



PrepperCircle

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

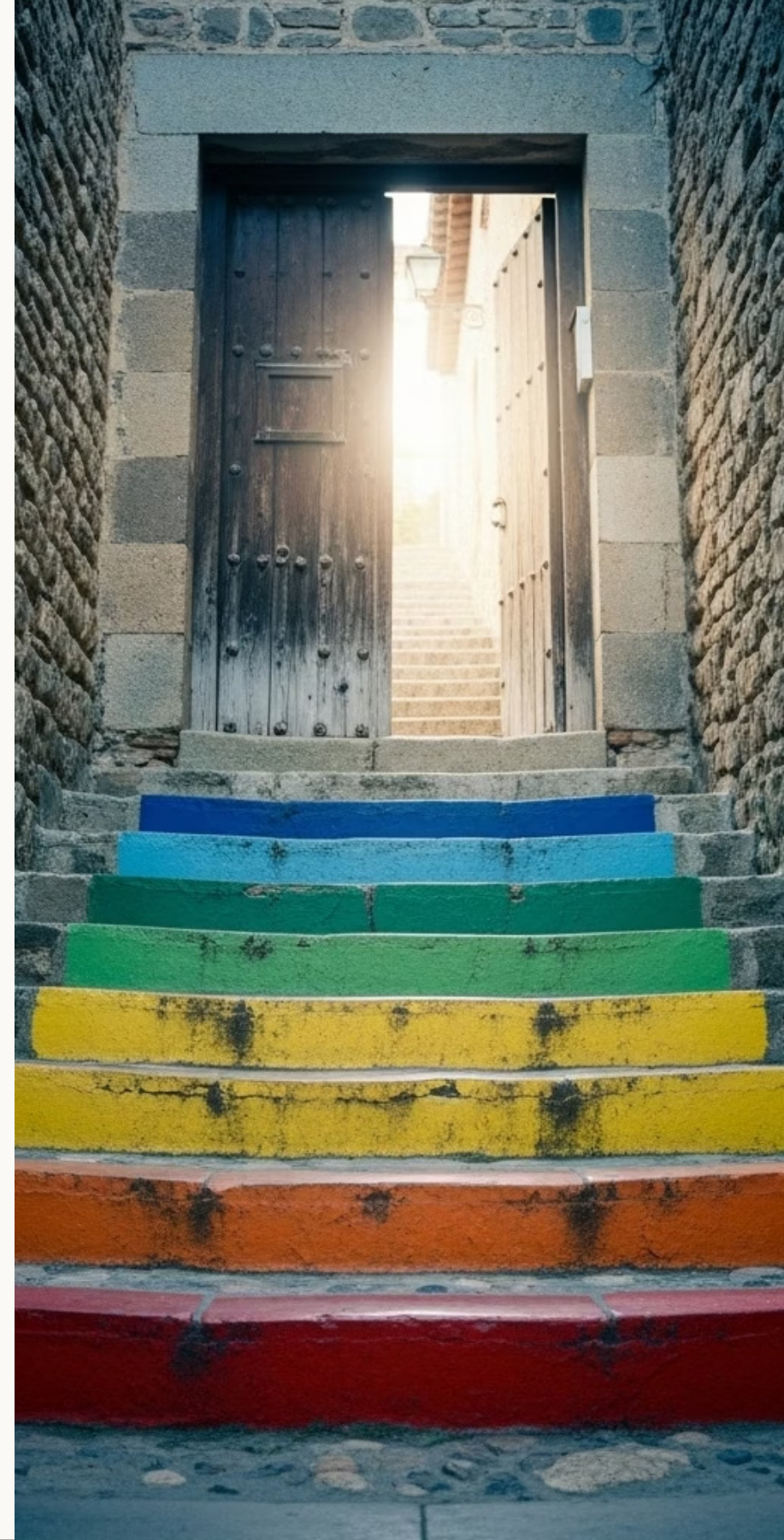
La verdad es que el manual europeo estándar, como el que promueve la Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB) con su famoso folleto "Si Vienen Crisis o Guerra", suele hablar de unas **72 horas de autonomía básica**. Pero, seamos honestos, **no todas las crisis duran solo tres días**. Ni todas te 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
1. Interrupciones Temporales y Localizadas	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.
2. Emergencias Urbanas o Comarcales Localizadas	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.
3. Fallos Sistémicos Breves o Crisis Sectoriales	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.
4. Escenarios Geopolíticos o Crisis Sistémicas Graves	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.
5. Colapsos de Larga Duración o Cambios Paradigmáticos	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.