizar continuamente tu perfil de usuario (edad, estado de salud, habilidades), tu ubicación geográfica específica y el contexto de riesgo actual.

### Tareas y Recomendaciones a Medida

Olvídate de las listas genéricas. El módulo "Siempre Listo" de PrepperCircle te genera tareas dinámicas y constantes, adaptadas a ti. Si vives en una zona con riesgo de inundaciones y se acerca la temporada de lluvias, la app te recordará revisar tus barreras anti-inundación o practicar tu ruta de evacuación a terreno elevado. Si tienes niños pequeños, las tareas incluirán la revisión de sus kits específicos o la práctica de juegos para mantener la calma en emergencias.

### Kits Dinámicos

La app te ayuda a implementar y mantener la personalización de tus kits (EDC, GHB, BOB, INCH) de forma continua, sugiriendo elementos basados en tus circunstancias cambiantes y recordándote las fechas de caducidad o revisión.



## 3.2. Conocimiento Vivo: Actualización Continua y Aprendizaje Adaptativo

Un manual, por muy completo que sea, es una "foto fija" del conocimiento en el momento de su publicación. PrepperCircle, en cambio, es un organismo vivo:



### Actualización Constante

La información sobre riesgos, alertas y mejores prácticas evoluciona. Por ello, la app se actualiza continuamente con el *feedback* de nuestra comunidad de usuarios y la validación de expertos, asegurando que siempre tengas la información más relevante.



