

Guía de Autoprotección Ciudadana • Ribadesella

Lo que tu familia necesita saber antes de una emergencia



Autoría y Edición

Autor: Juan Carlos Valle Berbes, **Editado por:** Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella

Licencia de uso y distribución

Este manual se distribuye bajo licencia **Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0)**.

Eres libre de:

- **Compartir** — copiar y redistribuir este material en cualquier medio o formato.
- **Adaptar** — remezclar, transformar y construir a partir de este material para cualquier propósito, incluso comercial.

Bajo las siguientes condiciones:

- **Reconocimiento** — Debes dar crédito a la Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella de manera adecuada, indicando la fuente original y el enlace a pcribadesella.es. Puedes hacerlo de cualquier forma razonable, pero no de una forma que sugiera que la Agrupación te respalda a ti o al uso que haces del material.

No hay restricciones adicionales. No puedes aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan a otras personas hacer lo que esta licencia permite.

© Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella pcribadesella.es Licencia CC BY 4.0 · creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es

CAPÍTULO 0 — PRESENTACIÓN

¿Por qué este manual?

Las emergencias no avisan. Un río que crece de madrugada, un incendio que se extiende por el monte, un temporal que corta la luz durante horas. Estas situaciones pueden ocurrir en cualquier lugar, y Ribadesella no es una excepción.

La experiencia nos demuestra, una y otra vez, que las personas que han pensado de antemano qué harían, que tienen preparada una mochila básica, que saben a quién llamar y cómo actuar, salen mucho mejor paradas de cualquier emergencia. No porque sean más valientes, sino porque no tienen que improvisar cuando el tiempo apremia.

Este manual ha sido elaborado por la **Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella** con un único propósito: que tú y tu familia estéis mejor preparados. Está escrito en lenguaje claro, pensado para el vecino de a pie, y adaptado a los riesgos concretos de nuestro entorno: el río Sella, la costa cantábrica, los montes que nos rodean, y los temporales del norte.

No hace falta leerlo de una vez ni memorizarlo. Tenlo a mano. Léelo en familia. Y ojalá nunca necesites usarlo.

Quiénes somos

La **Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella** es una entidad de voluntariado integrada en el Ayuntamiento de Ribadesella que tiene como misión proteger a las personas, los bienes y el entorno ante situaciones de emergencia, catástrofe o calamidad pública.

Nuestros voluntarios y voluntarias actúan en emergencias reales — inundaciones, evacuaciones, accidentes, búsqueda de personas desaparecidas — y a lo largo del año desarrollamos acciones de formación y divulgación dirigidas a la ciudadanía, porque creemos que la mejor protección civil empieza en el propio vecindario.

Si quieres conocernos mejor, colaborar como voluntario o voluntaria, o solicitar una sesión formativa para tu colectivo, puedes encontrarnos en:

- **Web:** pcribadesella.es
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/ProteRibadesella/>
- **Whatsapp:** 684634791

Cómo usar este manual

Este manual está organizado en capítulos independientes. No es necesario leerlo de principio a fin: puedes ir directamente al tema que más te interese o que más te preocupe.

Encontrarás a lo largo del texto recuadros de **RECUERDA** con los puntos más importantes de cada sección, y al final de cada capítulo una ficha resumen que puedes guardar en un lugar visible del hogar.

Te recomendamos que, como mínimo, leas el Capítulo 1 con toda tu familia. Hacer juntos el plan familiar de emergencia es el primer paso — y el más importante — para estar preparados.

RECUERDA Este manual lo ha elaborado la **Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella**. En caso de emergencia: llama al 112.

CAPÍTULO 1 — PREPÁRATE ANTES DE QUE PASE NADA

La mayoría de las personas piensan que las emergencias les ocurren a otros. Hasta que ocurren. Prepararse no significa vivir con miedo — significa dedicar unas horas a tomar decisiones tranquilamente, para no tener que tomarlas en medio del caos.

1.1 — El plan familiar de emergencia

Un plan familiar de emergencia no es más que un conjunto de decisiones tomadas con antelación y conocidas por todos los miembros del hogar. Siéntate con tu familia y responde juntos estas preguntas:

¿Cómo nos avisamos?

Acordad un número de teléfono al que llamar si os separáis. Idealmente un familiar fuera de Ribadesella, porque en emergencias locales las líneas pueden saturarse y es más fácil llamar fuera.

¿Dónde nos encontramos?

Estableced dos puntos de encuentro: uno cerca de casa (la esquina de la calle, la plaza del pueblo) y otro más alejado (el colegio, el ayuntamiento) para emergencias que obliguen a alejarse de la zona.

¿Cómo salimos de casa?

Conoced las salidas posibles de vuestra vivienda. Si vivís en un edificio, localizad la escalera de emergencia. Practicad la salida al menos una vez.

¿Hay alguien que necesite ayuda especial?

Personas mayores, con movilidad reducida, con discapacidad, bebés, mascotas. El plan debe tener en cuenta quién se ocupa de ellas y cómo.

RECUERDA Un buen plan familiar tiene: un contacto exterior, dos puntos de encuentro, dos vías de salida, y un protocolo para los más vulnerables del hogar.

1.2 — La mochila de emergencias (72 horas)

La mochila de emergencias es una bolsa preparada de antemano con lo imprescindible para sobrevivir con autonomía durante tres días, en caso de que tengas que abandonar tu hogar o de que los servicios básicos queden interrumpidos.

Categoría	Contenido
Documentación	Copias de DNI, tarjeta sanitaria, pasaporte. En bolsa impermeable.
Agua	Mínimo 3 litros por persona para los primeros días.
Alimentos	Barritas, frutos secos, conservas, galletas. Sin necesidad de cocinar.

Categoría	Contenido
Medicación	7 días de medicación habitual + botiquín básico.
Comunicación	Radio a pilas o manivela + pilas de repuesto + batería externa.
Dinero	Efectivo en billetes pequeños. Cajeros y datáfonos no funcionan sin luz.
Ropa y abrigo	Muda, ropa de abrigo, chubasquero, botas de agua, calzado deportivo. El frío asturiano no perdona.
Higiene	Jabón, gel hidroalcohólico, toallitas, papel higiénico.
Linterna y silbato	Linterna con pilas de repuesto y silbato para señalar posición.

RECUERDA Revisa la mochila dos veces al año — al cambiar la hora en marzo y octubre. Comprueba pilas, caducidades y tallas de ropa.

1.3 — Contactos esenciales

Ten estos números anotados en papel — no solo en el móvil — y pegados en un lugar visible del hogar:

Servicio	Teléfono
Emergencias generales	112
Guardia Civil Ribadesella	985 86 01 53
Centro de Salud Ribadesella	985 85 74 40
Ayuntamiento de Ribadesella	985 86 02 55
Protección Civil Ribadesella	684 63 47 91 (sólo WhatsApp)
Alumbrado público	648 85 18 47
Servicio de agua	616 54 27 42
Contacto familiar exterior	_____

1.4 — Cómo recibir alertas oficiales

ES-Alert

Sistema nacional de alertas por teléfono móvil. Llega automáticamente a todos los móviles en la zona afectada, sin registro ni aplicación. Emite una señal sonora inconfundible. Lee el mensaje completo y sigue las instrucciones.

Radio

En emergencias graves, la radio es el medio más fiable. RPA: 97.8 FM — RNE: 738 AM – COPE Ribadesella 98.3. Por eso la radio a pilas es imprescindible en la mochila de emergencias.

