

PREVENCIÓN Y AUTOPROTECCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Material educativo para personas adultas



Javier Vispe Mur



Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0

ÍNDICE

Introducción	2
La prevención enfocada a la vida cotidiana	7
Autoprotección: la importancia de la respuesta individual	11
Sistemas de alerta a la población	14
Sistemas de emergencia	17
Información vs. Desinformación	22

Manual elaborado a partir de los materiales facilitados en el curso “Formación sobre riesgos y emergencias de Protección Civil”, cuya autoría corresponde a Marta García López y Juan Antonio Iborra Bernal. Publicado bajo Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0

INTRODUCCIÓN

1. ¿Por qué es importante la prevención y la autoprotección?

La mejor forma de estar seguros es **anticiparse a los riesgos**.
Es decir, intentar que no ocurran o que sus consecuencias sean menores.

Por eso son tan importantes:

- **La prevención** (evitar o reducir riesgos).
- **La autoprotección** (saber cómo actuar).

Estos dos conceptos ayudan a proteger:

- Nuestra vida.
- Nuestra salud.
- Nuestros bienes.



2. Prevención

¿Qué es?

La **prevención** son todas las medidas que se toman para **evitar o reducir los daños** antes de que ocurra una emergencia.

La suelen organizar las **Administraciones públicas**.

Tipos de medidas

a) Medidas estructurales (físicas)

Son obras o sistemas que reducen riesgos.

Ejemplos:

- Construcción de presas o canales.
- Redes de alerta (sirenas, sensores).

Sirven para **proteger directamente frente a peligros**.

b) Medidas no estructurales (intangibles)

Son acciones que cambian cómo actúan las personas.



Ejemplos:

- Planes de emergencia.
- Normas de seguridad.
- Educación y formación.
- Información a la población.

Sirven para **preparar a la sociedad**.



3. Autoprotección

¿Qué es?

La **autoprotección** es lo que hacemos nosotros mismos para:

- Evitar riesgos.
- Protegernos.
- Actuar bien en una emergencia.

Aquí los protagonistas somos **las personas y los grupos**.

Idea clave

Cuidarse a uno mismo y ayudar a los demás.

Factores principales

1. Identificar peligros

Saber qué puede ser peligroso:

- Incendios.
- Inundaciones.
- Accidentes.

2. Prevenir riesgos

Tomar medidas para evitar que ocurran:

- No bloquear salidas de emergencia.
- Revisar instalaciones.
- Seguir normas.



3. Actuar en emergencias

Saber qué hacer si ocurre algo:

- Mantener la calma.
- Avisar a emergencias.
- Seguir instrucciones.

4. Sistemas de alerta y sistemas de emergencias

Sistemas de alerta

Son mecanismos para **avisar a la población de un peligro**.

Ejemplos:

- Sirenas.
- Mensajes al móvil.
- Avisos en radio o televisión.

Su objetivo es **informar rápido para actuar a tiempo**.

Sistemas de emergencias

Son los servicios que actúan cuando ocurre un problema.

Ejemplos:

- Bomberos.
- Policía.
- Sanitarios.

Su función es:

- Ayudar.
- Proteger.
- Resolver la emergencia.



5. Información vs. desinformación

Información

Es la información:

- Verdadera.
- Verificada.
- Procedente de fuentes oficiales.

Ejemplo:

- Avisos de Protección Civil.

Nos ayuda a tomar **buenas decisiones**.

Desinformación

Es información:

- Falsa o incorrecta.
- No comprobada.
- Difundida por rumores o redes sociales.

Puede provocar:

- Miedo innecesario.
- Confusión.
- Decisiones peligrosas.

¿Qué debemos hacer?

- Consultar **fuentes oficiales**.
- No compartir rumores y verificar la información antes de difundirla.

6. Idea final

Prevención + autoprotección = más seguridad

- La prevención reduce los riesgos.
- La autoprotección nos enseña a actuar.
- La información correcta salva vidas.



LA PREVENCIÓN ENFOCADA A LA VIDA COTIDIANA

Vivimos en un entorno que normalmente es seguro, pero donde pueden aparecer **riesgos**:

- Naturales (inundaciones, terremotos, erupciones...).
- Tecnológicos (fallos eléctricos, accidentes industriales).
- Humanos (incendios, contaminación).

Por eso, es importante **ser conscientes de los peligros y actuar con precaución en la vida diaria**.

1. La prevención en la vida cotidiana

¿Qué significa?

La prevención no solo sirve para grandes emergencias, sino también para el **día a día**.

Consiste en:

- Evitar riesgos.
- No exponerse a peligros.
- Actuar correctamente si ocurre algo.

