



PrepperCircle

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.



PrepperCircle

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
- 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
- 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.)