APAGÓN MUNDIAL

¿Qué **hacer**? ¿Cómo **prepararte**?
¿Cómo **reaccionar**?



APAGÓN MUNDIAL

Una guía para pensar con claridad, prepararse sin miedo y actuar si la electricidad deja de funcionar durante horas o días.

Esta cartilla es una guía para cualquier interrupción eléctrica prolongada. No predice ni confirma un apagón mundial. Las emergencias no siguen un guion único: podrían durar minutos, afectar un barrio o extenderse a servicios esenciales. Por eso, el objetivo no es imaginar catástrofes sino aprender a identificar riesgos, conservar recursos y proteger a las personas.

La lectura comienza con las reacciones emocionales, continúa con la preparación previa y después aborda las primeras horas y la vida cotidiana cuando fallan varios servicios. Cada apartado explica un problema, una respuesta práctica y un ejemplo. Algunas recomendaciones provienen de salud pública y protección civil; otras son aplicaciones razonadas de lecciones observadas en crisis anteriores.

Durante la pandemia de COVID-19 se comprobaron problemas relevantes para otras emergencias: información engañosa, compras de pánico, dificultades para obtener medicamentos, aislamiento social y necesidad de apoyo vecinal. Un apagón no es una pandemia y no requiere replicar medidas como cuarentenas; lo útil es trasladar aprendizajes de organización, comunicación y cuidado mutuo.

Este material no sustituye indicaciones de autoridades ni planes médicos personalizados. Si hay peligro inmediato, incendio, síntomas graves, gas o dispositivos vitales sin energía, solicita asistencia por los canales disponibles. Los tiempos y cifras citados son referencias de preparación, no garantías.

Cómo usar la cartilla

Puedes leerla completa o localizar rápidamente un problema en el índice. Al final hay tablas para hacer inventario, calcular reservas y registrar contactos. Completa esas hojas en papel antes de una emergencia y revisa tus suministros cada seis meses.

Índice

1. Mantener la calma y tomar buenas decisiones 3

2. Preparar el hogar antes del apagón 6

3. Actuar durante las primeras 24 horas 10

4. Vivir con seguridad si el corte se prolonga 13

5. Decidir cuándo salir y cómo recuperarse 20

6. Hojas de consulta y plan familiar 22

Ruta de lectura rápida

Si el apagón ya empezó: consulta el capítulo 3. Si aún tienes tiempo para organizarte: empieza por el capítulo 2. Si la situación se prolonga: ve al capítulo 4. Si necesitas tomar una decisión de salida: utiliza el capítulo 5.

1. Mantener la calma y tomar buenas decisiones

El miedo es una respuesta humana; lo decisivo es que no tome el mando. Antes de actuar, identifica riesgos verdaderos, ayuda a quien lo necesita y distingue hechos de hipótesis.

Lecciones de crisis anteriores

La pandemia de 1918 y la de COVID-19 ocurrieron en sociedades muy diferentes. Lo que sí puede aplicarse a una interrupción eléctrica es la importancia de instrucciones claras, redes comunitarias y medidas que protejan primero a quienes dependen de otros. Durante COVID-19, la OMS advirtió sobre la «infodemia»: rumores y afirmaciones sin verificar que entorpecen la toma de decisiones. Frente a un apagón, una cadena viral no debe convertirse en diagnóstico ni en orden de actuar.

El primer apagón ocurre en la mente

La incertidumbre puede inquietar más que la oscuridad.

Cuando desaparecen de golpe la luz, la señal o el acceso a información, es normal sentir miedo, rabia o confusión. La reacción no es una prueba de debilidad. El objetivo inicial no es comprender toda la emergencia, sino recuperar una conducta útil y segura.

Señales que pueden confundirte

Un edificio oscuro no implica que toda la ciudad esté igual. Observa señales sin exponerte: alumbrado de calles cercanas, equipos de vecinos, radio y mensajes verificables. Si hay incendio, olor a gas, humo o un accidente, esas amenazas son más urgentes que identificar la causa de la interrupción. No salgas únicamente para tomar fotografías de la oscuridad.

Aplicación práctica

Si se corta la energía durante una comida familiar, la primera pregunta no es «¿qué pasó en el mundo?», sino «¿hay alguien herido, encerrado o que dependa de un equipo eléctrico?». Después se revisan puertas, iluminación y medios de información.

Acciones concretas. Detente unos segundos y reconoce qué está pasando a tu alrededor. Comprueba si tú y quienes te acompañan están físicamente a salvo. Elige una tarea pequeña y concreta antes de pensar en el peor escenario.

Cómo bajar la intensidad del miedo

Respirar y orientarse ayuda a decidir.

Si notas que tu respiración se acelera, tus manos tiemblan o te cuesta ordenar ideas, apoya ambos pies en el suelo. Respira lentamente, sin forzar, y presta atención a lo que puedes ver, escuchar y tocar. No necesitas eliminar de inmediato el miedo para actuar con criterio.

Una técnica para recuperar la atención

La ansiedad estrecha el campo de atención. Prueba una secuencia breve: detén el movimiento, apoya los pies, exhala lentamente durante unos segundos y describe en voz alta la siguiente acción. Evita respirar dentro de bolsas de papel. Si la persona tiene un trastorno respiratorio, utiliza técnicas previamente acordadas con sus profesionales.

Aplicación práctica

En un ascensor detenido, no golpees puertas ni intentes salir entre pisos. Usa el botón de alarma, comunica ubicación y espera al personal de rescate. El miedo no justifica abrir por fuerza un mecanismo que podría moverse.

Acciones concretas. Nombra cinco objetos del entorno para volver al presente. Habla despacio y evita transmitir órdenes a gritos. Si hay dolor de pecho, desmayo o dificultad respiratoria intensa, busca atención urgente.

Diferenciar hechos de rumores

No conviertas una hipótesis en una noticia.

Un corte simultáneo de varios servicios puede parecer un apagón mundial sin que exista confirmación. Los mensajes alarmistas, capturas sin fecha y audios de procedencia desconocida multiplican la angustia. La falta de comunicación no demuestra por sí sola la magnitud del evento.

Un método sencillo contra desinformación

Escribe tres columnas: observé, escuché y confirmé. Una foto sin origen, una cadena que anuncia fechas exactas o un mensaje que pide compras desesperadas pertenece a «escuché» hasta contar con verificación. La OMS documentó durante la pandemia de COVID-19 que el exceso de información falsa alimenta confusión y decisiones riesgosas.

Aplicación práctica

Si alguien anuncia por un audio que la electricidad no volverá en un mes, pregunta quién emitió el aviso, a qué zona se refiere y cuándo fue publicado. Si no existe fuente rastreable, no construyas el plan sobre esa afirmación.

Acciones concretas. Pregunta: ¿qué observé directamente?, ¿qué me contaron?, ¿qué está confirmado? Consulta fuentes oficiales mediante radio u otros canales aún operativos. No reenvíes teorías o instrucciones médicas sin verificar.

Liderar sin imponer

Organizar a la familia reduce la sensación de caos.