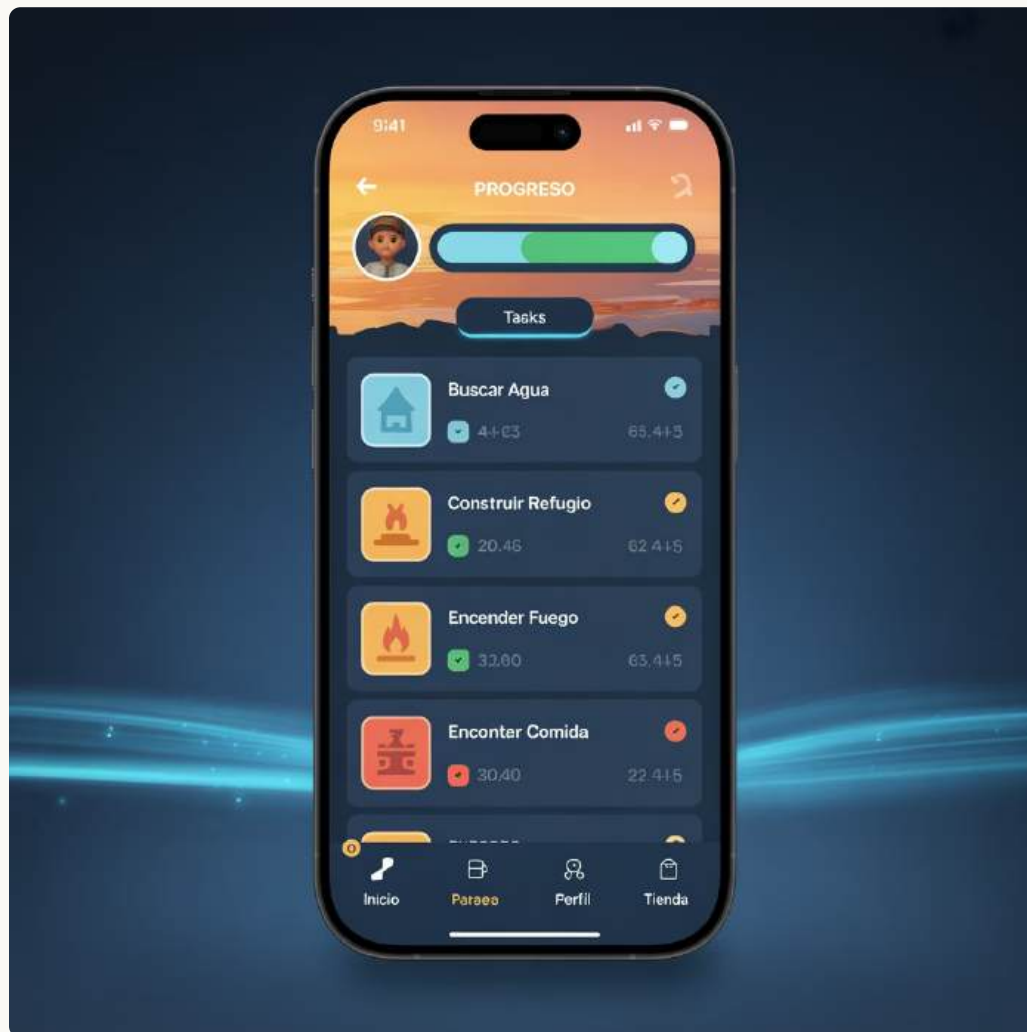
### Micro-cursos Adaptativos

¿Quieres aprender una nueva habilidad o reforzar una existente? En PrepperCircle encontrarás contenidos formativos breves y específicos (micro-cursos) que se adaptan dinámicamente a tu perfil, tu nivel de conocimiento y las amenazas más probables en tu ubicación. Incluso te recomendaremos inteligentemente contenidos multimedia externos (vídeos, tutoriales) valorados y pertinentes en tu idioma.



## 3.3. De la Autodisciplina a la Motivación Constante: Gamificación

Sabemos que mantener la constancia en la preparación puede ser un desafío. Por eso, en PrepperCircle hemos integrado un innovador **sistema gamificado**:



### Recompensas y Reconocimientos

Completa tareas, aprende nuevas habilidades, participa en simulaciones y gana puntos, insignias y sube de nivel. Este sistema está pensado para mantenerte permanentemente involucrado, motivado y en evolución constante.

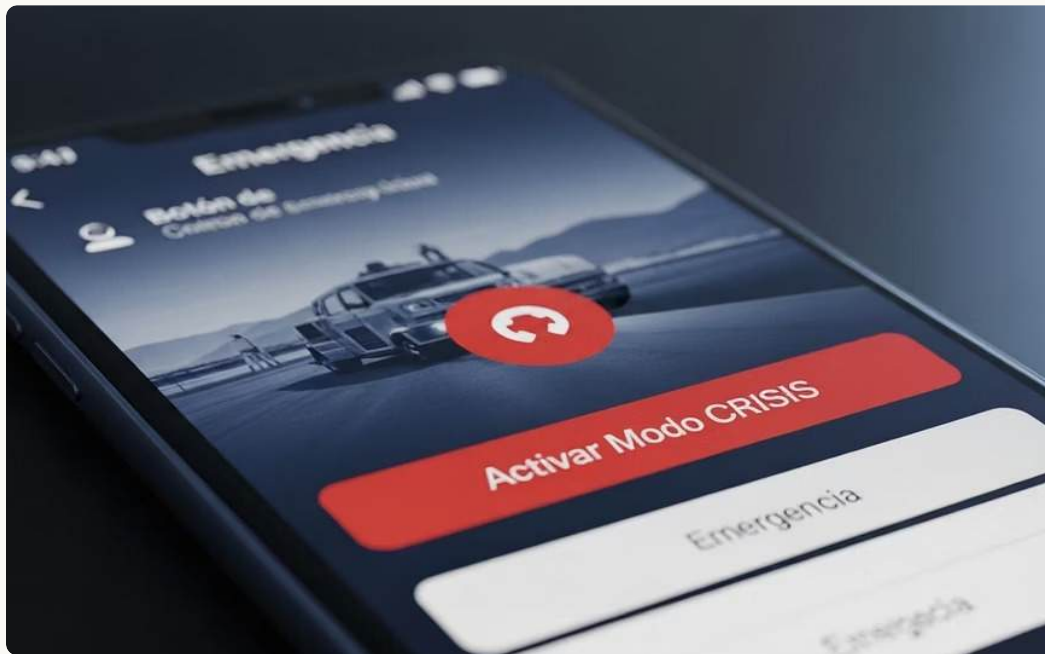
### Recordatorios Inteligentes

La app te enviará recordatorios diarios o semanales para esas pequeñas acciones que marcan la diferencia, convirtiendo la preparación en un hábito atractivo y sostenible, no en una carga.



