

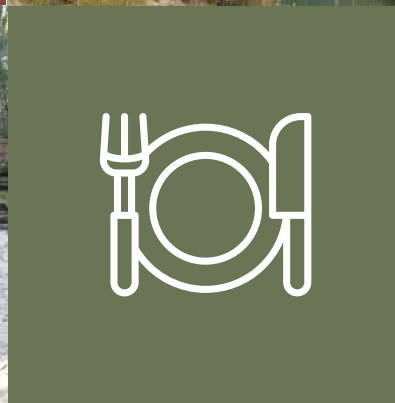
Manual de Supervivencia y Preparacionismo

Con "Asociación Española de escuelas y profesionales de la supervivencia"



Este manual no solo enseña a encender fuego, orientarse o construir refugios; también despierta la mentalidad del superviviente moderno: prevención, adaptación y resiliencia.

"Porque sobrevivir no es cuestión de suerte, sino de estar preparado".



SOBRE NOSOTROS



La Escuela Española de Supervivencia y Bushcraft es una empresa de formación y actividades de Supervivencia cuya finalidad es la de; formar y difundir conocimientos en Técnicas de Supervivencia ante distintos “eventos negativos” o desastres naturales que ponen en riesgo la vida.

01 Comunidad

La supervivencia no es un camino individual. La fuerza de un grupo unido multiplica las posibilidades de éxito: compartir conocimientos, apoyarse en los momentos críticos y celebrar juntos los logros. La comunidad es la mejor red de seguridad.

02 Inteligencia

El recurso más valioso no es el cuchillo ni el fuego, sino la mente. La capacidad de analizar, razonar y decidir con calma en medio del caos marca la diferencia entre el error fatal y la acción correcta. La inteligencia es el verdadero kit de supervivencia.

03 Resiliencia

Supervivir es adaptarse. Significa transformar la dificultad en aprendizaje y convertir cada golpe en una oportunidad de crecer. La resiliencia nos recuerda que no se trata de no caer nunca, sino de levantarse siempre.

04 Autonomía

Ser autosuficiente es liberarse de la dependencia absoluta de sistemas frágiles. Saber obtener agua, alimento, refugio y energía permite enfrentar emergencias con confianza y sin miedo. La autonomía nos devuelve la verdadera libertad.

05 Respeto a la naturaleza

El entorno no es un enemigo a vencer, sino un aliado a comprender. Quien respeta la naturaleza descubre en ella todo lo necesario para vivir: alimento, abrigo, energía y equilibrio. En el respeto nace la sostenibilidad y la armonía.



INTRODUCCIÓN

DIFERENCIA ENTRE SUPERVIVENCIA, BUSHCRAFT Y PREPARACIONISMO

Saber la diferencia es clave porque cada enfoque tiene objetivos distintos: salvar la vida de inmediato, aprender a convivir con el entorno o planificar a largo plazo.

SUPERVIVENCIA

Es el conjunto de conocimientos y habilidades que permiten mantener la vida en una situación extrema y temporal. Se centra en las primeras horas o días tras un accidente o desastre, cuando la prioridad es superar la emergencia y salvar la vida.

PREPARACIONISMO

Es la actitud de anticiparse a posibles crisis futuras, naturales o provocadas por el ser humano. Implica almacenar recursos, diseñar planes de contingencia y formarse en técnicas de supervivencia para aumentar la resiliencia personal y comunitaria.



BUSHCRAFT

Va un paso más allá. No busca salir de una crisis puntual, sino aprender a vivir de forma prolongada en la naturaleza. Es un estilo de vida voluntario basado en el uso responsable de los recursos del entorno: refugios, fuego, rastreo, caza, agricultura, artesanía, etc.

LO QUE TIENEN EN COMÚN

Aunque con enfoques distintos, la supervivencia, el bushcraft y el preparacionismo comparten la misma esencia: conocimiento, adaptación y respeto por la naturaleza. Todas buscan aumentar la resiliencia personal y comunitaria, fomentando la autosuficiencia y la confianza para afrontar cualquier situación.





¿QUÉ ES LA SUPERVIVENCIA?

Es el arte de mantener la vida ante situaciones que la ponen en peligro. Implica aplicar conocimientos, ingenio y calma para cubrir lo esencial.

¿HAY ALGO MÁS IMPORTANTE QUE LA VIDA?

No, la vida es primordial y lo más sagrado. Cuidarla y preservarla es la base sobre la que se construye cualquier otra aspiración.

¿CREES QUE A LO LARGO DE TU VIDA NO VAS AFRONTAR UNA SITUACIÓN DE SUPERVIVENCIA?

Todos los días las noticias dan situaciones de riesgo para la vida y en todos los países. Está demostrado que la preparación en Supervivencia aumenta tus posibilidades de sobrevivir y la de las personas que te rodean



¿SABES QUE EL 70% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL VIVE EN SITUACIÓN DE SUPERVIVENCIA, SIN AGUA POTABLE NI RECURSOS SUFICIENTES?

Con nosotros aprenderás todas las técnicas para gestionar el agua y el resto de recursos necesarios para la vida.

RAZONES QUE HACEN SUPONER QUE EN ALGÚN MOMENTO VIVIREMOS UNA SITUACIÓN EXTREMA

La situación geográfica y geológica de nuestro país puede considerarse, en cierto modo, privilegiada. España no se encuentra en una zona sísmica de alto nivel, ni está expuesta con frecuencia a huracanes devastadores o tornados de gran magnitud. Además, a nivel social, vivimos bajo el “paraguas” del primer mundo, en una sociedad que dispone de sistemas sanitarios avanzados, cuerpos de auxilio bien organizados y redes de ayuda social que protegen a las personas más vulnerables.

Esta realidad nos sitúa en una posición ventajosa, pero no nos libra de riesgos ni amenazas. Ser conscientes de ello, valorarlo en su justa medida y actuar en consecuencia —tomando precauciones y extendiendo la mano a los más desfavorecidos— no es solo recomendable, sino un deber. La solidaridad debe prevalecer siempre sobre el egoísmo individualista, ese que a menudo se manifiesta en actitudes que poco o nada contribuyen al bien común.

Basta con escuchar las noticias para recordar que la gran mayoría de la población mundial vive en un estado de supervivencia permanente. Y no únicamente por catástrofes naturales como terremotos o huracanes, sino también por carencias básicas tan graves como la falta de acceso a agua potable. Este recurso, que para nosotros parece garantizado, sigue siendo en muchos lugares la principal causa de mortalidad, al ser el vehículo de transmisión de innumerables enfermedades.



CURSOS
PRESENCIALES
Y ONLINE

NOSOTROS
TE PREPARAMOS

CURSOS



MOTIVOS PARA PREPARARSE

Nuestro estatus de país desarrollado, con acceso inmediato a agua limpia, electricidad, comunicaciones, sistemas de abastecimiento, servicios de socorro y estructuras de protección social, nos hace olvidar con facilidad esa otra realidad: millones de personas en el mundo viven cada día sin ninguna de esas garantías, luchando por lo que nosotros consideramos cotidiano.

