

Guía informativa a la ciudadanía:

CATÁSTROFES NATURALES

Septiembre 2025



ÍNDICE

0 - Introducción

1 - Prevención

2 - Respuesta

3 - Recuperación

4 - Fuentes de información oficiales

¿Qué es una catástrofe natural?



RIESGO NATURAL Un fenómeno natural que puede poner en peligro a personas y sus bienes, animales, infraestructuras y el medio ambiente

Un riesgo natural puede convertirse en una catástrofe si no se toman las precauciones necesarias

CATÁSTROFE NATURAL Es un evento provocado por fenómenos naturales que causa graves daños o pérdidas humanas, materiales, económicas o medioambientales

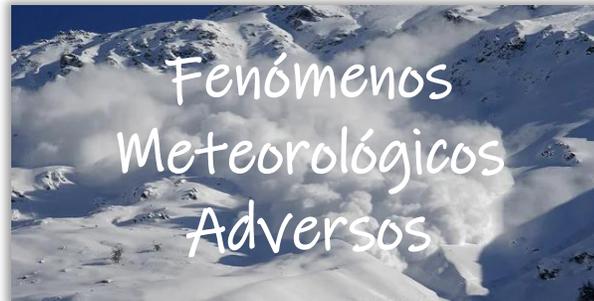


Fenómeno extremo de origen natural.
Como una inundación, terremoto, huracán, erupción volcánica, etc.



Causa consecuencias graves.
Especialmente con la ausencia de medidas de prevención

Riesgos Naturales



¿Cómo nos preparamos?

NOS PREPARAMOS a través de la **PREVENCIÓN**, con especial énfasis en la formación continua y el acceso a fuentes de información fiables. Estas acciones fortalecen la capacidad de **RESPUESTA** de la ciudadanía, reducen el impacto de los desastres y contribuyen a construir comunidades más resilientes, capaces de **RECUPERARSE** con un menor coste humano, social y económico.

1 Prevención

2 Respuesta

3 Recuperación

Infórmate con regularidad



Prepara tu hogar y tu kit de emergencia



Refúgiate en zonas seguras



Ayuda si puedes, sin ponerte en peligro



Sigue las indicaciones del cuerpo de profesionales



Cuida de tu salud mental



Fórmate y toma conciencia



Sigue solo fuentes oficiales



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



Evita las zonas afectadas



Contribuye a la recuperación



1 - PREVENCIÓN



**Infórmate con
regularidad**



**Fórmate y toma
conciencia**



**Prepara tu hogar y tu
kit de emergencia**



Infórmate con regularidad



Conoce tu entorno

- **Verifica** si las **zonas** en las que **vives, trabajas o estudias** están catalogadas como **áreas de riesgo** (inundaciones, incendios, terremotos, etc.)
- **Familiarízate** con los **planes de emergencia** de tu **municipio o comunidad**, y ten claras **las rutas de evacuación** y puntos seguros en tu entorno habitual
- **Localiza los servicios y recursos esenciales** en tu zona, como hospitales, centros de salud, comisarías o puntos de encuentro

Consulta las administraciones locales para verificar las zonas de riesgo y el 112 en cuanto a los planes de emergencia disponibles



Mantente actualizado

- **Consulta periódicamente** las **predicciones meteorológicas** y **avisos oficiales** a través de fuentes fiables como AEMET, Protección Civil, el 112 o la web de tu ayuntamiento o comunidad autónoma
- **Activa las notificaciones** de emergencia en tu **móvil** y sigue las **redes sociales** de los servicios oficiales para recibir avisos en tiempo real
- **Guarda y ten siempre accesibles** los **números de emergencia** y contactos personales importantes

Conocer el entorno y sus riesgos es el primer paso para reducirlos



Fórmate y toma conciencia



Prepárate



Participa en **simulacros, charlas o talleres** que se organicen en tu entorno



Infórmate sobre cómo **actuar** ante diferentes tipos de riesgos



Conoce las **alertas**, sistemas de **alarma** y los **protocolos** establecidos en tu comunidad o edificio



Revisa las **coberturas** de tu **póliza** para **asegurarte** de que protegen tu **hogar** y tus **bienes** personales

Conviértete en un referente



Comparte la **información** con tu entorno, especialmente con **niños/as, personas mayores** o personas **vulnerables**



Evalúate

Pregúntate si **sabrías** qué **hacer** ante una emergencia real

La mejor reacción empieza con una buena preparación



Prepara tu hogar y tu kit de emergencia

Prepara tu hogar



Protege los puntos de entrada de la vivienda.