En una emergencia ayuda que exista una persona que coordine tareas, pero decidir en conjunto es más eficaz que ordenar sin escuchar. Los niños necesitan explicaciones simples; las personas mayores o con discapacidad pueden necesitar apoyos específicos. Nadie debería ser dejado atrás por moverse con más lentitud.

Distribuir tareas sin sacrificar inclusión

Una persona coordina las decisiones, pero las tareas se asignan por capacidad, no por edad o jerarquía. Conviene designar quién escucha la radio, quién cuenta agua y comida y quién comprueba el estado de personas que requieren apoyo. Fija un momento de revisión; hablar permanentemente de la crisis agota la atención.

Aplicación práctica

En una vivienda con tres adultos y una persona mayor, alguien puede organizar una ronda de salud, otro revisar suministros y otro preparar iluminación. No es necesario reunir a todos alrededor de un teléfono descargándose.

Acciones concretas. Asigna funciones breves: luz, comunicación, agua y atención a dependientes. Habla con claridad: «No sabemos cuánto durará; estamos tomando medidas». Pregunta a cada persona qué necesita en vez de suponerlo.

Niños, ansiedad y acompañamiento

La seguridad emocional también es una necesidad básica.

Los niños pueden interpretar la oscuridad como un peligro mayor, especialmente si perciben alarma en los adultos. Explicar lo que sí se sabe, conservar horarios aproximados y darles una responsabilidad apropiada para su edad suele resultar más útil que prometer que todo volverá enseguida.

Explicar la incertidumbre a los niños

Las explicaciones útiles son cortas y honestas. Cambia «nada malo puede pasar» por «no sabemos cuánto durará, pero estamos juntos y conocemos los pasos». Conserva, en lo posible, horarios de comida, descanso y juego. Un niño que se vuelve irritable o silencioso necesita escucha, no regaños automáticos.

Aplicación práctica

A un niño pequeño se le puede pedir que guarde su linterna en un lugar conocido o que elija un cuento. Esa responsabilidad limitada ofrece sensación de participación sin colocarlo a cargo de la seguridad de adultos.

Acciones concretas. Di la verdad de forma serena: «Se fue la electricidad; estamos juntos». Propón juegos sin pantallas, historias o dibujos con luz segura. Evita exponerlos a conversaciones repetidas sobre escenarios catastróficos.

Ayudar a alguien en crisis

Mirar, escuchar y conectar.

La primera ayuda psicológica no exige interrogar a nadie ni obligarlo a contar lo ocurrido. Consiste en comprobar que la zona es segura, escuchar lo que necesita la persona y conectarla con familiares, información o asistencia disponible. Si alguien parece desorientado o en riesgo, evita dejarlo solo.

Ayuda psicológica que no invade

La OPS resume la primera ayuda psicológica en mirar, escuchar y conectar. Mirar supone examinar riesgos y necesidades básicas; escuchar, permitir que la persona diga lo que necesita sin obligarla a revivir hechos; conectar, facilitar apoyo práctico. No prometas soluciones que nadie puede confirmar ni uses el miedo como método para conseguir obediencia.

Aplicación práctica

Si una vecina llora porque no logra llamar a su hijo, ofrece un lugar seguro, pregúntale por una dirección y propón un horario para intentar contacto. Evita afirmar que ha ocurrido una tragedia por la falta de señal.

Acciones concretas. Preséntate, pregunta si necesita ayuda y respeta su respuesta. Escucha sin discutir sus emociones ni minimizar su angustia. Facilita contacto con personas de confianza o servicios de emergencia.

2. Preparar el hogar antes del apagón

Prepararse consiste en quitarle a la emergencia decisiones que pueden tomarse con calma: agua, alimentación, medicamentos, luz y acuerdos familiares. No exige compras de pánico.

El plan familiar de una hoja

Un plan sencillo sirve incluso sin internet.

Antes de que haya una emergencia, acuerden dónde encontrarse, cómo avisarse y qué harán si uno de los miembros está fuera del hogar. La mejor planificación no depende de aplicaciones: puede imprimirse y guardarse junto a las copias de documentos y un mapa básico.

Cuando una familia está separada

El plan debe contemplar dos situaciones: regresar a casa cuando sea seguro y permanecer donde uno está si desplazarse resulta peligroso. Anota puntos de encuentro concretos, nunca expresiones ambiguas como «nos vemos en el centro». Define un contacto externo a la zona y un horario razonable para dejar mensajes.

Aplicación práctica

Si un miembro está en el trabajo y otro recoge a un niño en el colegio, el plan debe establecer quién está autorizado para recogerlo y qué hacer si el transporte no opera. Confirma las normas de la institución antes de una emergencia.

Acciones concretas. Define dos puntos de encuentro: uno cerca de casa y otro fuera del barrio. Anota contactos, direcciones, alergias y necesidades médicas. Practica el plan dos veces al año y actualízalo cuando cambie la familia.

La mochila de salida

Lo esencial debe poder transportarse.

El equipo para salir no es igual a las reservas para permanecer en casa. Una mochila muy pesada retrasa una evacuación. Prioriza agua, alimentos listos para consumir, medicamentos, luz, documentos, protección climática y artículos personales. Ajusta el peso a quien tendrá que cargarla.

Diferenciar salida inmediata de permanencia

La mochila de evacuación sirve para moverse; la reserva del hogar sirve para resistir interrupciones. Un objeto voluminoso como una olla puede ser útil en casa y un estorbo al escapar por escaleras. Empaca los medicamentos personales, gafas y calzado antes de artículos decorativos. No guardes combustibles junto a alimentos o textiles.

Aplicación práctica

Ensaya caminar con la mochila por la casa y subir un tramo de escaleras. Si impide sostener la baranda o ayudar a un niño, debes reducir su peso.

Acciones concretas. Prepara una mochila por adulto capaz de transportarla. Incluye linterna, radio, baterías, botiquín y silbato. Agrega copias de documentos, efectivo, llaves y calzado cerrado.

Reservas para permanecer en casa

Piensa en días, no solo en horas.

El apagón puede interrumpir tiendas, pagos electrónicos, sistemas de distribución y suministro de agua. Como meta de preparación, la Cruz Roja propone suministros para al menos dos semanas en casa cuando sea factible. Si no puedes conseguirlos de inmediato, construye el inventario por etapas.

Comprar sin acaparar

Las compras preventivas pueden hacerse por ciclos: agrega dos o tres productos duraderos a la compra habitual y rota su consumo. Verifica que cada alimento sea compatible con la dieta y con los utensilios disponibles. Una reserva eficiente integra agua, alimentos, iluminación e higiene; un armario lleno de una sola cosa deja otras necesidades sin resolver.

Aplicación práctica

La experiencia de las primeras semanas de COVID-19 dejó ejemplos de compras impulsivas y problemas de disponibilidad. La lección transferible no es almacenar indiscriminadamente, sino mantener existencias razonables antes de que empiece la urgencia.

Acciones concretas. Comienza con una reserva de tres días y amplíala según presupuesto y espacio. Rota lo que compras: primero se consume lo que vence antes. Revisa cada seis meses empaques, pilas y estado de los suministros.

Agua: la prioridad de toda reserva

Una cantidad concreta facilita la planificación.