Tomar consciencia de ello es fundamental. Debemos prever contingencias que puedan poner en riesgo nuestras vidas y, a la vez, ayudar a otros a estar preparados para afrontarlas. La cuestión no es si viviremos o no estas situaciones, porque es prácticamente seguro que a lo largo de nuestra vida nos enfrentaremos a varios episodios adversos. La verdadera pregunta es: – ¿estamos preparados?

DESASTRES NATURALES Y FENÓMENOS EXTREMOS

Huracanes, tornados, lluvias torrenciales, inundaciones, tsunamis, tormentas solares, terremotos, deslizamientos de tierra, aludes, tormentas de arena, sequías o plagas son solo algunos de los fenómenos que pueden poner en jaque la vida humana y desestabilizar comunidades enteras.

Estos eventos no solo provocan daños materiales y pérdidas económicas, sino que también afectan de forma directa a lo más básico: el acceso a agua potable, alimentos, energía, comunicaciones y servicios sanitarios. Incluso en países desarrollados, donde existen sistemas de respuesta rápida, un desastre natural puede colapsar las infraestructuras y dejar a miles de personas a su suerte durante horas o días cruciales.

Por ello, conocer los riesgos naturales de la zona en la que vivimos, anticipar medidas de protección y estar preparados para reaccionar ante estas emergencias no es un lujo, sino una necesidad vital. La prevención y la resiliencia son las mejores armas frente a la fuerza imprevisible de la naturaleza.



EVENTOS PRODUCIDOS POR EL HOMBRE

Las amenazas no siempre provienen de la naturaleza; muchas veces son consecuencia directa de nuestras propias acciones y de la fragilidad de las estructuras sociales, políticas y económicas. Entre ellas se encuentran:

CONFLICTOS Y CRISIS SOCIALES

Guerras, hambrunas, migraciones masivas, crisis económicas, hiperinflación o restricciones bancarias que limitan el acceso a nuestros ahorros.

SALUD GLOBAL

Epidemias y pandemias que paralizan países enteros y ponen a prueba los sistemas sanitarios.



COLAPSO DEL ORDEN INSTITUCIONAL

Caída de gobiernos, anarquía, proliferación de mafias o sectas que ocupan el vacío de poder.

FALTA DE RECURSOS ESENCIALES

Escasez de alimentos, agua o combustibles que sostienen la vida diaria.

VIOLENCIA E INSEGURIDAD

Secuestros, tiroteos, asaltos, robos u otras formas de delincuencia organizada.

AMENAZAS NBQ

Ataques nucleares, biológicos o químicos de gran impacto.

ERRORES COMUNES EN SUPERVIVENCIA (LO QUE NO DEBES HACER)

En supervivencia los fallos no se corrigen con un borrador: se pagan caro, a veces con la vida. Por eso, antes incluso de aprender técnicas, conviene grabar a fuego qué nunca debemos hacer. Evitar estos errores es ya un paso gigante hacia la preparación real.

CONFIAR DEMASIADO EN LA SUERTE

Pensar que “a mí no me va a pasar nada” es la trampa más peligrosa. La confianza ciega es enemiga de la preparación.

NO RACIONAR EL AGUA O LOS ALIMENTOS

Un refugio mal construido, un fuego mal ubicado o avanzar sin plan claro pueden agravar la situación en lugar de mejorarla.

IMPROVISAR SIN CRITERIO

Beber o comer sin medir cuánto queda puede dejarte sin reservas en el peor momento. En supervivencia, cada gota y cada bocado cuentan.



GASTAR ENERGÍAS SIN PENSAR

Caminar sin descanso, cargar peso excesivo o no reservar fuerzas reduce tus posibilidades de aguantar a medio plazo.

DEPENDER SOLO DE LA TECNOLOGÍA

El móvil y el GPS son útiles, pero frágiles: se quedan sin batería, sin cobertura o se rompen. El mapa y la brújula no fallan.

PERDER LA CALMA

El pánico bloquea, nubla la mente y conduce a malas decisiones. La serenidad es tan valiosa como el agua o el fuego.

AISLARSE DEL GRUPO

Alejarse, no coordinarse o actuar por libre complica todo. En supervivencia, la unión multiplica la fuerza.

|

Prepararse no es
solo acumular
recursos, también es
entrenar la mente
para resistir la
presión y el miedo.

|



ESCUELA
ESPAÑOLA DE
SUPERVIVENCIA
& BUSHCRAFT

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES TU ENEMIGO.

El estrés es la reacción natural de nuestro cuerpo frente a un desafío o amenaza. Activa la adrenalina, acelera el pulso y nos prepara para actuar.

Bien gestionado puede darte energía, concentración y reflejos. Mal gestionado, en cambio, puede bloquearte y ponerte en peligro. La diferencia entre eustrés (positivo) y distrés (negativo) marcará tu capacidad de actuar en una situación extrema.

En dosis moderadas, es estrés positivo: aumenta la atención, mejora los reflejos y puede darnos fuerza extra en situaciones críticas.

Si se descontrola, pasa a ser estrés negativo: genera bloqueo mental, fatiga y reduce la capacidad de tomar decisiones.



PASO 01

Reconócelo: identifica las señales: respiración acelerada, nerviosismo, pensamientos caóticos. Ser consciente es el primer paso para controlarlo.

PASO 02

Contrólalo: respira profundo y centra tu atención en una tarea concreta. Practicar técnicas y simulacros previos reduce la ansiedad porque te hace sentir preparado.

PASO 03

Transfórmalo en aliado: convierte la tensión en acción: usa la energía del eustrés para mantener la calma, priorizar y actuar con eficacia en lo realmente importante.

En supervivencia es muy probable que nos veamos expuestos a situaciones que generen altos niveles de estrés. Y aunque en teoría el concepto parece simple —mantenerse dentro de la franja del estrés positivo—, en la práctica la cosa se complica: ¿cómo logramos mantener el control cuando todo alrededor se derrumba?

El estrés no se puede eliminar, pero sí se puede gestionar y transformar en un aliado. Técnicas clásicas como la respiración profunda o la relajación muscular funcionan porque es fisiológicamente imposible mantener un nivel alto de estrés si nuestra respiración y nuestro ritmo cardíaco son lentos. Sin embargo, en supervivencia real estas herramientas no siempre bastan. Necesitamos algo más: información, conocimiento y práctica.

Nada genera más estrés que la sensación de no tener el control de la situación. En cambio, una formación adecuada aporta los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para rebajar la ansiedad y recuperar la confianza. Cuanto más se entrenan las técnicas de supervivencia en un entorno supervisado, más interiorizados quedan los procedimientos. Así, llegado el momento real, actuamos casi de forma automática, sin que el pánico tenga espacio para aparecer.

Un buen ejemplo es el encendido de fuego. Si has practicado varios métodos en diferentes condiciones y con distintos materiales, no solo dispondrás de más recursos técnicos, sino que también tendrás la seguridad emocional de saber que eres capaz. Esa familiaridad mantendrá el nivel de estrés dentro de la zona positiva. No es solo cuestión de poseer conocimientos, sino de contar con el autocontrol necesario para aplicarlos.