Refuerza puertas, ventanas, tejados y fachadas; limpia desagües, canalones y bajantes



Organiza el entorno exterior. Retira o fija objetos

sueltos en balcones, patios y jardines



Protege el sistema eléctrico. Desconecta

electrodomésticos pequeños y grandes, y eleva los que puedas



Establece un punto de encuentro. Define un lugar

seguro para encontrarte con tus familiares

Kit de emergencia



Agua embotellada



Radio a pilas



Mapa físico



Silbato



Documentos de identidad



Alimentos no perecederos



Kit de primeros auxilios



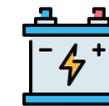
Dinero en efectivo



Tu medicación habitual



Linterna



Baterías externas



Navaja

Un hogar preparado puede ser tu salvavidas



Prepara tu hogar y tu kit de emergencia

Prepara tu hogar



Protege los puntos de entrada de la vivienda.

Refuerza puertas, ventanas, tejados y fachadas; limpia desagües, canalones y bajantes



Organiza el entorno exterior. Retira o fija objetos

sueltos en balcones, patios y jardines



Protege el sistema eléctrico. Desconecta

electrodomésticos pequeños y grandes, y eleva los que puedas



Establece un punto de encuentro. Define un lugar

seguro para encontrarte con tus familiares

Kit de emergencia



Agua embotellada



Radio a pilas



Mapa físico



Silbato



Documentos de identidad



Alimentos no perecederos



Kit de primeros auxilios



Dinero en efectivo



Tu medicación habitual



Linterna



Baterías externas



Navaja

Un hogar preparado puede ser tu salvavidas

2 - RESPUESTA



Sigue solo fuentes oficiales



Refúgiate en zonas seguras



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



Ayuda si puedes, sin ponerte en peligro



Sigue solo fuentes oficiales

Infórmate a través de canales oficiales:



Información general para la ciudadanía:
alertas, planes de emergencia, simulacros, medidas de autoprotección, evacuaciones...



Organismos de predicción oficiales: *avisos por fenómenos meteorológicos, sismicidad en tiempo real, temporales marítimos...*



Personal experto y cuerpos de seguridad:
seguridad ciudadana, asistencia técnica, consejos y recomendaciones...



RECUERDA



Evita difundir **información sin verificar** ni **compartas** mensajes de cadenas o imágenes **sin confirmar**



Usa los **servicios de emergencia** de **manera responsable** para no saturarlos



Consulta siempre la **información más reciente** para asegurarte de estar bien informado

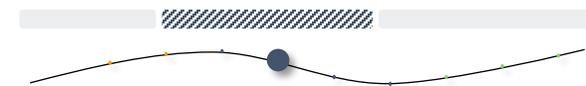


Ante todo, sigue las **indicaciones** de los **profesionales** y **autoridades** presentes en el **terreno**

Escuchar a quien actúa puede salvar vidas



Refúgiate en zonas seguras



Espacios seguros



✓ **Prioriza** siempre las **fuentes oficiales** y **adapta** tus **decisiones** a lo que tengas alrededor para encontrar el **espacio más seguro**



✓ Refúgiate en un lugar **estructuralmente seguro**, **diseñado** o **preparado** para **resistir** situaciones de emergencia



✓ Debe ser un lugar de **fácil acceso** y cercano a donde te encuentres **habitualmente**, para poder llegar **rápidamente**



✓ Asegúrate de que el lugar tenga **salidas** y **rutras de evacuación** seguras



✓ Debe ser **fácilmente accesible** para las ayudas **externas**, como los servicios de emergencia



✓ Elige espacios donde puedes contar con lo **básico**: **agua**, **luz**, **primeros auxilios** y **forma de comunicarte**

¿Qué hacer mientras estás refugiado?



Mantén la calma



Avisa a tus familiares de tu ubicación



Sigue las indicaciones de las autoridades

Conocer tus zonas seguras te prepara para actuar



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer ante una inundación?



