

Preparación para crisis y catástrofes

Oficina Federal
de Protección Civil y Asistencia
en Catástrofes



La **Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Catástrofes (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK por su sigla en alemán)** es su **referencia de confianza para prepararse para emergencias y autoprotegerse**. Encontrará más información sobre los temas contenidos en este folleto en nuestra página web:

www.bbk.bund.de/vorsorge



Índice

Prepararse salva vidas	2
Cuando se interrumpe la vida cotidiana	4
Aprovisionar alimentos y bebidas	6
Prever para personas con discapacidad	8
Recibir y comprender las alertas	10
Estar informado en caso de crisis	12
Reconocer la información fiable	14
Mantener los miedos y las preocupaciones a raya	16
Hablar con los niños sobre las crisis	18
Tratar las emergencias médicas uno mismo	20
Cocinar sin electricidad	22
Si falla la calefacción	23
Reaccionar en caso de incendio	24
Guardar los documentos en un lugar seguro	25
Tener equipaje de emergencia a mano	26
Buscar refugio	28
Protección contra explosiones	30
Lista de verificación	32
Números de teléfono importantes	36

Prepararse salva vidas

Alemania es uno de los países más seguros del mundo. Sin embargo, aquí también sufrimos crisis que alteran nuestra rutina diaria. Los fenómenos meteorológicos extremos están aumentando, y los ciberataques, la desinformación o el sabotaje atentan contra las infraestructuras, la formación de opinión y la cohesión. Además, hoy en día una guerra ya no parece tan improbable como hace unos años. Por tanto, si ocurre algo, es mejor estar preparado. Este folleto le ayudará a afrontar situaciones extremas enseñándole a lidiar con ellas de la forma más segura posible.



Así es como estar preparado le ayudará en caso de situación extrema

- **Sabrás qué hacer** y podrá mantener la calma.
- Podrá cuidar **de sí mismo y de otras personas** hasta que llegue la ayuda.
- Aliviará **la carga de los servicios de emergencia**. De este modo, estos servicios podrán ayudar a personas que no puedan valerse por sí mismas.

Encontrará un resumen de los preparativos recomendados en la lista de verificación a partir de la página 32.

Paso a paso

Sería deseable que todos los hogares fueran autosuficientes durante **10 días**. Esto significa lo siguiente: garantizar la disponibilidad de agua y alimentos, de auxilio médico y de artículos de higiene en caso de emergencia. Sin embargo, incluso contar con provisiones para **al menos 3 días** ya es de gran ayuda. A partir de ahí puede ir aumentando sus reservas poco a poco.

En este sentido, toda preparación es valiosa.



Cuando se interrumpe la vida cotidiana

Nuestra vida cotidiana puede verse interrumpida por muchas razones. Los **accidentes**, **las condiciones meteorológicas extremas** o **los sabotajes** pueden dañar las **líneas de electricidad, agua, gas o telefonía móvil**. Los **ciberataques** pueden perturbar los **sistemas informáticos** que necesitamos a diario, por ejemplo, en hospitales, empresas de servicios públicos o supermercados. Y las averías localizadas pueden tener múltiples consecuencias al mismo tiempo y afectar a un gran número de personas. Además, puede pasar bastante tiempo hasta que todas las personas afectadas reciban ayuda. Por lo tanto, en semejantes contextos, la prevención alivia la situación.



Tratamientos

El corte del suministro de electricidad o agua, los fallos informáticos y también la limitación de la capacidad de los hospitales dificultan los tratamientos médicos.

Pedidos/entregas

Si los sistemas informáticos no funcionan, no es posible pedir ni entregar mercancías.



SUPERMARKT

Agua corriente

Las plantas de tratamiento de agua necesitan electricidad y sistemas digitales. Sin ellos, el suministro de agua se interrumpe.

Internet/telefonía móvil

Sin electricidad ni sistemas digitales operativos, la red de telefonía móvil deja de funcionar. En tal caso, deja de haber Internet y no es posible llamar por teléfono.

Transacciones de pago

Sin electricidad ni sistemas informáticos, los sistemas de pago electrónico dejan de funcionar. Ya no se puede retirar efectivo en cajeros automáticos ni pagar con tarjeta o teléfono móvil.

Refrigeración

El frigorífico se apaga.

Cocinar

La cocina no funciona.

Beber y lavarse

No sale agua del grifo.