Canales oficiales en redes sociales

Sigue a Protección Civil Ribadesella, Ayuntamiento de Ribadesella, 112 Asturias y AEMET. En emergencias, publican actualizaciones en tiempo real.

RECUERDA Activa las notificaciones de ES-Alert. Ten una radio a pilas. Sigue los canales oficiales. Y ante la duda, llama al 112.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 1

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

Contacto exterior: _____
Punto de encuentro cercano: _____
Punto de encuentro alejado: _____

NÚMEROS DE EMERGENCIA

Emergencias: 112 Guardia Civil: 985 86 01 53
Centro de Salud: 985 85 74 40 Ayuntamiento: 985 86 02 55
Vecino/a: _____

MOCHILA DE 72 HORAS — ¿está lista?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Documentación | <input type="checkbox"/> Agua (3L/persona) |
| <input type="checkbox"/> Alimentos | <input type="checkbox"/> Medicación |
| <input type="checkbox"/> Radio a pilas | <input type="checkbox"/> Linterna + pilas |
| <input type="checkbox"/> Ropa de abrigo | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo |
| <input type="checkbox"/> Botiquín básico | <input type="checkbox"/> Higiene personal |

Próxima revisión de la mochila: ____ / ____

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS

DIRECCIÓN:

MUNICIPIO: CP:

Fecha de elaboración/actualización:

ES CONVENIENTE PRACTICAR, CORREGIR Y ACTUALIZAR EL PLAN FAMILIAR CADA CIERTO TIEMPO

DATOS DE CONTACTO PARA CADA PERSONA DEL NÚCLEO FAMILIAR

NOMBRE Y APELLIDOS	EDAD Y GÉNERO	TIF MÓVIL	TIF TRABAJO, EMAIL, TIF CENTRO ESCOLAR	PARENTESCO

DATOS MÉDICOS PARA CADA PERSONA DEL NÚCLEO FAMILIAR

NOMBRE Y APELLIDOS	ENFERMEDADES	MEDICAMENTOS	ALERGIAS, CONTRAINDICACIONES

www.proteccioncivil.es

DATOS DE LAS MASCOTAS

NOMBRE	ESPECIE, RAZA, TIPO	COLOR	Nº REGISTRO

CONTACTOS DE EMERGENCIA DE LA FAMILIA

NOMBRE Y APELLIDOS	PARENTESCO	TIF MÓVIL	EMAIL	MUNICIPIO

CONTACTOS DE EMERGENCIA (RECUERDA QUE EL NÚMERO DE EMERGENCIAS ES EL 112)

ORGANISMO	CENTRO DE SALUD, HOSPITAL	POICÍA	BOMBEROS	PROTECCIÓN CIVIL	OTROS
TELÉFONO					

VÍAS DE EVACUACIÓN Y PUNTO DE ENCUENTRO EN CASO DE EMERGENCIA

www.proteccioncivil.es

KIT BÁSICO DE EMERGENCIAS (72 horas)

El kit básico de emergencias incluye todas las cosas que la familia puede necesitar si tiene que permanecer fuera de casa durante varios días:

- Cargador portátil
- Linterna
- Radio
- Pilas
- Agua embotellada
- Alimentos no perecederos
- Medicamentos habituales

ES RECOMENDABLE COLOCARLO EN UN LUGAR VISIBLE DE LA CASA

POSIBLES RIESGOS Y SOLUCIONES DENTRO Y FUERA DE CASA

RIESGOS EN CASA	SOLUCIONES

RIESGOS FUERA DE CASA	SOLUCIONES

TAREAS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

NOMBRE	TAREAS

www.proteccioncivil.es

PLANO DE LA CASA

Dibujar en familia un plano o mapa simple de la casa (vista planta, desde arriba) identificando las zonas y marcando la ubicación de:

<input type="checkbox"/> Zonas de protección y de peligro	<input type="checkbox"/> Linterna
<input type="checkbox"/> Vías de evacuación	<input type="checkbox"/> Radio a pilas
<input type="checkbox"/> Fustes (plomas)	<input type="checkbox"/> Cargadores
<input type="checkbox"/> Llaves de paso agua y gas	<input type="checkbox"/> Kit de Emergencia

www.proteccioncivil.es

Fuente: Dirección General de Protección Civil y Emergencias

CAPÍTULO 2 — INUNDACIONES Y EL RÍO SELLA

Ribadesella es una villa que vive con el agua. El río Sella la atraviesa y define su paisaje, su historia y su carácter. Pero ese mismo río puede convertirse, en pocas horas, en una amenaza real para personas, viviendas y negocios.

Las inundaciones son el riesgo natural más frecuente en nuestro municipio. La diferencia entre una inundación que solo moja sótanos y una que pone en riesgo vidas humanas muchas veces depende de si la gente sabía qué esperar y qué hacer.

2.1 — Cómo se produce una crecida del Sella

El río Sella nace en los Picos de Europa y recorre más de 70 kilómetros antes de desembocar en la ría. Lo que llueve en la montaña llega a nuestra villa horas después, aunque en Ribadesella en ese momento no esté lloviendo.

RECUERDA Una crecida del Sella puede producirse con el cielo despejado en Ribadesella. Si hay avisos de lluvias intensas en el interior de Asturias, mantente alerta aunque aquí no llueva.

2.2 — Señales de alerta que debes reconocer

Señales remotas (horas antes)

- Avisos AEMET de lluvias intensas en la cuenca del Sella (Ponga, Amieva, Cangas de Onís, Arriondas).
- Activación del sistema ES-Alert con aviso de inundaciones.
- Publicaciones de alerta del Ayuntamiento o de Protección Civil Ribadesella.

Señales locales (minutos u horas antes)

- El río presenta color marrón oscuro o rojizo — arrastra sedimentos de la cuenca alta.
- El nivel del agua está visiblemente más alto de lo normal.
- Ruidos inusuales: golpes, crujidos, troncos arrastrados por la corriente.
- El agua huele a tierra, barro o materia orgánica.

Señales inmediatas

- Agua saliendo por alcantarillas, sumideros o sótanos.
- Calles próximas a la ría comenzando a acumular agua.
- Cortes de luz o suministro en la zona.

2.3 — Antes de una inundación

- Sube a plantas superiores los objetos de valor, documentos y aparatos eléctricos.
- Desconecta los aparatos eléctricos en zonas que puedan inundarse.
- Cierra el paso del gas y la llave general del agua si hay riesgo.
- Prepara la mochila de emergencias. Carga el teléfono móvil.
- Mueve el vehículo a una cota más elevada, lejos del río y de la ría.

2.4 — Durante una inundación

Si estás en casa

- Sube a las plantas superiores, la casa suele ser un lugar seguro. No bajes a buscar objetos materiales.
- No uses el ascensor bajo ningún concepto.
- Sigue las instrucciones de las autoridades a través de ES-Alert y la radio.
- Si te indican que debes evacuar, hazlo inmediatamente por la ruta indicada.

Si estás en la calle

- Aléjate del río y de la ría. Una corriente de 30 cm puede derribar a un adulto.
- No intentes cruzar una calle inundada si el agua te llega a las rodillas.
- Nunca intentes cruzar un puente o vado con el nivel del agua alto.
- Cuidado con elementos que puedan transmitir electricidad si entras en contacto con el agua.