Puede ocurrir con mayor probabilidad en **otoño**, especialmente en **octubre - noviembre**



Puede causar **cortes de electricidad**, **contaminar** los sistemas de **agua potable** y **dañar** viviendas, edificios e infraestructuras



Aléjate de **ríos, arroyos** y **zonas bajas**, y dirígete a las áreas más elevadas



Si el lugar comienza a inundarse, **evita** refugiarte en **espacios cerrados** o **bajos**, como sótanos y garajes



Evita usar el **coche**, especialmente en **túneles, garajes, pasos subterráneos** y **zonas inundadas**



Abandona el vehículo si se queda **atascado**, si el agua supera los **ejes** de las **ruedas** o te llega a la **rodilla**



Cierra los suministros de **agua, gas** y **energía eléctrica**



Retira del **exterior todos los objetos** que pueden ser arrastrados por el agua



Resguarda los **objetos de valor** y los documentos personales en **puntos elevados**, así como **productos tóxicos**



Evita el **contacto** con el **agua** de la inundación, ya que podría estar **contaminada**



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un incendio forestal?



Puede ocurrir con mayor probabilidad de **junio a octubre**



Causado normalmente por **humanos o rayos**



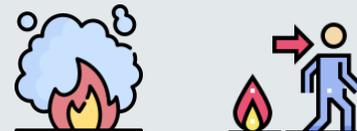
Puede causar problemas con los **suministros, el transporte y las comunicaciones**



Si el inicio de un **fuego** es **pequeño** y no estás en **peligro**, intenta **apagarlo**; de lo contrario, llama urgentemente al **1-1-2**



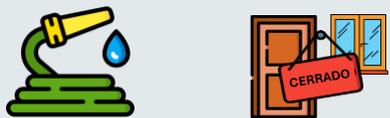
Si estás en el exterior, no busques refugio en **zonas arboladas ni profundas** y **huye** siempre **cuesta abajo**



Aléjate en **sentido opuesto** al humo, **mantente agachado** y usa un **pañó** para **cubrir tu nariz y boca**



Si el fuego te alcanza, sitúate en una **zona ya quemada**, al **resguardo del viento** y fuera de su dirección **dominante**



Moja el exterior de la vivienda, **retira objetos inflamables** de puertas y **accesos**, y mantenlos **cerrados**



Si las **puertas y manillas** están **calientes** o el **humo bloquea tu ruta**, utiliza una **salida alternativa**



No arrojes **agua en zonas** en las que pueda haber **cables eléctricos**, y **desconecta** todos los **suministros**



Si se prende la **ropa no corras**: **échate a rodar** sobre el suelo, y si tienes una **manta** **cúbrete** con ella



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer frente a un fenómeno adverso?



Las **olas de calor** son más probables entre los meses de **junio y agosto**, mientras que las **olas de frío** se concentran entre **diciembre y febrero**



Prestar especial **atención** a los **niños/as, embarazadas, personas mayores y personas enfermas**

Olas de calor y sequias



Permanece **dentro** de la casa, utiliza **persianas, sistemas de refrigeración y ventilación** adecuada



Mantente **hidratado** constantemente, toma **comidas ligeras**, y viste con ropa **holgada** y de **colores claros**



Evita el **ejercicio intenso** y limita la **exposición al sol** aplicando **protección solar**



Nunca dejes a niños/as, personas mayores o mascotas en el interior de un vehículo

Olas de frío y nieve



Permanece **en casa** siempre que sea posible. Si tienes que salir, **limita el tiempo al exterior** y abrígate en capas



Evita conducir si no es necesario. Si lo haces, revisa el coche, usa cadenas y lleva el **depósito lleno**



Ventila si usas estufas, **generadores** siempre fuera y deja correr un **hilo de agua** para evitar daños en tuberías



Actúa rápidamente si observa señales de **congelamiento o hipotermia**: piel pálida, temblores o confusión



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer frente a un fenómeno adverso?