Información

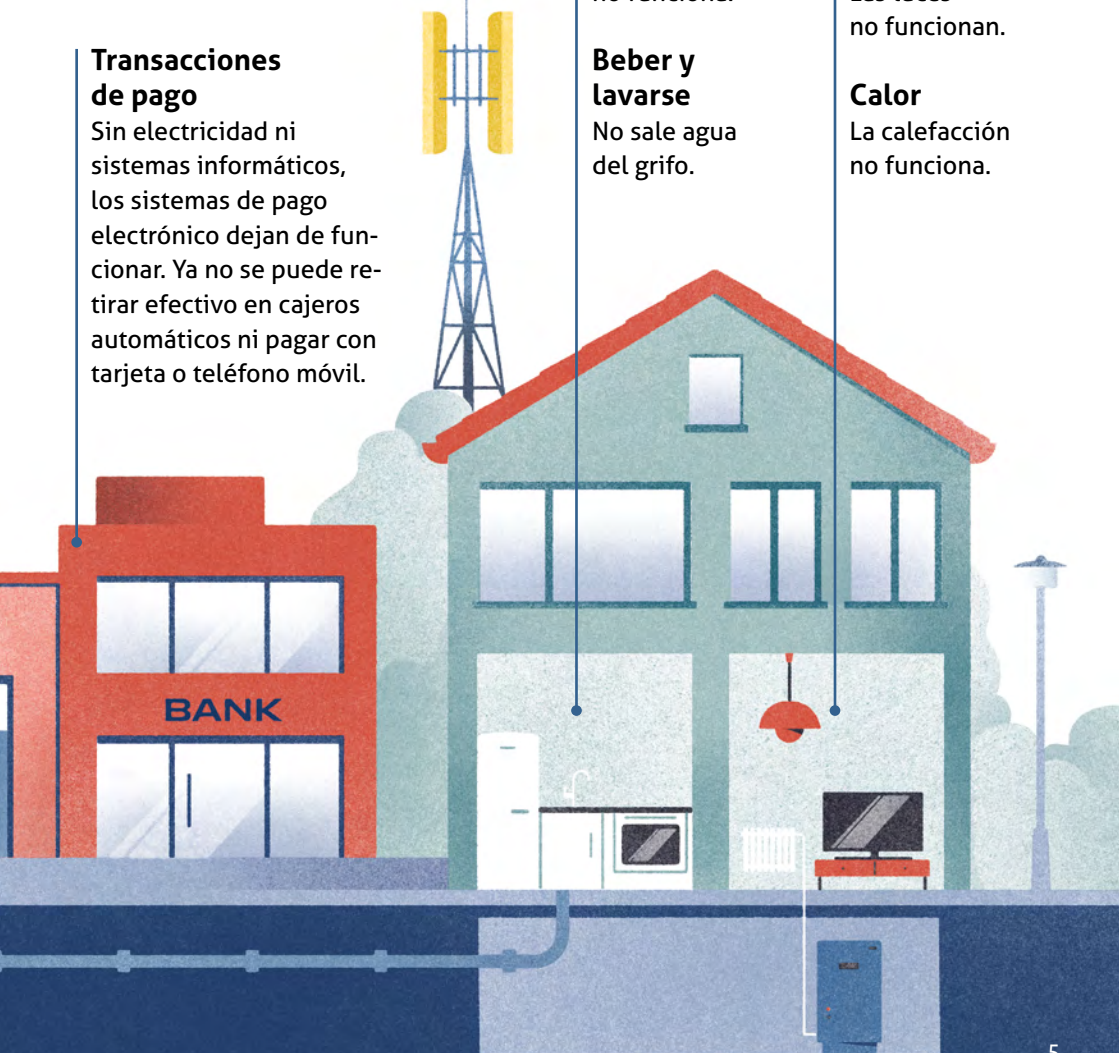
La televisión y la radio no funcionan.

Luz

Las luces no funcionan.

Calor

La calefacción no funciona.



Aprovisionar alimentos y bebidas

Disponer de **provisiones** puede ser útil en muchas situaciones, tanto en caso de corte de electricidad imprevisto o condiciones meteorológicas extremas como en caso de enfermedad repentina o si se desabastecen las estanterías de los supermercados. Por lo tanto, los hogares deberían poder autoabastecerse durante **10 días**. Sin embargo, incluso contar con provisiones para **al menos 3 días** ya es de gran ayuda. A partir de ahí puede ir aumentando sus reservas poco a poco.

Cuántas provisiones es razonable acopiar

Alimentos: cuáles son los productos adecuados para sus reservas de alimentos depende de sus necesidades personales. Los siguientes aspectos también son importantes y pueden ayudarle a hacer un buen acopio de provisiones:

- **No perecederos.** Los alimentos que no necesitan refrigeración no se estropean durante un corte de electricidad.
- **Listos para consumir.** Los alimentos que no necesitan cocción se pueden comer aunque la cocina no funcione.
- **Tiempo de cocción breve.** Si no es necesario utilizar demasiada energía para cocinar los alimentos, la preciada energía del hornillo de camping o la barbacoa dura más.



Si prefiere saberlo con exactitud:

aquí encontrará tablas con ejemplos de aprovisionamientos, consejos para la conservación y almacenamiento de las reservas de alimentos y una calculadora de provisiones:
www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



- **¿Para quién son las provisiones?** ¿Tiene alguna alergia o algún hábito alimentario que haya que tener en cuenta? ¿Tiene provisiones para niños (pequeños) y mascotas de los que tenga que ocuparse en caso de emergencia?

Agua: es importante disponer de una reserva de agua por si deja de haber agua corriente o si esta llega a contaminarse. El agua potable es muy importante, más que la comida.

