



INFORMACIÓN IMPORTANTE A LOS HABITANTES DE SUECIA



# EN CASO DE **EMERGENCIA** O **GUERRA**



# Índice

## Preparación ante una emergencia

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Tu preparación.....               | 5  |
| Información falsa.....            | 6  |
| Ante un atentado terrorista.....  | 7  |
| Ideas para preparar el hogar..... | 10 |

## Defensa Total

|                           |    |
|---------------------------|----|
| La defensa de Suecia..... | 8  |
| Si Suecia es atacada..... | 12 |
| Estado de alerta.....     | 13 |

## Sistemas de aviso

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Aviso importante a los habitantes..... | 14 |
| Alarma de alerta.....                  | 16 |
| Refugios.....                          | 17 |

This brochure is available for download in several different languages on [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se).

En el sitio «dinsakerhet.se» en Internet puedes encontrar preguntas y respuestas sobre este folleto.



MSB es una autoridad sueca que trabaja para que la sociedad esté mejor preparada para prevenir y actuar en casos de accidentes y emergencias. En caso de un accidente grave ayudamos a los responsables.

Swedish Civil Contingencies Agency, (MSB)  
651 81 Karlstad  
[www.msb.se](http://www.msb.se)



Diseño gráfico y producción: Kreab AB  
Ilustraciones: Arvid Steen  
Impreso por: Stibo Graphic A/S  
Edición: MSB 1258 - Juni 2018  
ISBN: 978-91-7383-862-7



## A los habitantes de Suecia

Este folleto es enviado a todos los hogares de Suecia por decisión gubernamental. La Agencia de Contingencias Civiles de Suecia (MSB) es responsable del contenido. El objetivo de este folleto es que estemos mejor preparados para enfrentar desde accidentes graves, temporales extremos y ataques informáticos hasta conflictos militares.

Muchas personas pueden sentirse intranquilas ante un entorno inseguro. Si bien Suecia es un país más seguro que muchos otros, existen amenazas a nuestra seguridad e independencia. La paz, la libertad y la democracia son valores que debemos proteger y fortalecer a diario.

Las autoridades, las diputaciones provinciales y regiones, los municipios, las empresas y las organizaciones son responsables de que la sociedad funcione. Pero la responsabilidad de la seguridad y la tranquilidad de nuestro país es de todos los que vivimos aquí. Uno de nuestros más preciados bienes cuando algo nos amenaza es nuestra voluntad de ayudarnos mutuamente.

Si te preparas, estás ayudando a que todo el país resista mejor una situación difícil.

**¡GUARDA ESTE FOLLETO!**

## ¿Qué harías si tu vida se pone patas arriba?

Una emergencia puede hacer que la sociedad no funcione a como estamos acostumbrados. Un cambio de clima puede provocar inundaciones e incendios forestales. Hechos que ocurran en nuestro entorno pueden ocasionar carencia de alimentos. Interferencias en los sistemas informáticos pueden afectar el suministro eléctrico. Rápidamente, la vida diaria se puede tornar problemática:

- La calefacción desaparece.
- Es difícil cocinar y guardar los alimentos.
- Los alimentos y otros productos pueden escasear.
- No hay agua en el grifo ni en el baño.
- No se puede repostar gasolina.
- Las tarjetas de pago y los cajeros automáticos dejan de funcionar.
- La red de comunicaciones móviles e Internet no funcionan.
- El transporte colectivo y otros transportes están parados.
- Es difícil conseguir medicinas y equipos médicos.

Piensa de qué manera tú y las personas que tienes a tu alrededor pueden enfrentar una situación cuando los servicios y prestaciones normales de la sociedad no funcionan como de costumbre.



## Tu preparación

Tu municipio es responsable, entre otras cosas, de que la atención a los ancianos, el suministro de agua, el servicio de bomberos y protección civil y la escuela funcionen incluso ante una emergencia de la sociedad. Tú como particular también tienes responsabilidad. Estando bien preparado se puede enfrentar mejor una emergencia, independientemente del motivo que la ocasione.