Los equipos de salvamento y rescate lo saben bien: por eso realizan simulacros. El objetivo es normalizar los procedimientos hasta que se convierten en rutina. Cuando llega la emergencia real, las técnicas ya están tan interiorizadas que la mente se concentra en ejecutarlas, no en improvisar. En ese escenario, el estrés negativo apenas tiene cabida.



Pero ¿qué ocurre realmente en nuestro cuerpo cuando controlamos el estrés?

La clave está en la amígdala, la parte del cerebro que regula las emociones y genera la respuesta de alarma. Está estrechamente vinculada al córtex prefrontal, donde se producen los pensamientos. Simplificando: **pensamientos positivos favorecen un estrés positivo; pensamientos negativos, un estrés negativo. La forma en la que interpretamos la situación determina directamente nuestro nivel de tensión.**



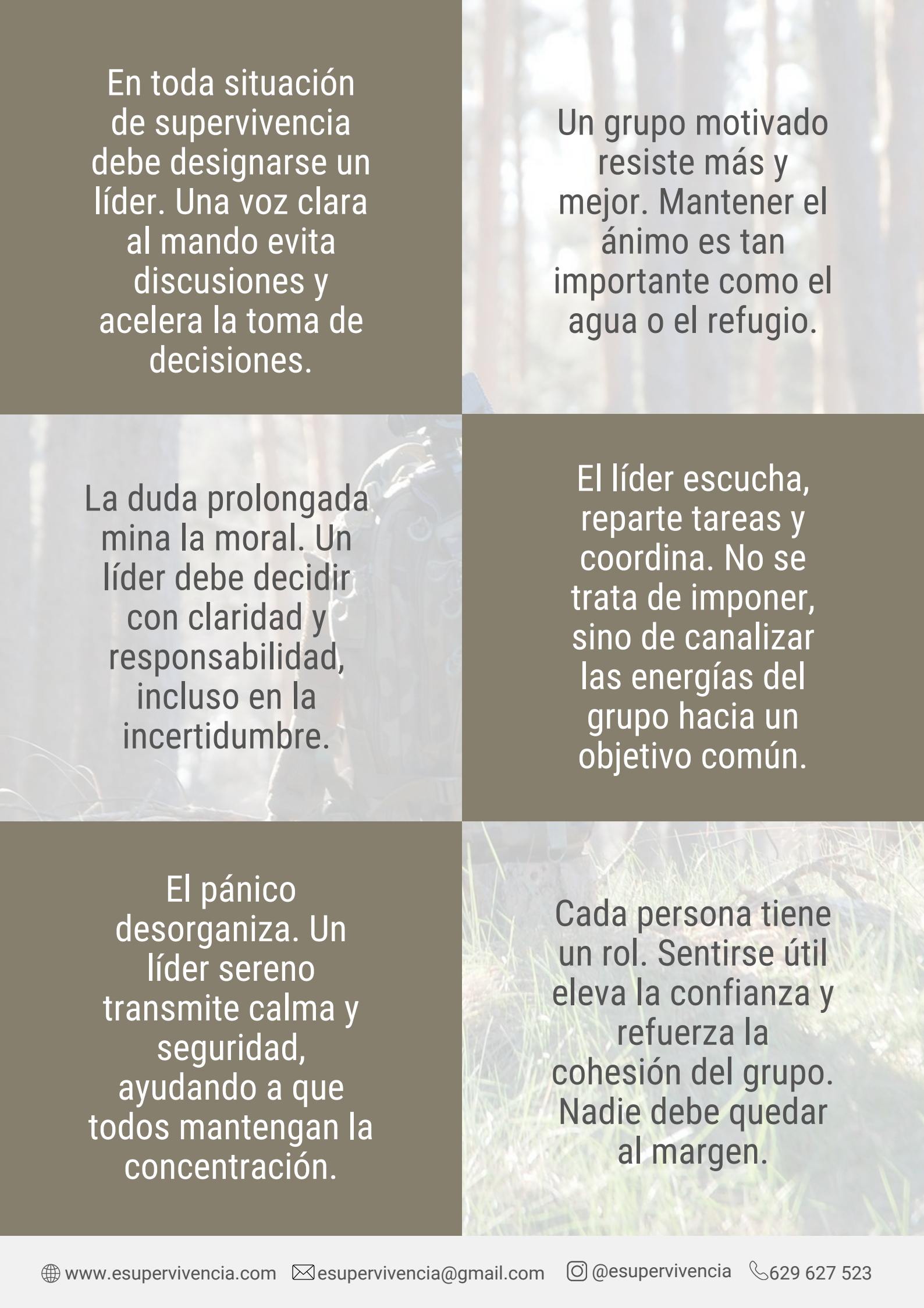
¡ EL ESTRÉS NO SE EVITA SE ENTRENA !

Por eso, la preparación es tan poderosa. Una formación adecuada no solo te da herramientas prácticas, sino también la sensación de seguridad que convierte el estrés en un estímulo que mejora las capacidades, en lugar de bloquearlas.

¿Y los cursos de técnicas de supervivencia? No son un simple trámite. Además de ser una experiencia interesante y divertida, proporcionan las habilidades necesarias para afrontar situaciones reales. Uno de los factores que más dispara el estrés negativo es sentir que algo supera nuestras capacidades. Al entrenar y practicar, reducimos esa sensación y aumentamos la confianza en nosotros mismos.

En definitiva, estar preparados y sentirnos preparados es lo que permite que nuestro cuerpo reaccione de manera positiva frente al estrés. El conocimiento y los simulacros mantienen la tensión en la franja útil, convirtiendo un enemigo en aliado. Por eso, aprender, practicar y repetir es la mejor receta para que, llegado el momento, la mente no se bloquee, el cuerpo responda y el estrés juegue a nuestro favor.



The background of the entire page is a composite of four images. The top-left image shows a person in a survival suit in a forest. The top-right image shows a person in a survival suit in a forest. The bottom-left image shows a person in a survival suit in a forest. The bottom-right image shows a person in a survival suit in a forest.

En toda situación de supervivencia debe designarse un líder. Una voz clara al mando evita discusiones y acelera la toma de decisiones.

Un grupo motivado resiste más y mejor. Mantener el ánimo es tan importante como el agua o el refugio.

La duda prolongada mina la moral. Un líder debe decidir con claridad y responsabilidad, incluso en la incertidumbre.

El líder escucha, reparte tareas y coordina. No se trata de imponer, sino de canalizar las energías del grupo hacia un objetivo común.

El pánico desorganiza. Un líder sereno transmite calma y seguridad, ayudando a que todos mantengan la concentración.

Cada persona tiene un rol. Sentirse útil eleva la confianza y refuerza la cohesión del grupo. Nadie debe quedar al margen.

TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN LOS PRIMEROS INSTANTES MARCA LA DIFERENCIA ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE.

