CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de capacitación civil: Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

EMERGENCIA NUCLEAR

MÓDULO 5

PREPARACIÓN, PROTECCIÓN Y RECUPERACIÓN



Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

Edición 1 - 2026

GUÍA EDUCATIVA DE MANEJO DE DESASTRES: EMERGENCIA NUCLEAR
MÓDULO 5 · PREPARACIÓN, PROTECCIÓN Y RECUPERACIÓN
Para el hogar, la familia y la comunidad

Edición 1 - 2026

EMERGENCIA NUCLEAR MÓDULO 5 -
PREPARACIÓN, PROTECCIÓN Y RECUPERACIÓN © 2026 por Centro del Reino de Paz y Justicia está sujeto a los términos de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Para consultar una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

• EDITA:
Centro del Reino de Paz y Justicia

• DIRECCIÓN:
Dr. José Benjamín Pérez Matos — Presidente

• REVISIÓN TÉCNICA:
Olexandr Parkhomenko
Especialista en Gestión del Riesgo de Desastres
Ingeniero nuclear

• DISEÑO E ILUSTRACIÓN:
Equipo de diseño CRPJ

• ALCANCE:
Esta guía está dirigida a personas y familias que deseen prepararse en su hogar y en su entorno.

Tiene fines educativos y preventivos. No sustituye la normativa local de protección civil, el criterio de las autoridades competentes ni la evaluación de un profesional calificado. Cada persona y cada familia debe adaptar estas recomendaciones a su vivienda y a sus circunstancias.

Ante una emergencia, siga siempre las instrucciones de las autoridades de su país.

• REPRODUCCIÓN:
Se autoriza la reproducción total o parcial de este material sin fines de lucro, citando la fuente.

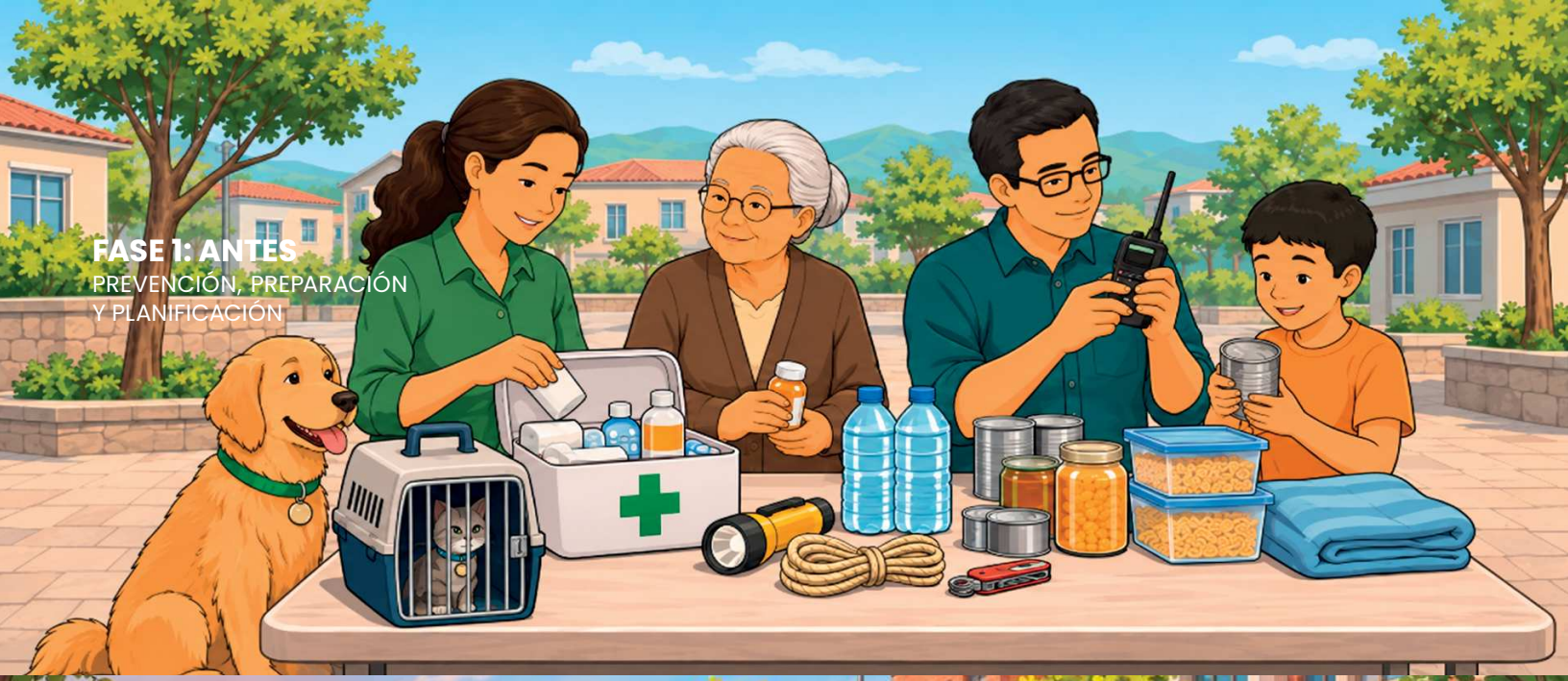
Centro del Reino de Paz y Justicia
Web: www.centrodelreinodepazyjusticia.com
Contacto: info@centrodelreinodepazyjusticia.com



