MODO REFUGIO

THE PLAYBOOK

Emergencia nuclear

Quédate dentro, ahora

Versión online y actualizada

10:15 · OFICINA A 15 KM DE LA CENTRAL 10:15. Suenan todos los móviles a la vez, con un pitido que atraviesa las paredes. ES-Alert: «Accidente en la central nuclear. Permanezca en el interior. Cierre puertas y ventanas». Un segundo de silencio. Luego todos hablan a la vez. Alguien dice que hay que ir corriendo a la farmacia a por pastillas de yodo. Otro ya busca las llaves del coche para salir de la zona. **Las dos ideas son malas. La buena es más sencilla.**

Lo primero

1. **Entra** en el edificio sólido más cercano.
2. **Quédate dentro**: cierra puertas y ventanas y apaga ventiladores y aire acondicionado.
3. **Sintoniza** la radio o la TV y sigue solo las instrucciones oficiales.
4. **No tomes yoduro potásico** por tu cuenta: solo si lo indican las autoridades.

1 Primeros minutos

AL RECIBIR EL AVISO

- [ ] **Si estás fuera, entra en el edificio más cercano. Un sótano o una habitación interior, lejos de ventanas, protege más.**
- [ ] Cierra puertas y ventanas, baja persianas y apaga ventilación, climatización y extractores.
- [ ] **Si estabas al aire libre, al entrar quítate la ropa exterior y métela en una bolsa cerrada: elimina gran parte de la posible contaminación. Dúchate con agua templada y jabón, sin frotar fuerte.**
- [ ] Enciende la radio o la TV. Ten el móvil cargado para recibir ES-Alert.

2 Confinamiento

HORAS O DÍAS

- [ ] Permanece dentro hasta que te indiquen lo contrario. El confinamiento suele durar horas, no semanas.
- [ ] Tapa rendijas de puertas y ventanas con paños húmedos o cinta.
- [ ] Consume agua embotellada y alimentos envasados o que estuvieran dentro de casa.
- [ ] No vayas a recoger a los niños al colegio: los centros educativos tienen sus propios planes de protección.
- [ ] **Toma yoduro potásico solo si las autoridades sanitarias lo indican, en la dosis que señalen. Solo protege la tiroides frente al yodo radiactivo y tiene contraindicaciones.**

3 Si ordenan evacuar

POR INDICACIÓN OFICIAL

- [ ] Lleva documentos, medicación, mochila de emergencia y mascotas.
- [ ] Cierra gas, luz y agua.

- [ ] Sigue la ruta y el medio de transporte indicados y regístrate en el punto de recepción.

NO hagas

- ✕ Salir a la calle para ver qué pasa o huir por tu cuenta sin indicación.
- ✕ Tomar yoduro potásico sin indicación oficial, ni sustituirlo por desinfectantes con yodo (son tóxicos).
- ✕ Consumir alimentos que estuvieran al aire libre o productos de huerta de la zona hasta que lo autoricen.
- ✕ Difundir información no oficial.

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/emergencia-nuclear/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

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