Las crisis de supervivencia llegan sin avisar, conllevan caos y estrés, y ponen a prueba nuestra capacidad de decidir rápido.

PREGUNTAS CLAVE PARA VALORAR LA SITUACIÓN

- ¿Qué tipo de evento enfrentamos?
¿Es local o general? ¿Corto o prolongado?
- ¿Existen zonas más seguras o rutas de escape viables?
- ¿Conviene esperar a los equipos de rescate o actuar por nuestra cuenta?
- ¿Alguien sabe de nuestra situación para dar la alarma?

VARIABLES A CONSIDERAR

- No es lo mismo un evento puntual que uno colectivo con colapso de sistemas.
- No es igual en un país con Protección Civil que en otro sin recursos de rescate.
- La experiencia demuestra que el contexto del lugar cambia radicalmente el desenlace.

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE UNA CRISIS

- Aparecen sin avisar y suelen cogernos desprevenidos.
- Se dan en entornos poco familiares y con personas que no conocemos.
- Pueden implicar heridos o muertos y un alto grado de estrés.
- No se conoce al inicio su alcance, intensidad o duración.
- La ayuda exterior puede tardar o no llegar según el lugar y las circunstancias.
- Las decisiones iniciales marcan la diferencia entre la vida y la muerte.

AMENAZAS INMINENTES (REGLA DEL 3)

- 3 minutos sin aire
- 30 minutos en aguas heladas
- 3 horas expuesto a frío extremo
- 3 días sin agua
- 3 semanas sin comida

“Ahora que sabes qué analizar en una crisis, el siguiente paso es aprender cómo estructurar tus pensamientos y establecer un protocolo de actuación.”

¿QUEDARSE O DESPLAZARSE?

En una crisis extrema una de las primeras preguntas será: ¿esperar a los equipos de rescate o buscar otro lugar más seguro? No hay una respuesta única: depende del entorno, de la amenaza y de los recursos del grupo.

DEBES CONSIDERAR:

LUGAR DEL ACCIDENTE

Los equipos de rescate suelen localizar primero el vehículo o el punto inicial del incidente. Si decides desplazarte, deja constancia clara de hacia dónde vas y cuántas personas sois.

El traslado solo tiene sentido si el lugar no permite mantener la vida: collados con viento extremo, laderas muy inclinadas, zonas pantanosas o inundadas. En esos casos, habrá que improvisar un vivac de fortuna, siempre recordando la Regla del 3 y aplicando técnicas de construcción de refugios.

EN LA CIUDAD ¿QUEDARSE O SALIR?

En entornos urbanos lo normal es permanecer en el piso o la casa, donde se concentran la mayoría de recursos. Sin embargo, la decisión dependerá del tipo de evento:

- En pandemias lo mejor es aislarse en la vivienda.
- En conflictos armados, lo seguro será evacuar hacia zonas protegidas.

TRANSPORTE EN SITUACIONES DE CAOS

En ciudades colapsadas, las carreteras se saturan y los coches se convierten en trampas inmóviles. En cambio, motos y bicicletas ofrecen una movilidad mucho más eficaz y rápida.

QUÉ TRANSPORTAR

Los recursos deben ser ligeros, de poco volumen y multifuncionales. Prioriza siempre los cuatro ejes básicos de supervivencia: agua, fuego, refugio y alimento.

RESUMEN: quedarse o desplazarse no es un capricho, es una decisión estratégica. Analiza el entorno, el grupo, los medios disponibles y la amenaza concreta. En supervivencia, la improvisación sin reflexión puede costar la vida; la decisión meditada puede salvarla."

SUPERVIVENCIA URBANA BÁSICA: CÓMO ACTUAR EN APAGONES, CORTES DE AGUA O SITUACIONES DE VIOLENCIA

Aunque solemos pensar que las emergencias ocurren solo en la naturaleza, la ciudad también puede convertirse en un entorno hostil. Un apagón masivo, un corte inesperado de agua potable o una situación de violencia en la calle pueden poner a prueba nuestra calma y capacidad de reacción.



APAGONES ELÉCTRICOS

En un gran apagón lo más importante es mantener la calma y proteger a las personas. Evita desplazamientos innecesarios y reserva el uso del teléfono para emergencias reales.

Desconecta los electrodomésticos sensibles y deja una luz encendida para saber cuándo vuelve la energía. No uses velas ni generadores dentro de casa: el riesgo de incendio o intoxicación es demasiado alto. Utiliza linternas y ten siempre pilas o baterías externas a mano.

Recuerda que la comida se conserva varias horas en neveras y congeladores cerrados. No los abras salvo que sea imprescindible.

Un pequeño kit preparado de antemano —linterna, pilas, radio portátil, botiquín, agua embotellada y algo de dinero en efectivo— puede marcar la diferencia entre el caos y la tranquilidad.

CORTES DE AGUA

El agua es prioritaria para sobrevivir. Ten siempre una reserva mínima en casa (3–4 litros por persona y día). Si se anuncia un corte, llena garrafas, botellas y recipientes limpios de inmediato.

Si solo dispones de agua dudosa, hiévela o desinféctala con unas gotas de lejía apta para consumo, dejando que repose media hora antes de beberla.

Raciona el agua: prioriza la hidratación y la preparación de alimentos antes que otros usos. Para la higiene, puedes recurrir a toallitas, gel hidroalcohólico o lavados rápidos.

En caso de cortes prolongados, organiza un sistema de reparto dentro del grupo o comunidad y localiza puntos alternativos de abastecimiento.



SITUACIONES DE VIOLENCIA O AMENAZA GRAVE

En un entorno urbano también pueden darse situaciones inesperadas de violencia. Aquí la supervivencia depende de la rapidez y la sangre fría.

Si puedes huir con seguridad, hazlo sin mirar atrás. Si no hay salida, escóndete, bloquea accesos y guarda silencio. Comunica tu situación al 112 cuando sea posible.

Si la amenaza llega hasta ti y no hay otra opción, defiéndete con decisión usando cualquier objeto disponible y, si es posible, actuando en grupo.

La prevención es igual de importante: mantén tu vivienda segura, evita rutinas predecibles y cuida tu discreción en espacios públicos y redes sociales.

CURSOS
PRESENCIALES
Y ONLINE

NOSOTROS
TE PREPARAMOS

CURSOS



MOCHILA DE 72 HORAS Y KIT DE SUPERVIVENCIA

Tenerlos listos puede marcar la diferencia entre estar a salvo o quedar indefenso.



LA MOCHILA DE 72H

Su finalidad es cubrir las necesidades básicas de dos personas durante tres días en caso de evacuación o crisis. Debe ser ligera (10 -12 kg), resistente y con compartimentos.

Incluye: agua, alimentos no perecederos, ropa de repuesto, botiquín pequeño, herramientas básicas (navaja, linterna, encendedor, radio a pilas), elementos de higiene y comunicación.

Objetivo: permitir sobrevivir las primeras 72 horas, el tiempo crítico hasta recibir ayuda o estabilizar la situación.