En caso de una emergencia de la sociedad, la ayuda está dirigida en primera instancia a quienes más la necesitan. La mayoría de la población debe estar preparada para arreglarse sola un tiempo. Cuanto mejor preparado se está, mayor es la posibilidad de ayudar a otros que no tienen las mismas posibilidades.

Lo más importante es tener agua, alimentos y calor y poder recibir la información de las autoridades y medios. También necesitas poder contactarte con tus familiares. En las páginas 10 y 11 hay listas de alimentos y cosas que puede ser bueno tener en casa.

Piensa en los riesgos que pueden afectar a tu entorno. ¿Vives en una zona sensible a aludes o inundaciones? ¿Hay alguna industria peligrosa o alguna otra cosa que sea bueno tener en cuenta?



## No te dejes engañar por la información falsa

Estados y organizaciones utilizan, ya hoy en día, información engañosa para tratar de afectar nuestros valores y comportamiento. El objetivo puede ser reducir nuestra capacidad de resistencia y nuestra voluntad de defensa.

La mejor protección que tenemos contra la información falsa y la propaganda enemiga es controlar siempre la fuente de la información:

- ¿Son datos ciertos o sólo opiniones?
- ¿Cuál es el objetivo de la información?
- ¿Quién es el remitente?
- ¿Es una fuente fiable?
- Está la misma información en algún otro lado?
- ¿La información es nueva o vieja, y por qué justamente ahora?

- Busca información – lo mejor para contrarrestar la propaganda y la información falsa es estar informado.
- No creas en rumores – usa varias fuentes fiables para comprobar si la información es cierta.
- No divulgues rumores – si la información no parece fiable, no la divulgues.

## Ante un atentado terrorista

Los atentados terroristas pueden ser dirigidos contra individuos aislados o contra grupos, contra la sociedad en general o contra funciones sociales de primer orden como el suministro eléctrico o el sistema de transportes. Si bien un atentado terrorista puede tener diferentes características y ocurrir en diferentes lugares, algunos consejos sirven para la mayoría de las situaciones:

- Ponte tú a resguardo y evita aglomeraciones de gente.
- Llama al 112 y avisa si viste algo importante.
- Advierte a quienes estén en peligro y ayuda a quienes lo necesiten.
- Pon el teléfono en modo silencioso y no llames a nadie que pueda estar en la zona de peligro. La señal del móvil puede poner al descubierto a alguien que se esconde.
- No llames con el móvil si no es imprescindible. Si la red está sobrecargada puede ser difícil la comunicación para los casos de vida o muerte.
- Sigue las indicaciones de la policía, del servicio de bomberos y protección civil y de las autoridades.
- No compartas información no confirmada ni en la red ni de ninguna otra manera.



# La defensa de Suecia

La Defensa Total de Suecia protege y defiende el país, nuestra libertad y el derecho a vivir como nosotros mismos queremos. Si Suecia es amenazada, todos tenemos una tarea.

## Defensa Total

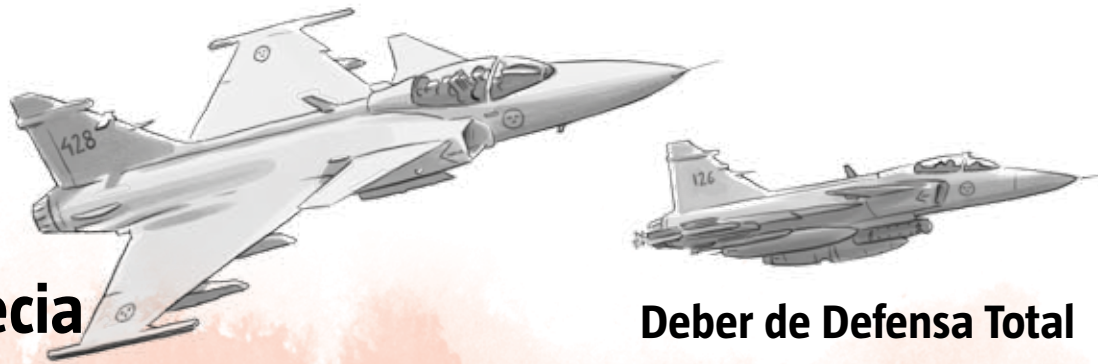
La Defensa Total comprende todas las actividades necesarias para preparar a Suecia para la guerra. La Defensa Total comprende la defensa militar y civil.