Como referencia de preparación, calcula aproximadamente 3,8 litros de agua por persona al día para beber y necesidades básicas, según la guía de la Cruz Roja. El consumo real puede aumentar con el calor, el esfuerzo, determinadas enfermedades o necesidades infantiles. El agua para mascotas se calcula por separado.

Capacidad de almacenamiento real

Calcula primero a cuántas personas abastecerás y durante cuántos días. Como mínimo de planificación, los CDC recomiendan 3,8 litros por persona y día, empezando con tres días e intentando ampliar la reserva si es posible. Esa cifra es una referencia de preparación, no una cuota universal para clima o enfermedad. Mantén el agua lejos de sustancias químicas.

Aplicación práctica

Para cuatro personas y siete días, la referencia asciende a unos 106 litros. Divide el volumen entre recipientes que puedas levantar y revisa si hay espacio seguro para almacenarlos sin bloquear salidas.

Acciones concretas. Guarda envases aptos para uso alimentario, cerrados y protegidos del sol. Identifica de antemano dónde hay agua potable adicional segura. Marca fechas de almacenamiento y sigue las instrucciones del fabricante.

Despensa inteligente y accesible

La mejor comida de emergencia es la que sabes utilizar.

Prioriza alimentos estables a temperatura ambiente, con buena densidad energética y preparación sencilla: conservas, legumbres cocidas, avena, frutos secos, galletas, crema de maní y bebidas UHT sin abrir. Considera alergias, alimentos infantiles, restricciones médicas y necesidad de agua para cocinar.

Alimentos que no te obliguen a cocinar

Clasifica los productos en tres grupos: listos para comer; requieren solo agua; necesitan cocción. Si el equipo de cocción depende de la corriente, los del primer grupo son prioritarios. Lee etiquetas de sodio, alérgenos y tamaños por ración. Las conservas abiertas dejan de ser de despensa y se vuelven perecederas.

Aplicación práctica

Una comida de emergencia posible es una lata de legumbres lista para consumir, galletas integrales y fruta entera lavada con agua segura. No requiere estufa, pero sí manos y utensilios limpios.

Acciones concretas. Elige productos que puedan comerse sin calentar si fuera necesario. Mantén un abrelatas manual y utensilios limpios. Agrupa raciones por jornada para visualizar cuántos días alcanzan.

Criterio de seguridad. No acumules productos desconocidos que tu familia no puede o no quiere consumir.

Medicinas y equipos esenciales

La electricidad puede ser un soporte vital.

Quienes usan concentradores de oxígeno, equipos de presión positiva, sillas eléctricas u otros dispositivos dependientes de energía necesitan un plan individual preparado con sus profesionales de salud. Lo mismo ocurre con medicamentos que requieren refrigeración. No improvises conexiones ni alteres dosis para ahorrar suministros.

El plan específico de un tratamiento

Un listado genérico de botiquín no reemplaza el plan de quien vive con diabetes, usa oxígeno o requiere tratamientos refrigerados. Consulta antes sobre autonomía de baterías, transporte, servicios alternos y conservación de medicamentos. Guarda el resumen clínico en papel. Si necesitas ventilación, oxígeno u otro dispositivo vital, no esperes a que se agote la batería.

Aplicación práctica

Para insulina u otros productos sensibles, la duración fuera de refrigeración cambia por marca y formulación. Sigue la ficha técnica y el consejo del farmacéutico, no una cifra universal obtenida de internet.

Acciones concretas. Pregunta al equipo de salud por autonomía, respaldo y lugares de atención. Guarda lista de medicamentos, dosis, recetas y teléfonos de contacto. Verifica la vida útil de baterías y la ruta de salida accesible.

Energía y comunicaciones alternativas

No dependas de un solo dispositivo.

Una batería externa cargada, una radio portátil y una linterna proporcionan funciones diferentes. La radio puede recibir avisos cuando los datos móviles fallan; la batería permite conservar el teléfono para llamadas importantes. Prueba que todos los cables coincidan con tus dispositivos y evita equipos deteriorados.

En qué gastar la batería

Activa el ahorro de energía, reduce brillo y cierra aplicaciones no esenciales. Los mensajes de texto pueden transmitirse cuando una llamada no entra, aunque esto depende de la red. No descargues archivos grandes ni utilices el teléfono como lámpara permanente si tienes linterna. Un panel solar portátil puede ayudar, pero su potencia real depende de la luz y del equipo.

Aplicación práctica

Una batería externa de 10.000 mAh no equivale a 10.000 mAh disponibles al teléfono: hay pérdidas de conversión. Prueba el conjunto real antes y registra cuántas cargas útiles proporciona.

Acciones concretas. Carga periódicamente las baterías externas y guarda cables identificados. Conserva una radio que use pilas o manivela y conoce sus controles. Imprime números importantes y direcciones: el teléfono puede apagarse.

Casa lista para funcionar a oscuras

Reconocer los riesgos antes evita accidentes después.

Ubica las llaves de paso de agua y gas, las salidas, escaleras y el tablero eléctrico. Tener pasillos despejados y linternas en puntos conocidos reduce caídas. Desarrolla un plan de movilidad para

quienes dependen de ascensores o puertas motorizadas.

Preparación física de la vivienda

Ubica el cuadro eléctrico, la llave de paso del agua y la válvula de gas; aprende cuándo y cómo pueden cerrarse de forma segura, sin improvisar reparaciones. Asegura lámparas, despeja pasillos y deja calzado junto a las camas. Un sistema de alarma con respaldo puede seguir funcionando, pero no supongas que tendrá autonomía ilimitada.

Aplicación práctica

Si hay una persona que usa silla de ruedas en un edificio alto, diseña con antelación un plan de asistencia para escaleras y consulta protocolos de administración y bomberos. Nunca uses un ascensor fuera de servicio.

Acciones concretas. Pega marcas visibles o táctiles en rutas y elementos esenciales. Comprueba alarmas de humo y monóxido de carbono con respaldo de batería. Aprende a abrir puertas manualmente según su fabricante, sin forzarlas.

3. Actuar durante las primeras 24 horas

Las primeras horas exigen seguridad física, información verificable, conservación de recursos y protección especial durante la noche. Un apagón no obliga a salir a la calle.

Secuencia orientativa: de los primeros minutos al día siguiente

Momento	Qué se decide
0-10 min	Seguridad de las personas, equipos vitales, iluminación y riesgos inmediatos
10-60 min	Contacto breve, información oficial y protección de nevera/congelador
1-4 horas	Evaluar agua, medicamentos, clima y necesidad de ayuda
4-24 horas	Alimentos perecederos, descanso, higiene y comunicación planificada

Los primeros cinco minutos

Primero protege a las personas; luego, los objetos.

No salgas corriendo a verificar lo que sucede en la calle. Usa una linterna, controla riesgos inmediatos como escaleras o vidrios y comprueba la situación de quienes necesitan apoyo. Si hay olor a gas, incendio, cables caídos o personas heridas, cambia la prioridad: aléjate y pide asistencia.

Seguridad antes que curiosidad

Durante el primer minuto, orienta la iluminación, verifica personas y evita moverte por lugares oscuros desconocidos. Si el corte ocurre mientras cocinas, apaga mandos de cocina y equipos eléctricos para evitar encendidos inesperados. Si hueles gas, abandona la zona sin activar interruptores ni producir chispas y contacta emergencias desde un punto seguro.