Las **tormentas eléctricas** ocurren con mayor probabilidad entre **mayo y octubre**



Se consideran **vientos fuertes** a partir de los **40 km/h**



Se define como **zona roja** cuando el **oleaje** alcanza los **7 metros**

Tormenta eléctrica



Busca **refugio en un edificio**; si no es posible, en un **coche cerrado con techo metálico**, sin tocar partes metálicas



Si estás fuera, evita **árboles aislados**, estructuras de **metal**, **agua**, zonas altas y suelos de **cemento o mojados**

Vientos fuertes



Permanece en el interior; asegura **objetos** que puedan **caer** y **cierra bien** puertas y ventanas



Evita conducir; si lo haces, **modera la velocidad**, **cuidado al adelantar** y evita zonas con riesgo de **caída de objetos**

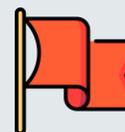
Fenómenos costeros (fuerte oleaje)



Evita el baño, no practiques deportes acuáticos, y **aléjate** de aquellos **lugares** donde **rompan las olas**



Sigue las **indicaciones de salvamento** y **respeta** siempre las **banderas** y avisos de emergencia.





Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un terremoto?



Pueden ocurrir en cualquier **momento** y sin **aviso previo**



Probabilidad de que ocurran **réplicas**



Puede provocar **fuegos, deslizamientos de tierra, tsunamis y avalanchas**

Si ocurre un terremoto, protégete de inmediato...**Agáchate, Cúbrete y Sujétate**

1



Agáchate: En cuanto comience a temblar, agáchate inmediatamente sobre manos y rodillas para estabilizarte

2



Cúbrete: Refúgiate lejos de ventanas y objetos que puedan caer. Si no puedes, cubre cabeza y cuello con los brazos

3



Sujétate: Aférrate firmemente a lo que te esté cubriendo. Si se mueve, muévete con él hasta que termine el temblor



No remuevas **escombros** y no uses el **ascensor**



En el interior, refúgiate **bajo muebles sólidos** (como mesas o neveras), o junto a un **pilar o pared maestra**



En la calle, **aléjate** de fachadas, cornisas, postes eléctricos y árboles. Busca una **zona abierta**



Conduciendo, **detén el vehículo** en un lugar seguro y **quédate dentro** hasta que termine el temblor



Usa **linternas** y evita velas, cerillas o cualquier llama tras el temblor para **prevenir incendios o explosiones**



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un maremoto o tsunami?



Puede ocurrir en cualquier momento, generalmente precedido de un terremoto



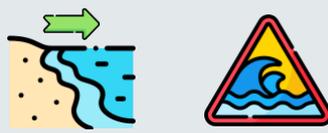
Reduce su velocidad al acercarse a la costa, pero incrementa su altura



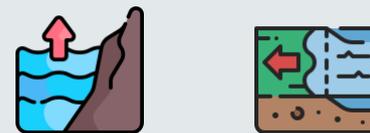
Pueden causar inundaciones, pérdidas humanas y destruir infraestructuras críticas



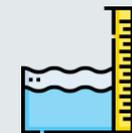
Si estás en la costa y hay un **fuerte y prolongado terremoto, evacúa**; podría haber un maremoto en **10-20 minutos**



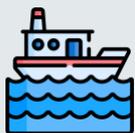
Si estás en la costa y ves que el **mar se retira bruscamente, evacúa**; podría haber un maremoto



Evacua a **zonas altas y de interior**. Si hay señales claras de maremoto, **no esperes: actúa rápido**



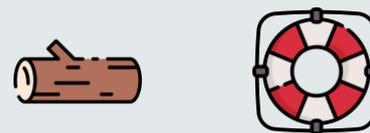
Si no puede evacuar, sitúate en **zonas altas** de al menos **30 metros** por encima del nivel del mar



Si estás en un **barco**, ve **mar adentro** (a más de 100 m de profundidad); si estás en el **puerto**, dirígete **tierra adentro**



Aléjate de **ríos, cauces secos, ramblas, marismas** o **vaguadas** por los que pueda **adentrarse el agua**



Si estás en el agua, **agárrate a algo que flote**, como una balsa, un tronco de árbol o una puerta



No regreses a la **zona afectada** hasta que las **autoridades lo indiquen**, ya que puede haber **réplicas**



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en una erupción?



