Desabastecimiento

Los lineales están vacíos

Versión online y actualizada

SÁBADO, 10:00 · SUPERMERCADO DEL BARRIO Sábado, 10:00. Los lineales de aceite, vacíos. Los de arroz, también. Un cartel escrito a mano: «Máximo 2 unidades por cliente». La huelga de transporte cumple una semana y los camiones no llegan. Nadie grita, pero todos empujan. Un hombre se lleva las últimas seis garrafas de agua. Tú intentas calcular cuántos días de comida tienes en casa. No te sale la cuenta. **No corras a llenar el carro. Hay una forma más lista de hacerlo.**

Lo primero

1. **No compres por pánico**: es lo que vacía las estanterías.
2. Haz inventario de tu **despensa, agua y medicación**.
3. Compra solo lo que **te falte** para unas dos semanas.
4. Infórmate por **fuentes oficiales**: muchas escaseces son rumores.

1 Primeros días

AL EMPEZAR

- [ ] Revisa qué tienes y cuánto dura (calcula días por persona).
- [ ] **Asegura tu medicación crónica con tu farmacia: si hay problemas de suministro, te ofrecerán alternativas.**
- [ ] Llena el depósito del coche si lo necesitas para trabajar, sin acumular garrafas en casa.
- [ ] Saca algo de efectivo.

2 Si se alarga

SEMANAS

- [ ] Cocina con lo que tienes y prioriza lo perecedero.
- [ ] Busca alternativas: mercados locales, comercios de barrio, cooperativas.
- [ ] Comparte con vecinos y familia: un intercambio de lo que sobra a unos y falta a otros.
- [ ] Vigila a personas mayores o dependientes del barrio.

NO hagas

- ✕ Acaparar productos que no vas a usar.
- ✕ Almacenar gasolina en casa o en el trastero: es ilegal en muchos casos y peligroso.
- ✕ Comprar a revendedores productos sanitarios de dudosa procedencia.

Teléfonos

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

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

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

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