Aplicación práctica

Si una caída de tensión dejó un cable expuesto, no intentes arreglarlo con cinta y una linterna. Aísla el acceso y solicita asistencia técnica.

Acciones concretas. Localiza a las personas y confirma que nadie esté atrapado o lesionado. Deja de usar aparatos peligrosos que estaban funcionando al cortarse la luz. Observa si también fallaron el agua y las comunicaciones, sin sacar conclusiones precipitadas.

Del minuto diez a la primera hora

Haz un diagnóstico doméstico sin exponerte.

Anota la hora exacta del corte. Verifica con seguridad si el problema afecta solo a tu vivienda o a una zona más amplia; no abras gabinetes eléctricos ni toques cables. La información sobre la duración puede tardar. Mientras tanto, organiza el hogar como si el suministro pudiera prolongarse sin darlo por seguro.

Hacer un diagnóstico limitado y útil

Comprueba de modo seguro si el corte es solo en tu vivienda, en tu edificio o en un entorno más amplio; no manipules instalaciones eléctricas para averiguarlo. La radio puede ayudar a confirmar una afectación regional, pero el silencio informativo no equivale a una crisis global. Anota hora de inicio y avisos verificados.

Aplicación práctica

Si todas las viviendas de una calle están oscuras, eso confirma un corte local observable. No demuestra qué ocurre en otras ciudades o países.

Acciones concretas. Activa la iluminación portátil y separa una luz para desplazamientos. Desconecta equipos electrónicos sensibles para reducir daños al restablecerse el servicio. Deja una lámpara fija o un indicador seguro para reconocer cuándo vuelve la luz.

Cuando el teléfono todavía funciona

Usa la batería para lo imprescindible.

El teléfono es una herramienta de coordinación, no una fuente ilimitada de noticias. Las redes pueden congestionarse aunque el equipo muestre señal. Los mensajes de texto breves a veces requieren menos recursos que llamadas prolongadas o videollamadas.

Comunicar sin saturar

Avisa a tus contactos más cercanos con mensajes cortos: «Estoy en casa y bien; batería limitada; próximo intento de contacto a las 18:00». Agrupa consultas en horarios, en vez de llamar continuamente. Evita compartir ubicaciones exactas públicamente. Una lista impresa de contactos conserva utilidad incluso si pierdes el teléfono.

Aplicación práctica

Si una llamada falla, intenta SMS cuando tenga sentido y guarda el equipo. Que un mensaje no llegue de inmediato no prueba que el destinatario esté en peligro.

Acciones concretas. Activa el ahorro de energía y baja el brillo de pantalla. Envía un mensaje breve con ubicación general y estado de seguridad. Desactiva usos no esenciales y acuerda momentos concretos para revisar información.

Si te sorprende fuera de casa

La ruta conocida suele ser más segura que la improvisada.

Si estás en el trabajo, colegio o transporte, busca instrucciones de los responsables del lugar. Los semáforos pueden fallar y los ascensores pueden detenerse. Caminar por zonas peligrosas solo para llegar antes a casa puede aumentar el riesgo.

Si estás en la calle o trabajando

Permanece en un lugar seguro y observa los riesgos inmediatos: semáforos apagados, ascensores inmovilizados, puertas automáticas y falta de señalización. No corras a tu casa por rutas desconocidas ni cruces zonas de tránsito peligrosas. Informa de tu situación cuando exista un canal de comunicación y utiliza el punto de encuentro acordado solo si es seguro hacerlo.

Aplicación práctica

Si el corte ocurre en un centro comercial, sigue las rutas de emergencia y las instrucciones del personal. No uses ascensores y evita aglomeraciones en salidas oscuras.

Acciones concretas. Mantente lejos de ascensores, pasos oscuros y zonas de cables eléctricos. No cruces intersecciones suponiendo que otros conductores te vieron. Usa los puntos de encuentro previamente acordados si regresar no es seguro.

Información fiable sin internet

Aprende a convivir con información incompleta.

Una radio a pilas o manivela puede ser un canal esencial, pero no garantiza cobertura en todos los escenarios. Busca información de autoridades locales, organismos de socorro y operadores de servicios; compara mensajes cuando sea posible. No interpretes silencio informativo como señal de una catástrofe global.

Cómo verificar un aviso

Escucha la radio y conserva únicamente la información con origen, fecha y zona de afectación reconocibles. Los sistemas oficiales pueden tardar en emitir un parte; la falta de reportes no significa que el corte sea planetario. Si varias versiones se contradicen, evita compartir cualquiera hasta disponer de una fuente fiable.

Aplicación práctica

Un mensaje atribuido a una empresa eléctrica sin firma, enlace ni fecha no es una orden técnica. Registra solo lo que pueda contrastarse.

Acciones concretas. Escucha la radio en intervalos, no sin pausa. Distingue entre advertencia oficial, comentario y rumor de terceros. Apunta a mano avisos con hora, lugar y entidad emisora.

Criterio de seguridad. La información útil indica qué hacer, dónde y desde cuándo.

La primera noche

Reduce desplazamientos y conserva rutinas.

La oscuridad altera la percepción del espacio. Conviene delimitar una zona de convivencia, disponer agua cercana y dejar acceso seguro al baño. Evita encender velas si dispones de luces LED, especialmente con niños, mascotas o materiales inflamables alrededor.

La primera noche cambia los riesgos

Al oscurecer aumentan tropiezos, caídas y el uso improvisado de velas. Es preferible una linterna LED colocada donde ilumine el suelo y la salida; conserva otra de reserva. Evita velas cerca de cortinas, camas o niños. Mantén puertas cerradas de manera normal sin bloquear rutas de evacuación.

Aplicación práctica

Distribuye una linterna en la zona de tránsito y otra cerca del botiquín. Si hay un adulto mayor, acuerda que avise antes de ir al baño para evitar desplazamientos en completa oscuridad.

Acciones concretas. Deja linternas al alcance de la cama y de las salidas. Ubica mochilas y zapatos donde puedas encontrarlos sin buscar a tientas. Acuerda quién acompañará a menores y dependientes si deben levantarse.

4. Vivir con seguridad si el corte se prolonga

Cuando pasan los días, los riesgos se desplazan hacia agua insegura, alimentos dañados, problemas de higiene y agotamiento. La supervivencia sostenible depende tanto del hogar como de las redes de ayuda.

Qué enseñan las emergencias sanitarias

COVID-19 mostró que una familia puede tener comida pero no acceso a medicamentos, o vivienda pero no una red para recibir ayuda. También dejó experiencias de apoyo vecinal para compras y cuidado de personas aisladas. La conclusión para un apagón es práctica: el plan doméstico debe incluir salud, comunicación y personas de apoyo; no basta con comprar linternas. No obstante, las restricciones de movimiento utilizadas para controlar infecciones no son recomendaciones automáticas ante una falla eléctrica.

Las primeras 24 horas

Observa cómo evolucionan los servicios esenciales.