Puede ocurrir en cualquier **momento**, con mayor riesgo en zonas **volcánicas activas**



Puede **expulsar ácido, gases, rocas y cenizas** hacia el aire



La lava suele alcanzar distancias de **5-10 km**, pero en **grandes erupciones supera los 20 km**



Evacúa si lo indican las **autoridades** o si se aproxima **lava, ceniza densa o flujos piroclásticos o de lodo**



Permanece en casa si no hay evacuación, **cierra puertas y ventanas y sella rendijas** con trapos húmedos



En el exterior, **usa mascarilla, gafas cerradas y ropa larga**. Si estás cerca del volcán, **protégete** la cabeza **con casco**



Evita zonas bajas y hondas donde puedan acumularse gases tóxicos como dióxido de azufre o CO₂



No uses el coche salvo necesidad; si lo haces, **cierra ventanas y evita el aire acondicionado**



Detén el vehículo si hay baja visibilidad por ceniza y enciende las luces de emergencia



Consulta si el agua es segura y **desecha alimentos expuestos** a ceniza o sin embalar



Limpia la ceniza con precaución y sólo **según las indicaciones oficiales**; prioriza tejados para evitar derrumbes



Ayuda si puedes, sin ponerte en peligro



IMPORTANTE: Ayuda solo si puedes hacerlo **con seguridad**; nunca pongas en riesgo tu vida. **Informa** rápidamente a los servicios de emergencia

¿Cómo ayudar de forma segura y eficaz?

P

Protégete primero

A

Alerta a emergencias

S

Socorre si es seguro



- Mantén la **calma** y da **instrucciones claras y simples**
- **Ayuda a movilizarse**, ofrece apoyo físico si es necesario, pero siempre preguntando primero
- **Informa** a los **equipos de emergencia** si no puedes ayudar directamente
- **Prioriza a los colectivos vulnerables**: mayores, menores o con necesidades especiales



- No **muevas a personas heridas** sin necesidad médica urgente
- No **invadas las zonas de actuación** de los servicios de emergencia
- No **actúes** sin **valorar** la **situación** y el **entorno**

Colectivos vulnerables



Personas mayores



Niños/as pequeños/as



Personas con discapacidad y personas con movilidad reducida



Personas enfermas



Mujeres embarazadas



Personas desorientadas o en pánico



Personas con barreras de idiomas

Tu ayuda puede salvar vidas, pero solo si tú estás a salvo primero

3 - RECUPERACIÓN



Evita las zonas afectadas



Sigue las indicaciones del cuerpo de profesionales



Contribuye a la recuperación de tu ciudad



Cuida de tu salud mental



Evita zonas peligrosas y sigue instrucciones oficiales



Evita zonas peligrosas

- **No entres en edificios dañados**, estructuras colapsadas o zonas acordonadas, aunque sean de tu propiedad. Pueden producirse derrumbes, fugas o accidentes secundarios
- **No uses agua del grifo ni electricidad** hasta que las autoridades hayan confirmado su seguridad. Podría estar contaminada o haber riesgo de electrocución
- **Ten precaución al desplazarte**: muchas zonas afectadas pueden presentar obstáculos, cables caídos, árboles, cristales o elementos peligrosos



Sigue instrucciones oficiales

- Haz **caso exclusivamente a indicaciones oficiales**: equipos de emergencia, bomberos, técnicos municipales, policía o protección civil
- No **difundas rumores** ni **teorías no contrastadas** en redes sociales o mensajería: confía solo en canales verificados
- Consulta los **puntos de información** habilitados: pueden ofrecerte ayuda médica, alimentos, alojamiento temporal o apoyo psicológico



La recuperación no es de unos pocos, es de toda la ciudad



Contribuye a la recuperación y cuida la salud mental



Contribuye a la recuperación de tu ciudad

- Notifica **daños relevantes** a las autoridades para facilitar la evaluación y priorización de reparaciones
- Participa en **tareas de ayuda** si estás en **condiciones físicas** y **emocionales** de hacerlo
- **Respet**a siempre las **indicaciones** de las **personas responsables** de emergencias
- **Evita obstaculizar** las **labores de emergencia**: no acudas por curiosidad ni te quedes en zonas donde no seas útil