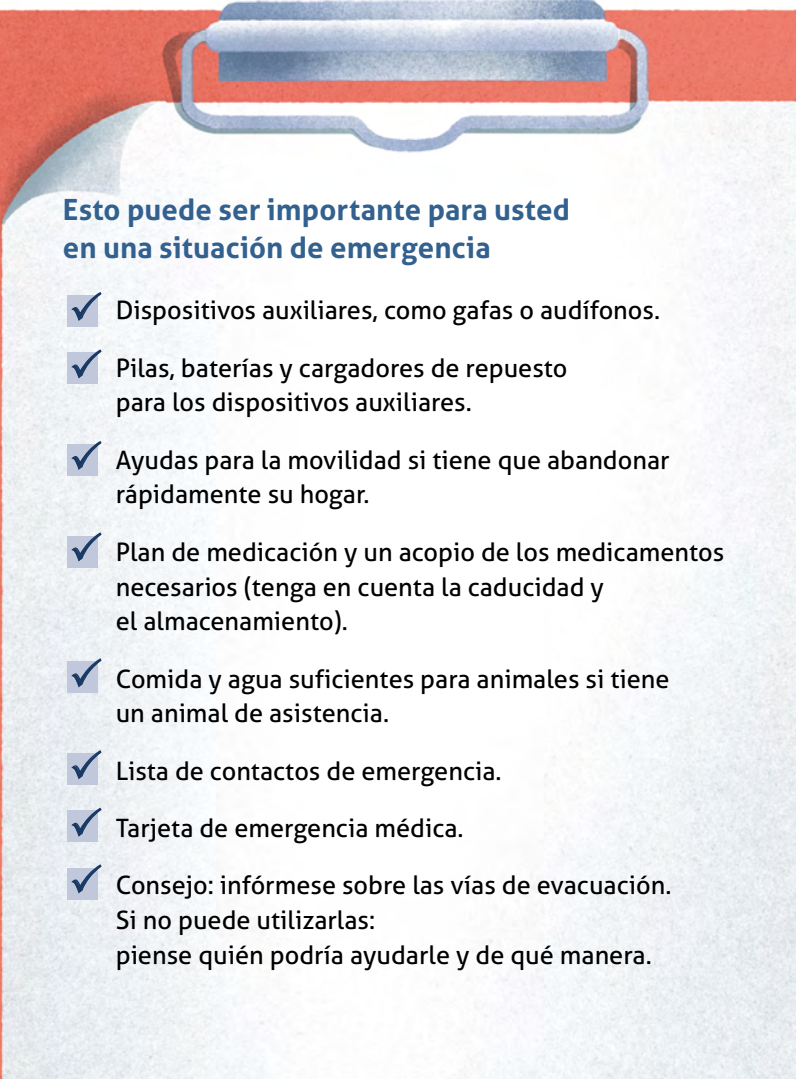
- **¿Qué cantidad de agua?** Lo ideal son 2 litros por persona y día. De ellos, 0,5 litros están destinados al agua para cocinar.
¡No se olvide de sus mascotas!

Necesidades de agua para 3 personas



Prever para personas con discapacidad

En caso de emergencia o catástrofe, es importante estar bien preparado, sobre todo si usted necesita ayuda o asistencia en su vida cotidiana. **La preparación no tiene por qué ser complicada.** Sin embargo, suele ser algo muy personal. Por lo tanto, como complemento a las recomendaciones generales incluidas en este folleto, piense en lo que usted necesita en particular, por ejemplo, si se produce un corte de electricidad o si tiene que abandonar rápidamente su hogar.



Esto puede ser importante para usted en una situación de emergencia

- ✓ Dispositivos auxiliares, como gafas o audífonos.
- ✓ Pilas, baterías y cargadores de repuesto para los dispositivos auxiliares.
- ✓ Ayudas para la movilidad si tiene que abandonar rápidamente su hogar.
- ✓ Plan de medicación y un acopio de los medicamentos necesarios (tenga en cuenta la caducidad y el almacenamiento).
- ✓ Comida y agua suficientes para animales si tiene un animal de asistencia.
- ✓ Lista de contactos de emergencia.
- ✓ Tarjeta de emergencia médica.
- ✓ Consejo: infórmese sobre las vías de evacuación. Si no puede utilizarlas: piense quién podría ayudarle y de qué manera.

Comunicación con los servicios de emergencia

Piense en cómo puede usted comunicarse con los servicios de emergencia en caso de urgencia.

Si dispone de una **tarjeta de emergencia médica**, puede indicar, por ejemplo, qué consejo de comunicación utiliza. En ella también puede incluir información importante sobre enfermedades, alergias, ayudas técnicas y contactos de emergencia. Puede obtener una tarjeta de emergencia médica de diversos proveedores, por ejemplo, su médico de cabecera, su seguro médico, los servicios de emergencia o las organizaciones sociales. Pregúnteles por ella.

También le puede resultar útil tener papel y bolígrafo a mano para comunicarse por escrito con los servicios de emergencia si fuese necesario.

Qué más puede hacer

- Hable con su entorno (vecinos, familiares, amigos...) sobre cómo pueden ayudarle en una situación de emergencia.
- Disponer de conocimientos de primeros auxilios puede salvar vidas en caso de emergencia. Algunas organizaciones también ofrecen cursos de primeros auxilios en lenguaje sencillo o en lengua de signos alemana. También puede informarse sobre cursos para personas invidentes y con discapacidad visual.
- Las personas con discapacidad auditiva pueden instalar detectores de humo con alarma vibratoria y luminosa.



Consejo

Muchos teléfonos inteligentes también permiten crear una tarjeta de emergencia médica digitalmente. Esta se puede abrir aunque la pantalla esté bloqueada.



¿Ya conoce nora?

La aplicación de llamadas de emergencia nora permite realizar llamadas de emergencia sin necesidad de hablar.
www.nora-notruf.de



Recibir y comprender las alertas

Las autoridades competentes advierten de los peligros y dan recomendaciones sobre cómo actuar a través de diferentes canales. La mayor parte de la información se recibe a través de aplicaciones de alerta y la radio. En situaciones de peligro especial, se avisa adicionalmente mediante sirenas y los teléfonos móviles.