OBJETIVO DE APRENDIZAJE

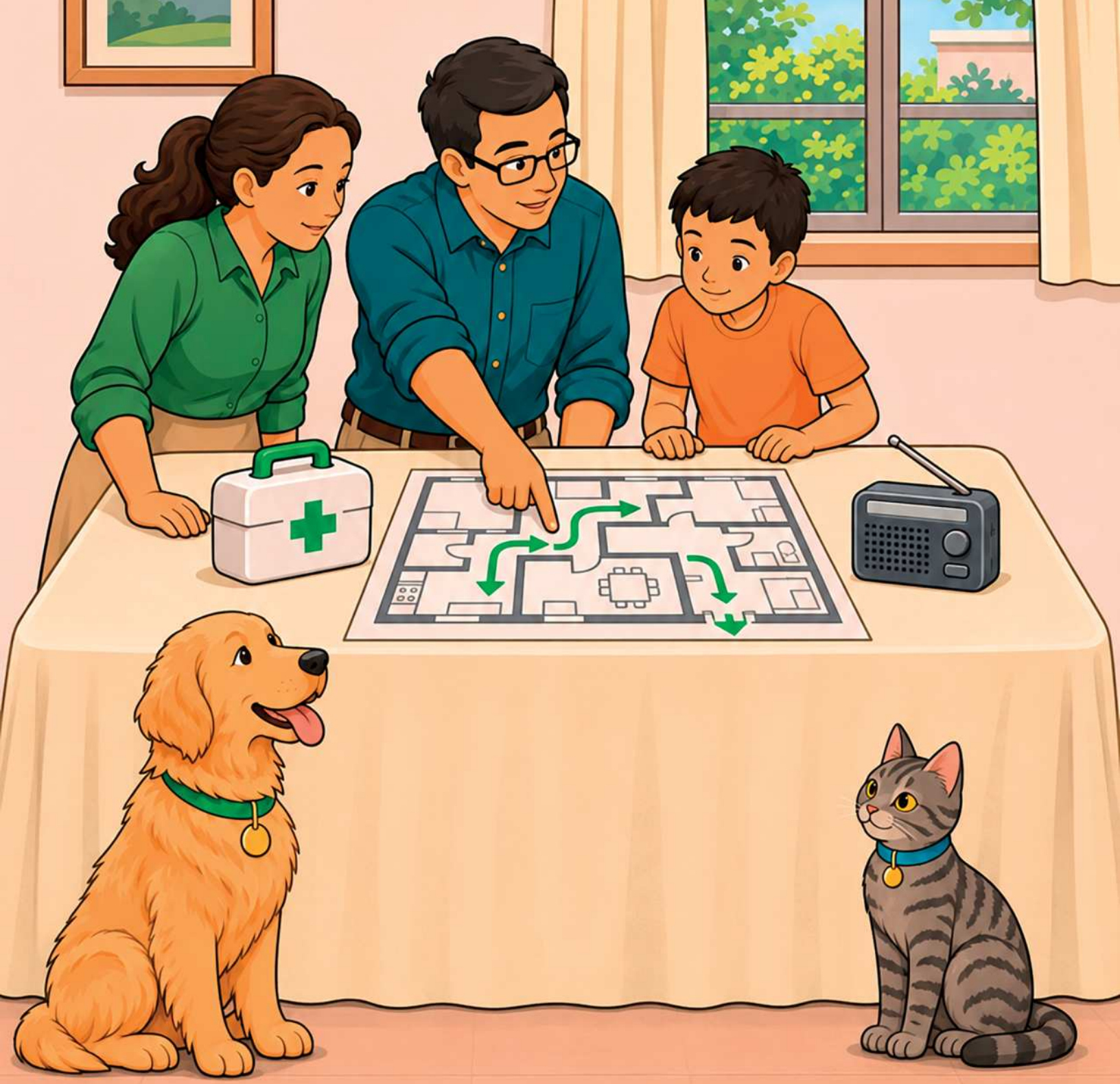
Que el participante sepa prepararse antes de una explosión nuclear (identificar un lugar seguro, preparar provisiones para 24 a 48 horas y una reserva adicional, y acordar un plan de comunicación familiar), actuar durante la emergencia (protegerse del destello, entrar, quedarse adentro y mantenerse informado, y reducir la contaminación), y proceder después con seguridad (esperar la indicación oficial, cuidar el agua y los alimentos y reconocer los síntomas de radiación aguda), cuidando también a sus mascotas en las tres fases.