Si estás en un vehículo

- No te adentres en una calle inundada aunque parezca poca agua.
- Si el vehículo se detiene, abandónalo y busca terreno elevado a pie.
- Si el coche es arrastrado, abre la ventanilla inmediatamente para salir.

RECUERDA El agua corriente es mucho más peligrosa de lo que parece. No intentes cruzar corrientes a pie ni en coche. Busca altura y espera instrucciones.

2.5 — Después de una inundación

- Espera a que las autoridades declaren que la zona es segura.
- No enciendas la luz hasta que un técnico revise la instalación eléctrica.
- No bebas el agua del grifo hasta confirmar que el suministro es seguro.
- Fotografía todos los daños antes de limpiar nada — necesario para el seguro.
- Usa guantes y mascarilla al limpiar — el barro puede contener bacterias y contaminantes.

2.6 — El sistema de alertas

Consulta el nivel del Sella en tiempo real en visor.saichcantabrico.es — es una herramienta muy útil para quienes viven en zona de riesgo. Sigue también a Protección Civil Ribadesella en Facebook para información local durante episodios de alerta.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 2

INUNDACIONES — QUÉ HACER

ANTES

- [] Sube objetos y documentos a plantas altas
- [] Desconecta aparatos eléctricos en zonas bajas
- [] Cierra gas y agua si hay riesgo
- [] Mueve el coche a zona elevada

DURANTE

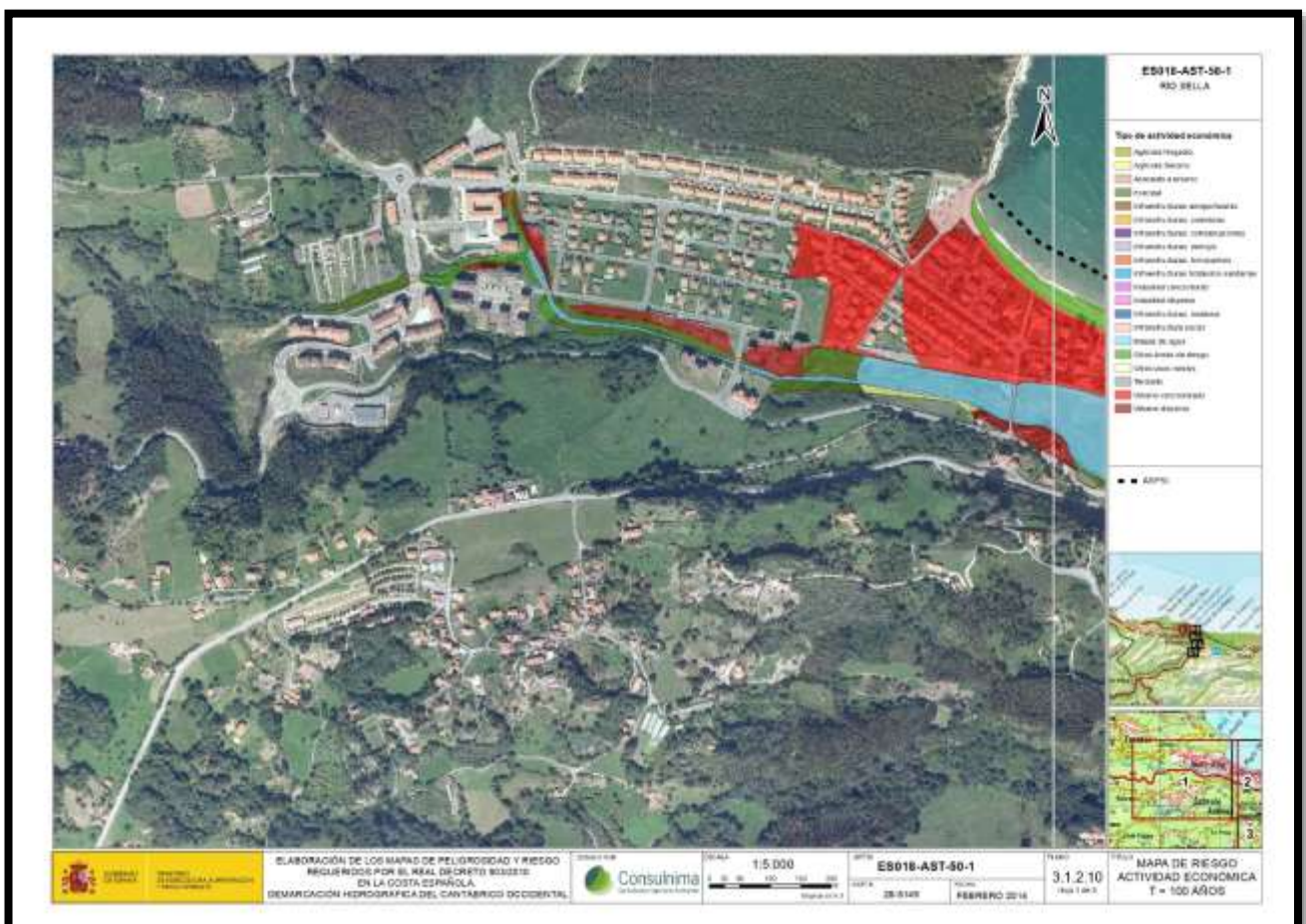
- [] Sube a plantas superiores – no bajas a por objetos
- [] No uses el ascensor
- [] No cruces calles o carreteras inundadas
- [] Aléjate del río y de la ría
- [] Sigue instrucciones del 112 y ES-Alert

DESPUÉS

- [] Espera autorización para volver
- [] No uses la electricidad hasta revisión técnica
- [] No bebas el agua del grifo
- [] Fotografía los daños antes de limpiar

SAICH Cantábrico (nivel del Sella): visor.saichcantabrico.es

Emergencias: 112 · pcribadesella.es



CAPÍTULO 3 — INCENDIOS FORESTALES

Asturias es una de las comunidades autónomas con mayor número de incendios forestales de España, especialmente entre enero y marzo, cuando el viento sur seca la vegetación. Los montes que rodean Ribadesella — con abundante matorral, eucalipto y pino — pueden arder con rapidez en condiciones adversas.

3.1 — Cómo se comporta el fuego en nuestro entorno

- El fuego sube más rápido de lo que baja. Si estás en una ladera y el fuego está debajo, baja lateralmente, nunca subas.
- El viento lo cambia todo. Los días de viento sur seco (efecto foehn) son los de máximo riesgo en Asturias.
- El eucalipto, el brezo y el helecho arden con rapidez y producen brasas que el viento transporta centenares de metros.
- El humo es tan peligroso como las llamas. Cúbrete nariz y boca con un trapo húmedo y aléjate en dirección contraria al viento.

RECUERDA Los días de viento sur seco son los de mayor riesgo de incendio forestal en Asturias. Está prohibido realizar quemas en esas condiciones.

3.2 — Prevención: lo que cada vecino puede hacer

En el entorno de tu vivienda

- Mantén limpio el perímetro de tu casa. La vegetación seca junto a edificaciones es el principal factor de riesgo.
- Poda regularmente árboles y arbustos próximos a la casa, especialmente antes del verano y del invierno.
- No almacenes leña ni materiales combustibles pegados a las paredes.
- Limpia los canalones de hojas secas — pueden actuar como guía del fuego hacia el tejado.