Alerta con sirena: 1 minuto de sonido agudo, el tono aumenta y disminuye. Esto significa lo siguiente: corre peligro; infórmese.



Aviso de fin de alerta con sirena: 1 minuto de tono continuo. Esto significa lo siguiente: el peligro ha pasado.



Qué puede hacer

- **Descargue una aplicación de alertas**, como NINA, por ejemplo. Así la información importante le llegará directamente. Aquí puede descargar la aplicación de alerta NINA:



Android



Apple

Atención, fallo del sistema: muchos canales de alerta no funcionan en caso de corte de electricidad o de la red móvil.



- **Transmita las alertas oficiales** a sus vecinos, amigos y familiares. Es posible que no todos hayan recibido la información.
- **Manténgase localizable** si se ve afectado por una crisis. Por ejemplo, mantenga su teléfono móvil encendido también por la noche.
- **Tómese en serio las alertas oficiales**, puesto que contienen información importante para protegerse a uno mismo y a otras personas.



Estar informado en caso de crisis

Los dispositivos como la **televisión**, el **ordenador** o el **teléfono** pueden fallar por diversas razones. Si se produce un corte de electricidad, no podrá cargar ni utilizar sus dispositivos. Un ciberataque, una tormenta o un sabotaje también pueden afectar a la red móvil o al acceso a **Internet**. En ese caso, no es posible realizar llamadas, enviar mensajes ni utilizar Internet con el móvil.

Cómo prepararse

Contactos: disponer de una lista impresa o escrita a mano con los números importantes le ayudará si no puede acceder a sus contactos almacenados digitalmente.

Batería externa: una batería externa es una batería recargable a la que se pueden conectar diferentes dispositivos. Estas baterías permiten, por ejemplo, cargar un teléfono móvil o un ordenador portátil en caso de corte de electricidad.

Consejo

Existen muchos mapas en línea que se pueden descargar y utilizar sin conexión. Con ellos podrá orientarse si no tiene acceso a Internet.



Aquí encontrará información y ayuda en caso de emergencia

Conozca los puntos de contacto:

es útil saber dónde puede obtener información local en caso de emergencia (por ejemplo, ayuntamientos o puntos de encuentro en caso de emergencia).

Ayuda en caso de emergencia:

si los números de emergencia 110 y 112 ya no funcionan, en caso de emergencia acuda, si le es posible, a la comisaría de policía o al hospital más cercano.

Ayude a otras personas transmitiéndoles la información de las autoridades.

Información por radio

Información aunque fallen la red móvil e Internet

Si la red móvil e Internet dejan de funcionar, las aplicaciones de alerta y las alertas por móvil tampoco funcionarán. Pero las emisoras de radio sí seguirán operativas. Por eso, en caso de emergencia y crisis es importante tener una radio.

Información incluso aunque se produzca un corte de electricidad

Cuando se produce un corte de electricidad, la radio del coche, las radios de manivela y las radios que funcionan con pilas siguen operativas, ya que no necesitan electricidad de la red eléctrica.



Reconocer la información fiable

Para gestionar una crisis lo mejor posible, es muy importante disponer de información correcta sobre la situación y recomendaciones adecuadas sobre cómo actuar.

En **situaciones poco claras**, puede difundirse información contradictoria y falsa, por ejemplo, por las redes sociales. A veces esto da lugar a **malentendidos o rumores**. Además, hay actores que divulgan deliberadamente **información falsa**. Su objetivo es influir en las opiniones, generar incertidumbre, socavar la confianza en las medidas gubernamentales y debilitar la cohesión social. Cuanto más emotiva o dramática es una noticia, más se difunde. Este efecto suele utilizarse para divulgar información deliberadamente falsa. La llamada **desinformación** es muy peligrosa, sobre todo en situaciones de emergencia y crisis, ya que puede generar incertidumbre y llevar a evaluar mal las situaciones.

Cómo actuar

¡Cuestiónese la información en lugar de reenviarla! Se recomienda actuar con cautela, sobre todo en situaciones poco claras. Antes de compartir información, piense y compruebe lo siguiente:

¿El remitente o la fuente original son fiables?

¿Quién fue el primero en publicar el vídeo, la imagen o la noticia?

¿Se trata de una fuente de noticias fiable?

Si un perfil se publica con el nombre real, esto puede ser un indicio de la autenticidad de dicho perfil. Consulte el aviso legal en las páginas web. En él debe figurar la persona responsable del contenido de la página web. El aviso legal debe incluir un nombre real y la dirección completa, no solo una dirección de correo electrónico anónima.

¿La información se basa en hechos?

¿Incluye referencias y fuentes que den indicios de la veracidad de los hechos presentados?

Muchos medios de comunicación serios cuentan con buenos departamentos de verificación de datos que comprueban las noticias, imágenes y vídeos antes de publicarlos.



Si la respuesta a alguna de estas preguntas es NO, podría tratarse de desinformación. En tal caso, no siga difundiendo la información.

¿Las otras fuentes coinciden con la información?

¿Encuentra en Internet informes similares de fuentes fiables?

Siempre es útil comparar las noticias dudosas en otras fuentes.

Mantener los miedos y las preocupaciones a raya

En una situación de peligro o extrema es normal sentirse indefenso. Las crisis pueden provocar miedo e incertidumbre sobre si uno será capaz de gestionar la situación adecuadamente. Por lo tanto, estar preparado y saber qué hacer por uno mismo y por los demás en una situación de emergencia ayuda a reducir los miedos y las preocupaciones.