Esta guía se organiza en tres fases: **ANTES, DURANTE y DESPUÉS** de una explosión nuclear.


FASE 1: ANTES
PREVENCIÓN, PREPARACIÓN
Y PLANIFICACIÓN


FASE 2: DURANTE
ACTUACIÓN, PROTECCIÓN
Y RESPUESTA INMEDIATA


FASE 3: DESPUÉS
SEGURIDAD, ATENCIÓN
Y RECUPERACIÓN



FASE 1: ANTES

PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN

El material de la estructura donde decida protegerse determinará su nivel de exposición a la radiación térmica inicial y a la lluvia radiactiva posterior.

La preparación se hace antes, con calma y en familia.

Estas son las acciones para prepararse antes de una explosión nuclear:

1.1. IDENTIFICAR DE ANTEMANO UN LUGAR SEGURO

Estructuras de concreto o ladrillo pesado: Identifique de antemano edificios residenciales, comerciales o públicos construidos con materiales sólidos. Las estructuras de madera, yeso o paneles prefabricados no brindan la protección mínima necesaria.

Sótanos y áreas centrales: Establezca la zona de resguardo en el punto más profundo o central disponible, lejos de ventanas, paredes exteriores y techo. Cuantas más capas de concreto, tierra y paredes haya entre usted y el exterior, menor será la radiación que reciba.

Edificios en sus trayectos diarios: Tenga identificados edificios masivos (escuelas, estacionamientos subterráneos, sedes gubernamentales) por donde pasa a diario.

El tiempo es corto, pero existe: Fuera de la zona inmediata del estallido, la lluvia radiactiva a menudo tarda más de 15 minutos en empezar a descender, y suele disponerse de 10 minutos o más para encontrar un lugar seguro. No espere a comprobarlo: si recibe una alerta, entre de inmediato; si ve el destello, tírese al suelo y entre cuando pase la onda expansiva.



1.2. PREPARAR LAS PROVISIONES DE EMERGENCIA

Tenga listas provisiones para permanecer en su vivienda de 24 a 48 horas como mínimo, y mantenga además una reserva adicional para varios días, en la cantidad que recomienden las autoridades de su localidad. Guárdelas en envases herméticos y de fácil acceso.

Use esta lista para revisar su estado actual:

- ☐ **Agua potable:** mínimo 4 litros por persona y mascota al día, en envases comerciales herméticos.
- ☐ **Alimentos no perecederos:** productos enlatados, barritas energéticas, legumbres precocidas y frutos secos, con abrelatas manual.
- ☐ **Radio portátil AM/FM:** de baterías o de manivela. Según las indicaciones oficiales, estas radios funcionarán después de la explosión. Tenga una a la mano: será su vía principal para recibir instrucciones.
- ☐ **Energía e iluminación:** linternas LED potentes y baterías de repuesto selladas.
- ☐ **Aislamiento físico:** cinta adhesiva resistente y plásticos gruesos para ventanas dañadas.
- ☐ **Botiquín:** gasas estériles, apósitos, desinfectantes, analgésicos y los medicamentos recetados para dolencias crónicas.
- ☐ **Higiene y saneamiento:** bolsas de plástico gruesas, toallitas húmedas, jabón neutro, mascarillas quirúrgicas o de alta filtración (N95, KN95, FFP2 o FFP3, según el país) y guantes de nitrilo.



1.3. DISEÑAR EL PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Después de una explosión nuclear, el teléfono, los mensajes de texto, la televisión y el internet pueden fallar o no estar disponibles.