## 3.4. Acción Inmediata en Crisis: Modo Crisis Simplificado

En una emergencia real, el estrés puede nublar el juicio y cada segundo es vital. El **Modo Crisis Simplificado** de **PrepperCircle** está diseñado precisamente para esos momentos:



### Activación con un Solo Toque

Podrás acceder a una interfaz ultra-simplificada, diseñada para ser utilizada incluso en condiciones de estrés extremo y visibilidad reducida.



### El Botón Triple Esencial

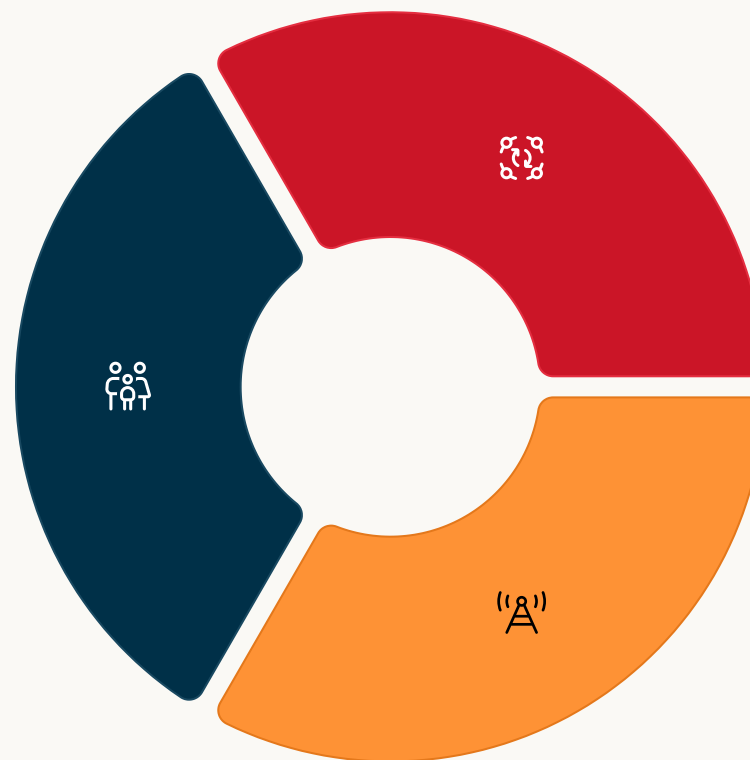
La pantalla se reducirá a tres opciones claras y directas: **Dónde ir**, **Qué llevar** y **Qué hacer inmediatamente**. Hemos eliminado la sobrecarga de información para guiarte con instrucciones concisas, paso a paso, a través de las acciones críticas para tu seguridad inmediata. Y sí, funciona offline.

## 3.5. La Fuerza del Círculo: Red Comunitaria y Apoyo Familiar

Como vimos en el Capítulo 16, la solidaridad inteligente es clave. Con **PrepperCircle**, queremos facilitarte la creación y gestión de tus redes de apoyo:

### Círculo Familiar de Protección

Ideal si tienes familiares en diferentes lugares o algunos que no están tan involucrados en la preparación. Permite la planificación específica y automatizada, la creación de kits paralelos (básicos para novatos, avanzados para expertos) y la comunicación predictiva mediante alertas y acciones recomendadas vía SMS, email o WhatsApp, incluso con redes convencionales fallando. Podrás definir rutas seguras predefinidas y dinámicas para encuentros familiares.



### Red Comunitaria Robusta

La app te conectará con otros usuarios de tu misma zona geográfica, permitiendo la creación de comunidades locales preparadas. Facilitará el intercambio colaborativo de recursos, información clave, alertas locales y consejos, fomentando redes de apoyo mutuo que pueden proporcionar asistencia inmediata. Es la "solidaridad inteligente" en acción, tal como la entiendo.