Quemas agrícolas

- Las quemas solo están permitidas en los periodos y condiciones que establece el Principado de Asturias.
- Nunca realices quemas con viento, en época de sequía o cuando AEMET haya emitido aviso de riesgo de incendio.
- No abandones nunca una quema hasta que esté completamente extinguida.

3.3 — Señales de que un incendio se aproxima

- Columna de humo visible que crece y se oscurece.
- Cenizas o partículas carbonizadas que caen del cielo.
- Animales salvajes que huyen hacia el núcleo urbano.
- Olor intenso a humo sin ver llamas. Sonido de crepitación en la vegetación.
- Mensaje de ES-Alert o aviso naranja/rojo de AEMET por riesgo de incendio.

3.4 — Durante un incendio

Si ves un incendio forestal

Llama al 112 inmediatamente. Indica tu posición, la ubicación del fuego y la dirección en que se propaga. No intentes apagarlo por tu cuenta salvo que sea un conato muy pequeño.

Si se ordena la evacuación

- Obedece inmediatamente. No pierdas tiempo recogiendo objetos.
- Sigue las rutas indicadas por las autoridades. No improvises caminos alternativos.
- En coche: luces encendidas, velocidad moderada, ventanillas cerradas.

Si el fuego te sorprende en el monte

- Nunca corras cuesta arriba — el fuego sube más rápido que tú.
- Busca ruta de escape lateral, perpendicular al avance del fuego.
- Dirígete hacia zonas sin vegetación: caminos, áreas rocosas, cauces de ríos.
- Activa la localización del móvil y llama al 112 con tu posición exacta.

RECUERDA Ante un incendio forestal: llama al 112, sigue las instrucciones y evacúa si te lo ordenan. Tu vida vale más que cualquier cosa que hayas dejado atrás.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 3

INCENDIOS FORESTALES — QUÉ HACER

PREVENCIÓN

- [] Mantén limpio el perímetro de tu vivienda
- [] No hagas quemas con viento o en época seca
- [] No abandones una quema hasta extinguirla
- [] No arrojes colillas en el monte o desde el coche

SI VES UN INCENDIO

- Llama al 112 inmediatamente
- Indica posición y dirección del fuego

SI HAY EVACUACIÓN

- [] Sal inmediatamente sin recoger objetos
- [] Sigue las rutas indicadas por las autoridades
- [] Coche: luces encendidas, ventanillas cerradas

EN EL MONTE SI TE SORPRENDE EL FUEGO

- [] No subas cuesta arriba
- [] Busca ruta lateral hacia zona sin vegetación
- [] Protege vías respiratorias con trapo húmedo
- [] Llama al 112 con tu posición exacta

DÍAS DE MAYOR RIESGO: Enero-marzo con viento sur
 Emergencias: 112 · pcribadesella.es

CAPÍTULO 4 — EMERGENCIAS EN LA COSTA

El mar Cantábrico es hermoso y generoso, pero también es uno de los mares más exigentes de Europa. Sus aguas frías, sus mareas pronunciadas, sus temporales repentinos y sus corrientes de resaca hacen que cada año se produzcan accidentes graves en nuestras costas, muchos de ellos evitables con información y precaución básicas.

4.1 — El Cantábrico: un mar con carácter propio

- **Temperatura:** el Cantábrico raramente supera los 20 grados en verano. Una persona no habituada puede sufrir choque térmico con pérdida de movilidad en pocos minutos.
- **Oleaje:** puede cambiar rápidamente. Las olas de fondo llegan sin previo aviso local y barren zonas que parecían seguras.
- **Mareas:** la diferencia entre marea alta y baja puede superar los cuatro metros. Lo que con marea baja parece seguro puede quedar inundado horas después.
- **Niebla:** frecuente en verano, puede instalarse en minutos y reducir la visibilidad a casi cero.

RECUERDA El Cantábrico no es el Mediterráneo. Sus aguas frías, sus mareas y su oleaje exigen respeto y precaución incluso en los días más tranquilos.

4.2 — Las banderas en la playa

Bandera	Significado
VERDE	Condiciones favorables para el baño. Aun así, nunca bajes la guardia.
AMARILLA	Precaución. Bañistas inexpertos, niños y mayores deben abstenerse.
ROJA	Prohibido el baño. Condiciones peligrosas. No entres al agua.
NARANJA/MORADA	Medusas u otros organismos. Consulta al socorrista antes de entrar.
SIN BANDERA	No hay socorrista activo. Bañarse es responsabilidad exclusiva del bañista.

RECUERDA La bandera roja no es una sugerencia. Si está ondeando bandera roja, no entres al agua bajo ningún concepto.

4.3 — Cómo actuar ante las emergencias más frecuentes

Si te atrapa una corriente de resaca

La corriente de resaca aleja al bañista de la orilla. El instinto de nadar contra la corriente es un error que agota y puede llevar al ahogamiento.

1. Mantén la calma. La corriente no te arrastra al fondo.
2. No nades contra la corriente. Nada paralelamente a la orilla hasta salir del canal.
3. Una vez fuera, nada hacia la orilla en diagonal.
4. Si estás agotado, flota boca arriba y pide ayuda levantando un brazo.

Si ves a alguien en dificultades

5. Llama al 112 inmediatamente.
6. No te lances al agua salvo si eres socorrista o nadador experto.
7. Lanza un elemento flotante desde la orilla: flotador, garrafa, pelota grande.
8. Mantén el contacto visual y habla con la persona hasta que llegue la ayuda.

Si hay hipotermia

- Saca a la persona del agua, llévala a lugar protegido del viento.
- Quítale la ropa mojada con cuidado y cúbreala con mantas.
- No la frotes ni le des alcohol. Llama al 112.

4.4 — Picaduras de medusa

- Lava con agua de MAR (nunca agua dulce — activa las células urticantes).
- Retira tentáculos con tarjeta rígida o pinzas, sin tocar con las manos.
- Aplica frío seco. Nunca hielo directamente.
- Reacción alérgica grave (dificultad para respirar, hinchazón): llama al 112.

4.5 — Pez araña o similares

- El calor inactiva el veneno.
- Sumergir la zona afectada en agua muy caliente (alrededor de 45°C) durante una hora o aplicar calor directo.

RECUERDA Si ves a alguien en dificultades en el agua: llama al 112 antes de hacer nada más. No te lances al agua sin ser socorrista.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 4

EMERGENCIAS EN LA COSTA

BANDERAS: Verde = OK Amarilla = Precaución Roja = PROHIBIDO

SI TE ATRAPA UNA RESACA

- No nades contra la corriente
- Nada paralelo a la orilla hasta salir del canal
- Luego nada en diagonal hacia la playa
- Agotado: flota boca arriba y pide ayuda

SI VES A ALGUIEN EN DIFICULTADES

- Llama al 112 inmediatamente
- No te lances al agua (salvo si eres socorrista)
- Lanza un elemento flotante desde la orilla

PICADURA DE MEDUSA

- [] Agua de MAR (no agua dulce)
- [] Retirar tentáculos sin tocar con las manos
- [] Reacción alérgica grave → 112

ANTES DE SALIR AL MAR: puertos.es (oleaje y mareas)

Emergencias: 112 · Salvamento Marítimo: 900 202 202

CAPÍTULO 5 — METEOROLOGÍA ADVERSA

Vivir en la costa cantábrica significa convivir con el tiempo atmosférico de una forma que pocas regiones de España conocen. Las borrascas atlánticas, los temporales, las nevadas puntuales y las olas de calor cada vez más frecuentes son parte del carácter de Asturias.