DOCUMENTACIÓN Y DATOS ESENCIALES

En emergencias, los papeles importan tanto como el agua. Prepara un pendrive o pastilla de memoria cifrada con copias de:

- Documentos de identidad (DNI, pasaporte, carnet de conducir).
- Escrituras de propiedad.
- Certificados profesionales.
- Historial médico (vacunas, alergias, tratamientos).
- Datos de cuentas bancarias.
- Contactos clave (familia, amigos, trabajo).
- Mapas y direcciones importantes.

Guarda también copias físicas en sobres estancos y juegos de llaves duplicados en lugares seguros u ocultos.

BIENES DE INTERCAMBIO (TRUEQUE)

En una crisis prolongada, el dinero en papel pierde valor. Los artículos que mantienen utilidad son los que cumplen estas condiciones:

- De primera necesidad.
- Fáciles de valorar.
- De poco peso y volumen.
- Larga duración o sin caducidad.

Ejemplos: latas de conserva, azúcar, legumbres deshidratadas, medicinas básicas, encendedores, pilas, etc.

LISTADO DE RECURSOS SUGERIDOS POR LA ESCUELA ESPAÑOLA DE SUPERVIVENCIA & BUSHCRAFT

**Tenerlos listos puede marcar la diferencia
entre estar a salvo o quedar indefenso.**

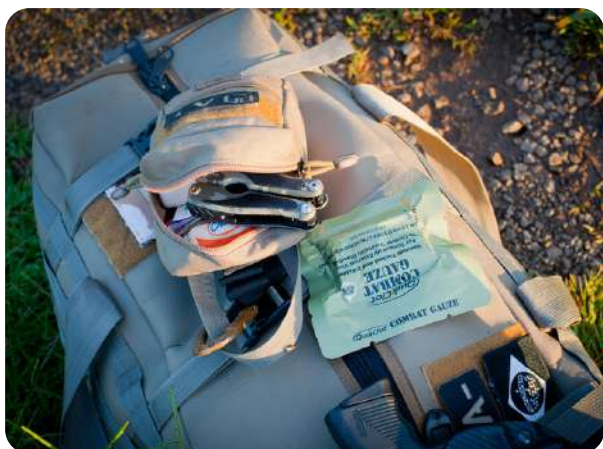
- Agua potable (mínimo 4–5 l/pax)
- Pastillas potabilizadoras o filtro de agua portátil
- Alimentos no perecederos
- Barras energéticas y frutos secos
- Linterna frontal y linterna de mano
- Pilas de repuesto
- Cargador solar o de manivela
- Encendedor, cerillas impermeables y ferrocero
- Radio portátil (pilas, solar o manivela)
- Silbato de señalización
- Espejo reflectante
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicación personal
- Analgésicos, antihistamínicos y antidiarreicos
- Manta térmica de emergencia
- Saco de dormir ligero o manta real
- Navaja multiusos o cuchillo fijo
- Herramienta multiusos (alicates, destornilladores, etc.)
- Cinta adhesiva fuerte
- Cordino o cuerda ligera (paracord)
- Bolsas de plástico herméticas
- Guantes de trabajo
- Mascarillas protectoras
- Mudass de ropa suficientes adaptadas al clima
- Poncho o tarp multiusos
- Gorro, bufanda o protección solar según estación
- Calzado cerrado y resistente
- Repelente de insectos



MOCHILA PARA LAS PRIMERAS 72H



- Papel higiénico y toallitas húmedas
- Jabón o gel desinfectante
- Cepillo y pasta de dientes
- Documentos personales (DNI, pasaporte, carnet conducir)
- Lista de teléfonos importantes en papel
- Pendrive con copias digitales de documentos
- Copia de llaves de casa, coche o refugio
- Dinero en efectivo (billetes y monedas pequeñas)
- Mapa local en papel
- Brújula
- Cuaderno y lápiz resistente al agua
- Lista de direcciones y contactos
- Teléfono móvil con batería cargada
- Powerbank (batería externa)
- Juguetes pequeños o baraja de cartas (mantener moral)
- Pequeños bienes para intercambio (latas, azúcar, pilas)
- Cinta adhesiva fuerte



UNA MOCHILA DE 72 HORAS NO GARANTIZA LA SUPERVIVENCIA, PERO TE DA LA VENTAJA QUE PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

“Quien carga con previsión, viaja con esperanza.”

NOTA IMPORTANTE:

La lista presentada es una sugerencia general basada en organismos oficiales y expertos en supervivencia. Sin embargo, cada persona y cada familia tienen necesidades específicas que deben tenerse en cuenta:

- Personas con enfermedades crónicas deben añadir su medicación y material médico.
- Familias con niños pequeños necesitarán pañales, leche infantil, juguetes.
- Quien tenga mascotas deberá incluir alimento y agua para ellas.
- Según el clima o la región, puede ser más necesario el material de abrigo, protección solar o repelente de insectos.

Adapta siempre tu mochila de 72 horas a tu realidad personal, tu entorno y el tipo de riesgos más probables en tu zona.

SISTEMAS DE COMUNICACIONES EN EMERGENCIA

En una situación crítica, la comunicación puede marcar la diferencia entre recibir ayuda o quedar aislado. Preparar los medios adecuados y conocer los protocolos básicos aumenta tus posibilidades de sobrevivir y ser rescatado

NOTA IMPORTANTE:

En entornos como la naturaleza o el mar, evitaremos jugar con el silbato, porque podemos confundir a otras personas, haciéndoles creer que necesitamos ayuda

SEÑALES ACÚSTICAS DE SOCORRO

Uno de los objetos más interesantes que podemos llevar en nuestra mochila es un silbato. En caso de que nos encontremos en un apuro, los pitidos se escucharán desde mucho más lejos que la voz humana. El silbato ha de ser de un material de alta flotabilidad (plástico) y de un color que no podamos encontrar en la naturaleza, así facilitaremos su localización dentro de la mochila o en caso de que se nos caiga al suelo. Los náuticos son muy buenos.

Un silbato es más eficaz que la voz, ahorra energía y se oye a gran distancia.

- **Señal internacional de socorro:** 6 pitidos/minuto → pausa de 1 minuto.
- **Respuesta:** 3 pitidos/minuto → pausa de 1 minuto.
- **Código Morse (SOS):** 3 cortos – 3 largos – 3 cortos.
- **Comunicación a distancia:** un pitido largo = inicio de contacto, respuesta con otro pitido largo del mismo tiempo.



COMUNICACIÓN

SEÑALES LUMINOSAS DE SOCORRO

Usar linterna o frontal con el mismo protocolo que el silbato:

- **6 destellos por minuto** = auxilio.
- **3 destellos por minuto** = respuesta.
- También se puede usar código Morse con luz.

MEDIOS ALTERNATIVOS DE COMUNICACIÓN

- **Teléfono móvil** (ahorrar batería → modo avión cuando no se use).
- **Walkie-talkies o radios PMR/FRS.**
- **Radios de onda corta (HF)** para larga distancia.
- **Espejo** de señales o paneles de colores.



CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Mantén siempre la calma: la claridad es vital para transmitir datos.
- Lleva siempre batería portátil o cargador solar.
- Usa frases cortas y repite la información clave.
- Recuerda que en emergencias, menos es más: tu prioridad es que te localicen rápido.

LA COMUNICACIÓN ES VIDA

En una situación de supervivencia, no basta con resistir: hay que hacerse visible y audible. El mejor refugio o la mejor mochila no servirán de nada si nadie sabe dónde estás. La comunicación es el puente entre tu situación actual y la ayuda que necesitas.

Piensa que los equipos de rescate se organizan en base a la información que reciben: cuanto más claro y preciso comuniqués, antes podrán llegar hasta ti. Y si los sistemas oficiales fallan, tus conocimientos de señales básicas (acústicas o luminosas) serán tu único idioma universal.

SEÑALES INTERNACIONALES DE SOCORRO

Cuando pides ayuda con señales improvisadas, puedes generar confusión o pasar desapercibido. En cambio, las señales internacionales de socorro están reconocidas y entendidas por rescatadores en todo el mundo.



BENGALAS ROJAS DE EMERGENCIA

- **Uso único:** cada bengala solo puede encenderse una vez y su duración suele oscilar entre 30 segundos y 2 minutos, dependiendo del modelo.
- **Alta visibilidad:** el color rojo es reconocido internacionalmente como señal de socorro. Se distingue claramente tanto de día como de noche, incluso con niebla o lluvia ligera.

AVISO DE EMERGENCIA POR RADIO "MAYDAY"

La palabra MAYDAY es la señal internacional de socorro más utilizada en náutica y aviación, aunque conviene conocerla.

- Se emite tres veces consecutivas al inicio de la transmisión: "MAYDAY, MAYDAY, MAYDAY".
- Su función es alertar de una situación de peligro grave e inminente, en la que está en riesgo la vida de las personas a bordo.

SEÑAL INTERNACIONAL



El símbolo de emergencia más conocido en todo el mundo por su simplicidad. Muy útil si nos tienen que localizar desde el aire. Intentaremos siempre realizarlo con materiales que contrasten con el color del suelo.

CUADRO ROJO CON CIRCULO BLANCO CENTRAL



Aproximadamente de 1 metro de lado, puede ser de tela o de plástico. También podemos dibujar un gran círculo en el suelo con esta forma para que sea visible, bien con este símbolo o con las conocidas letras SOS.

BANDERA NÁUTICA VÍCTOR



En náutica representa la letra V y significa "Necesito auxilio".

RESCATE EN HELICÓPTERO

El helicóptero es uno de los medios más eficaces para los rescates en montaña y entornos de difícil acceso. Su rapidez y capacidad para llegar a lugares complicados lo convierten en una herramienta fundamental. Sin embargo, para que la operación sea segura y eficaz es necesario que los accidentados y acompañantes conozcan unas normas básicas.

SEÑAL INTERNACIONAL ¿AYUDA?



ANTES DE LA LLEGADA

Mientras se espera al helicóptero, es vital elegir un punto de aterrizaje o señalización adecuado, evitando zonas inclinadas, pantanosas u obstáculos que puedan dificultar la maniobra. Todo el material debe agruparse para que nada salga volando con el aire de los rotores, y si hay animales, habrá que prever su reacción. Durante la espera se deben preparar las señales internacionales de socorro y, sobre todo, proteger al accidentado frente a la hipotermia, abrigándolo o dándole líquidos calientes si está consciente.

DURANTE LA MANIOBRA

Cuando el helicóptero se aproxima, nadie debe invadir la zona de maniobra, que debe tener al menos quince metros de radio. El viento se indicará al piloto con un pañuelo o bolsa plástica para facilitar su orientación. Una vez en tierra, jamás se debe acercar al aparato sin la autorización de la tripulación. Si se permite, el desplazamiento hacia la aeronave se realizará en cuclillas, por la parte delantera y sin perder de vista a quien da las indicaciones. Nunca se debe pasar cerca del rotor de cola.

PRECAUCIONES ESPECIALES

Subir al aparato se hará siempre de uno en uno, acompañado por un especialista y siguiendo sus instrucciones. El material debe llevarse en posición horizontal –mochilas, bastones o esquís– para evitar accidentes. Nunca se debe acceder desde una ladera en pendiente ascendente. Una vez dentro, se ocupará el asiento asignado y se seguirán al pie de la letra las indicaciones de seguridad.

DESCENSO

Al bajar del helicóptero se actúa con la misma precaución: no se desciende sin autorización expresa y, salvo indicación contraria, hay que permanecer agachado y quieto hasta que sea seguro moverse.



**CURSOS
PRESENCIALES
Y ONLINE**

**NOSOTROS
TE PREPARAMOS**

CURSOS



COMUNICACIÓN

USOS DE LA RADIO EN SITUACIONES DE SUPERVIVENCIA

En supervivencia, la radio es más que una herramienta: es tu voz cuando el móvil no sirve. En montaña o zonas remotas, donde la cobertura telefónica es casi inexistente, una radio puede ser la diferencia entre permanecer aislado o ser rescatado.



POR QUÉ LA RADIO ES IMPRESCINDIBLE

- Los móviles tienen poca autonomía y dependen de cobertura.
- Un GPS o una app de mapas ayudan, pero también necesitan batería y señal.
- En cambio, un walkie o una emisora portátil funciona sin red externa y con gran autonomía.

Recuerda: el GPS nunca sustituye al mapa y la brújula. La electrónica falla; la naturaleza no perdona.

TIPOS DE RADIOS Y LICENCIAS

- **PMR446 (uso libre):** no requieren licencia. Alcance entre 2 y 10 km en terreno montañoso, y hasta 30–50 km en condiciones muy favorables. Funcionan con 500 mW en FM estrecha. Son ideales para grupos de montaña y emergencias básicas.
- **Bibanda (VHF/UHF):** requieren licencia de radioaficionado (examen sencillo y económico). Ofrecen mayor alcance (60–100 km según condiciones) y permiten doble escucha (tu canal + canal de emergencia).
- **CB (27 MHz):** no necesitan licencia, pero hoy en día están en decadencia.

Para principiantes: un PMR de calidad es suficiente. Para usuarios avanzados: un bibanda con licencia multiplica las posibilidades.

COMUNICACIÓN



FRECUENCIA DE EMERGENCIA EN MONTAÑA

- **Existe un acuerdo no oficial pero ampliamente aceptado:** canal 7, subtono 7 (446.08125 MHz / 85.4 Hz) en PMR.
- Se recomienda usarlo solo en emergencias reales o para indicar un cambio de canal.
- Muchos grupos de rescate y montañeros lo monitorizan como frecuencia de socorro.
- Llevar tu equipo configurado en esta frecuencia puede salvar vidas.