Cuando el corte supera unas pocas horas, la prioridad cambia de la reacción a la administración. Revisa disponibilidad de agua, refrigeración, medicamentos, transporte y atención médica. El objetivo no es gastar todo de inmediato ni restringir peligrosamente lo indispensable.

Balance del primer día

Después de las primeras horas, evalúa tres cosas: seguridad de las personas, continuidad de agua y salud, y acceso a información confiable. Haz una revisión tranquila de la comida que requiere frío sin abrir repetidamente la nevera. Define un lugar iluminado para moverse, y acuerda horarios de contacto y descanso. No gastes toda la jornada buscando noticias que no cambian tus decisiones.

Aplicación práctica

Si llega la noche sin avisos sobre el regreso de la luz, prepara una comida segura, distribuye linternas y revisa si alguien necesita medicación o asistencia. El objetivo del día es terminarlo sin lesiones ni recursos desperdiciados.

Acciones concretas. Haz inventario escrito de agua, alimentos seguros, medicamentos y baterías. Establece horarios breves para información, comidas y aseo. Define condiciones claras para pedir ayuda o buscar alojamiento alternativo.

Cómo beber agua segura

La transparencia del agua no garantiza potabilidad.

En interrupciones prolongadas, las plantas de tratamiento, bombas o redes pueden verse afectadas. Ante una advertencia de hervir agua, usa agua embotellada o hiérvela según la indicación sanitaria. Los CDC recomiendan ebullición vigorosa por un minuto, o tres minutos a más de 1.980 metros de altitud; deja enfriar en recipiente limpio.

Agua si falla la red

El agua puede dejar de salir o perder seguridad por afectación del bombeo y tratamiento. Da prioridad a agua comercial cerrada y a avisos sanitarios. Si la fuente es microbiológicamente insegura, hervir puede servir: ebullición vigorosa 1 minuto, o 3 minutos a más de 2.000 metros de altitud, y enfriar en recipiente limpio. Hervir no elimina combustibles ni contaminantes químicos.

Aplicación práctica

No bebas agua de radiadores, sistemas de calefacción, piscinas o depósitos cuya higiene desconoces. En Bogotá y otras ciudades altas, aplica el tiempo de ebullición por altitud cuando corresponda.

Acciones concretas. Si está turbia, decántala o pásala por un paño limpio antes de hervir. No bebas agua de radiadores, calderas o depósitos de uso desconocido. Si sospechas combustibles, químicos o radiación, hervir no la vuelve segura.

El refrigerador tiene un límite

No abras la puerta para «comprobar» cada rato.

Según los CDC, un refrigerador cerrado conserva temperaturas seguras aproximadamente cuatro horas durante un corte. Un congelador lleno y cerrado puede mantener frío unas 48 horas; si está medio lleno, alrededor de 24 horas. Son referencias, no garantías: importan la temperatura inicial y que no se abra.

Cuándo revisar la nevera

Una nevera cerrada conserva los alimentos de manera segura aproximadamente cuatro horas, no indefinidamente. El congelador lleno puede conservarlos 48 horas y el medio lleno 24 horas, si permanece cerrado. A partir de esos tiempos y según temperaturas, clasifica productos: carnes, huevos, lácteos y sobras requieren especial atención. Nunca uses el gusto como prueba de seguridad.

Aplicación práctica

Si el apagón comienza a las 14:00, deja la nevera cerrada hasta que sea necesario actuar. Abrirla cada quince minutos para «ver si sigue fría» acelera la pérdida de temperatura.

Acciones concretas. Registra la hora del apagón y mantén ambas puertas cerradas. Usa un termómetro de alimentos o del equipo si está disponible. Descarta perecederos del refrigerador tras cuatro horas sin frío seguro.

Criterio de seguridad. Nunca pruebes un alimento para decidir si se echó a perder.

Qué comer primero y qué conservar

Ordenar el consumo evita desperdicio y enfermedad.

No todo lo almacenado tiene la misma urgencia. Los alimentos perecederos solo deben consumirse mientras se mantengan a temperatura segura. Si un congelado aún tiene cristales de hielo o está a 4 °C o menos, puede cocinarse o recongelarse según su estado; de lo contrario, descártalo.

Inventario y raciones

No repartas la despensa por intuición: registra cantidades, necesidades y fecha de vencimiento. Separa los alimentos sin cocción de los que requieren combustible. Diseña un menú simple que utilice primero lo que corre riesgo de echarse a perder solo si aún es seguro; después reserva productos de larga duración. Evita ayunos forzados para niños o personas enfermas.

Aplicación práctica

Una tabla de tres columnas —producto, raciones disponibles, vencimiento— muestra con claridad si la reserva cubre dos días o una semana. Actualízala al final de cada jornada.

Acciones concretas. Primero utiliza alimentos frescos solo si siguen siendo seguros. Después prioriza envases abiertos que no requieren refrigeración cuando el fabricante lo permita. Reserva conservas cerradas, cereales secos y alimentos estables para días posteriores.

Criterio de seguridad. El mal olor no es la única señal de peligro: algunos patógenos no se detectan con los sentidos.

Menús que no requieren cocinar

La variedad ayuda a sostener el ánimo y la nutrición.

Un menú de emergencia debe ser posible con agua limitada, sin nevera y con utensilios simples. Combina alimentos listos para consumir con fuentes de proteína y fruta conservada. Las necesidades calóricas varían; no impongas una ración universal a niños, embarazadas o personas enfermas.

Cuando la cocción ya no es posible

Ajusta el menú al equipo que realmente funciona. Si no tienes una fuente de calor segura, usa alimentos listos para comer en lugar de inventar fogones interiores. Si cocinas al aire libre con equipos aprobados, evita quemaduras y contaminación cruzada. La alimentación también requiere higiene de utensilios y agua segura.

Aplicación práctica

Una combinación de pan o tortillas, atún enlatado y una fruta entera puede funcionar sin energía, atendiendo alergias y condiciones médicas. Una lata dañada, abombada o con fuga debe descartarse.

Acciones concretas. Desayuno: avena instantánea apta para remojo seguro y fruta en conserva. Almuerzo: garbanzos cocidos enlatados, galletas saladas y vegetales en conserva. Cena: sardinas enlatadas, pan tostado de larga duración y compota.

Cocinar sin electricidad, sin intoxicarse

El monóxido de carbono es invisible y puede ser mortal.

Parrillas de carbón, cocinas de camping, fogones y generadores no deben utilizarse dentro de viviendas, garajes, carpas ni cerca de aberturas. El monóxido de carbono no tiene olor. Si cocinas al aire libre donde está permitido, mantén distancia, vigilancia y condiciones de ventilación apropiadas.

Evitar el monóxido de carbono

Los generadores y aparatos que queman gasolina, diésel, carbón o gas pueden producir monóxido de carbono, un gas sin olor ni color que puede ser mortal. Úsalos únicamente en exteriores, separados de puertas, ventanas y entradas de aire conforme al fabricante; una distancia mínima de referencia habitual es de 6 metros. Nunca en garajes, balcones cerrados ni junto a ventanas.

Aplicación práctica

Una familia no debe usar una parrilla de carbón en la sala para cocinar ni encender un automóvil dentro del garaje para cargar el teléfono. Dolor de cabeza, mareo o náuseas en varias personas exige salir al aire fresco y pedir ayuda.

