# Apagón

La ciudad se queda a oscuras

Versión online y actualizada

19:42 · CUARTO PISO, CIUDAD Son las 19:42. La nevera calla de golpe. El router se apaga. Te asomas a la ventana: el edificio de enfrente está a oscuras. Toda la calle. Un claxon. Otro. El semáforo del cruce, muerto. Abres WhatsApp: «Conectando...». El móvil marca 23 %. En el rellano, la vecina aporrea el botón del ascensor. Dentro hay alguien. Buscas la linterna en el cajón. Pilas gastadas. **Lo que hagas en los próximos diez minutos decide cómo será la noche.**

## Lo primero

1. Enciende una **linterna** (no velas) y comprueba que todos estáis bien.
2. Mira el **cuadro eléctrico**: si ha saltado solo tu diferencial, no es un apagón.
3. **Desenchufa** aparatos sensibles y deja **una luz encendida** para saber cuándo vuelve.
4. Pon la **radio a pilas** y no abras la nevera.
5. Llama al **112** solo si hay una emergencia real (alguien atrapado, herido o con un equipo médico sin batería).

## 1 Primeros 15 minutos

0–15 MIN

- [ ] **Ilumínate con linternas o frontales. Evita las velas: son la causa de muchos incendios durante los apagones.**
- [ ] Comprueba el cuadro eléctrico de casa y pregunta a un vecino o mira la calle para saber si el corte es general.
- [ ] **Si alguien se ha quedado en un ascensor, que pulse el botón de alarma y espere. No intentéis forzar las puertas.**
- [ ] **Si en casa hay alguien que depende de un aparato eléctrico (oxígeno, respirador, CPAP, silla eléctrica), activa su plan: batería de respaldo y, si no hay, avisa al 112.**
- [ ] Desenchufa ordenador, televisión, microondas y electrodomésticos con electrónica para protegerlos del pico de tensión al volver la luz. Deja una bombilla encendida como testigo.
- [ ] Enciende la radio a pilas o de manivela: en un corte general, Radio Nacional (RNE) y las emisoras locales dan la información oficial.

## 2 Primeras horas

15 MIN – 6 H

- [ ] **No abras la nevera ni el congelador. Cerrada, la nevera mantiene el frío unas 4 horas; un congelador lleno, hasta unas 48.**
- [ ] **Si vives en un edificio con bomba de agua (pisos altos), llena ahora botellas, ollas y la bañera: el agua puede dejar de llegar.**

- [ ] Activa el modo ahorro del móvil, baja el brillo y cierra apps. Usa SMS o mensajes cortos en vez de llamadas para no saturar la red: las antenas tienen baterías limitadas y la cobertura puede caer en unas horas.
- [ ] Avisa a tu familia con un mensaje breve: dónde estás, si estás bien y el plan (quién recoge a los niños, punto de encuentro).
- [ ] Saca dinero en efectivo de tu reserva de casa: los datáfonos y cajeros no funcionan sin luz.
- [ ] Evita coger el coche: los semáforos están apagados y las gasolineras no pueden repostar. Si conduces, trata cada cruce como un ceda el paso y extrema la precaución.
- [ ] Si estás fuera de casa, sigue las indicaciones del personal en metro, tren o centros comerciales y vuelve a pie si es seguro.
- [ ] Comprueba cómo están tus vecinos mayores o que viven solos.

## 3 Si el apagón se alarga

**6 H – 3 DÍAS**

- [ ] Come primero lo perecedero de la nevera, después lo del congelador y por último la despensa.
- [ ] **Cocina solo en el exterior o en un balcón o terraza abiertos. Nunca uses hornillos de gas, barbacoas ni generadores dentro de casa ni en el garaje: el monóxido de carbono mata sin avisar.**
- [ ] Raciona el agua: unos 3 litros por persona y día para beber y cocinar. La higiene, con toallitas y lo mínimo.
- [ ] En invierno, reúne a todos en una sola habitación, cierra puertas, ponte capas y usa mantas. En verano, cierra persianas por el día y ventila de noche.
- [ ] Si el agua no llega, usa una bolsa de basura dentro del inodoro como WC de emergencia y guarda los residuos bien cerrados.
- [ ] Revisa la medicación que necesita frío. Muchos medicamentos toleran un tiempo a temperatura ambiente; consulta el prospecto o pregunta en una farmacia antes de usarlos o desecharlos.
- [ ] Escucha la radio cada hora en punto para conocer la evolución y los puntos de ayuda que habiliten las autoridades.

### NO hagas

- ✕ Usar velas cerca de cortinas, sin vigilancia o al alcance de niños y mascotas.
- ✕ Encender generadores, barbacoas, braseros o estufas de gas en interiores, garajes o huecos de escalera.
- ✕ Abrir la nevera «para ver cómo va».
- ✕ Llamar al 112 para preguntar cuándo vuelve la luz: colapsas la línea para quien tiene una emergencia.
- ✕ Difundir audios o rumores sin fuente oficial: en el apagón de 2025 circularon bulos sobre sus causas.
- ✕ Conectar un generador directamente a la instalación de casa (puede electrocutar a los técnicos que trabajan en la red).

### Teléfonos

| | |
|---|---|
| España | **112** |
| México | **911** |
| Colombia | **123** |
| Chile | **131 · 132 · 133** |
| Argentina | **911** |
| Perú | **105 · 116 · 106** |

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

## Después

- [ ] Vuelve a enchufar los aparatos poco a poco, no todos a la vez.

- [ ] Revisa calefactores, planchas o vitrocerámicas que se quedaron encendidos al irse la luz.
- [ ] Desecha los alimentos perecederos que hayan pasado más de 2 horas por encima de 4 °C o estén tibios. En caso de duda, a la basura: no los pruebes.
- [ ] Recarga linternas, powerbanks y la radio, y repón pilas, agua y comida gastadas.
- [ ] Apunta qué echaste de menos: es tu lista de la compra para el siguiente.

modorefugio.com/playbook/apagon/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

Información divulgativa. Sigue siempre las indicaciones de Protección Civil y del 112.