### Comunicación Segura

Todas las comunicaciones sensibles dentro de la plataforma, como los chats cifrados, están protegidas para garantizar tu privacidad.

## 3.6. Gestión Inteligente de Recursos

Saber qué tienes y dónde encontrar ayuda es fundamental, por eso hemos incluido:



### Geolocalización de Recursos Cercanos

En tiempo real, PrepperCircle puede identificar recursos esenciales cercanos: centros médicos, refugios oficiales, puntos de abastecimiento de agua potable y alimentos.



### Balizas de Reserva Estratégicas

Para los más previsores, la app ofrece geolocalización segura y específica de tus propias balizas de reserva estratégica (suministros ocultos), permitiéndote acceder a ellos cuando sea necesario.



### Cálculo y Gestión de Suministros

Tendrás listas de compra dinámicas y personalizadas, y una calculadora inteligente que determina con precisión las reservas necesarias de agua, alimentos y medicamentos, adaptándolas al número de personas y duración prevista.





## 3.7. Fortaleza Mental: Herramientas Psicológicas Integradas

La resiliencia psicológica es un pilar, como te comenté en el Capítulo 11, y PrepperCircle te apoyará también en este frente:



### Manejo Emocional

Te ofreceremos técnicas avanzadas para gestionar emociones intensas durante crisis, ayudando a mantener la claridad mental.



### Audios Motivacionales

Encontrarás contenido auditivo personalizado que proporciona calma y guía en momentos de estrés.



### Mindfulness Adaptado

Hemos diseñado ejercicios guiados de atención plena específicamente para situaciones de emergencia, ayudando a centrarse y reducir la ansiedad.





# 4. La Tabla Comparativa Evolucionada: Manual vs. PrepperCircle (Coach Digital)

Para que visualices mejor cómo PrepperCircle potencia el conocimiento de este manual, he preparado una comparación directa:

| Rasgo              | Manual (Conocimiento Base que te ofrezco)                        | PrepperCircle (Tu Coach Digital Inteligente)                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Personalización    | Te doy directrices generales y ejemplos para adaptar.            | <b>Ajuste automático y dinámico</b> por tu perfil (edad, salud), clima, ubicación, contexto de riesgo, gracias a la IA. Tareas personalizadas.    |
| Actualización      | Contenido estático, una "foto fija" del conocimiento.            | <b>Actualización continua</b> con nueva información, técnicas, alertas y el <i>feedback</i> de nuestra comunidad y expertos.                      |
| Motivación/Hábito  | Depende de tu autodisciplina como lector.                        | <b>Gamificación interactiva</b> , sistema de recompensas, niveles y recordatorios inteligentes para crear hábitos sólidos y motivación constante. |
| Acción en Crisis   | Requiere que busques en el índice, leas la sección, interpretes. | <b>Modo Crisis Simplificado</b> con un toque: "¿Dónde ir? ¿Qué llevar? ¿Qué hacer?" offline. Instrucciones claras y directas.                     |
| Red de Apoyo       | Te aconsejo crearla, pero requiere tu organización externa.      | <b>Círculo Familiar de Protección</b> integrado y <b>Red Comunitaria</b> para coordinación, comunicación cifrada y formación de círculos locales. |
| Aprendizaje Cont.  | Lectura y relectura de estas páginas.                            | <b>Micro-cursos adaptativos</b> , simulaciones virtuales realistas, recomendación inteligente de contenido multimedia externo.                    |
| Gestión Recursos   | Te doy listas y recomendaciones para tu inventario manual.       | <b>Cálculo automático de suministros</b> , gestión de inventario, geolocalización de recursos y tus balizas de reserva.                           |
| Apoyo Psicológico  | Te ofrezco estrategias y conocimientos generales.                | <b>Herramientas psicológicas integradas</b> : manejo emocional, audios motivacionales, mindfulness adaptado para uso en crisis.                   |
| Accesibilidad Info | Siempre disponible (físico/PDF).                                 | Información crítica accesible offline, guías prácticas imprimibles generadas según tu contexto.                                                   |