Acciones concretas. Nunca uses el horno o estufa de gas como calefacción. Coloca generadores al aire libre, al menos a 6 metros de puertas, ventanas y ventilaciones. Si aparecen dolor de cabeza, náuseas, mareo o confusión cerca de combustión, sal al aire libre y solicita ayuda urgente.

Higiene cuando escasea el agua

Prevenir infecciones es parte de la supervivencia.

Reserva agua segura para beber y preparar alimentos. Para limpiar manos, el agua y jabón siguen siendo fundamentales, especialmente después de usar el baño y antes de manipular comida. Si la autoridad declara contaminada el agua, sigue la clase de aviso: «hervir», «no beber» y «no usar» no significan lo mismo.

Higiene con recursos escasos

La falta de agua no elimina el riesgo de diarreas e infecciones. Reserva agua segura para manos antes de preparar alimentos y después de usar el baño; alcohol glicerinado puede complementar si las manos no están visiblemente sucias. Evita acumular residuos en espacios de alimentación. Si el alcantarillado está afectado, sigue las recomendaciones municipales sobre manejo de excretas.

Aplicación práctica

En una vivienda con poca agua, una estación sencilla con recipiente de vertido controlado, jabón y depósito de aguas usadas permite lavarse las manos sin desperdiciar tanta agua como un grifo abierto.

Acciones concretas. Lava las manos con jabón durante al menos 20 segundos cuando haya agua apta. Separa los utensilios de comida de los elementos de limpieza y residuos. Usa productos de higiene de acuerdo con su etiqueta y mantén los residuos cerrados.

Baños y gestión de residuos

La limpieza protege a toda la vivienda.

El alcantarillado y las bombas pueden verse afectados por cortes prolongados; sin embargo, no todos los edificios dejan de funcionar. Antes de improvisar, averigua si el sanitario sigue siendo utilizable y si existen instrucciones locales. Nunca viertas residuos en fuentes de agua o zonas públicas.

Si el sanitario deja de funcionar

La descarga del inodoro puede depender de bombas de agua o alcantarillado. Evita usarlo si existe una indicación oficial de suspensión o retorno de aguas residuales. Si no se puede utilizar, consulta pautas de saneamiento de la autoridad local y mantén residuos contenidos, lejos de alimentos y niños. Nunca viertas excretas a fuentes naturales de agua.

Aplicación práctica

En un edificio sin bombeo, comunica a la administración la falta de suministro y establece medidas temporales de higiene en coordinación con los vecinos. No improvises vertimientos por ventanas o desagües tapados.

Acciones concretas. Usa el inodoro normalmente solo cuando el sistema esté operativo y autorizado. Si la autoridad indica suspensión, prepara un recipiente resistente con bolsa y material absorbente, aislado de niños. Cierra las bolsas y sigue la disposición de residuos definida por el municipio.

Calor, frío y ventilación

La temperatura puede convertirse en una urgencia médica.

Sin electricidad dejan de funcionar ventiladores, aire acondicionado y algunos sistemas de calefacción. En calor fuerte, la sombra, el descanso y la hidratación son esenciales; en frío, las capas de ropa seca y la protección del viento son prioritarias. Personas mayores, bebés y enfermos requieren vigilancia especial.

Temperatura corporal en un hogar sin energía

Sin ventiladores, aire acondicionado o calefacción, personas mayores, bebés y enfermos pueden sufrir más rápidamente. En calor, busca el lugar más fresco, usa ropa ligera, agua segura y evita ejercicio. En frío, utiliza capas secas y mantas; no selles herméticamente el ambiente si hay combustión y evita calefacción improvisada.

Aplicación práctica

Si hay confusión, desmayo, temperatura corporal muy alta o dificultad respiratoria, busca ayuda urgente. Estas señales no se resuelven solo con beber agua o abrir una ventana.

Acciones concretas. En calor, reduce actividad física en las horas más calientes. En frío, concentra la estancia en una habitación segura y vístete por capas. Busca un refugio comunitario o atención médica ante síntomas de golpe de calor o hipotermia.

Seguridad sin caer en la paranoia

El orden y la discreción ayudan más que la confrontación.

La interrupción de alumbrado y comunicaciones puede modificar las rutinas, pero no significa automáticamente que exista violencia. Revisa cerraduras, mantén iluminación portátil y acuerda formas de identificar a vecinos o familiares. Evita confrontaciones y desplazamientos nocturnos innecesarios.

Proteger el hogar sin exponerte

La oscuridad puede aumentar la preocupación por robos aunque no exista un incidente real. Revisa cierres normales, ilumina accesos interiores y evita confrontar a desconocidos por rumores. Mantén libre la ruta de salida. No publiques que tu casa estará vacía ni pongas barreras que puedan impedir a bomberos y ocupantes evacuar.

Aplicación práctica

Si escuchas ruido en un pasillo, confirma primero si son vecinos o personal de emergencia mediante comunicación segura. Ante una amenaza concreta, aléjate de la situación y pide ayuda; no organices patrullas improvisadas.

Acciones concretas. No anuncies públicamente tus provisiones ni tus ausencias. Acuerda con vecinos una forma sencilla de avisar emergencias. Ante amenazas reales, retírate a un lugar seguro y comunica a las autoridades si es posible.

Vecinos: apoyo que multiplica recursos

Una red pequeña puede resolver problemas concretos.

Las comunidades que conocen quién tiene necesidades de movilidad, qué recursos están disponibles y cómo compartir información pueden actuar con mayor rapidez. Ayudar no exige entregar todas las reservas propias: se trata de combinar habilidades, detectar urgencias y facilitar el acceso a servicios.

Barrios y redes de apoyo

Durante la pandemia se organizaron redes vecinales para llevar comida o medicamentos a personas aisladas. En un apagón prolongado puede adaptarse el principio de apoyo mutuo: identificar quién necesita asistencia y qué recursos se pueden compartir sin comprometer la seguridad. Evita difundir listas públicas de personas vulnerables o de viviendas vacías.

Aplicación práctica

Un edificio puede designar una persona por piso para avisos, y usar un tablero físico con comunicados fechados. Los medicamentos y datos médicos se coordinan de forma privada.

Acciones concretas. Organiza un tablero escrito de avisos confirmados y necesidades urgentes. Comprueba el estado de vecinos mayores solo si el desplazamiento es seguro. Comparte conocimientos útiles como primeros auxilios, sin reemplazar a profesionales.

Niños, mayores y personas dependientes

La autonomía no es igual para todos.

Un niño pequeño no interpreta el tiempo como un adulto; una persona con pérdida auditiva puede no escuchar avisos; alguien con movilidad reducida quizá no pueda bajar escaleras. Revisar estas diferencias permite repartir recursos y apoyo de manera justa y práctica.

Ajustes por edad o discapacidad

Una persona con movilidad reducida puede requerir más tiempo para salir; alguien con pérdida auditiva necesita avisos visuales; una persona con deterioro cognitivo puede angustiarse por los cambios. El plan debe ser accesible, respetuoso y concreto. Evita decisiones por encima de la persona si puede participar en ellas.