Además, una detonación de gran magnitud puede producir un pulso electromagnético que afecte los equipos electrónicos.

Planifique como si no hubiera señal de teléfono.

Acuerdos básicos:



1 PUNTOS DE ENCUENTRO PREESTABLECIDOS

Acuerde con su familia un punto de reunión principal (por ejemplo, el sótano del hogar) y uno alternativo, por si están dispersos durante la jornada laboral o escolar.



2 CONTACTO FUERA DE LA ZONA

Designe a una persona que viva en otra región. Los enlaces de larga distancia suelen restablecerse antes que las redes locales saturadas de la ciudad.



3 CADA QUIEN SE QUEDA DONDE ESTÁ

Todos los miembros de la familia deben comprender que, ante el evento, la regla es entrar al edificio sólido más cercano y quedarse allí. No salga a buscar a otros familiares, al menos durante las primeras 24 horas: la familia se reúne después.



4 FORMULARIOS IMPRESOS

Mantenga copias físicas de los formularios de la sección 1.4 en sus provisiones de emergencia, por si el teléfono se descarga o no funciona.







1.4. COMPLETAR LOS FORMULARIOS DEL PLAN FAMILIAR

Complete los siguientes formularios con bolígrafo indeleble y mantenga copias físicas en sus provisiones de emergencia.

Tabla A: Información de los miembros de la familia

Nombre completo	Teléfono	Notas médicas críticas
[Escriba aquí]	[Escriba aquí]	[Escriba aquí]
[Escriba aquí]	[Escriba aquí]	[Escriba aquí]
[Escriba aquí]	[Escriba aquí]	[Escriba aquí]

Tabla B: Contactos de emergencia fuera de la zona de impacto

Relación / rol	Nombre del contacto	Número de teléfono
Contacto principal externo	[Escriba aquí]	[Escriba aquí]
Contacto secundario externo	[Escriba aquí]	[Escriba aquí]

Tabla C: Puntos de encuentro y lugares seguros designados

Tipo de lugar	Ubicación exacta y notas de acceso
Lugar seguro en el hogar (sótano o habitación central)	[Escriba aquí la dirección o detalles]
Punto de reunión municipal local	[Escriba aquí la dirección o detalles]
Zona de evacuación regional fuera de la ciudad	[Escriba aquí la dirección o detalles]



1.5. MASCOTAS

Los animales domésticos son vulnerables a la lluvia radiactiva y requieren cuidados especializados:

- **Suministro seguro:** Almacene con anterioridad, en el interior de la vivienda, comida enlatada o empaquetada herméticamente para sus mascotas, y agua en botellas selladas.
- **Higiene confinada:** Deje listo un rincón interior con periódicos, pañales absorbentes o cajas de arena para sus necesidades biológicas.
- **Para el baño:** Tenga a mano champú para mascotas, guantes y mascarilla, por si el animal estuvo en el exterior.

1.6. PRINCIPIO FUNDAMENTAL

La preparación se hace antes: identifique su lugar seguro, tenga listas sus provisiones para 24 a 48 horas y acuerde con su familia cómo reunirse, sabiendo que el teléfono puede no funcionar.

RECORDATORIO FINAL

Antes de una explosión nuclear:

- Identifique un edificio de ladrillo o concreto, con sótano o zona central, cerca de donde vive, trabaja o estudia.
- Tenga provisiones para 24 a 48 horas como mínimo y una reserva adicional para varios días.
- Guarde una radio de baterías o de manivela.
- Acuerde puntos de encuentro y un contacto fuera de la zona.
- Prepare comida, agua y un rincón para sus mascotas.



FASE 2: DURANTE

ACTUACIÓN, PROTECCIÓN Y RESPUESTA INMEDIATA

En caso de un evento nuclear, la prioridad absoluta es minimizar la exposición a la radiación. Si se produce un destello cegador o recibe una alerta de ataque, actúe de inmediato.

Estas son las acciones para los primeros momentos de la emergencia:



2.1. PROTEGERSE DEL DESTELLO

Protección ocular: Nunca mire de forma directa el destello lumínico. La radiación térmica puede generar ceguera temporal o quemaduras retinianas definitivas a decenas de kilómetros de distancia.

Reacción física inmediata: Al percibir la luz, arrójese de inmediato al suelo boca abajo, sitúe sus manos bajo el torso para protegerlas del calor extremo y mantenga la boca ligeramente abierta para amortiguar el cambio súbito de presión en los oídos. Permanezca en el suelo hasta que pase la onda expansiva.