5.1 — El sistema de avisos de AEMET

Nivel	Significado	Qué hacer
VERDE	Sin riesgo significativo.	Actividad normal con prudencia habitual.
AMARILLO	Riesgo bajo.	Informarse y tomar precauciones básicas.
NARANJA	Riesgo importante.	Modificar o cancelar actividades expuestas.
ROJO	Riesgo extremo.	Quedarse en lugar seguro. Seguir instrucciones.

Consulta los avisos en aemet.es o en la app gratuita de AEMET.

RECUERDA Aviso naranja: modifica tus planes. Aviso rojo: quédate en un lugar seguro y no salgas salvo causa de fuerza mayor.

5.2 — Temporales de lluvia y viento

Antes del temporal

- Asegura los objetos del exterior: macetas, muebles, toldos, antenas.
- Comprueba el estado de canalones y bajantes.
- Si tienes embarcación, asegúrala con amarres reforzados o sácala del agua.
- Carga el teléfono y ten a mano la radio a pilas.

Durante el temporal

- Evita desplazamientos innecesarios, especialmente por carreteras de montaña o costeras.
- Aléjate de árboles, postes eléctricos y estructuras elevadas.
- No te acerques a la costa — las olas de fondo pueden barrer zonas aparentemente seguras.

5.3 — Nevadas

- Consulta la DGT antes de circular: dgt.es o teléfono 011.
- Neumáticos de invierno o cadenas, rascador y manta en el maletero.
- Si el vehículo queda atascado en la nieve, quédate dentro — es más fácil localizarte.
- Ayuda a los vecinos mayores o con movilidad reducida que puedan tener dificultades.

5.4 — Viento sur y efecto foehn

El efecto foehn produce un viento seco, cálido y racheado que puede durar días. Sus consecuencias en Ribadesella y entorno:

- Riesgo extremo de incendio forestal — prohibido realizar quemas de cualquier tipo.
- Ambiente excesivamente seco que puede causar irritación en mucosas y ojos.
- Puede provocar irritabilidad, insomnio y cefaleas en parte de la población.

5.5 — Olas de calor

Las olas de calor son cada vez más frecuentes en el Cantábrico. Las personas mayores, niños, quienes trabajan al aire libre y quienes toman ciertos medicamentos son los más vulnerables.

Señales de alerta

- Golpe de calor: temperatura corporal muy elevada, piel caliente y SECA (sin sudoración), confusión, pérdida de conciencia. Emergencia médica — llama al 112.
- Agotamiento por calor: sudoración abundante, debilidad, mareo, piel fría y húmeda.

Medidas preventivas

- Bebe agua regularmente aunque no tengas sed, preferiblemente líquidos con electrolitos para reemplazar los perdidos por el calor.
- Evita la exposición al sol entre las 12 y las 17 horas.
- No dejes nunca a personas ni animales dentro de vehículos cerrados.
- Comprueba el estado de tus vecinos mayores que viven solos.

RECUERDA El golpe de calor es una emergencia médica. Temperatura muy alta, confusión y piel seca sin sudoración: llama al 112 de inmediato.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 5

METEOROLOGÍA ADVERSA — AVISOS AEMET

Verde=Normal Amarillo=Precaución Naranja=Riesgo Rojo=EXTREMO

Consulta: aemet.es o app AEMET gratuita

TEMPORAL DE VIENTO Y LLUVIA

- Asegura objetos en el exterior
- Evita desplazamientos innecesarios
- Aléjate de la costa y de árboles

NEVADA

- Consulta DGT antes de circular (dgt.es / 011)
- Cadenas o neumáticos de invierno
- Si el coche queda atascado: quédate dentro

VIENTO SUR (EFECTO FOEHN)

- Riesgo máximo de incendio forestal
- Prohibido realizar quemas

OLA DE CALOR

- Bebe agua regularmente
- Evita el sol entre 12h y 17h
- Golpe de calor (confusión + piel seca) → 112

Emergencias: 112 · pcribadesella.es

CAPÍTULO 6 — PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

En una emergencia médica, los primeros minutos son decisivos. Antes de que llegue el 112, hay una persona que ya está en el lugar: tú. Lo que hagas en ese intervalo puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Este capítulo no pretende convertirte en sanitario. Pretende que sepas hacer tres cosas fundamentales: reconocer una emergencia médica, actuar con calma siguiendo pasos sencillos, y no empeorar la situación mientras llega la ayuda profesional.

6.1 — Parada cardiorrespiratoria y RCP (adultos y niños)

Cómo reconocerla

- La persona no responde a tu voz ni a un pellizco fuerte.
- No respira con normalidad — puede haber respiraciones ruidosas y entrecortadas.

Protocolo paso a paso

1. Comprueba que el entorno es seguro para ti.
2. Sacude a la persona por los hombros: ¿Estás bien?
3. Pide ayuda, llama al 112 y activa el altavoz del móvil.
4. Abre la vía aérea: inclina la cabeza hacia atrás y levanta el mentón.
5. Si no respira con normalidad, inicia las compresiones torácicas.

RECUERDA Compresiones: centro del pecho, 5-6 cm de profundidad, 100-120 por minuto. El ritmo de 'Stayin' Alive' de los Bee Gees. 30 compresiones + 2 respiraciones. RCP solo con compresiones es mucho mejor que no hacer nada.

6.2 — El desfibrilador automático (DEA)

El DEA puede ser usado por cualquier persona sin formación médica (llamando al 112) — el propio aparato da instrucciones de voz. Localiza los DEA disponibles en tu entorno con la app gratuita Ariadna de la Cruz Roja o el mapa de ubicación de desfibriladores del Principado de Asturias.

6. Enciéndelo — muchos se activan al abrir la tapa.
7. Coloca los electrodos según el diagrama del aparato.
8. No toques a la persona mientras analiza.
9. Si indica descarga, asegúrate de que nadie toca a la persona y pulsa el botón (DESA) – Los DEA dan la descarga sin intervención del rescatador.
10. Reanuda la RCP inmediatamente tras la descarga.

6.3 — Atragantamiento

Obstrucción parcial (puede toser)

1. Mientras la persona pueda toser, anímale energicamente que tosa. Colócate a su lado, pero no intervengas sobre la persona.

Obstrucción total (no puede toser, hablar ni respirar)

2. De 5 golpes secos y fuertes entre los omóplatos con el talón de la mano.
3. Maniobra de Heimlich: detrás de la persona, puño entre ombligo y esternón, 5 compresiones bruscas hacia adentro y hacia arriba.
4. Alterna 5 golpes en la espalda con 5 compresiones abdominales.
5. Si pierde el conocimiento: recuéstala, llama al 112 e inicia la RCP.

RECUERDA 5 golpes en la espalda, 5 compresiones abdominales. Alterna sin parar hasta que salga el objeto o llegue el 112.

6.4 — Hemorragias

1. Llama al 112 si la hemorragia es grave.
2. Aplica presión directa con el material más limpio disponible.
3. No retires el apósito si se empapa — añade más encima y sigue presionando.
4. Eleva la extremidad afectada si es posible y no hay fractura.
5. Mantén la presión sin interrumpir durante al menos 10 minutos.