Aplicación práctica

Coloca en una bolsa cercana gafas, audífonos, baterías y productos de apoyo. Si hay ascensores fuera de servicio, identifica con antelación a quién llamar y qué ayuda especializada se requiere.

Acciones concretas. Mantén a mano gafas, audífonos, pañales, productos de apoyo y sus repuestos. Acuerda quién acompaña a cada dependiente si es necesaria una salida. Evita cambios bruscos de alimentación o medicamentos sin orientación sanitaria.

Mascotas y animales de compañía

También dependen de agua, temperatura y rutina.

Los animales pueden asustarse por cambios en el ambiente, ruidos de generadores o ausencia de iluminación. En un eventual traslado, una mascota sin correa, transportín o identificación puede perderse. Algunos refugios tienen reglas específicas; conviene averiguarlas antes.

Necesidades de animales

Un animal depende del hogar tanto como las personas dependen de él: necesita agua apta, alimento, medicamentos y condiciones de temperatura. El estrés puede aumentar fugas o conductas defensivas. Prepárale transportador, identificación y una zona tranquila. No se deben abandonar mascotas durante una evacuación sin explorar alternativas disponibles.

Aplicación práctica

Un perro que bebe de un charco contaminado puede enfermar; reserva agua específica y conoce la ubicación del servicio veterinario más cercano.

Acciones concretas. Mantén reserva de alimento, agua, medicación y bolsas de residuos. Incluye identificación, correa o transportador en el plan de evacuación. No dejes animales en vehículos cerrados ni cerca de equipos de combustión.

5. Decidir cuándo salir y cómo recuperarse

No existe una regla que sirva para todos. Las decisiones de traslado deben considerar riesgos reales, condiciones médicas, clima, estado del edificio y avisos oficiales.

¿Quedarte o evacuar?

La decisión depende de riesgos concretos.

Salir no siempre significa estar más seguro. Evalúa estado del edificio, temperatura, acceso a agua segura, necesidades médicas, violencia real y rutas transitables. Una orden oficial de evacuación debe seguirse. Si hay dispositivos vitales sin respaldo o el interior resulta inseguro, activa la salida planificada.

Señales para decidir

Permanecer en casa suele ser preferible si el edificio es seguro y cuentas con agua, temperatura tolerable y medios médicos indispensables. La evacuación adquiere prioridad ante incendio, inundación, orden oficial, imposibilidad de sostener tratamiento vital o condiciones térmicas extremas. Decide sobre peligros observables, no sobre rumores de violencia generalizada.

Aplicación práctica

Una persona dependiente de oxígeno eléctrico sin respaldo necesita activar antes su ruta de atención, aunque los vecinos crean que la energía volverá pronto.

Acciones concretas. Compara el peligro de permanecer con el de desplazarte. Lleva mochila, documentos y un destino confirmado cuando sea posible. Informa a una persona de confianza sobre destino y ruta general.

Criterio de seguridad. Evacuar es una medida de protección, no una señal de fracaso.

Transporte y desplazamiento

No improvises rutas en la oscuridad.

Los semáforos, estaciones de combustible, peajes, recarga de vehículos y señalización pueden verse afectados. En una interrupción extensa, un automóvil no garantiza movilidad. Elige trayectos conocidos y consulta avisos de las autoridades antes de acercarte a puentes, túneles o áreas restringidas.

Transporte y mapas sin señal

Descarga mapas fuera de línea antes de la emergencia e imprime una ruta de referencia si lo necesitas. En semáforos apagados, conduce con prudencia extrema y respeta la regulación local. No supongas que estaciones de combustible o peajes aceptarán pagos. Si la carretera está bloqueada, no atravieses zonas de riesgo para ganar tiempo.

Aplicación práctica

Un trayecto de veinte minutos puede tardar mucho más si fallan semáforos. Evita salir a comprar algo secundario cuando tu vivienda sigue siendo segura.

Acciones concretas. Reserva combustible para traslados verdaderamente necesarios. Conduce con precaución adicional en intersecciones sin semáforos. Nunca toques cables caídos: asume que están energizados y aléjate.

Dinero, documentos y trámites

Sin conectividad, las pruebas en papel adquieren valor.

Los pagos por tarjeta, cajeros, aplicaciones bancarias y sistemas de inventario pueden fallar. Contar con una pequeña cantidad de efectivo en denominaciones variadas, documentos protegidos y recibos manuales puede ayudar en compras esenciales, si el comercio sigue funcionando.

Pagos en una interrupción

Conserva algo de efectivo en distintas denominaciones dentro de límites razonables, pero no lo exhibas. Las aplicaciones de banca pueden tardar en recuperarse aunque la luz ya funcione. Guarda documentos y comprobantes físicos de gastos esenciales. Nunca compartas contraseñas ni datos financieros a cambio de supuestas ayudas.

Aplicación práctica

Si un establecimiento sigue vendiendo, verifica precio y entrega antes de pagar. En caso de pagos manuales, conserva recibo con fecha y descripción.

Acciones concretas. Protege identificación, recetas y datos médicos en funda impermeable. Guarda copias físicas de contactos y pólizas importantes. Registra por escrito las transacciones excepcionales y conserva comprobantes.

Cuando vuelve la electricidad

La recuperación también requiere precaución.

El restablecimiento puede producirse por sectores, con fluctuaciones. No conectes todo simultáneamente. Revisa alimentos y medicamentos según sus condiciones de conservación, inspecciona posibles daños y comprueba que el agua esté autorizada para consumo antes de usarla.

El retorno no elimina los riesgos

Antes de encender equipos, revisa daños visibles y sigue indicaciones del operador. Reconecta gradualmente, evitando múltiples aparatos de alto consumo a la vez. Evalúa alimentos por tiempo y temperatura, no por el hecho de que la nevera ya se haya enfriado. Si hay avisos de agua no potable, respétalos después del restablecimiento eléctrico.

Aplicación práctica

Si el congelador se descongeló totalmente y la comida estuvo tibia, volver a congelarla no la vuelve segura. Registra pérdidas y documenta daños si necesitas reportarlos.

Acciones concretas. Reconecta gradualmente los equipos, empezando por los esenciales. Descarta alimentos inseguros aunque la nevera vuelva a enfriar. Comunica averías a técnicos calificados; no manipules instalaciones dañadas.

6. Hojas de consulta y plan familiar

La última sección permite llevar el libro a la práctica. Usa los cuadros como borrador: complétalos en familia y adapta cifras y acciones a tus circunstancias.

Checklist para preparar tu hogar

Marca lo que ya tienes y anota lo que falta.

Esta lista transforma la lectura en acciones. Una preparación eficaz no depende de completar todas las compras el mismo día; empieza por riesgos médicos, agua, comunicación y luz, y después mejora confort y autonomía.

Priorización semanal de compras

Distingue lo imprescindible de lo deseable: primero agua, medicación y seguridad; después alimentos de uso frecuente, luz y comunicación; finalmente elementos de comodidad. Señala los artículos que se consumen y requieren reposición. Haz una revisión de caducidades dos veces al año.

Aplicación práctica

La lista de verificación debe ser realista: una familia con poco espacio puede repartir reservas en dos armarios seguros sin bloquear salidas.