### Defensa militar

La defensa militar comprende las fuerzas armadas con la Milicia Local (Hemvärnet en sueco) y otras autoridades cuya tarea fundamental es apoyar la defensa militar. Las Fuerzas Armadas defienden nuestras fronteras y nuestro territorio.

### Defensa civil

La defensa civil comprende toda la resistencia de la sociedad en caso de emergencia o guerra. La defensa civil es el trabajo que realizan las autoridades estatales, los municipios, las diputaciones provinciales y regiones, las empresas privadas y las organizaciones de voluntarios. El objetivo es proteger a la población civil y lograr que la atención médica y los transportes funcionen en caso de emergencia o guerra. Ante una emergencia o guerra la defensa civil debe poder cooperar con las Fuerzas Armadas.



## Deber de Defensa Total

En Suecia rige el Deber de Defensa Total. Esto significa que todos los habitantes de Suecia entre los 16 y 70 años de edad pueden ser llamados a filas para ayudar de diferentes maneras en caso de emergencia o guerra. Todos tenemos el deber de ayudar y todos somos necesarios.

Hay tres tipos de Deber de Defensa Total:

- **El Servicio Militar** en las Fuerzas Armadas.
- **El Deber Civil** en las actividades que decida el gobierno.
- **El Deber de Servicio General** que es el deber de servir en actividades que deben seguir funcionando en caso de emergencia o guerra. Esto implica que tú sigues con tu trabajo normal y eres activo en una organización de voluntarios o que a través de la Oficina de Empleos te asignan una tarea que es especialmente importante para la Defensa Total.

Quienes tienen el Deber de Defensa Total pueden tener destinos de guerra. Si te ha tocado un destino de guerra, tu empleador te entregará una orden de «destino de guerra» u otra información o procedente.

Durante muchos años, los preparativos para casos de emergencia y guerra han sido muy limitados en Suecia. Las autoridades municipales y estatales se han concentrado en fortalecer los preparativos para casos de emergencia en tiempos de paz como inundaciones y ataques informáticos. Pero ha medida que el mundo va cambiando, el gobierno ha decidido fortalecer la Defensa Total. Por eso se ha de retomar la planificación de la defensa civil de Suecia. Llevará tiempo desarrollar nuevamente todas sus partes. Al mismo tiempo, la preparación para emergencias en tiempos de paz es una base sólida de la defensa en caso de guerra.

Sigue  
el desarrollo en  
[dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se)

# Ideas para preparar el hogar

Las situaciones y necesidades pueden ser diferentes, por ejemplo si vives en el campo o en la ciudad, en una casa o en un piso. Aquí puedes ver algunas ideas generales sobre la preparación del hogar. Aprovecha las ideas que te sirven a ti y a los tuyos. Únete a otros y presta y toma cosas prestadas.

## Alimentos

Es importante tener alimentos extras que den suficiente energía. Utiliza alimentos que puedan ser cocinados rápidamente, que requieran poca agua o que se puedan comer sin cocinar.