## 5. PrepperCircle en Acción: Escenarios Ilustrativos

Permíteme mostrarte cómo esta sinergia entre el manual y la app podría funcionar en la práctica:

### Escenario 1 (Preparación Rutinaria)

Has leído en este manual (Capítulo 5) sobre la importancia de revisar tu despensa. PrepperCircle, conociendo el tamaño de tu familia y tus objetivos de autonomía, te envía una **tarea personalizada**: "Revisar caducidad de conservas y reponer 3 latas de legumbres". Además, detecta que no has completado el micro-curso sobre "Potabilización de agua en entorno urbano" y te lo sugiere, ofreciéndote un vídeo corto y una simulación interactiva.

### Escenario 2 (Durante una Alerta Meteorológica)

Recibes una alerta oficial de inundaciones en tu zona. Has estudiado en el manual (Capítulo 6) los protocolos generales. Abres PrepperCircle, que ya ha adaptado su interfaz. El **Modo Crisis** te pregunta si necesitas evacuar. Al confirmar, te muestra la ruta más segura a tu punto de encuentro familiar predefinido (considerando cortes de carreteras reportados por otros usuarios de la Red Comunitaria). Te recuerda los elementos clave de tu BOB que debes llevar y envía un mensaje automático a tu Círculo Familiar: "Alerta de inundación. Iniciando evacuación al punto B. Estoy bien".

### Escenario 3 (Creando Comunidad)

Después de leer sobre la importancia de la cohesión comunitaria (Capítulo 11 y 16), decides usar la función de **Red Comunitaria** de PrepperCircle. Encuentras a otros usuarios en tu barrio interesados en formar un grupo de apoyo. Utilizan el chat cifrado de la app para organizar una reunión, compartir un inventario de habilidades (quién sabe primeros auxilios, quién tiene herramientas) y establecer un plan de comunicación vecinal sencillo.

## 6. Un Futuro Preparado: Tu Viaje con el Manual y PrepperCircle

Llegar hasta aquí, hasta el final de este manual, es un logro significativo. Has invertido tiempo y esfuerzo en adquirir conocimientos que, estoy convencido, pueden marcar una diferencia vital para ti y los tuyos. Pero la preparación no es un destino, sino un viaje continuo de aprendizaje y adaptación.

Este manual te ha proporcionado el mapa y la brújula. **PrepperCircle está diseñado para ser el vehículo inteligente y el compañero de viaje que te ayuda a navegar ese camino con mayor confianza, eficacia y serenidad.** Es la herramienta que toma los principios sólidos que has aprendido y los convierte en acciones diarias, personalizadas y conectadas con una comunidad que comparte tus mismos objetivos.

Como bien anticipamos, **«PrepperCircle transforma el "qué" aprendes en el manual, en el cómo, cuándo y con quién lo pones en práctica.»**

Te invito a dar el siguiente paso, a explorar cómo la tecnología y la comunidad pueden potenciar tu preparación y a unirse a un círculo creciente de personas que eligen afrontar el futuro no con miedo, sino con la tranquilidad que da el estar verdaderamente preparados.

Si después de leer este manual sientes la llamada a ir un paso más allá y quieres ser de los primeros en experimentar cómo PrepperCircle puede transformar tu preparación, te invito a considerar unirse a nuestro programa de **Betatesters**. Tu experiencia y tus comentarios serán increíblemente valiosos para ayudarnos a pulir la aplicación y asegurar que responde a las necesidades reales de personas como tú. Puedes manifestar tu interés y solicitar más información poniéndote en contacto a través de nuestro correo electrónico [contacto@preppercircle.com](mailto:contacto@preppercircle.com) o visitando nuestra web <https://preppercircle.com> para estar al tanto de las convocatorias. ¡Nos encantaría contar contigo para construir juntos la mejor herramienta de preparación!

