



PrepperCircle

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

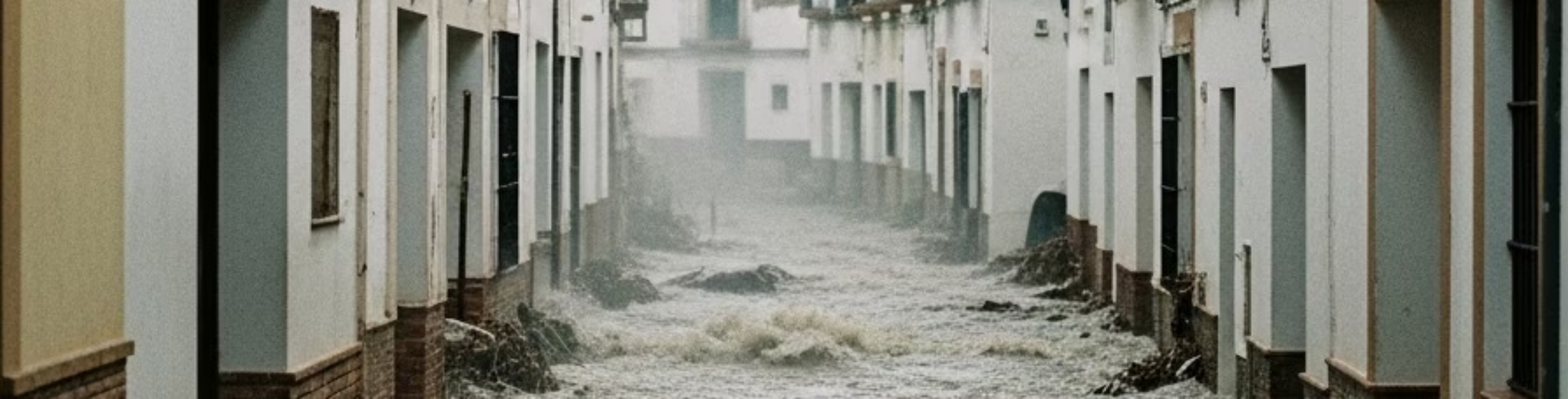
Revisa la estructura de la vivienda por posibles daños antes de restablecer los suministros de luz y gas.

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
Tormenta eléctrica	Caída de rayos, cortes eléctricos, granizo, inundaciones súbitas.	Durante: 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).
Viento huracanado / Temporal	Caída de árboles, postes, cornisas, objetos proyectados, daños estructurales.	Antes: Asegura o retira objetos del exterior que puedan ser arrastrados (macetas, toldos, muebles de jardín). Cierra bien puertas y ventanas. Durante: Permanece en el interior, alejado de ventanas.
Ola de calor	Golpe de calor, deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas.	Durante: 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.
Nevada intensa / Ola de frío	Aislamiento, hipotermia, cortes de suministro, problemas de movilidad.	Antes: 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. Durante: 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.