Acciones concretas. Plan familiar, contactos y puntos de encuentro impresos. Agua, despensa rotativa, abrelatas y botiquín revisado. Linternas LED, radio, pilas, batería externa y alarma de CO. Mochila de salida, documentos, efectivo y recursos para dependientes.

Una hoja para registrar la emergencia

Escribe lo relevante: no dependas de la memoria.

Cuando hay varias personas cuidando suministros, un registro evita malentendidos. La información de una hoja puede seguir siendo útil aunque el teléfono se descargue. Mantén bolígrafo y papel en un lugar conocido.

Registro breve de decisiones

Anotar el momento de inicio del apagón, fuentes oficiales consultadas y cambios de salud permite evitar versiones contradictorias. Almacena los papeles junto a la mochila, pero no incluyas datos personales sensibles en un tablero público. Distingue entre una observación y una suposición.

Aplicación práctica

Un registro útil dice «sin agua en grifo desde 16:30; autoridad recomienda hervir», no «el agua se acabó en toda la ciudad».

Acciones concretas. Hora de inicio del corte: _____ Último aviso confirmado: _____ Agua disponible: _____ Comidas sin cocción: _____ Personas por contactar: _____ Medicamentos críticos: _____ Motivo y destino de posible salida: _____

Plan sencillo de los primeros siete días

Una secuencia flexible, nunca un cronograma rígido.

Día 1: seguridad y diagnóstico. Día 2: inventario y prioridades. Días 3 y 4: continuidad de higiene, alimentación y apoyo a dependientes. Días 5 a 7: reevalúa fuentes de agua, salud, disponibilidad comunitaria y necesidad de traslado. No esperes al séptimo día si aparece un riesgo inmediato.

Revisar el plan cada día

En un evento prolongado, adapta tus objetivos: el primer día se trata de mantener seguridad; luego, de controlar insumos; más adelante, de preservar higiene, apoyo comunitario y opciones de movilidad. Esta secuencia no reemplaza el sentido de urgencia: cualquier peligro nuevo puede obligar a cambiar inmediatamente de estrategia.

Aplicación práctica

Un calendario de siete días no es una promesa de que la emergencia dure siete días. Es una herramienta para ordenar acciones sin perder de vista el estado real del hogar.

Acciones concretas. Cada mañana confirma la seguridad del lugar y el estado de las personas. Cada tarde actualiza existencias y fuentes verificadas de información. Ante deterioro de salud, agua insegura o calor/frío extremos, cambia el plan de inmediato.

Tabla 1. Reserva orientativa de agua

Referencia de planificación: 3,8 litros por persona por día; necesidades reales pueden superar esa cantidad. Recomendación de los CDC: comenzar por tres días e intentar ampliar hasta dos semanas cuando sea factible.

Personas	3 días	7 días	14 días
1	11.4 L	26.6 L	53.2 L
2	22.8 L	53.2 L	106.4 L
3	34.2 L	79.8 L	159.6 L
4	45.6 L	106.4 L	212.8 L
5	57.0 L	133.0 L	266.0 L

Tabla 2. Conservación de alimentos durante un corte

Los tiempos suponen puertas cerradas y temperaturas previas adecuadas. El termómetro y las condiciones reales prevalecen sobre cualquier estimación.

Lugar	Referencia	Decisión
Nevera cerrada	Hasta unas 4 horas	Descartar perecederos si se supera el tiempo sin una fuente de frío segura
Congelador lleno	Hasta unas 48 horas	Evaluar cristales de hielo y temperatura al recuperar servicio
Congelador medio lleno	Hasta unas 24 horas	No volver a congelar si se descongeló y estuvo a temperatura insegura

Tabla 3. Menú sin electricidad: un ejemplo adaptable

Ejemplo para una persona adulta sin restricciones alimentarias. Ajustar cantidades, calorías, agua y preferencias; no es un menú médico ni sustituye necesidades infantiles.

Momento	Alimentos sin cocción	Qué comprobar
Desayuno	Avena instantánea apta para remojo, bebida UHT cerrada y fruta	Agua apta, fecha de consumo y apertura de envases
Almuerzo	Legumbres cocidas en conserva, pan o galletas integrales	Abrelatas manual, utensilios limpios y alérgenos
Cena	Pescado en conserva o alternativa vegetal, tortillas y fruta	Consumir el contenido abierto y no guardar sobras sin refrigeración
Entre comidas	Frutos secos o crema de maní y agua segura	Evitar si hay alergias; vigilar hidratación

La lección de las pandemias: una red de apoyo organizada

En crisis sanitarias recientes, los vecinos coordinaron compras para mayores, acompañamiento telefónico y entrega de medicación. Son ejemplos de acción colectiva, no un modelo universal ni una garantía de suministros. En un apagón, una red pequeña puede ayudar sin esperar a una gran organización: verificar quién necesita equipos médicos, compartir avisos oficiales fechados y organizar apoyo para personas que no pueden subir escaleras. Evita atribuir a voluntarios funciones de personal de salud, conservar datos privados sin permiso o pedir a menores que asuman tareas riesgosas.

Ficha familiar para completar

Punto de encuentro cercano: _____

Punto de encuentro alterno: _____

Persona de contacto fuera del sector: _____

Centro médico / ruta de atención: _____

Equipos o medicamentos que requieren electricidad: _____

Fecha del próximo control del kit: _____

Lista corta de control previo

☐ Agua segura y envases adecuados

☐ Comida sin cocción y abrelatas manual

☐ Linternas, radio, baterías y cables probados

☐ Plan médico, recetas y medicinas revisadas

☐ Contactos y rutas de encuentro impresos

☐ Higiene, residuos y elementos personales

☐ Necesidades de niños, mayores, mascotas y personas con discapacidad

☐ Alternativa segura si es necesaria una evacuación

Fuentes y alcance de la información

Fuentes institucionales consultadas en noviembre de 2026. Las recomendaciones de salud, alimentos, agua y seguridad se apoyan en estas referencias. La estructura, ejemplos y aplicaciones a un posible apagón de gran alcance son elaboración editorial y no pronósticos de un evento.

1. CDC | Seguridad alimentaria durante cortes de energía
https://www.cdc.gov/food-safety/es/foods/mantenga-los-alimentos-seguros-despues-de-un-desastre-o-una-emergencia.html

2. CDC | Reserva de agua para emergencias
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html

3. CDC | Tratamiento de agua en una emergencia
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/

4. CDC | Protección durante cortes de electricidad
https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html

5. OMS | Salud mental durante emergencias
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies/

6. OPS | Primera ayuda psicológica en crisis
https://www.paho.org/en/campaigns/stronger-together-2024

7. OMS | Infodemia de COVID-19
https://www.who.int/health-topics/infodemic/the-covid-19-infodemic

8. UNGRD | Preparativos familiares y kit de emergencia
https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Documents/Circulares/CIRCULAR-044-DEL-06-DE-JUNIO-DE-2024.pdf

Una última idea

Una preparación útil no promete eliminar toda incertidumbre. Permite actuar con serenidad, reconocer cuándo pedir ayuda y cuidar a otros sin descuidarse. Leer esta cartilla es el primer paso; conversar el plan en casa y revisar los recursos lo convierte en algo real.