Cuida la salud mental

- Es normal sentir **ansiedad, tristeza, miedo** o **confusión** tras una emergencia
- **Habla de lo ocurrido** con personas de confianza, no minimices tus emociones
- **Busca apoyo psicológico profesional** si te cuesta dormir, concentrarte o retomar la rutina
- Presta atención a **niños/as, dependientes** o **personas mayores** que puedan necesitar acompañamiento emocional adicional



No solo reconstruimos, también construimos una comunidad más fuerte

4 - FUENTES DE INFORMACIÓN OFICIALES



Teléfonos



Webs



Aplicaciones

Fuentes de información



Información General



112 Autonomico

Tipo de información

Información general de emergencias, alertas instantáneas, evacuaciones...

Teléfono

112

Web

112cv.gva.es

App

GVA 112 Avisos

Twitter / X

[@GVA112](https://twitter.com/GVA112)



Protección Civil Nacional

Coordinación nacional, planes de emergencia, simulacros, autoprotección...

915 37 31 00

proteccioncivil.es

[@proteccioncivil](https://twitter.com/proteccioncivil)



DGT

Cortes de carretera, nevadas, estado de las vías en evacuaciones...

060

dgt.es

[@DGTes](https://twitter.com/DGTes)

Riesgos Naturales



AEMET

Alertas por lluvia, viento, calor, nieve, fenómenos costeros, incendios forestales...

060

aemet.es

El tiempo de AEMET

[@AEMET_Esp](https://twitter.com/AEMET_Esp)



IGN

Alertas por terremotos, maremotos, sismicidad en tiempo real...

915 97 94 22

ign.es

IGN Terremotos

[@IGN_Sismologia](https://twitter.com/IGN_Sismologia)



Puertos Estado

Información sobre el oleaje, temporales marítimos, maremotos...

900 859 573

puertos.es

iMar

[@PuertosEstados](https://twitter.com/PuertosEstados)



Autoridad portuaria de Valencia

963 939 555

Teléfono único para emergencias

Teléfono para tema administrativos. Para emergencias, contacte con el 112

Fuentes de información



Tipo de información

Teléfono

Web

App

Twitter / X

Consortio provincial de Bomberos:

	Alicante	Incendios, rescates, asistencia técnica, recomendaciones...	965 67 56 97	consorciobomberosalicante.es		@BomberosDipuALC
	Castellón		964 35 96 06	bombersdipcas.es		@BombersDipcas
	Valencia		963 46 98 00	bombersdv.es		@BombersValencia

Bomberos de ayuntamientos:

	Alicante	Incendios, rescates, asistencia técnica, recomendaciones...	965 98 22 22	alicante.es		@BomberosAytoALC
	Castellón de la Plana		964 22 60 10	castello.es		@AreaSeguridadCS
	Valencia		963 52 54 78	valencia.es		@bomberosvlc

	Unidad Policía Nacional Adscrita C. Valenciana	Seguridad ciudadana, evacuaciones, control de zonas afectadas...	963175400	avsre.gva.es		@GVAEmergencias
	Policía Nacional		963 53 95 39	policia.es	AlertCops 5.0	@policia

	Guardia Civil	Tráfico, rescate en zonas aisladas, consejos de seguridad y protección...	062	guardiacivil.es	AlertCops 5.0	@guardiacivil
--	---------------	---	------------	--	---------------	--

	UME	Intervención en grandes emergencias, zonas afectadas, actuaciones...	917 48 70 00	defensa.gob.es		@UMEGob
--	-----	--	--------------	--	--	--

Teléfono único para emergencias

Teléfono para tema administrativos. Para emergencias, contacte con el 112

Guías de información al ciudadano del Gobierno de España, Ministerio del interior



Riesgo de Inundaciones



Riesgo de Incendios Forestales



Fenómenos Meteorológicos Adversos



Vientos Fuertes



Riesgo Sísmico



Riesgo de Tsunamis



Riesgo Volcánico



Autoprotección

Guías de información al ciudadano de la Comunitat Valenciana, 112



Riesgo de Inundaciones



Riesgo de Incendios Forestales



Olas de calor y sequía



Vientos Fuertes



Riesgo Sísmico



Riesgo de Nevadas



Olas de frío



Autoprotección



G R A C I A S