



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

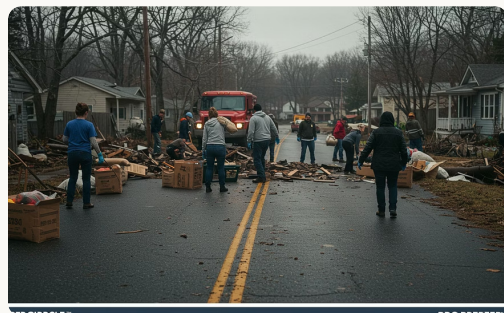
Todos los consejos y técnicas aquí contenidos se enmarcan en el respeto a la legislación española vigente.

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
Evaluación y Planificación	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.
Técnicas Esenciales	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.
Escenarios Específicos	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.
Recuperación y Resiliencia	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).