



Crisis prolongada y desabastecimiento

Cómo mantener cierta autonomía cuando los suministros fallan durante días o semanas. Imprime y guarda con tu kit.

Qué cubre

- Situaciones en las que el **suministro eléctrico** se interrumpe de forma prolongada y arrastra a otros servicios.
- Fallos en la **cadena de abastecimiento**: estanterías vacías temporalmente, repartos que tardan, productos que no llegan.
- Cortes o restricciones en el **suministro de agua** potable.
- El objetivo no es el drama, sino tener **autonomía temporal**: cubrir lo básico unos días mientras todo vuelve a la normalidad.

Antes (resiliencia básica)

- Monta una **despensa rotativa de 2 a 4 semanas**: comida que ya comes a diario (conservas, legumbre, pasta, arroz) más algunas raciones de larga duración. Consume lo más antiguo y repón: nada se caduca.
- Almacena **agua** embotellada y ten una forma de **potabilizar** (filtro, pastillas o hervido).
- Prepara **energía de respaldo**: pilas revisadas, un powerbank cargado y una radio a pilas o de manivela.
- Guarda algo de **efectivo en billetes pequeños**: los pagos electrónicos dependen de la luz y de la red, y pueden no funcionar.
- Ten tu **medicación habitual con margen**, sin esperar al último envase para renovar la receta.
- Asegura **bombonas o combustible** para cocinar con un hornillo, siempre con ventilación y lejos de espacios cerrados.

Durante

- Raciona con cabeza**. Haz un inventario rápido de lo que tienes y calcula un consumo diario razonable; no improvises.
- Prioriza el agua** y mantener una temperatura segura en casa (calor en invierno, frescor en verano).
- Infórmate por la radio** a pilas o manivela: información oficial de Protección Civil y de tu ayuntamiento.
- Coordínate con los vecinos**. Compartir recursos e información reduce el riesgo de todos; una comunidad organizada aguanta mejor.
- Evita acaparar**. Comprar de más vacía las estanterías para los demás y suele ser innecesario; basta con cubrir tus semanas.
- Mantén la higiene** personal y de la comida aunque escasee el agua: reduce el riesgo de enfermarse justo cuando menos conviene.

Después

- Repón escalonadamente:** vuelve a llenar la despensa poco a poco, sin saturar las tiendas en cuanto se normaliza el suministro.
- Anota qué duró y qué faltó:** ajusta tu despensa y tu kit para la próxima vez con datos reales, no con suposiciones.

Kit recomendado

- Radio de emergencia solar/manivela AM-FM [Ver en Amazon →](#)
- Pilas alcalinas de repuesto (pack) [Ver en Amazon →](#)
- Raciones de emergencia de larga duración NRG-5 [Ver en Amazon →](#)
- Filtro de agua personal LifeStraw [Ver en Amazon →](#)
- Mantas térmicas de supervivencia [Ver en Amazon →](#)

Enfoque sereno: prepararse es reducir la incertidumbre, no vivir con miedo. No se trata de imaginar el peor escenario, sino de cubrir lo básico unos días. La mejor defensa ante una crisis prolongada es una comunidad coordinada que comparte recursos e información.

Calcula tu despensa y tu reserva

El planificador calcula tu kit según las personas y días que quieras cubrir.

planrefugio.es/planificador