Esto puede resultar beneficioso durante una situación de emergencia o pasada esta

- Mantener el contacto con otras personas e intercambiar opiniones e información.
- Mantener las rutinas diarias y hacer un plan para el día.
- Salir al exterior si es posible.
- Hacer ejercicio o practicar deporte.
- Tomarse tiempo para uno mismo y descansar, así como hacer pausas.
- Distraerse y hacer lo mismo que se hace para reducir el estrés cotidiano «normal».
- Utilizar técnicas de relajación.
- Si es posible, dormir y beber lo suficiente, así como ingerir alimentos con regularidad.
- Consumir solo las noticias necesarias para mantenerse al día: puede ser útil establecer períodos diarios para el consumo de medios de comunicación.



Recomendaciones y ayuda

El servicio de asistencia telefónica presta apoyo y asesoramiento las 24 horas del día, de forma gratuita y, si lo desea, de forma anónima.



0800 111 0 111 o
0800 111 0 222 o
116 123

www.telefonseelsorge.de



Apoyarse mutuamente ayuda

La comprensión mutua y el apoyo en el seno de la familia y el círculo de amigos ayudan a afrontar las situaciones difíciles: al resto de personas afectadas y también a usted mismo. Comuníquese con otras personas:

- Esto le ayudará a hacerse una idea general de la situación y a evaluarla de forma realista.
- La sensación de no estar solo con los propios miedos puede ayudar en una situación difícil.
- No se centren solo en analizar los daños sufridos; planifiquen y acuerden los pasos siguientes conjuntamente.

Durante las crisis, ayudarse y apoyarse mutuamente confieren la sensación de estar haciendo algo significativo. Esto le hará sentirse menos indefenso e impotente.



Hablar con los niños sobre las crisis

A través de los medios de comunicación, la escuela o las conversaciones de los adultos, los niños pueden recibir noticias que les inquieten y asusten, como las relacionadas con situaciones de emergencia, guerras o catástrofes. Es importante tomarse en serio las preocupaciones de los niños y no dejarlos solos con sus miedos.

Cada niño es un mundo

Los niños manifiestan el estrés de diferentes maneras y de forma distinta a los adultos. Algunos niños tienen dificultades para concentrarse o sufren pesadillas. Otros, en contra de lo que cabría esperar, al principio no muestran ninguna reacción notable. Otros parecen asustados o irritables. Sea cual sea la reacción de su hijo, demuéstrole comprensión.

Propóngale hacer algo juntos. A algunos niños se les da bien expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos pintando o escribiendo. En cambio, los niños más pequeños expresan sus sentimientos a través del juego.



Recomendaciones y ayuda

La mayoría de las reacciones ante las crisis son normales. Sin embargo, si está muy preocupado por su hijo, no dude en buscar ayuda. Su pediatra, los centros de asesoramiento o los psicoterapeutas infantiles y juveniles pueden ayudarle.

Por ejemplo, aquí se ofrece asesoramiento gratuito para padres, adolescentes y niños: **www.nummergegenkummer.de**



Así puede prestar su apoyo

Los niños suelen preguntar cosas cuando algo les preocupa. Por lo tanto, escuche atentamente a su hijo si tiene preguntas y quiere hablar sobre la actualidad.

- Responda a las preguntas de forma abierta y sincera. Intente hablar de la forma más objetiva, sencilla y clara posible. También pueden ver juntos formatos de noticias adecuados para su edad. Sin embargo, no insista a su hijo para que hable sobre las crisis si no desea hacerlo.
- Si a usted le afecta algún acontecimiento, su hijo debe poder entender su comportamiento. Explíquele por qué está preocupado o triste. Esto le muestra que es normal y comprensible que las crisis nos hagan sentir inseguros.
- Transmítale mensajes positivos, como: «Vamos a cuidar de ti», «Estamos aquí para ti» o «Estamos bien preparados». Los niños deben sentir que están seguros y que sus padres y su entorno los protegen.



Tratar las emergencias médicas uno mismo

En caso de crisis o catástrofe, es posible que los servicios de emergencia, los hospitales y las farmacias no estén disponibles temporalmente. Por tanto, es aconsejable tener los medicamentos importantes en casa. Un botiquín de este tipo puede ayudarle a hacer frente a pequeñas emergencias por su cuenta.

Qué debe contener un botiquín doméstico

- Medicamentos personales, por ejemplo, inhaladores para el asma, según las necesidades particulares. Si necesita tomar medicamentos con regularidad, es recomendable tener reservas para al menos diez días.
- Material para el cuidado de heridas, por ejemplo, tiritas y vendas de gasa.
- Equipamiento básico, por ejemplo, analgésicos y termómetros.

Encontrará una lista de verificación detallada en la página 33.

Cómo prepararse

En un curso de primeros auxilios se pueden aprender y practicar medidas para salvar vidas. Esto le dará seguridad cuando alguien necesite ayuda. Si hace tiempo que realizó su último curso de primeros auxilios, ¡lo mejor es que refresque sus conocimientos!

En un curso de primeros auxilios aprenderá, por ejemplo, a vendar heridas con sangrado abundante.