Abandono de vehículos: Los automóviles no atenúan la radiación y sus sistemas electrónicos pueden dejar de funcionar. Estacione sin obstruir la calzada, agáchese dentro del vehículo y, cuando pase la onda expansiva, abandónelo y entre al edificio de ladrillo o concreto más próximo.

2.2. ENTRAR, QUEDARSE ADENTRO Y MANTENERSE INFORMADO

Siga estos tres pasos esenciales:







1 ENTRAR

Cuando pase la onda expansiva, diríjase inmediatamente al interior del edificio más cercano construido con ladrillo o concreto pesado y vaya a su lugar seguro. Aléjese por completo de ventanas, puertas y paredes exteriores. El sótano o la zona central profunda del edificio ofrecen la máxima protección contra la radiación exterior.

2 QUEDARSE ADENTRO

Cierre herméticamente todas las ventanas, compuertas y puertas externas. Apague de inmediato los sistemas de calefacción, aire acondicionado o ventilación que capten aire del exterior.

3 MANTENERSE INFORMADO

Sintonice con una radio de baterías o de manivela los canales de emergencia oficiales. Permanezca en su lugar seguro un mínimo de 24 horas, a menos que las autoridades indiquen de forma explícita rutas seguras de evacuación.







2.3. REDUCIR LA CONTAMINACIÓN

Quítese la ropa exterior: Si se sospecha contaminación, quítesela y guárdela sellada en una bolsa de plástico, lejos de las personas y de las mascotas. Retirar la ropa exterior elimina hasta el 90 % de la contaminación externa.

Dúchese: Hágalo con abundante agua, jabón neutro y champú. No use acondicionador de cabello (fija las partículas radiactivas en el cabello y aumenta drásticamente la exposición al material radiactivo). Enjuague suavemente las heridas y limpie la piel (no se debe frotar una herida bajo ninguna circunstancia).

2.4. LA FAMILIA Y LAS COMUNICACIONES

Cada quien se queda donde está: No salga a buscar a otros familiares. Cada miembro de la familia permanece en el lugar seguro donde se encuentra y la reunión se hace después, cuando las autoridades lo indiquen.

No cuente con el teléfono: El teléfono, los mensajes de texto, la televisión y el internet pueden fallar o no estar disponibles. Use su radio y siga el plan de comunicación acordado antes de la emergencia.

2.5. MASCOTAS

Mantenga a los animales adentro: No exponga al animal al exterior bajo ninguna circunstancia. Use el rincón interior con periódicos, pañales absorbentes o cajas de arena para sus necesidades biológicas.

Descontaminación inmediata: Si su mascota estuvo en el exterior, báñela minuciosamente con agua y champú especial para animales. Use guantes de protección y mascarilla para evitar inhalar el polvo desprendido. No aplique acondicionadores.

Alimentación segura: Alimente a sus mascotas únicamente con comida enlatada o empaquetada herméticamente que haya almacenado en el interior. Proporcione agua de botellas selladas.

2.6. LO QUE NO SE DEBE HACER

- NO mire directamente el destello.
- NO salga a buscar a otros familiares durante las primeras 24 horas.
- NO abandone su lugar seguro hasta que las autoridades lo indiquen.
- NO encienda calefacción, aire acondicionado ni ventilación que capten aire del exterior.
- NO permanezca dentro de un vehículo.
- NO consuma alimentos ni agua que hayan estado expuestos al exterior.
- NO exponga a sus mascotas al exterior.



2.7. PRINCIPIO FUNDAMENTAL

Al ver el destello, tírese al suelo y, cuando pase la onda expansiva, entre al edificio sólido más cercano y vaya a su lugar seguro; si recibe una alerta antes, entre de inmediato. Quédese adentro y manténgase informado.

RECORDATORIO FINAL

Durante una explosión nuclear:

- No mire el destello: tírese al suelo boca abajo.
- Cuando pase la onda expansiva, entre al edificio de ladrillo o concreto más cercano y aléjese de ventanas y paredes exteriores.
- Quédese adentro: cierre ventanas y puertas, y apague la ventilación.
- Manténgase informado con una radio de baterías o de manivela.
- Quítese la ropa exterior, guárdela en una bolsa y dúchese.
- No salga a buscar a su familia: la reunión será después.
- Mantenga a su mascota adentro.