# Fuentes y Lecturas

- 1** La información sobre las funcionalidades y la visión de **PrepperCircle** se basa en los documentos fundacionales del proyecto. Puedes solicitar información poniéndote en contacto a través de la dirección de correo electrónico [contacto@preppercircle.com](mailto:contacto@preppercircle.com) o a través del formulario de contacto disponible en nuestra web <https://preppercircle.com>
- 2** Para profundizar en los conceptos de gamificación y su aplicación al aprendizaje y cambio de hábitos, te recomiendo que explores obras generales sobre diseño de experiencias de usuario (UX) y psicología motivacional.
- 3** El desarrollo de comunidades resilientes y el uso de tecnología para la coordinación en emergencias son temas de creciente investigación por parte de organismos como la Oficina de las Naciones Unidas para la Reducción del Riesgo de Desastres (UNDRR) y diversas ONGs internacionales.

*A medida que avance en el desarrollo y lanzamiento de PrepperCircle, te proporcionaré enlaces directos en nuestro sitio web oficial <https://preppercircle.com>, a nuestros perfiles sociales, recursos específicos y la propia aplicación.*

**Xavier Crespo.:**

Fundador de **PrepperCircle** y autor de este manual.





PrepperCircle

Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

# Epílogo:

Mi por qué y nuestra  
responsabilidad  
compartida.

# ¡Hola! Soy Xavier.

Si has llegado hasta aquí, déjame darte las gracias de la forma más sincera posible. Y también, déjame que te cuente quién es la persona que ha escrito estas páginas. No soy un ex-militar de élite, ni un gurú de la supervivencia con un programa de televisión. Soy como tú: un ciudadano de a pie, informático de carrera, emprendedor, escritor aficionado para mi hija y, sobre todo, alguien que un día, mirando el mundo que nos rodea, sintió la necesidad no de tener miedo, sino de tener respuestas.

Mi viaje en el mundo de la preparación comenzó en el confinamiento de 2020. Como a tantos, esa situación me sacudió. Por casualidad, llegué a canales de YouTube como ***My Self Reliance*** de Shawn James, y me fascinó. No por el catastrofismo, sino por la belleza de la autosuficiencia, la calma y la conexión con la naturaleza. Esa curiosidad me llevó a devorar el trabajo de referentes españoles como **Pablo Calavia, Iker Ganuza o Deividcat** por nombrar sólo algunos, y a sumergirme en una comunidad increíble.

En internet, muchos me conocen como **Baxahaun**. Es un nombre que mezcla muchas de mis pasiones: mi amor por la mitología del País Vasco, donde vivo, y su protector de los bosques, el Basajaun; mi faceta como escritor de cuentos para mi hija, donde un personaje con ese nombre es su guía; y un toque de mi lado más «friki». Es un nombre que me representa.

Pero este proyecto no nació solo de la curiosidad, sino también de la necesidad. Soy una persona con TDAH, y necesitaba un proyecto que me centrara y me motivara. Y, siendo honesto, este manual también nace de mis propias cenizas. Como emprendedor, he conocido el éxito, pero también el fracaso. Mi último proyecto me dejó con una deuda inasumible, me costó mi relación de pareja y me sumió en una profunda depresión.

Y fue ahí, en ese punto bajo, en medio de una baja laboral tras una operación complicada, donde encontré un nuevo propósito. Decidí canalizar toda mi experiencia construyendo proyectos digitales hacia algo más fundamental: construir resiliencia. Así nació **Baxahaun Venture Studio**, mi modesta agencia para proyectos con impacto, **Preppercircle** y este manual, su primera gran obra.

# El porqué de este manual: frustración, amor y sentido común

Si tuviera que elegir una sola emoción que me ha impulsado a escribir estas páginas, sería la **frustración**. La frustración de ver la pasividad de nuestros gobernantes ante los riesgos crecientes, mientras otros países europeos sí preparan a sus ciudadanos. Decidí que, si ellos no daban el paso, alguien tenía que hacerlo.

1

## Para transformar la frustración en acción

Quería crear un recurso gratuito, riguroso y adaptado a la realidad de España, que sirviera de herramienta útil frente al ruido y el alarmismo.