- ☐ patatas, repollo, zanahorias, huevos
- ☐ pan de larga duración, por ejemplo tortillas, pan duro, galletas, pan seco
- ☐ queso fundido, mantequilla de suero (messmör en sueco) y otros alimentos untables en tubo
- ☐ bebida de avena, bebida de soja, leche en polvo
- ☐ aceite de cocina, queso duro
- ☐ pasta de cocción rápida, arroz, granos, sémola, puré de patatas en polvo
- ☐ lentejas, judías, alubias y verduras precocidas, hummus enlatado
- ☐ tomates en lata, por ejemplo para la pasta
- ☐ conservas de carne picada, caballa, sardinas, raviolos, albóndigas de salmón, carne cocida, sopas
- ☐ cremas de frutas, confitura, mermelada
- ☐ sopa lista para comer de escaramujos y de arándanos, zumos de frutas y otras bebidas que se conserven bien a temperatura ambiente
- ☐ café, té, chocolate, barritas energéticas, miel, almendras, frutos secos, mantequilla de frutos secos, semillas.

## Agua

El agua potable es de importancia capital. Calcula al menos con tres litros por adulto por día. Si no es seguro que la calidad del agua es buena, debes hervirla.

Si el inodoro no funciona puedes colocar allí bolsas plásticas fuertes. Una buena higiene de manos es importante para evitar contagios.

- ☐ botellas
- ☐ baldes con tapa
- ☐ botellas PET para congelar agua (no llenar a tope porque revientan)
- ☐ agua mineral
- ☐ bidones para recolectar agua, si es posible con grifo. También puedes tener un par de bidones limpios llenos de agua como reserva. Deben estar en lugar oscuro y fresco.

Puedes leer más sobre cómo estar preparado en [dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se)

## Calefacción

Si el suministro eléctrico se corta en una época fría de año, la vivienda se enfría rápidamente. Entonces es bueno juntarse en una habitación, colgar mantas en las ventanas, cubrir el piso con alfombras y hacer una especie de cabaña debajo de una mesa para mantener el calor. Piensa en el peligro de incendio. Apaga todas las velas y demás fuentes de calor antes de dormir. Ventila regularmente para renovar el aire.

- ☐ prendas de lana
- ☐ ropa de abrigo caliente y resistente
- ☐ gorras, guantes y bufandas
- ☐ mantas
- ☐ esterilla de camping
- ☐ sacos de dormir
- ☐ velas
- ☐ velas de té
- ☐ cerillas y mecheros
- ☐ fuente de calor alternativa, por ejemplo una estufa a gas butano, estufa de queroseno.

## Varios

- ☐ infiernillo y combustible
- ☐ linterna de mano y frontal
- ☐ pilas

## Comunicaciones

En caso de un hecho grave debes poder recibir información de las autoridades, especialmente de Sveriges Radio P4. También debes poder seguir la información de los medios, tener contacto con tus familiares y amigos y en urgencias poder contactar con Protección Civil, la atención médica o la policía.

- ☐ una radio que funcione con pilas, células solares o a manivela
- ☐ la radio de un coche
- ☐ una lista de papel con los números de teléfono importantes
- ☐ pilas extras o un cargador portátil (power bank)
- ☐ cargador para cargar el móvil en el coche.
- ☐ dinero en efectivo en valores pequeños
- ☐ botiquín y medicinas extras
- ☐ toallitas para bebé
- ☐ desinfectante para manos
- ☐ pañales y toallitas higiénicas
- ☐ copias en papel de, por ejemplo, la póliza de seguro, datos bancarios, certificados de registro
- ☐ combustible en el tanque.

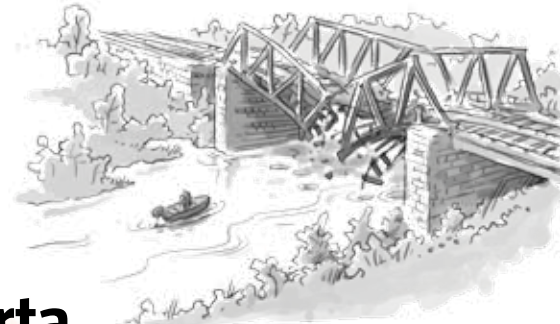


## Si Suecia es atacada es necesario resistir

Debemos poder resistir diferentes tipos de ataques a nuestro país. Ya hoy en día sufrimos ataques contra sistemas informáticos importantes e intentos de afectarnos con información falsa. También podemos sentirnos afectados por conflictos en nuestras cercanías. Los ataques pueden ser:

- Ataques cibernéticos que descompongan sistemas informáticos importantes.
- Sabotaje contra la infraestructura (por ejemplo caminos, puentes, aeropuertos, ferrocarriles, líneas eléctricas y centrales nucleares).
- Atentados terroristas que afectan a muchas personas o a actividades importantes.
- Intentos de afectar a la dirigencia sueca y a los habitantes del país.
- Corte de transportes que causen carencia de alimentos y otros productos.
- Ataques militares, por ejemplo ataques aéreos, ataques con robots y otras acciones de guerra.

**Si Suecia es atacada por otro país, nunca nos rendiremos. Cualquier noticia de que hay que dejar de resistir es falsa.**



## Estado de alerta

Para fortalecer las posibilidades de defensa de Suecia, el gobierno puede decretar el estado de alerta. Las leyes para tiempo de paz rigen, pero en estado de alerta pueden entrar en vigencia otras leyes. El estado puede, por ejemplo, tomar bienes privados que sean especialmente importantes en la defensa total.

Ante un estado de alerta toda la sociedad debe prepararse para responder a un enemigo y para que las cosas más importantes funcionen. En caso de estado de alerta puedes ser llamado a filas para ayudar de diferentes maneras.

La información sobre el estado de alerta se propaga por radio y televisión. El canal dedicado es Sveriges Radio P4.



## »»» Aviso importante al público

Señal 7 segundos – pausa 14 segundos

7

14

7

14

7

14

## »»» Fuera de peligro

Señal sin cortes de 30 segundos

30

# Sistemas de aviso

## Aviso importante al público

El Sistema de Aviso e Información (con siglas «VMA» por su nombre en sueco) se utiliza en situaciones críticas, por ejemplo si hay una fuga de sustancias nocivas, incendios con riesgo de explosión, incendios forestales y otras catástrofes naturales.

El Sistema de Aviso e información se comunica principalmente mediante los canales de radio de Sveriges Radio, los canales de televisión de Sveriges Televisión y por SVT Text. VMA también puede enviar mensajes de texto «SMS» a teléfonos móviles dentro de una zona determinada.



## Avisos en Exteriores

En raras oportunidades se utilizan los Avisos en Exteriores («Federico el Ronco» o «Hesa Fredrik» en sueco, que es el nombre popular que se le ha dado). En la mayoría de las ciudades y poblaciones grandes de Suecia y en el entorno de las plantas nucleares hay instalaciones de «Federico el Ronco».

Si escuchas la señal: entra a un interior, cierra las puertas y ventanas, apaga la ventilación y escucha la radio en el canal Sveriges Radio P4 que tiene la tarea de comunicar información a la sociedad.

La señal de aviso en exteriores se prueba a las 15 horas del primer lunes no feriado de marzo, junio, septiembre y diciembre.



## Alarma de alerta

Señal 30 segundos – pausa 15 segundos



## Alarma de ataque aéreo

Señal con pitidos cortos durante 1 minuto



## Fuera de peligro

Señal sin cortes de 30 segundos



# Alarma de alerta y alarma de ataque aéreo

Alarma de alerta es una manera que tiene el gobierno de informar que el país está ante un peligro inminente o que ya está en guerra.

Si escuchas la señal debes entrar inmediatamente y escuchar Sveriges Radio P4. Prepárate con las cosas imprescindibles para poder dejar tu vivienda, ropas calientes, algo para comer y beber y documento de identidad. Si tienes un destino de guerra, debes dirigirte inmediatamente al lugar que te han destinado.

Alarma de ataque aéreo significa que debes buscar protección inmediata, por ejemplo en un refugio o sótano en el lugar que te encuentras.

Pueden llegar a implementarse nuevos medios de aviso a la comunidad.

Mantente  
actualizado en  
[dinsakerhet.se](https://dinsakerhet.se)

# Refugios y otros lugares de resguardo

Los refugios son para la protección de los habitantes en tiempos de guerra. Todos los refugios e inmuebles con refugios están marcados con un cartel. Tú no perteneces a ningún refugio en especial sino que utilizas el que esté más cerca.