Ejemplos cotidianos

La prevención se aplica en muchas situaciones:

- Tráfico (usar cinturón, respetar normas).
- Adicciones (evitar consumo de sustancias).
- Violencia (promover respeto y convivencia).

Es decir, **forma parte de nuestra vida diaria**.

Obligación ciudadana

La ley indica que debemos:

- Evitar generar riesgos.
- No exponernos innecesariamente.
- Seguir instrucciones en emergencias.

No es solo recomendable, **también es un deber**.

2. La importancia de la información

¿Por qué es clave?

Para prevenir, primero hay que **conocer los riesgos**.

La población debe recibir información sobre:

- Qué riesgos existen.
- Qué consecuencias tienen.
- Cómo evitarlos.

¿Cuándo debe darse la información?

Antes de que ocurra el peligro.

Esto permite:

- Estar preparados.
- Actuar con rapidez.
- Reducir daños.

3. Cultura preventiva

¿Qué es?

La **cultura preventiva** es el conjunto de:

- Conocimientos.
- Habilidades.
- Actitudes.

Que ayudan a **prevenir riesgos y actuar correctamente**.

Idea clave

Aprender a prevenir forma parte de nuestra educación y comportamiento diario.

¿Para qué sirve?

- Evitar accidentes.
- Reducir daños.

- Recuperarse más rápido.
- Mejorar la convivencia.

Hace que la sociedad sea más **segura y responsable**.

4. Formación y educación

¿Cómo se consigue?

A través de:

- Programas educativos.
- Información pública.
- Actividades prácticas.

Papel de la escuela

La escuela es fundamental para:

- Enseñar prevención desde pequeños.
- Practicar situaciones reales.

Ejemplos:

- Simulacros de evacuación.
- Uso de extintores.

Así se crean **hábitos seguros desde la infancia**.



5. ¿Qué hacer en una emergencia?

Aunque lo principal es prevenir, también hay que saber actuar:

Pasos básicos:

- Mantener la calma.
- Seguir instrucciones oficiales.
- Ayudar sin ponerse en peligro.

6. Sociedad más preparada (resiliencia)

Cuanta más cultura preventiva tenga una población:

- Mejor evita riesgos.
- Menos daños sufre.
- Más rápido se recupera.

A esto se le llama **resiliencia** (capacidad de superar dificultades).

Valores que se desarrollan

- Solidaridad.
- Responsabilidad.
- Empatía.

Relación con los servicios de emergencia

La población entiende mejor medidas como:

- Evacuaciones.
- Confinamientos.
- Restricciones de acceso.

Esto facilita su trabajo y mejora la seguridad de todos.

7. Idea final

La prevención empieza en la vida diaria:

- Estar informado es clave.
- La educación crea hábitos seguros.
- La cultura preventiva protege a toda la sociedad.



AUTOPROTECCIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA RESPUESTA INDIVIDUAL

1. Idea principal

Las emergencias:

- Son **inesperadas**.
- Pueden ser **graves**.
- Pueden ocurrir en **cualquier lugar**.

Los servicios de emergencia no llegan de inmediato, por lo que es fundamental saber **cómo actuar antes de que lleguen**.

2. Importancia de la autoprotección

¿Por qué es tan importante?

Durante los primeros minutos:

- Estamos solos ante la situación.
- Nuestras decisiones pueden **reducir o aumentar el riesgo**.

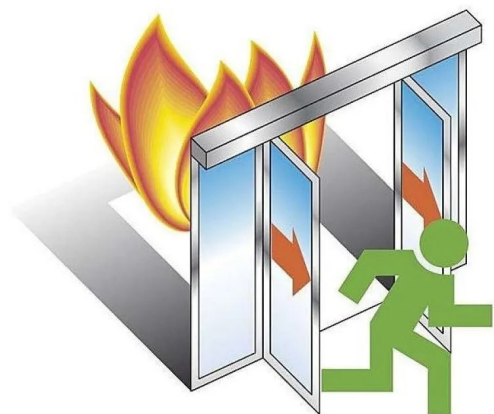
La autoprotección permite:

- Evitar más daños.
- Proteger a otras personas.
- Mantener el control de la situación.

¿Qué implica?

Saber:

- Qué hacer.
- Qué no hacer.
- Cómo actuar con seguridad.



3. ¿Cómo actuar antes de que lleguen los servicios de emergencia?

Recursos que podemos usar

- Extintores.
- Primeros auxilios.
- Salidas de emergencia.

Es importante tener claro cómo usarlos.

Actitud clave

Actuar con calma y prudencia.

Pautas básicas

- Mantener la calma y transmitir tranquilidad.
- Llamar al **112**.
- Explicar claramente lo que ocurre.
- Localizar salidas de emergencia.
- Evacuar de forma ordenada:
 - Sin correr.
 - Sin empujar.
 - Sin usar ascensores.
- No ponerse en peligro.
- Evitar generar pánico en los demás.