6.5 — Quemaduras

- Enfría con agua fría (no helada) durante al menos 10-20 minutos.
- Cubre con apósito estéril o trapo limpio y húmedo.
- NUNCA: pasta de dientes, mantequilla, aceite, hielo directo, reventar ampollas.
- Llama al 112 si afecta a cara, manos, pies, es extensa o en niños o mayores.

6.6 — Posición lateral de seguridad

Aplícala cuando una persona está inconsciente pero respira con normalidad. Gírala de lado para evitar que se ahogue con su propio vómito. Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás para mantener la vía aérea abierta. Llama al 112. Si piensas que puede tener una lesión en el cuello o la espalda no la muevas. En caso de mujeres embarazadas, siempre colócala sobre su lado izquierdo.

6.7 — El botiquín doméstico básico

- Material de cura: gasas, vendas, esparadrapo, apósitos, algodón, suero fisiológico, antiséptico.
- Instrumental: tijeras de punta roma, pinzas, termómetro, guantes desechables.
- Medicación: paracetamol, ibuprofeno, antihistamínico, rehidratación oral, antidiarreico.
- Otros: manta isotérmica, mascarilla de RCP, listado de medicación del hogar.

Revisa el botiquín cada seis meses. Guárdalo en lugar fresco, seco, accesible para adultos.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 6

PRIMEROS AUXILIOS — LO ESENCIAL

PARADA CARDIORRESPIRATORIA (RCP)

- Llama al 112 – activa el altavoz
- 30 compresiones en el centro del pecho
(5-6 cm de profundidad, 100-120 por minuto)
- 2 respiraciones de rescate (si sabes hacerlas)
- Continúa hasta que llegue el 112

ATRAGANTAMIENTO (obstrucción total)

- Anímla a toser mientras pueda
- Si ya no puede toser, da 5 golpes en la espalda
- 5 compresiones abdominales (Heimlich)
- Alterna hasta que salga el objeto

HEMORRAGIA GRAVE

- Presión directa – no retires el apósito
- Mantén la presión 10 minutos mínimo
- Si no es posible detener la hemorragia valora colocar un torniquete o realizar un empaquetamiento de herida (Curso Stop the Bleed)

QUEMADURA

- Agua fría 10-20 minutos – nada más
- No: pasta, hielo, aceite, reventar ampollas

DEA (desfibrilador): app Ariadna – el más cercano

Cursos de primeros auxilios: pcribadesella.es

Emergencias: 112

CAPÍTULO 7 — COMUNICACIONES EN EMERGENCIAS

En una emergencia, las redes habituales tienden a colapsar precisamente cuando más las necesitas. Este capítulo explica cómo funcionan los sistemas oficiales de alerta, qué hacer cuando las redes fallan, y cómo aprovechar los medios alternativos disponibles.

7.1 — El sistema ES-Alert

ES-Alert utiliza tecnología Cell Broadcast — envía mensajes directamente desde las antenas a todos los teléfonos en la zona afectada, sin registro, sin aplicación y aunque la red esté saturada de llamadas.

- Lee el mensaje completo y sigue las instrucciones indicadas.
- No llames al 112 para pedir información adicional — reserva esa línea para emergencias reales.
- Comparte el aviso con personas que puedan no haberlo recibido: mayores sin smartphone, visitantes, personas con discapacidad auditiva.

7.2 — Cómo llamar al 112 de forma efectiva

Al llamar al 112, proporciona esta información con calma:

1. Qué ha ocurrido — tipo de emergencia.
2. Dónde — dirección exacta o referencia visual clara.
3. Cuántas personas afectadas y en qué estado aparente.
4. Tu nombre y el número desde el que llamas.

No cuelgues hasta que el operador te lo indique. Si no puedes hablar, llama igualmente y no cuelgues — los operadores están entrenados para gestionar llamadas en silencio.

RECUERDA Al llamar al 112: qué ha ocurrido, dónde, cuántas personas afectadas. No cuelgues hasta que te lo indiquen.

7.3 — Cuando la red móvil falla

- Prueba primero con SMS — consumen menos ancho de banda que las llamadas.
- Busca una zona con cobertura: una zona elevada puede ser suficiente.
- Usa WiFi si hay disponible — WhatsApp y Telegram funcionan sin cobertura móvil.
- Enciende la radio a pilas para recibir información oficial.

7.4 — La radio: el medio que siempre funciona

Una radio a pilas funciona aunque no haya electricidad, red móvil ni internet. Es imprescindible en la mochila de emergencias.

- RPA (Radio del Principado de Asturias): 97.8 FM en la zona de Ribadesella.
- RNE Radio Nacional: 738 AM.
- Cope Ribadesella: 98.3FM

RECUERDA Una radio a pilas es el único medio que funciona cuando todo lo demás ha fallado. Tenla en la mochila y sabe cómo usarla.

7.5 — Canales oficiales durante emergencias

Cuando hay cobertura de datos, sigue estos canales verificados:

- Protección Civil Ribadesella (Facebook): información local en tiempo real.
- 112 Asturias (Twitter/X y Facebook): emergencias en todo el Principado.
- AEMET (Twitter/X): avisos meteorológicos actualizados.
- Ayuntamiento de Ribadesella: avisos municipales y medidas adoptadas.

RECUERDA En una emergencia, comparte solo información de fuentes oficiales. Un bulo que se viraliza puede causar tanto daño como la propia emergencia.

7.6 — Medios alternativos

- Walkie-talkies PMR446: de uso libre, sin licencia, útiles para comunicación vecinal cercana con un alcance de 1-5 km.
- Banda Ciudadana CB: de uso libre, sin licencia, útiles para comunicación vecinal con mayor alcance.
- Meshtastic / LoRa: mensajería sin internet ni telefonía. Crea una red de malla entre dispositivos. La Agrupación de Protección Civil Ribadesella trabaja con esta tecnología.
- REMER: Red de Radio de Emergencia de radioaficionados voluntarios coordinada por Protección Civil. Opera cuando ningún otro medio funciona.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 7

COMUNICACIONES EN EMERGENCIAS

ES-ALERT: automático en tu móvil, sin app, sin registro
Lee el mensaje completo y sigue las instrucciones

112 — CÓMO LLAMAR BIEN

1. Qué ha ocurrido
 2. Dónde (dirección exacta o referencia clara)
 3. Cuántas personas y en qué estado
 4. Tu nombre y número
- No cuelgues hasta que te lo indiquen

SI LA RED MÓVIL FALLA

- [] Prueba SMS antes que llamadas de voz
- [] Busca zona elevada con cobertura
- [] Usa WiFi si hay disponible
- [] Enciende la RADIO A PILAS

RADIO EN ASTURIAS: RPA 97.8 FM · RNE 738 AM · Cope Ribadesella 98.3

NO reenvíes información no verificada en emergencias

Protección Civil Ribadesella (Facebook)
Emergencias: 112 · pcribadesella.es

CAPÍTULO 8 — RESERVAS Y AUTONOMÍA PARA 72 HORAS

Setenta y dos horas. Tres días. Es el tiempo mínimo que los organismos de protección civil de toda Europa establecen como referencia para que una familia pueda mantenerse sin depender de servicios externos tras una emergencia grave. Prepararse para 72 horas no requiere grandes inversiones ni un búnker — requiere organización y previsión.

8.1 — Agua

El agua es el recurso más crítico. La referencia mínima es de 3 litros por persona y día para consumo e higiene básica. Para una familia de cuatro personas: 36 litros para 72 horas.

