



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
ES-Alert (Sistema de Alertas Públicas)	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.	Refúgiate de inmediato 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.
Sirenas de Protección Civil	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.	Confinamiento inmediato y sellado del refugio: 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.
Mensaje oficial en TV/Radio (Sistema de Avisos de Emergencia)	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).	Sigue atentamente las instrucciones 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

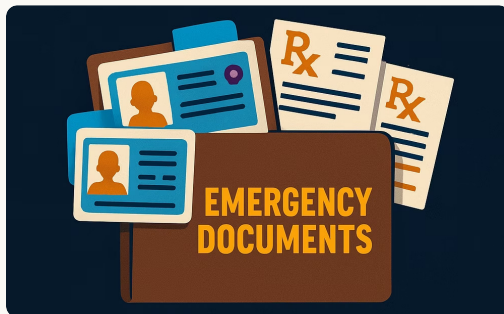
Información Previa y Oficial

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

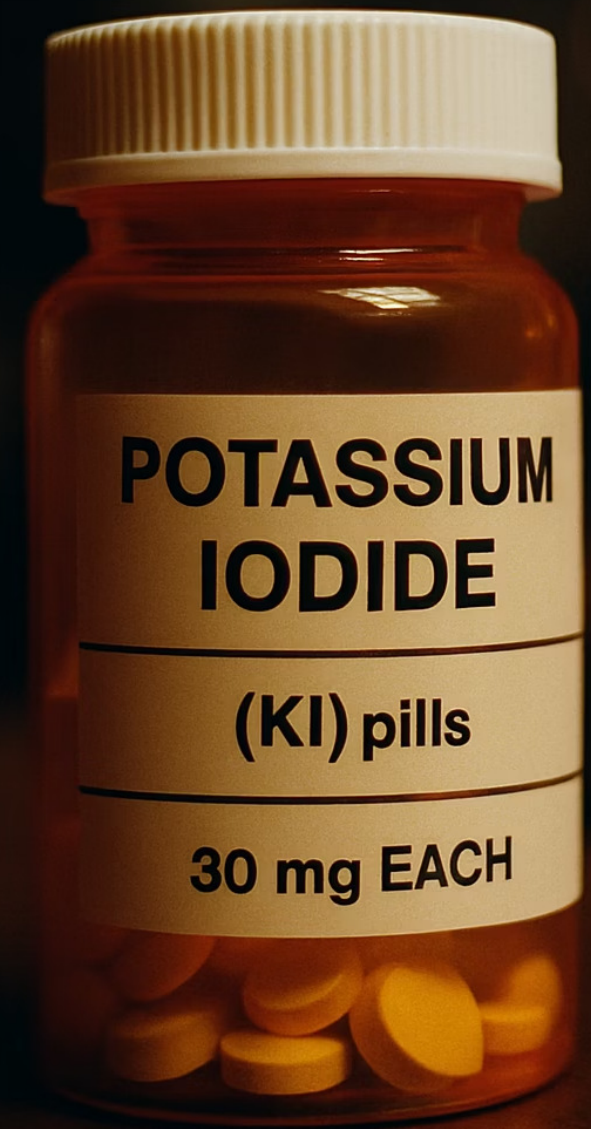
Interponer barreras físicas efectivas entre tú y el agente contaminante. El tipo de blindaje dependerá de la naturaleza de la amenaza.

Tipos de amenazas NRBQ y respuestas

Tipo de Amenaza	Ejemplo de Escenario	Principio Clave de Protección (TDB) y Acción Prioritaria Ciudadana
Nuclear (N)	Accidente en central nuclear (ej. Chernóbil, Fukushima), detonación de un arma nuclear, "bomba sucia" (explosivo convencional que dispersa material radiactivo).	Tiempo, Distancia, Blindaje Acción prioritaria: - Refugiarse inmediatamente en una estructura sólida (subterránea o en el centro de un edificio de hormigón, lejos de ventanas y puertas). - Sellar rendijas (cintas, plásticos). - Esperar instrucciones oficiales para la toma de yoduro de potasio (si aplica) y la evacuación. <i>Incidente de Vandellós I (1989): nivel 3 sin liberación significativa, recordatorio del riesgo en España.</i>
Radiológica (R)	Dispersión de material radiactivo por accidente (fuentes huérfanas), "bomba sucia" (explosivo convencional que dispersa radiactivo).	Tiempo, Distancia, Blindaje, Descontaminación Acción prioritaria: - Medidas similares a lo nuclear, adaptando el blindaje según intensidad. - Evitar ingesta de alimentos o agua contaminada. - Descontaminarse según instrucciones (ducha, cambio de ropa).
Biológica (B)	Liberación intencionada (bioterrorismo, ej. ántrax en cartas en 2001) o accidental de patógenos (virus, bacterias, toxinas).	Tiempo, Distancia, Higiene, Protección Respiratoria Acción prioritaria: - Confinamiento si se ordena. - Mascarillas de alta eficacia (FFP3 o N99). - Evitar contacto con personas o superficies contaminadas. - Seguir indicaciones sanitarias: higiene de manos, cuarentena, profilaxis.
Química (Q)	Fugas o vertidos de productos químicos industriales tóxicos (cloro, amoníaco), uso de agentes de guerra química.	Tiempo, Distancia, Protección Respiratoria, Dirección del Viento Acción prioritaria: - En exterior, alejarse en dirección perpendicular al viento. - En interior, confinarse y sellar la estancia. - Utilizar mascarillas con filtros específicos para agentes químicos (tipo ABEK) si las autoridades lo indican. <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 dos filtros ABEK-P3 de repuesto por máscara ; 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.	NO AUTOMEDICARSE. Usar ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE bajo indicación expresa y directa de las autoridades sanitarias o de Protección Civil. 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

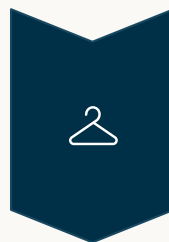
Si no hay ducha disponible:

- 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 (Base: 1 Persona / 3 Días)	Mis Cálculos / Ajustes (Nº 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
- 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
- 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

(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).