

# ¿Estás preparado si los radiadores no calientan y la nevera no enfría?

Si se produce una violenta tormenta, un colapso cibernético o un conflicto armado pueden dejar de funcionar cosas que damos por supuestas. Por eso es conveniente estar preparado. Lo más importante es contar con comida, agua potable, calefacción y la posibilidad de recibir información esencial. Si se declara una crisis o una guerra, debemos ayudarnos todos mutuamente.

## Una responsabilidad compartida

**La gran mayoría de nosotros estamos acostumbrados a que funcionen casi siempre los servicios básicos de la sociedad. Además, Suecia es más segura que otros muchos países. Sin embargo, existen amenazas contra nuestra seguridad e independencia. Estando preparado ayudarás a que sobrellevemos mejor una situación de gravedad.**

inundaciones y los incendios forestales. Las crisis en el mundo que nos rodea pueden repercutir sobre las importaciones y provocar una escasez de alimentos y medicinas. Una enfermedad infecciosa grave con multitud de afectados puede resultar en un déficit de personal dentro de ámbitos esenciales. Los problemas en los sistemas informáticos pueden influir sobre el abastecimiento eléctrico.

Tu municipio es el responsable de garantizar, entre otros, el suministro de agua, la atención a mayores, los servicios de emergencia y la educación, incluso en caso de crisis social. No obstante, es necesario que tú también te prepares para afrontar una situación complicada, con independencia de sus causas. Da la vuelta a la hoja para acceder a recomendaciones sobre cosas que puede resultar útil tener en casa.

## Planifica tu preparación domiciliaria

Si surge una crisis social se asistirá en primer lugar a aquellos que más lo necesitan. La mayoría de los ciudadanos deben estar preparados para valerse por sí solos durante un tiempo. Planifica para varios días, incluso una semana o más. Adapta tu preparación domiciliaria a tu medida y la de tus seres queridos. Concierta algunas cosas con otros y habla con parientes y vecinos sobre la forma de prepararse juntos.

## Recomendaciones

En la publicación **En caso de crisis o guerra** podrás obtener más información sobre la manera en que las distintas crisis sociales pueden repercutir sobre tu día a día y lo que puedes hacer y tener en cuenta para estar mejor preparado. Escanea el código QR para consultar el prospecto en español.



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

## ¿Cómo de preparado estás?

A continuación te ofrecemos algunas recomendaciones generales sobre cosas que viene bien tener en casa en caso de crisis social. Aplica solo lo que te convenga a ti y tus seres queridos, asóciate con otros sobre determinados aspectos y préstense cosas entre sí.

- Radio alimentada con pilas o manivela/células solares. Acceso a autorradio.
- Linterna y lámpara frontal con pilas suplementarias.
- Bidones y botellas limpias para guardar y recoger agua.
- Comida que se pueda almacenar sin nevera/congelador y que ofrezca la posibilidad de ser ingerida directamente o de prepararla sin agua.
- Hornillo de gas y combustible. Utilizar preferiblemente al aire libre.
- Sacos de dormir, mantas, ropa de abrigo y prendas interiores de lana.
- Fósforos.
- Velas y candelitas.
- Lámpara de parafina y combustible (por ejemplo, petróleo lampante o queroseno). Es importante disponer de una ventilación adecuada.
- Fuentes de calor alternativas a base de queroseno, butano, gasóleo o leña.
- Botiquín y artículos de higiene (por ejemplo, toallitas húmedas).
- Pilas extra, baterías portátiles cargadas.
- Dinero en efectivo por si se caen los sistemas de pago.
- Una lista en papel con números de teléfono de familiares y parientes, vecinos, administración municipal, servicios de emergencia, compañías eléctricas y hospitales.



### Agua

Para poder vivir se necesita agua potable. Calcula un mínimo de 3 litros por adulto y día. Si tienes dudas sobre su calidad, debes tener la posibilidad de hervirla.

### Comida

Es importante tener en casa comida que aporte energía suficiente.

Utiliza alimentos duraderos que puedan prepararse rápidamente, exijan poca agua o puedan ingerirse sin ser cocinados.

### Calefacción

Si la electricidad se va durante un período de bajas temperaturas, la vivienda se enfriará rápidamente. Reúnanse en una habitación, coloquen mantas sobre las ventanas, cubran el suelo con alfombras y construyan una cabaña bajo una mesa para mantener el calor. Si tiene velas, tenga en cuenta el riesgo de incendio.

### Comunicación

Si ocurre un incidente grave deberás poder acceder a información esencial de las autoridades a cargo, principalmente a través del canal P4 de la radio pública (Sveriges Radio) y de la televisión pública (Sveriges Television) de Suecia.

También puedes visitar [krisinformation.se](http://krisinformation.se) o llamar al número de información 113 13. En caso de emergencias, debes poder dar aviso al número de urgencias 112. Recuerda también que necesitas poder comunicarte con tus allegados.