4. Autoprotección en la familia

Importancia

La autoprotección no es solo individual, también es **familiar**.

¿Dónde se aprende?

En la escuela y en casa.

Ambos deben trabajar juntos para crear hábitos seguros.

5. Plan familiar de emergencias

¿Qué es?

Un **plan organizado** donde la familia decide:

- Qué hacer.
- Cómo actuar.
- Cómo organizarse.

Sirve para estar preparados ante cualquier emergencia.

Objetivo

Que todos los miembros:

- Sepan qué hacer.
- Actúen con rapidez.
- Eviten el caos.

Recomendaciones básicas

- Informarse por fuentes oficiales.
- Revisar el tiempo y estado de carreteras.
- Proteger documentos importantes.
- Preparar un kit de emergencia (72h):
 - Agua.
 - Linterna.
 - Radio.
- Tener en cuenta personas vulnerables:
 - Mayores.
 - Niños.
- No difundir rumores.
- Llamar al **112** en caso necesario.

6. Cultura preventiva en casa

La prevención también debe practicarse en el hogar.

Esto implica:

- Hablar sobre riesgos.
- Practicar qué hacer.
- Enseñar a todos los miembros.

7. Beneficios de la autoprotección

- Reduce daños.
- Mejora la seguridad.
- Facilita la intervención de emergencias.
- Protege a la familia y a la comunidad.

8. Idea final

Los primeros minutos son clave

- Saber actuar puede salvar vidas.
- La calma y la información son fundamentales.
- La autoprotección empieza en uno mismo y en la familia.



SISTEMAS DE ALERTA A LA POBLACIÓN

1. Idea principal

Una vez que la población está preparada (gracias a la prevención y la autoprotección), es necesario **avisarla rápidamente cuando hay peligro**. Para eso existen los **sistemas de alerta**.

2. ¿Qué son los sistemas de alerta?

Son mecanismos que sirven para:

- Avisar de una emergencia.
- Informar del peligro.
- Indicar cómo actuar.

Su objetivo es que la población **reaccione a tiempo**.

3. Red de Alerta Nacional (RAN)

Es un sistema que:

- Comunica avisos de emergencia.
- Informa a autoridades y ciudadanía.

Permite que:

- Los servicios de emergencia actúen.
- La población aplique medidas de seguridad.

4. Tipos de sistemas de alerta

1. Sistemas físicos

Son avisos que se transmiten mediante elementos visibles o sonoros.

Ejemplos:

- Sirenas.
- Megafonía.
- Avisos puerta a puerta.

Antes se usaban incluso las campanas de las iglesias.

¿Dónde se utilizan?

En zonas con riesgos específicos:

- Centrales nucleares.
- Presas.
- Industrias químicas.

Es importante que la población:

- Sepa qué significa la señal.
- Sepa cómo actuar.

5. Sistemas cibernéticos (tecnológicos)

Son los que utilizan:

- Internet.
- Teléfonos móviles.
- Plataformas digitales.

Ejemplo principal: ES-Alert

Es el sistema de alertas al móvil en España.

Características:

- Envía mensajes a todos los móviles de una zona.
- No importa la compañía.
- Es inmediato.

Sirve para avisar de:

- Peligros graves.
- Emergencias inminentes.

Otros ejemplos

- Páginas web oficiales.
- Listas de avisos institucionales.



Papel de la AEMET

La Agencia Estatal de Meteorología:

- Predice fenómenos peligrosos.
- Informa de alertas meteorológicas.

Ayuda a proteger personas y bienes.



6. Medios de comunicación

Son fundamentales para difundir alertas:

- Televisión.
- Radio.
- Prensa.
- Redes sociales.

Importancia

- Llegan a mucha gente.
- Dan información actualizada.
- Permiten actuar correctamente.

Además, están obligados a colaborar en emergencias.

7. Relación con la ciudadanía

Gracias a los sistemas de alerta:

- La población recibe información rápida.
- Puede aplicar lo aprendido.
- Actúa con mayor seguridad.

8. Idea final

La alerta es el paso que activa la acción

- Sin aviso, no hay reacción.
- Cuanto más rápido llega la alerta, mejor respuesta.
- La información correcta salva vidas.

SISTEMAS DE EMERGENCIA

1. Idea principal

Cuando ocurre una emergencia, no basta con avisar:
Hace falta un **sistema organizado** que actúe.

Ese sistema está formado por:

- Personas.
- Servicios.
- Centros de coordinación.

Todo esto es lo que llamamos **sistema de emergencias**.

2. ¿Qué es el sistema de emergencias?