Consejo

En caso de parada cardiorrespiratoria, cualquier persona puede ayudar realizando un masaje cardíaco. Aprender a reanimar mediante un masaje cardíaco no es difícil. En los cursos de primeros auxilios o en la siguiente página web encontrará instrucciones sencillas:

www.wiederbelebung.de



Cómo aplicar un vendaje compresivo

Si una herida es muy profunda y sangra mucho, es necesario aplicar un vendaje compresivo para detener la pérdida de sangre. Es conveniente que sepa cómo aplicar un vendaje compresivo si la asistencia médica está temporalmente limitada. **Los botiquines o kits de primeros auxilios** contienen material para tratar lesiones. Son una buena ayuda si no desea comprar los artículos por separado.



1.º paso:

Aplique una compresa sobre la herida.



2.º paso:

Envuelva la compresa dos o tres veces con una venda de gasa.



3.º paso:

Coloque una almohadilla de presión sobre la herida, por ejemplo, un paquete de vendas de gasa del botiquín.



4.º paso:

Envuelva la almohadilla de presión varias veces con la venda de gasa y, a continuación, fije la venda con tiras de esparadrapo.

Cocinar sin electricidad

Si se produce un corte de electricidad, su cocina eléctrica dejará de funcionar. Si tiene una cocina de gas, por lo general podrá seguir utilizándola. También hay otras alternativas:

Con esto podrá cocinar en interiores:

- Puede utilizar un calentador con vela de té para calentar comida (por ejemplo, sopa preparada).
- Puede utilizar un set de fondue con pasta combustible para calentar pequeñas cantidades de comida.
- Puede utilizar un hornillo de gas para cocinar, siempre que esté homologado para uso en interiores.

Con esto solo se debe cocinar en exteriores:

- Hornillos de camping con cartucho de gas
- Barbacoas de gas o carbón



Importante

Peligros al cocinar y calentar sin electricidad

¡Utilice únicamente aparatos homologados para uso en interiores! Estos aparatos están equipados con mecanismos de seguridad especiales. ¡Tenga cuidado también con las llamas abiertas en interiores! Si hay muy poco oxígeno en el aire que respiramos, la combustión puede generar monóxido de carbono.

La intoxicación por monóxido de carbono es mortal. Lo mejor es instalar detectores de monóxido de carbono homologados y certificados. Estos activan la alarma cuando se alcanza una concentración crítica.



En la página web de la BBK encontrará consejos y recetas para cocinar sin electricidad:

www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

Si falla la calefacción

Es posible que sin electricidad tampoco funcione la calefacción. Si la calefacción falla en invierno, las estancias pueden enfriarse rápidamente. Las estufas de gas, las chimeneas de etanol o las estufas de petróleo homologadas para interiores funcionan sin electricidad y son seguras para usos en espacios cerrados.

Qué puede hacer

- Con **ropa de abrigo, mantas y sacos de dormir** puede sobrellevar la avería durante un tiempo.
- **Mantenga las ventanas y puertas cerradas** para evitar que se enfríe la estancia, ¡pero ventile con regularidad! Abra las ventanas por completo durante unos minutos para mejorar la calidad del aire.



Reaccionar en caso de incendio

Si se produce un incendio en su casa, es importante actuar con rapidez. Tenga en cuenta lo siguiente:

- 1.º **Extinga** el fuego únicamente si no pone en peligro su seguridad.
- 2.º Si no es posible extinguirlo, **abandone inmediatamente la estancia** en la que se haya producido el incendio. Si le es posible, cierre las ventanas y la puerta al abandonar la estancia. Así privará al fuego de oxígeno y el humo tampoco se propagará por el pasillo.
- 3.º **Avise y ayude** a las personas que se encuentren en su hogar.
- 4.º **Abandone el edificio**. No huya nunca a través de estancias o escaleras llenas de humo. Inhalar tan solo unas pocas bocanadas de humo puede poner su vida en peligro. Si las vías de evacuación están llenas de humo, avise en voz alta desde una ventana.
- 5.º **Llame a los bomberos al 112.**
- 6.º **Avise** a sus vecinos.

Siempre se aplica lo siguiente: ¡no se ponga en peligro!

Cómo prepararse

Los detectores de humo alertan de la presencia de humo tóxico y son importantes en todas las estancias, excepto en el baño y la cocina.

Los **extintores pequeños** permiten apagar pequeños incendios. También se pueden utilizar si la ropa de una persona se ha prendido fuego. ¡Familiarícese con estos dispositivos! La grasa de cocinar, la cera o los combustibles líquidos (como el aceite o la gasolina) **en llamas no deben apagarse con agua**, sino solo con extintores o aerosoles extintores de la clase de incendio F. El agua se evaporaría instantáneamente y provocaría una **explosión de grasa**.

Infórmese sobre las **vías de evacuación**, tanto en su casa como en el trabajo y también en entornos desconocidos.

Guardar los documentos en un lugar seguro

Si tiene que abandonar su casa de forma repentina, debe tener a mano los documentos importantes. En caso de incendio o inundación, pueden perderse y después puede resultar difícil o incluso imposible volver a obtenerlos. Guarde los documentos en un recipiente ignífugo o impermeable.

Son importantes los documentos que...

- ... acreditan la identidad, por ejemplo, el certificado de nacimiento y el documento de identidad.
- ... acreditan la propiedad, por ejemplo, inscripciones en el registro de la propiedad o contratos de compraventa.
- ... acreditan derechos financieros, por ejemplo, seguros.
- ... acreditan cualificaciones, por ejemplo, certificados escolares y laborales.
- ... acreditan derechos, por ejemplo, poderes o resoluciones judiciales.
- ... contienen información personal importante, por ejemplo, testamentos o informes médicos, cartillas de vacunación o listas de contraseñas.
- ... son valiosos desde el punto de vista emocional, por ejemplo, una selección de fotos que no se desea perder.