BUENAS PRÁCTICAS

- **Mensajes cortos y claros** → ahorras batería y mantienes libre el canal.
- **No interrumpir comunicaciones** de rescate, salvo que estés implicado o en peligro.
- **Usa auriculares o micro externo** en condiciones adversas para evitar perder el equipo.
- **Si llevas bibanda, activa la doble recepción (TDR):** podrás escuchar tu canal de grupo y el de emergencia al mismo tiempo.
- **Siempre lleva una tabla plastificada de frecuencias PMR en la mochila**, por si el equipo se resetea.

PROTOCOLOS Y LENGUAJE INTERNACIONAL

El mundo de la radio tiene un lenguaje propio para agilizar la comunicación. Destacan los códigos Q, que condensan frases en tres letras:

- **QTH → ubicación.**
- **QSL → recibido.**
- **QRM/QRN → interferencia.**
- **QSY → cambio de frecuencia.**
- **QRV → listo para recibir.**

Aprender unos pocos de estos códigos te permitirá comunicarte con eficacia con otros radioaficionados o equipos de rescate.

RECOMENDACIONES:

- Usa radios estancas y resistentes para montaña.
- Lleva siempre baterías de repuesto y una powerbank solar.
- Establece un protocolo interno en tu grupo: canal principal, canal de emergencia y horarios de escucha.
- Familiarízate con tu equipo antes de necesitarlo: la montaña no es el lugar para leer el manual.

SUPERVIVENCIA PRÁCTICA LAS BASES:

La supervivencia no es un concepto abstracto ni reservado a exploradores de película: es un conjunto de habilidades prácticas que cualquier persona puede aprender y aplicar. Cuando nos enfrentamos a una situación extrema, los conocimientos teóricos pierden valor si no somos capaces de ponerlos en práctica. Por eso hablamos de supervivencia práctica, porque se trata de actuar, improvisar y resolver con lo que tenemos a nuestro alcance.

En este terreno, la teoría nos da la guía, pero la práctica nos da la vida. Saber encender un fuego con distintos métodos, improvisar un refugio, encontrar agua potable o aprovechar alimentos del entorno no son trucos curiosos: son herramientas que mantienen la temperatura corporal, la energía y, en definitiva, la esperanza de salir adelante.

La supervivencia práctica parte de una regla sencilla: cuanto más entrenes, menos dependerás de la suerte. Los equipos y manuales ayudan, pero nada sustituye la experiencia de probar, equivocarte y repetir hasta que la técnica se convierte en hábito. En el momento crítico, tu mayor aliado no será el equipamiento más caro, sino la confianza en tus manos y tu cabeza.

A lo largo de las próximas páginas exploraremos los cuatro pilares básicos: fuego, agua, alimentación y refugio. Cada uno de ellos responde a necesidades vitales inmediatas y, juntos, forman la columna vertebral de cualquier estrategia de supervivencia. Dominar estas áreas es avanzar un paso más hacia la autosuficiencia y la tranquilidad, incluso en medio del caos.



SUPERVIVENCIA **TE LO ENSEÑAMOS TODO**



**ESCUELA
ESPAÑOLA DE
SUPERVIVENCIA
& BUSHCRAFT**

**OBTENCIÓN Y
TRATAMIENTO
DEL AGUA**



**TÉCNICAS
PARA OBTENER
Y MANTENER
EL FUEGO**



**ANÁLISIS DEL
“ PARA QUÉ ”
DE LOS
RECURSOS
DISPONIBLES**



**TIPOS DE
REFUGIO
Y CÓMO
CONSTRUIRLOS**



**ALIMENTACIÓN
Y
CONSERVACIÓN
DE ALIMENTOS**

La formación con la Escuela Española de Supervivencia es la más valorada del mercado.

EL ALIADO MÁS ANTIGUO DEL SER HUMANO

El fuego es uno de los pilares básicos de la supervivencia. Desde tiempos ancestrales ha sido el gran aliado del ser humano: nos da calor, luz, nos permite cocinar alimentos, potabilizar agua y mantener alejados a animales. Pero su valor no es solo práctico: en situaciones críticas, una hoguera encendida aporta tranquilidad, moral y sensación de control, factores clave para mantener la mente clara.

Encender fuego parece sencillo cuando tenemos un mechero o una caja de cerillas a mano, pero en un contexto real de supervivencia no siempre dispondremos de estos recursos, o pueden fallar justo en el peor momento. Por eso, es vital conocer los principios y practicar métodos alternativos. El fuego se basa en una fórmula sencilla: combustible, oxígeno y calor. Sin uno de estos elementos, no hay llama.

Existen diferentes formas de obtener ese calor inicial:

POR FRICCIÓN

Usando la fricción de la madera (como el arco o el taladro manual). Es el método más ancestral, requiere práctica y paciencia.

POR PERCUSIÓN

Golpeando dos materiales (como piedra y hierro) para obtener chispas. Es el origen de los antiguos eslabones de acero.

MEDIANTE LENTES

Utilizando la concentración de rayos solares a través de lupas o lentes improvisadas. Depende de la meteorología, pero es sencillo y efectivo.



CON CHISPA MODERNA

Usando un ferrocerio o pedernal, herramientas actuales muy fiables que producen chispas incluso en condiciones de humedad.

OTROS MÉTODOS IMPROVISADOS

Electricidad de baterías, reacciones químicas o incluso el uso de materiales cotidianos de manera creativa.

Cada técnica tiene ventajas y limitaciones, y aprenderlas todas no es tan importante como comprender los fundamentos: cómo preparar la yesca adecuada, cómo alimentar el fuego y cómo mantenerlo vivo en distintas condiciones. Un buen fuego empieza mucho antes de la chispa: en la recolección de los materiales correctos, en la organización del espacio y en la previsión de posibles riesgos.

No se trata únicamente de encenderlo, sino de garantizar que pueda sostenerse en el tiempo con el mínimo esfuerzo. Una yesca mal preparada o una base húmeda harán fracasar incluso al mejor encendedor, mientras que una estructura bien construida permite que hasta una chispa mínima se convierta en una llama duradera.

Además, el fuego es un recurso limitado que requiere respeto. Aprender a dimensionarlo según la necesidad —ni hogueras desmesuradas que consumen combustible innecesariamente, ni fuegos débiles que no cumplen su función— es tan importante como saber encenderlo. En un curso de supervivencia insistimos en esta idea: el fuego es una herramienta que hay que entender, no un simple accidente controlado.

En definitiva, dominar el fuego no es solo cuestión de técnica, sino de mentalidad y práctica. El día que realmente lo necesites, no habrá tiempo para experimentar: tu preparación previa será lo que marque la diferencia.



EL AGUA TU VERDADERO LÍMITE

El agua es el recurso más importante en cualquier escenario de supervivencia. Podemos aguantar semanas sin comida, pero apenas tres días sin hidratarnos. Cada litro perdido sin reponer se traduce en fatiga, confusión y una capacidad de reacción mucho menor. Por eso, buscar agua segura debe ser una de las primeras tareas en cualquier emergencia.