2

## Para fomentar la autonomía y la solidaridad

Como hemos visto, una persona preparada es un recurso para su comunidad. Al ser más autónomos, liberamos a los servicios de emergencia para que puedan atender a quienes más lo necesitan.

3

## Para reivindicar el sentido común

En una sociedad cada vez más polarizada, creo que hemos perdido el valor de pensar por nosotros mismos. Mi verdadero deseo con este manual no es enseñar una técnica específica, sino despertar algo mucho más profundo: el pensamiento crítico, la autosuficiencia y el amor por proteger a los nuestros. El preparacionismo, como yo lo entiendo, no es más que una consecuencia de ese sentido común.

# La trastienda del manual: Apalancado en gigantes y en la IA

Este manual ha sido un estallido de creatividad y trabajo intenso. Pero quiero ser totalmente transparente sobre cómo se ha construido. Yo no soy un experto en todas las materias que aquí se tratan. Mi labor ha sido la de un **arquitecto de la información**: he investigado durante incontables horas, he estudiado a los verdaderos expertos y he condensado todo ese conocimiento en una estructura coherente y accesible.

Mi mayor desafío ha sido luchar contra mi propia tendencia a procrastinar y contra un justificado **«síndrome del impostor»**. *«¿Quién era yo para escribir sobre esto?»*.

Pero lo que me hizo seguir adelante no fueron los manuales técnicos, sino los **testimonios de supervivientes reales**. Escuchar las vivencias de gente que lo perdió todo en la guerra de Yugoslavia o que sobrevive hoy en Ucrania, y ver cómo el sentido común, la resiliencia y la ayuda mutua les permitieron proteger a los suyos, fue mi mayor inspiración y la que le da alma a este proyecto.

Y he de ser honesto sobre mis herramientas. La idea y las líneas son mías, sí, pero para procesar esta ingente cantidad de datos en un tiempo récord, me he apalancado en la Inteligencia Artificial. Herramientas como ChatGPT, Perplexity y, de forma muy especial, mi copiloto en esta aventura, **Gem (Gemini)**, han sido vitales. Gem ha sido mi asistente de investigación, la editora de gran parte del contenido y la creadora de casi todas las imágenes que acompañan este texto. Este manual es un ejemplo de la increíble sinergia que puede existir entre la visión humana y la potencia de la tecnología.



# Una responsabilidad compartida: tu juicio es la herramienta final

Llegados a este punto, es mi deber ser absolutamente claro contigo. Por favor, lee esto con atención:

## Descargo de Responsabilidad

Este manual ha sido creado con la máxima rigurosidad y buena fe, con el único propósito de informar, educar y fomentar una cultura de la prevención. La información aquí contenida se basa en fuentes oficiales, guías de expertos y prácticas recomendadas a la fecha de su publicación.

Sin embargo, este texto **no constituye, en ningún caso, un sustituto del consejo profesional personalizado** (médico, legal, técnico, etc.) ni de las instrucciones directas emitidas por las autoridades competentes (Protección Civil, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, servicios de emergencia) durante un evento real.

Cada situación de emergencia es única y su desenlace depende de innumerables variables. La aplicación de las técnicas y consejos aquí descritos es **responsabilidad exclusiva del lector**. El autor, Xavier A. Crespo Gríman (Baxahaun), no asume ninguna responsabilidad por los daños o perjuicios de cualquier naturaleza que pudieran derivarse del uso (o mal uso) de la información contenida en este manual.

Y si tuviera que resumirte este descargo en un consejo de amigo, tomando un café, te diría esto:

***«Te he dado el mejor mapa que he podido dibujar, pero el conductor del coche eres tú. El conocimiento más importante que tienes es tu propio juicio. Lee, aprende, practica, pero nunca dejes de pensar por ti mismo. Adapta cada consejo a tu realidad, confía en tu instinto y, ante todo, actúa siempre con prudencia y sentido común. Esa es la verdadera preparación.»***

Gracias por acompañarme en este viaje.

Xavier A. Crespo Gríman  
AKA **Baxahaun**