FASE 3: DESPUÉS

SEGURIDAD, ATENCIÓN Y RECUPERACIÓN

Una vez pasada la amenaza inmediata, el proceso de salida y retorno exige extrema precaución.

Estas son las acciones para después de la explosión:









3.1. SEGUIR LAS INSTRUCCIONES OFICIALES DE SALIDA

Espere la indicación oficial: No abandone su lugar seguro hasta que la radio o las autoridades declaren explícitamente que los niveles de radiación externa han bajado a valores sin riesgo.

Siga las rutas indicadas: Use las rutas de evacuación que señalen las autoridades.

3.2. VENTILAR DE FORMA SEGURA

Ventilación diferida: Abra las ventanas y encienda los sistemas de ventilación solo cuando las autoridades indiquen que la nube radiactiva principal se ha disipado. Así podrá renovar el aire viciado del interior.

3.3. CUIDAR EL AGUA Y LOS ALIMENTOS

Agua: Las fuentes de agua abiertas y los cultivos locales pueden estar contaminados por la lluvia radiactiva. Siga consumiendo agua embotellada hasta que se certifique la seguridad de la red pública.

Alimentos: Coma y beba solo lo que está envasado o lo que estaba dentro de la vivienda.



3.4. SI DEBE SALIR AL EXTERIOR

Protección personal: Si debe transitar temporalmente por el exterior, utilice calzado cubierto, ropa de manga larga y mascarilla.

Al regresar: Cuando entre en cualquier zona limpia, quítese toda la vestimenta exterior en la entrada y lávese a fondo.

3.5. RECONOCER LOS SÍNTOMAS Y ATENDER A LA PERSONA AFECTADA

El síndrome de radiación aguda (SRA) aparece tras la exposición del cuerpo a altas dosis de radiación ionizante en un lapso breve.





Síntomas iniciales según gravedad

Síntomas principales	Tiempo de aparición tras la exposición	Nivel de gravedad
Pérdida del apetito, náuseas leves, fatiga generalizada.	De 2 a 6 horas después.	Leve a moderada
Vómitos recurrentes, fatiga severa, cefalea intensa.	De 1 a 2 horas después.	Grave
Vómitos inmediatos y profusos, diarrea grave, fiebre, desorientación.	Minutos a menos de 1 hora después.	Crítica / potencialmente letal

Primeros auxilios inmediatos

Descontaminación física: Retirar la vestimenta exterior reduce de inmediato hasta el 90 % de la contaminación externa. Enjuague suavemente las heridas y limpie la piel.

Hidratación constante: Ante vómitos o diarrea, administre prioritariamente agua embotellada purificada o soluciones salinas orales para reponer los líquidos perdidos.

Estabilización sintomática: Mantenga a la persona en reposo absoluto en la zona más protegida del lugar seguro. Conserve las muestras biológicas (vómito), si es seguro hacerlo, para un posterior análisis clínico.



3.6. MASCOTAS

Alimentación segura: Continúe alimentando a sus mascotas únicamente con comida enlatada o empaquetada herméticamente, y proporcióneles agua de botellas selladas.

Higiene confinada: Mantenga el rincón interior con periódicos, pañales absorbentes o cajas de arena para sus necesidades biológicas.

3.7. PRINCIPIO FUNDAMENTAL

No salga de su lugar seguro hasta que las autoridades indiquen que puede hacerlo, y consuma solo agua y alimentos envasados hasta que se certifique que el agua de la red pública es apta para el consumo.

RECORDATORIO FINAL

Después de una explosión nuclear:

- Espere la indicación oficial antes de salir.
- Ventile la vivienda solo cuando las autoridades lo indiquen.
- Consuma solo agua y alimentos envasados.
- Si sale, cubra su cuerpo y deje el equipo exterior en la entrada.
- Reconozca los síntomas de radiación aguda y mantenga hidratada a la persona afectada.
- Mantenga a su mascota adentro, con comida y agua envasadas.

DESCARGUE Y COMPARTA

Esta guía es parte de una colección de módulos
sobre preparación ante desastres.
Descárguelos gratuitamente escaneando el código.

CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de capacitación civil: Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

EMERGENCIA NUCLEAR

MÓDULO 5

PREPARACIÓN, PROTECCIÓN Y RECUPERACIÓN

DOCUMENTO EDUCATIVO PARA LA POBLACIÓN GENERAL
DE AMÉRICA LATINA Y ESTADOS UNIDOS

www.centrodelreinodepazyjusticia.com