Consejo

Pregunte a la institución emisora si el documento debe presentarse en original o en copia compulsada.

Haga una copia digital de sus documentos. Guarde los documentos digitales importantes en una nube, en un disco duro portátil o en una memoria USB.



Tener equipaje de emergencia a mano

Imagínese que hay **un incendio en su barrio** y, de repente, su casa también se ve afectada. Sin embargo, usted está bien preparado y tiene **su equipaje de emergencia a mano**. En mitad de la noche, usted y su familia abandonan su casa rápidamente. **Tienen a mano las llaves, el teléfono móvil y la cartera.**



Su **batería externa cargada** le permite seguir comunicándose y manteniéndose informado.



Qué debe contener un equipaje de emergencia:

- ropa de abrigo, protección contra la lluvia y, a ser posible, calzado resistente;
- mudas de ropa;
- documentos importantes (véase la página 25);
- batería externa cargada;
- material de primeros auxilios;
- medicamentos personales y artículos de aseo;
 - alimentos no perecederos y botella reutilizable;
 - dinero en efectivo.

En una situación de emergencia, es posible que deba alojarse temporalmente en otro lugar o que su acceso a la atención médica se vea limitado. En tal caso, es muy importante llevar consigo los **medicamentos personales**.



Buscar refugio

Hay situaciones en las que es fundamental saber cuál es el mejor lugar para ponerse a salvo. Ya se trate de fenómenos naturales, accidentes nucleares o químicos, o incluso —en el peor de los casos— de un conflicto bélico, la seguridad de un lugar puede variar considerablemente, ya que en función de la situación, un determinado sitio puede ser seguro o, por el contrario, peligroso. Aquí encontrará algunos ejemplos de lugares que pueden ofrecer protección en determinadas situaciones. Como norma general, preste atención a las advertencias y siga las recomendaciones y las posibles instrucciones.

Pisos superiores

Si se producen fugas de **gases o vapores** en el exterior, entre en un edificio y cierre puertas y ventanas. Si es posible, suba a los pisos superiores. La mayoría de los gases son más pesados que el aire y se acumulan en el suelo. Selle puertas y ventanas, y apague la ventilación.

Zonas exteriores

Si en el edificio se producen fugas de **gases, vapores o líquidos peligrosos**, abandónelo.

Espacios subterráneos

Si se producen **fugas de sustancias radiactivas o explosiones**, aplique lo siguiente: sitúese lo más abajo posible, lejos de ventanas y superficies acristaladas. Busque refugio en espacios interiores o, preferiblemente, en sótanos, aparcamientos subterráneos y estaciones de metro. Las paredes gruesas y la tierra aumentan la protección contra la radiación, las ondas expansivas y los escombros que salgan despedidos.

Zonas o pisos más elevados

En caso de **inundaciones, lluvias torrenciales, riadas o marejadas ciclónicas**, las zonas o pisos más elevados ofrecen la mejor protección.

No acceda al sótano bajo ningún concepto. Si el sótano se inunda, no podrá abrir la puerta desde dentro. Además, existe el riesgo de sufrir una descarga eléctrica mortal. En tales eventos, evite los aparcamientos subterráneos, las estaciones de metro y los pasos subterráneos.

Vehículo

Si se producen fugas de **gases y vapores** en el exterior y no hay ningún edificio cerca, puede refugiarse en su vehículo. Apague la ventilación y el aire acondicionado.



Protección contra explosiones

En caso de explosión, las ondas expansivas, los escombros que salgan despedidos y las esquirlas de cristal suponen un gran peligro. Esto también se aplica a los ataques aéreos.

Sin embargo, la mayoría de los edificios de Alemania están contruidos con materiales sólidos. Por lo tanto, **las estancias interiores** con el menor número posible de paredes exteriores y puertas, así como las estancias sin ventanas, ofrecen una protección eficaz. En caso de explosión, en ellas no se producirán lesiones por esquirlas de vidrio, por ejemplo.

Las estancias adecuadas son

- **Los sótanos sin ventanas** ofrecen mucha protección.
- Si no tiene sótano, también son adecuadas las estancias interiores, como **escaleras, baños o pasillos**. En este sentido, **¡evite el ático!** Un tejado ofrece poca protección contra las ondas expansivas y las esquirlas de vidrio o los escombros que salgan despedidos.
- También puede buscar refugio en instalaciones de acceso público, como escuelas, museos, aparcamientos subterráneos o estaciones de metro. Es importante mantener una gran distancia entre usted y las entradas, ventanas y puertas abiertas. En tales casos, no se deben utilizar los ascensores.



Consejo

Encontrará más información sobre cómo actuar en caso de explosión en www.bbk.bund.de/explosionen

La regla de las «2 paredes»

Se aplica lo siguiente: para una buena protección, asegúrese de que haya **2 paredes entre usted y el exterior**. Si la primera pared, es decir, la pared exterior de un edificio, resulta dañada por una explosión, la segunda pared puede protegerle de la entrada de esquirlas y escombros. Cuanto más protegida esté la estancia en el interior del edificio, mejor.



Verde = aquí estará
bien protegido

Lista de verificación

Sus necesidades varían en función de su situación vital. A continuación, figuran indicaciones generales para prepararse para emergencias y catástrofes. Compruebe qué es lo adecuado para su situación. Además, puede resultar útil adquirir y compartir cosas con otras personas. ¡Toda preparación cuenta!

