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

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

DESCARGUE Y COMPARTA

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





MÓDULO 5 · EMERGENCIA NUCLEAR

GUÍA PARA PERSONAS, FAMILIAS Y COMUNIDADES

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.









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.



Síntomas iniciales según gravedad

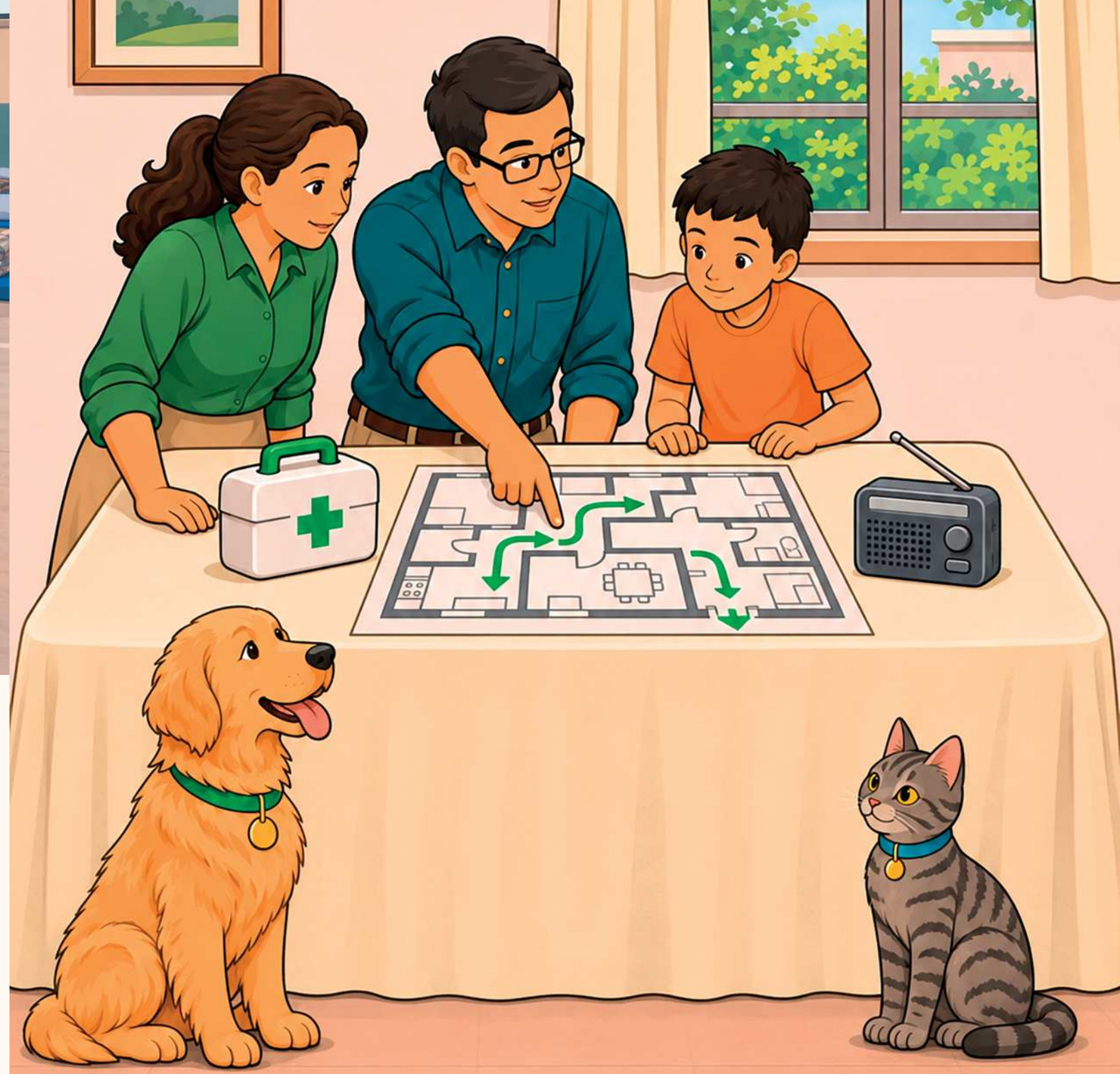
Síntomas principales	Tiempo de aparición tras la exposición	Nivel de gravedad
Pérdida del apetito, náuseas leves, fatiga generalizada.	De 2 a 6 horas después.	Leve a moderada
Vómitos recurrentes, fatiga severa, cefalea intensa.	De 1 a 2 horas después.	Grave
Vómitos inmediatos y profusos, diarrea grave,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



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.





