MODO REFUGIO

THE PLAYBOOK

Ola de frío y nevada

Se va la calefacción

Versión online y actualizada

18:50 · CASA DE PUEBLO, NEVANDO 18:50. Nieva desde mediodía y la carretera ha desaparecido. La caldera hace clic y se calla: se ha ido la luz. En el salón, 15 grados. En dos horas, 12. El bebé duerme con dos capas. El ayuntamiento dice que la quitanieves no llega hasta mañana. En el trastero tienes una barbacoa de carbón y medio saco de briquetas. **Encenderla dentro parece buena idea. Puede ser la última que tengas.**

Lo primero

1. Reúne a la familia en **una habitación** y cierra puertas.
2. **Capas de ropa**, gorro y mantas. Bebidas calientes.
3. Nada de **braseros, barbacoas ni hornos** para calentarte.
4. No cojas el coche salvo que sea **imprescindible**.

1 Antes de que llegue

AVISO ACTIVO

- [ ] Haz compra para 3–5 días y revisa medicación.
- [ ] Comprueba la calefacción y ten combustible o leña suficiente si los usas.
- [ ] Protege con aislante las tuberías expuestas al exterior para que no se congelen.
- [ ] Carga powerbanks y ten linternas por si la nieve corta la luz.
- [ ] Si debes viajar: depósito lleno, cadenas, manta, agua, comida y el móvil cargado. Consulta la DGT.

2 Durante el frío

DÍAS DE FRÍO

- [ ] **Si usas estufas de gas, butano, leña o pellets: ventila un poco la habitación cada cierto tiempo y no duermas con ellas encendidas en el dormitorio. Ten un detector de monóxido de carbono.**
- [ ] Concentra el calor: una habitación, puertas cerradas, burletes en rendijas, alfombras.
- [ ] Varias capas finas abrigan más que una gruesa. Cabeza, manos y pies, cubiertos.
- [ ] Come caliente y bebe líquidos; evita el alcohol, que da falsa sensación de calor.
- [ ] Llama o visita a mayores y personas vulnerables de tu entorno.

3 Atrapado en la carretera

SI TE QUEDAS BLOQUEADO

- [ ] **Quédate en el coche. Llama al 112 y sigue las instrucciones de la Guardia Civil.**
- [ ] **Si arrancas el motor para calentarte, hazlo a ratos cortos, con una ventanilla algo abierta y comprobando que el tubo de escape no está tapado por la nieve.**
- [ ] Abrígate con todo lo que tengas y muévete dentro del coche para mantener la circulación.

NO hagas

- ✕ Usar braseros de carbón, barbacoas, hornos o cocinas de gas para calentar la casa.
- ✕ Dormir con estufas de combustión encendidas sin ventilación.
- ✕ Echar agua caliente en el parabrisas helado (se puede romper).
- ✕ Salir a la montaña o a la carretera ignorando los avisos.

Teléfonos

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

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

Después

- [ ] Revisa tuberías y contadores por si hay roturas por congelación.
- [ ] Retira nieve de tejados planos y canalones si es seguro hacerlo.

modorefugio.com/playbook/ola-de-frio/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

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