- Usa botellas de agua embotellada comercial o garrafas de plástico alimentario.
- Guárdalas en lugar fresco, oscuro y alejado de productos químicos.
- Rota el agua almacenada cada 6-12 meses consumiéndola y reponiéndola.
- En emergencia: llena la bañera — proporciona cientos de litros para higiene.
- Agua de ríos o lluvia: hiérvela un minuto o usa pastillas potabilizadoras antes de beber.

RECUERDA Mínimo 3 litros por persona y día. Para 4 personas: 36 litros para 72 horas. Rotad el agua almacenada cada 6-12 meses.

8.2 — Alimentación

La regla práctica es sencilla: si pudieras pasar tres días sin ir al supermercado con lo que tienes ahora mismo en casa, vas por buen camino.

- Conservas de pescado, carne y legumbres — especialmente relevante en Asturias con la excelente conserva local.
- Arroz, pasta, galletas integrales, cereales, copos de avena.
- Frutos secos, fruta deshidratada, barritas energéticas.
- Leche UHT, zumos envasados. Miel: vida útil indefinida, aporta energía y tiene propiedades antisépticas.
- Alimentos especiales para bebés, intolerancias o dietas específicas de la familia.

RECUERDA No necesitas comprar nada especial. Necesitas gestionar mejor lo que ya tienes: rotar, reponer, y asegurarte de que siempre hay reserva para tres días.

8.3 — Energía y calor

Iluminación

- Linternas con pilas de repuesto en lugares accesibles de la vivienda.
- Batería externa (powerbank) cargada para el teléfono móvil.
- Velas como alternativa — nunca sin vigilancia, nunca en espacios cerrados.

Cocina sin electricidad

- Hornillo de camping a gas con cartucho de recambio.
- Las conservas pueden comerse frías si es necesario.

Calefacción alternativa

- Chimenea o estufa de leña: asegúrate de que está en buen estado y tienes leña seca.
- Estufa de gas butano portátil: siempre con ventilación, nunca en habitaciones cerradas.
- Sin calefacción: concentra a la familia en una habitación, usa mantas y sacos de dormir.

RECUERDA El monóxido de carbono mata sin avisar, no tiene olor. Ningún generador, barbacoa ni brasero dentro de casa, aunque haga frío. **NUNCA**.

8.4 — Medicación y documentación

- Reserva mínima de 7 días de la medicación habitual de cada miembro de la familia.
- Lista en papel con nombre de cada medicamento, dosis y pauta — en la mochila de emergencias.
- Documentación en bolsa impermeable: DNI, tarjetas sanitarias, póliza del seguro, escrituras o contrato, teléfonos en papel.
- Copia digital de todos los documentos en servicio de nube accesible desde cualquier dispositivo.

8.5 — Animales domésticos

- Reserva de comida y agua para la mascota para al menos 72 horas.
- Transportín o arnés identificado con los datos del animal y del propietario.
- Documentación veterinaria y medicación habitual si la tiene.
- Nunca sueltes a tu mascota en la vía pública durante una emergencia.

8.6 — Revisión periódica

Cada 6 meses (al cambiar la hora en marzo y octubre): pilas, caducidades de alimentos y medicación, ropa adecuada para todos. Anualmente: rota el agua, revisa documentación. Cuando cambie algo en la familia: actualiza el plan inmediatamente.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 8

RESERVAS Y AUTONOMÍA 72 HORAS

AGUA

- Mínimo 3 litros / persona / día
- Para 4 personas: 36 litros para 72 horas
- Rotar cada 6-12 meses
- En emergencia: llena la bañera

ALIMENTOS (no perecederos, sin refrigeración)

- Conservas (pescado, legumbres, verduras)
- Arroz, pasta, galletas, cereales
- Frutos secos y fruta deshidratada
- Leche UHT, zumos envasados

ENERGÍA SIN LUZ

- Linternas con pilas de repuesto
 - Batería externa (powerbank) cargada
 - Radio a pilas o manivela
 - Hornillo de camping con gas
- NUNCA generador/brasero/barbacoa en interior

MEDICACIÓN: reserva mínima de 7 días

REVISIÓN: cada 6 meses (marzo y octubre)

Emergencias: 112 · pcribadesella.es

CAPÍTULO 9 — PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

En una emergencia, las víctimas más numerosas son siempre las personas más vulnerables: quienes no recibieron el aviso a tiempo, quienes no pudieron evacuar por sus propios medios, quienes no tenían a nadie que pensara en ellas. Una comunidad preparada es aquella que no deja a nadie atrás.

9.1 — Personas mayores

Ribadesella tiene un porcentaje significativo de personas mayores que viven solas, algunas en zonas rurales o de difícil acceso. Son el grupo más vulnerable ante cualquier emergencia.

- Asegúrate de que al menos dos personas de confianza saben dónde vives y cómo contactarte.
- Ten los teléfonos de emergencia anotados en papel y pegados en lugar visible.
- Comunica tu situación a los servicios sociales del Ayuntamiento de Ribadesella.

Si eres familiar o vecino de una persona mayor que vive sola: en cuanto recibas un aviso de emergencia, comprueba su estado de forma proactiva. No esperes a que ella te llame.

RECUERDA En tu edificio o calle, ¿sabes quiénes son las personas mayores que viven solas? ¿Tienes su teléfono? En una emergencia, un toque en la puerta puede cambiar todo.

9.2 — Personas con movilidad reducida o discapacidad física

- Evalúa si puedes salir de forma autónoma por todas las salidas de emergencia.
- Si vives en un edificio con ascensor, ten un plan alternativo para bajar si no funciona.
- Comunica tu situación a los servicios sociales y a tus vecinos más cercanos.
- Si usas equipos médicos eléctricos, comunícalo a tu compañía eléctrica — pueden priorizarte en la reposición del suministro.
- Incluye en la mochila instrucciones escritas sobre cómo ayudarte correctamente.

9.3 — Personas con discapacidad sensorial

Discapacidad auditiva

- Activa las notificaciones visuales y por vibración para ES-Alert y todas las apps de emergencia.
- Asegúrate de que tus vecinos saben que pueden necesitar un aviso presencial.
- Incluye pilas o cargadores del audífono en la mochila de emergencias.

Discapacidad visual

- Practica las rutas de evacuación del hogar con los ojos cerrados.
- Mantén pasillos y salidas siempre despejados.
- Acuerda con vecinos cómo te avisarán y asistirán en una emergencia.

9.4 — Personas con discapacidad cognitiva o enfermedad mental

- Elabora una ficha con información esencial: nombre, condición, medicación, qué le calma. En la mochila y accesible para servicios de emergencia.
- Durante la emergencia: tono de voz calmado, frases cortas y directas, no le dejes sola.
- Practica situaciones de emergencia de forma gradual y no dramática — la familiaridad reduce el pánico.

9.5 — Familias con bebés y niños pequeños

- Pañales, leche de fórmula y alimentos adaptados para 72 horas en la mochila.
- Un objeto de apego (peluche, chupete) puede ser decisivo para calmar a un niño en situación de estrés.
- Enseña a los niños mayores de 5 años a decir su nombre, el de sus padres y el número 112.

RECUERDA En una evacuación, escribe en el brazo del niño pequeño tu nombre y teléfono con rotulador permanente. Es una medida simple que puede reunir a una familia separada.