Averigua dónde está el refugio más cercano a tu domicilio y del lugar dónde sueles estar durante los días. En caso de alarma de ataque aéreo debes dirigirte inmediatamente a un refugio o en caso de emergencia a otro lugar como un sótano, un túnel o una estación de metro.



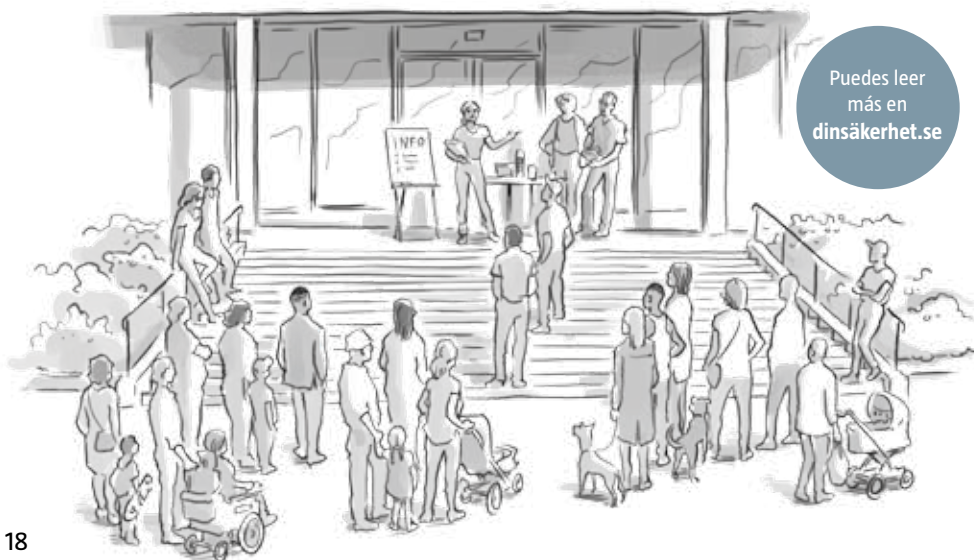
# ¡Aprende!

Aprende a dar primeros auxilios. Tus conocimientos pueden salvar vidas. Si eres el primero en llegar al lugar de un accidente o de otro hecho grave, llama a SOS Alarm al 112. Aunque no tengas saldo telefónico o si tu móvil no tiene tarjeta SIM puedes llamar al 112. SOS Alarm puede aconsejar sobre cómo actuar en el lugar del accidente.

# ¡Toma parte activa!

Muchas organizaciones sin fines de lucro y congregaciones religiosas trabajan por la preparación y seguridad de la comunidad. Las organizaciones de voluntarios de la defensa tienen tareas especiales dentro de la Defensa Total y ofrecen cursos y formaciones. En caso de emergencia y estado de alerta ayudan, entre otras cosas, a difundir información a los habitantes.

**¡La comunidad te necesita y tu cooperación hace diferencia!**



## Anotaciones importantes

**Escribe aquí números de teléfono, direcciones y el refugio más cercano u otro lugar de refugio.**

Este folleto nos ayudará a estar en mejores condiciones para enfrentar desde accidentes graves, temporales extremos y ataques informáticos hasta conflictos militares. Discute el contenido con personas de tu entorno.

## **NÚMEROS DE TELÉFONO Y SITIOS WEB IMPORTANTES**

**112**

En una emergencia que requiera ambulancia, policía o protección civil de inmediato.

**113 13**

Para dar o recibir información ante un accidente o situación de emergencia grave.

**114 14**

Todos los trámites policiales que no tratan de delitos o hechos ya en camino.

**1177**

Información médica.

**Dinsäkerhet.se**

Información detallada sobre el contenido de este folleto.

**Krisinformation.se**

Información recopilada de las autoridades suecas en casos de emergencia.