Alimentos y bebida

- ☐ Agua potable:
2 litros por persona y día para:
 - ☐ 3 días
 - ☐ 5 días
 - ☐ 7 días
 - ☐ 10 días
- ☐ Alimentos no perecederos para todas las personas para:
 - ☐ 3 días
 - ☐ 5 días
 - ☐ 7 días
 - ☐ 10 días
- ☐ Medios alternativos para cocinar (por ejemplo, hornillos de camping o barbacoas de gas)
- ☐ Combustibles para cocinar (como gas)
- ☐ Provisiones para mascotas

Información/comunicación

- ☐ Radio solar o de pilas, pilas incluidas, o radio de manivela
- ☐ Aplicación de alerta instalada (por ejemplo, NINA)
- ☐ Batería externa cargada
- ☐ Lista de números de teléfono importantes en papel

Luz y calor

- ☐ Linterna y pilas de repuesto
- ☐ Velas y encendedor
- ☐ Ropa de abrigo y mantas
- ☐ Sacos de dormir
- ☐ Dispositivo calefactor independiente de la red (como calentador de gas, estufa de parafina, chimenea de etanol...)
- ☐ Combustible para el dispositivo calefactor

Botiquín

- ☐ Medicamentos personales
- ☐ Analgésicos
- ☐ Antipiréticos
- ☐ Termómetro
- ☐ Medicamentos contra la diarrea, vómitos y náuseas
- ☐ Medicamentos contra los síntomas del resfriado
- ☐ Electrolitos para compensar la pérdida de líquidos
- ☐ Desinfectante para heridas
- ☐ Desinfectante para la piel
- ☐ Tiritas y vendas
- ☐ Vendaje para quemaduras
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Compresas frías
- ☐ Medicamentos contra quemaduras solares y picaduras de insectos
- ☐ Gel antiinflamatorio y refrescante para lesiones deportivas leves
- ☐ Gotas nasales o spray nasal descongestionantes
- ☐ Pinzas
- ☐ Tijeras
- ☐ Pomada para quemaduras, heridas y cicatrización

Equipaje de emergencia

- ☐ Ropa de abrigo, protección contra la lluvia y calzado resistente
- ☐ Mudas de ropa
- ☐ Material de primeros auxilios
- ☐ Medicamentos personales
- ☐ Batería externa cargada
- ☐ Artículos de aseo
- ☐ Alimentos no perecederos y botella reutilizable
- ☐ Carpeta con documentos importantes
- ☐ Saco de dormir o manta
- ☐ Platos y cubiertos
- ☐ Navaja de bolsillo y abrelatas
- ☐ Linterna
- ☐ Radio de pilas, solar o de manivela
- ☐ Encendedor o cerillas
- ☐ Crema solar y gorra
- ☐ Bloc de notas y bolígrafo
- ☐ Guantes de trabajo
- ☐ Repuestos para dispositivos auxiliares, como gafas o audífonos
- ☐ Dinero en efectivo

Protección contra incendios

- ☐ Detector de humo
- ☐ Extintor/espray extintor
- ☐ Detector de monóxido de carbono

Aseo

- ☐ Pasta dentífrica y cepillos de dientes
- ☐ Jabón
- ☐ Artículos de higiene personal (por ejemplo, higiene femenina, pañales...)
- ☐ Bolsas de basura, incluidas las grandes y resistentes para colgar en el inodoro
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Desinfectante
- ☐ Detergente
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Papel de cocina
- ☐ Guantes domésticos
- ☐ Inodoro químico

Otros

- ☐ Depósito de agua para agua de extinción o agua industrial
- ☐ Mascarilla para protegerse de virus, bacterias y sustancias peligrosas en el aire
- ☐ Casco de seguridad para protegerse de los escombros que salgan despedidos
- ☐ Dinero en efectivo (además del equipaje de emergencia)

☐☐☐☐☐

Números de teléfono importantes

Bomberos y servicio de rescate	112
--------------------------------	------------

Policía	110
---------	------------

Número de teléfono de las autoridades	115
---------------------------------------	------------

Servicio médico de guardia	116117
----------------------------	---------------

Transporte en ambulancia	
--------------------------	--

Centro de toxicología	
-----------------------	--

Farmacia de guardia	
---------------------	--

Servicios públicos	
--------------------	--

Administración municipal	
--------------------------	--

Otros números importantes:	
----------------------------	--

Aviso legal

Editor

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Apartado de correos 1867, 53008 Bonn

Teléfono: +49 0228 99550-0

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

Fuente de referencia

bestellservice@bbk.bund.de

Versión

11/2025, 1.ª edición

Impresión

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

Impreso en papel 100 % reciclado

Diseño

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

Ilustración

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

La Oficina Federal de Protección Civil y Asistencia en Catástrofes edita esta publicación de forma gratuita. Esta publicación no está destinada a la venta y no se puede utilizar con fines comerciales, en particular para publicidad de ningún tipo, incluida la electoral durante cualquier proceso electoral.

Esta obra (texto/imágenes) está protegida por derechos de autor. Solo se autoriza su reproducción, total o parcial, en los casos previstos por la ley de derechos de autor vigente. No obstante, está permitido citarla haciendo mención completa de la fuente.

ISBN: 978-3-949117-42-8



BBK. Actuar juntos. Vivir con seguridad.