9.6 — Enfermedades crónicas graves

- Reserva de 7 días de medicación y lista detallada siempre accesible.
- Plan para equipos médicos eléctricos si se corta el suministro — habla con tu médico.
- Lleva siempre un resumen médico en la cartera: diagnóstico, medicación, alergias, médico de referencia.

9.7 — La red de apoyo vecinal

En los primeros minutos y horas de una crisis, cuando los servicios de emergencia están desbordados, la red vecinal es la única que ya está en el lugar.

- Identifica en tu edificio o calle quiénes son las personas más vulnerables e intercambia teléfonos con ellas.
- En cuanto recibas un aviso de emergencia, comprueba el estado de los vecinos vulnerables de tu entorno antes de ocuparte de tus propios asuntos materiales.
- La Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella puede coordinar la respuesta en emergencias locales. Si quieres colaborar, contacta en pcribadesella.es.

FICHA RESUMEN — CAPÍTULO 9

PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES
 PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS
 ¿Tienes su teléfono?
 En alerta: comprueba su estado proactivamente

MOVILIDAD REDUCIDA
 Plan de evacuación personalizado
 Vecinos informados de cómo ayudar
 Situación comunicada a servicios sociales

DISCAPACIDAD AUDITIVA
 Alertas visuales y vibración activadas
 Vecinos que avisen presencialmente

FAMILIAS CON NIÑOS PEQUEÑOS
 Pañales y alimentos adaptados en mochila
 Escribe nombre y teléfono en el brazo del niño
 Enseña a los mayores de 5 años el 112

ENFERMEDADES CRÓNICAS
 Reserva medicación 7 días mínimo
 Resumen médico siempre en la cartera

Vecino/a vulnerable de mi entorno:
 Nombre: _____ Tel: _____

Emergencias: 112 · pcribadesella.es

CAPÍTULO 10 — RECURSOS Y CONTACTOS

Este capítulo es el directorio de referencia del manual. Está pensado para consultarse rápidamente cuando el tiempo apremia. Te recomendamos fotografiar o imprimir la ficha resumen y tenerla accesible en la mochila de emergencias.

10.1 — Números de emergencia

Servicio	Teléfono
EMERGENCIAS (general)	112
Guardia Civil — Ribadesella	985 86 01 53
Policía Local / Ayuntamiento	985 85 80 22 / 619 76 95 76
Centro de Salud — Ribadesella	985 85 74 40
Hospital de Arriondas	985 94 98 00
Ayuntamiento de Ribadesella	985 86 02 55
Protección Civil Ribadesella	684 63 47 91 (sólo WhatsApp)
Salvamento Marítimo	900 202 202
Cruz Roja Asturias	985 22 22 22
Teléfono Atención Social Asturias	985 27 91 00
Salud Asturias (no urgencias)	985 108 500
Colegio farmacéuticos	985 212 943
Alumbrado público	648 951 847
Atención agua (Sacyr)	616 542 742
DGT — información carreteras	011
Seprona (Guardia Civil – medio ambiente)	062

10.2 — Canales de alerta e información

Sistema / Canal	Cómo acceder
ES-Alert	Automático en tu móvil — sin registro ni app
AEMET (avisos meteorológicos)	aemet.es / app AEMET gratuita
SAICH Cantábrico (nivel ríos)	visor.saichcantabrico.es/
DGT (estado carreteras)	dgt.es / app DGT / tel. 011
Puertos del Estado (oleaje y mareas)	puertos.es
Protección Civil Ribadesella	www.facebook.com/ProteRibadesella www.pcribadesella.es
112 Asturias	Twitter/X y Facebook
Radio emergencias Asturias	RPA 97.8 FM · RNE 738 AM COPE Ribadesella 98.3

10.3 — Recursos locales

Protección Civil Ribadesella

Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella. Información sobre emergencias locales, formación ciudadana y voluntariado.

- **Web:** www.pcribadesella.es
- **Facebook:** facebook.com/ProteRibadesella/

Cruz Roja Ribadesella

Asamblea local de Ribadesella – Calle Coronel Bravo, 4.

Ayuntamiento de Ribadesella

Servicios sociales, ayudas municipales en emergencias, protocolos de evacuación. Tel. 985 86 01 00 · www.ayto-ribadesella.es.

10.4 — Aplicaciones recomendadas

Aplicación	Para qué sirve
AEMET	Avisos meteorológicos oficiales y previsiones
DGT	Estado del tráfico y carreteras en tiempo real
Ariadna (Cruz Roja)	Localiza el desfibrilador (DEA) más cercano
Windy	Previsión de viento y oleaje para actividades náuticas
Puertos del Estado	Tablas de mareas actualizadas
SAICH Cantábrico	Nivel de los ríos asturianos en tiempo real

10.5 — Glosario básico

- **AEMET:** Agencia Estatal de Meteorología. Emite los avisos meteorológicos oficiales en España.
- **DEA:** Desfibrilador Externo Automático. Cualquier persona puede usarlo. App Ariadna para localizarlo.
- **ES-Alert:** Sistema oficial de alertas de emergencia por móvil. Sin registro, sin app.
- **Efecto foehn:** Viento sur cálido y seco en Asturias. Máximo riesgo de incendio forestal.
- **Mochila de 72 horas:** Bolsa con lo imprescindible para sobrevivir tres días con autonomía.
- **PLS:** Posición Lateral de Seguridad. Para personas inconscientes que respiran.
- **REMER:** Red de Radio de Emergencia de radioaficionados voluntarios coordinada por Protección Civil.
- **RCP:** Reanimación Cardiopulmonar. Ver Capítulo 6.
- **SAICH Cantábrico:** Sistema de información hidrológica del Cantábrico en tiempo real.

10.6 — Formación con Protección Civil Ribadesella

La Agrupación de Voluntarios de Protección Civil Ribadesella organiza a lo largo del año: cursos de primeros auxilios, talleres de preparación familiar, simulacros, charlas de divulgación y formación para voluntarios. Todo gratuito y sin requisitos previos.

Si tu colectivo, asociación, empresa o centro educativo está interesado, contacta en proteccioncivilribadesella@gmail.com. Y si quieres convertirte en voluntario, encontrarás toda la información en nuestra web.

DIRECTORIO DE EMERGENCIAS — RIBADESELLA

EMERGENCIAS: 112

Guardia Civil:	985 86 01 53
Centro de Salud:	985 85 74 40
Hospital Arriondas:	985 94 98 00
Ayuntamiento:	985 86 02 55
Salvamento Marítimo:	900 202 202
Cruz Roja Asturias:	985 22 22 22
Alumbrado público:	648 95 18 47
Atención agua (Sacyr):	616 54 27 42
Carreteras (DGT):	011
Salud (no urgencias):	985 10 85 00

Protección Civil Ribadesella:

pcribadesella.es | Facebook: facebook.com/ProteRibadesella/

ALERTAS OFICIALES

- ES-Alert: automático en tu móvil
- AEMET: aemet.es / app gratuita
- Radio: RPA 97.8 FM · RNE 738 AM · COPE RIBADESELLA 98.3 FM
- Nivel Sella: visor.saichcantabrico.es

MIS CONTACTOS

Familiar exterior: _____
 Vecino/a confianza: _____

EN CASO DE EMERGENCIA:

- Llama al 112
- Sigue instrucciones de ES-Alert
- Enciende la radio a pilas
- Activa el plan familiar
- Ayuda a los vecinos más vulnerables