Es el conjunto de:

- Servicios.
- Organismos.
- Recursos.

Que trabajan juntos para:

- Actuar ante emergencias.
- Proteger a la población.
- Reducir daños.

3. Servicios que intervienen

Principales servicios

- **Bomberos** (incendios y rescates).
- **Policía** (seguridad y control).
- **Servicios sanitarios** (atención médica).

Cada uno tiene una función específica, pero **trabajan de forma coordinada**.

4. Organización del sistema

Centro de Coordinación Operativa (CECOP)

Es el lugar donde:

- Se toman las decisiones más importantes.
- Se coordinan los servicios.

Aquí están los responsables principales de la emergencia.

Centros de seguimiento y coordinación

Su función es:

- Recibir información.
- Analizar datos.
- Coordinar la respuesta.

Actúan como enlace entre:

- Servicios de emergencia.
- Administraciones públicas.

Funciones principales

- Activar alertas.
- Informar a la población.
- Coordinar recursos.

5. El teléfono de emergencias: 112

¿Qué es?

Es el número único de emergencias en Europa.

¿Para qué sirve?

- Recibir avisos de la ciudadanía.
- Activar los servicios necesarios.

Importancia

- Es rápido.



- Es gratuito.
- Funciona en toda la Unión Europea.

Permite que la ayuda llegue **lo antes posible**.

6. Actuación sobre el terreno

Puesto de Mando Avanzado (PMA)

Es el lugar cercano a la emergencia donde:

- Se coordinan las acciones directas.
- Se toman decisiones tácticas.

Desde aquí se organizan los equipos.

Grupos de acción

Los distintos servicios se organizan en grupos para:

- Ser más eficaces.
- Repartir tareas.

7. Apoyo especial: Unidad Militar de Emergencias (UME)

¿Qué es?

Es una unidad del ejército que actúa en:

- Grandes catástrofes.
- Situaciones graves.

Función

- Apoyar a otros servicios.
- Intervenir en emergencias importantes.

Ejemplo: incendios forestales, inundaciones, nevadas extremas.



8. ¿Cómo funciona todo el sistema?

1. Se detecta el riesgo o emergencia.
2. Se recibe aviso (por ejemplo, al 112).
3. Se coordina la información (centros de coordinación).
4. Se movilizan los servicios.
5. Se actúa sobre el terreno.

9. Idea final

El sistema de emergencias funciona gracias a la coordinación.

- Muchas personas trabajan juntas.
- Cada servicio tiene su función.
- La rapidez y la organización salvan vidas.



INFORMACIÓN VS. DESINFORMACIÓN

1. Idea principal

Hoy en día tenemos muchas formas de informarnos, sobre todo gracias a:

- Redes sociales.
- Internet.

Pero no toda la información es fiable.

2. Información vs. desinformación

Información

Es aquella que:

- Es **verdadera**.
- Está **comprobada**.
- Está **actualizada**.

Nos ayuda a actuar correctamente, especialmente en emergencias.

Desinformación

Es información que:

- Es falsa o incorrecta.
- No está verificada.
- Puede estar desactualizada.

Puede provocar:

- Confusión.
- Miedo.
- Decisiones peligrosas.

3. Problema en emergencias

En situaciones de emergencia:

- La información cambia rápidamente.

- Se necesita precisión.

Si circula información falsa:

- Puede dificultar la actuación de los servicios de emergencia.
- Puede poner en peligro a la población.

4. Papel de los medios de comunicación

Los medios tradicionales:

- Verifican la información.
- Difunden datos fiables.

Ejemplo: plataformas de verificación de noticias.

Compromiso

Los medios deben:

- Informar con rigor.
- Evitar difundir rumores.
- Ayudar a la población.

5. Importancia de las fuentes oficiales

Siempre debemos acudir a:

- Organismos oficiales.
- Canales de protección civil.
- Medios fiables.

¿Por qué?

Porque ofrecen:

- Información real.
- Datos actualizados.
- Instrucciones claras.

6. Redes sociales y riesgos

Las redes sociales permiten:

- Difundir información muy rápido.

Pero también:

- Facilitan la difusión de rumores.
- Multiplican las noticias falsas.

Papel de la inteligencia artificial

El uso de la IA puede:

- Crear contenidos falsos.
- Hacer más difícil distinguir la verdad.

Especialmente entre la población joven.

7. ¿Qué debemos hacer?

Para evitar la desinformación:

- Comprobar la fuente.
- Contrastar la información.
- No compartir rumores.
- Seguir canales oficiales.

8. Idea final

La información correcta salva vidas.

- Informarse bien es fundamental.
- No todo lo que vemos es cierto.
- Ser responsables al compartir información protege a todos.