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.









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.

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.

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:



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.









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]
[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.

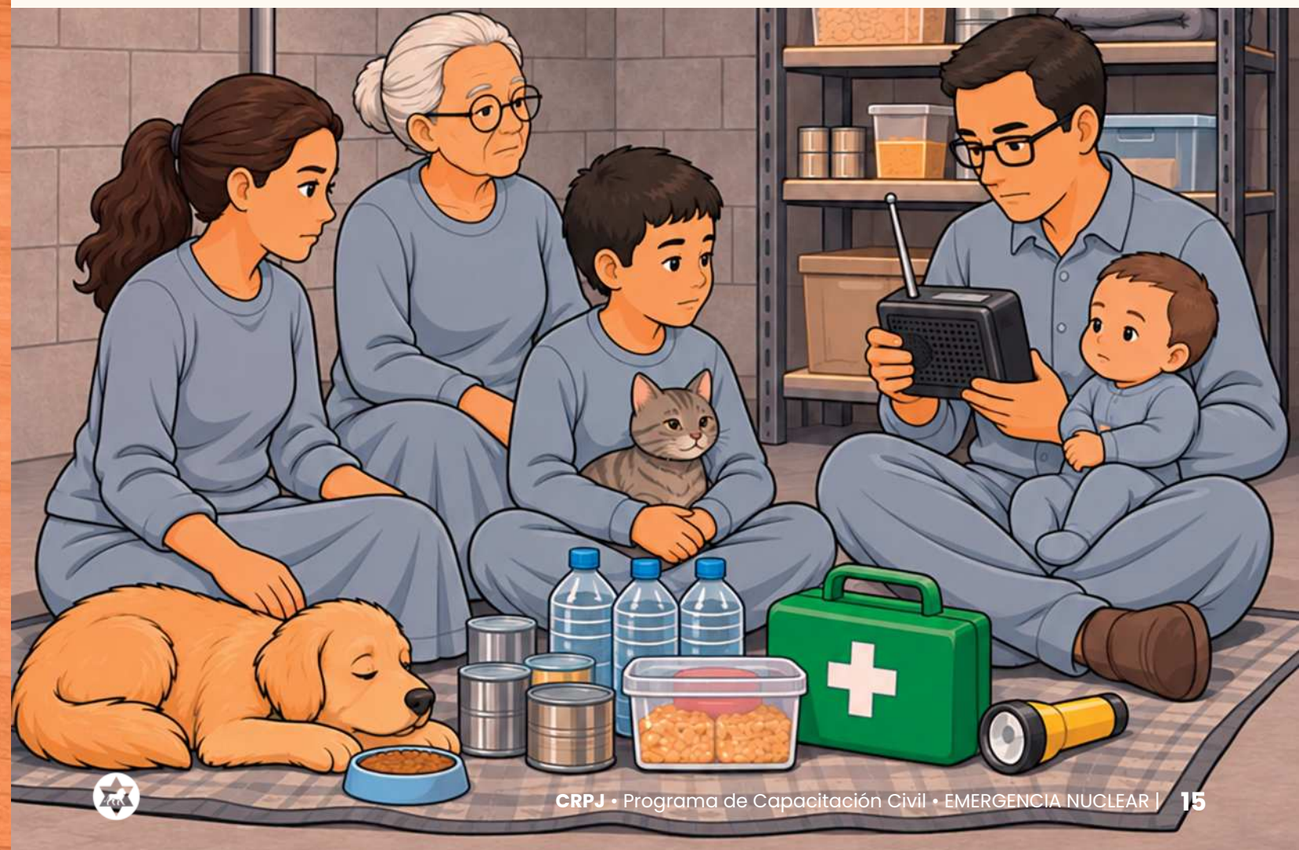
RECORDATORIO FINAL

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.

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.





2.3. 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.



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.