DÓNDE ENCONTRAR AGUA

En la naturaleza, el agua casi siempre deja pistas. La vegetación verde y abundante, las huellas de animales o el canto insistente de aves al amanecer suelen indicar la presencia de fuentes cercanas. Los riachuelos y manantiales son los lugares más fiables, especialmente cerca de su nacimiento. En climas áridos, es posible recolectar rocío con un paño o construir trampas de condensación con plásticos. La lluvia también es un recurso directo y seguro, fácil de aprovechar si tenemos recipientes preparados.

La nieve y el hielo pueden salvarnos, pero nunca deben ingerirse directamente: roban calor al organismo y favorecen la hipotermia. Lo correcto es derretirlos primero, aunque sea dentro de un recipiente improvisado cerca del cuerpo o del fuego.

CÓMO HACERLA SEGURA

No toda el agua que encontramos es potable. De hecho, beber directamente de charcas, ríos o lagunas es una de las causas más frecuentes de enfermedades en supervivencia.

Los métodos más básicos y efectivos para hacerla segura son:

HERVIR

El más fiable. Con 3 a 5 minutos de ebullición se eliminan la mayoría de patógenos.

FILTRAR

Usando telas, arena o carbón vegetal para eliminar impurezas antes de potabilizar.



TRATAMIENTO QUÍMICO

Con pastillas potabilizadoras, unas gotas de lejía sin aditivos o yodo, siempre en la dosis correcta.

MÉTODO SOLAR (SODIS)

Dejando botellas transparentes bajo luz solar directa durante al menos 6 horas.

DESTILACIÓN

Más laboriosa, pero garantiza agua totalmente pura, útil incluso en casos de contaminación severa.

Cada técnica tiene sus limitaciones, pero lo esencial es entender que el agua contaminada puede ser más peligrosa que la sed.

CÓMO RACIONAR Y CONSERVAR

Tan importante como obtener agua es evitar perderla innecesariamente. Caminar bajo el sol, hablar demasiado o comer alimentos secos acelera la deshidratación. En un entorno crítico conviene moverse en horas frescas, aprovechar la sombra y respirar por la nariz para reducir la pérdida de vapor.

Incluso la ropa puede convertirse en aliada: mantenerla ligera, clara y en ocasiones húmeda ayuda a conservar la temperatura corporal y el agua interna.

MUCHO MÁS QUE HIDRATARSE

El agua no solo hidrata: también ayuda a cocinar, limpiar heridas, mantener la higiene básica y, en definitiva, sostener la moral. En supervivencia, tener una botella medio llena puede significar calma y esperanza, mientras que la ausencia de agua genera angustia y precipita errores fatales.



**CURSOS
PRESENCIALES
Y ONLINE**

**NOSOTROS
TE PREPARAMOS**

CURSOS



ENERGÍA PARA RESISTIR

Cuando pensamos en supervivencia solemos imaginar refugios improvisados o hogueras encendidas en plena noche. Sin embargo, tarde o temprano surge otra necesidad igual de vital: mantener la energía. La alimentación en supervivencia no busca el placer gastronómico ni una dieta equilibrada, sino aportar las calorías y nutrientes mínimos que nos permitan seguir pensando, moviéndonos y tomando decisiones.

En este contexto, la máxima es sencilla: seguridad antes que abundancia. Nunca se debe arriesgar la vida probando un alimento dudoso. Una intoxicación en plena crisis puede ser más letal que el hambre. Por eso, el conocimiento y la práctica previa son tan importantes como la recolección misma.

Existen diferentes fuentes de alimento en la naturaleza:

PLANTAS Y VEGETALES

Plantas y vegetales: hojas, raíces, frutos y tubérculos son una fuente básica de hidratos y vitaminas. El problema es que muchos vegetales son tóxicos o indigeribles. La clave está en reconocer especies seguras de nuestra zona y aplicar métodos de cocción para reducir compuestos nocivos.

La llamada “prueba universal de comestibilidad” existe, pero es lenta y arriesgada; siempre será preferible identificar con certeza lo que comemos.

ANIMALES TERRESTRES

Desde pequeños mamíferos hasta reptiles o anfibios, todos aportan proteínas y grasas de gran valor. La dificultad está en la captura y en el gasto de energía que implica. Por ello, en supervivencia suele ser más eficiente recurrir a trampas, la pesca o el aprovechamiento de animales pequeños y abundantes antes que intentar cazar una presa grande.



ALIMENTACIÓN

EN SUPERVIVENCIA

INSECTOS Y LARVAS

En gran parte del mundo son la base de la dieta cotidiana, aunque en nuestra cultura generan rechazo. En términos de supervivencia, son probablemente la opción más accesible y segura: fáciles de recolectar, ricos en proteínas y con poca preparación necesaria (aunque siempre conviene cocinarlos).

RECURSOS ACUÁTICOS

Peces, crustáceos y moluscos son fuentes de alimento muy valiosas. La pesca puede realizarse con líneas improvisadas, trampas o redes, y en algunos entornos acuáticos abundantes, representa la manera más eficiente de obtener calorías.

MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

La alimentación no es solo cuestión de energía. Comer algo en mitad de la adversidad tiene un impacto psicológico enorme: sube la moral, devuelve la sensación de control y ayuda a mantener la calma. Incluso un pequeño bocado puede marcar la diferencia en la resistencia mental de una persona.



AVES Y HUEVOS

Las aves son difíciles de atrapar, pero sus huevos representan un recurso seguro y nutritivo, más fácil de recolectar.

CONSERVACIÓN Y APROVECHAMIENTO

Encontrar alimento es solo la mitad del reto: conservarlo puede marcar la diferencia en supervivencias prolongadas. Técnicas tradicionales como el secado, el ahumado, el salado o incluso el enterrado en nieve permiten alargar la vida útil de carnes y pescados. Además, aprovechar cada parte posible (huesos, pieles, grasas) es un principio fundamental en la supervivencia real.

REFUGIO: LA PRIMERA BARRERA CONTRA LOS ELEMENTOS

En supervivencia, el refugio no es un lujo: es una necesidad vital. La exposición directa al frío, al calor extremo, al viento o a la lluvia puede agotar nuestras reservas de energía en pocas horas y convertirse en una amenaza tan letal como la falta de agua o alimento. Por eso, saber cómo improvisar un refugio es una de las competencias básicas que todo superviviente debe entrenar.

La prioridad no es construir una “cabaña perfecta”, sino aprovechar los recursos disponibles y adaptarse al entorno. Un buen refugio se empieza eligiendo el lugar: alejado de riesgos evidentes como riadas, desprendimientos o ramas inestables, pero cercano a materiales útiles (madera, vegetación, piedras). También hay que considerar el clima: no es lo mismo protegerse del viento en alta montaña que de la humedad en un valle o del sol abrasador en un entorno árido.

Existen múltiples formas de conseguir un refugio: desde aprovechar lo que la naturaleza ofrece (cuevas, troncos caídos, hendiduras de roca), hasta improvisar estructuras rápidas con lonas, ponchos o vehículos.

Cada opción tiene ventajas y limitaciones, pero el objetivo siempre es el mismo: conservar el calor corporal, mantenerse seco y generar un espacio seguro donde descansar.

No se trata solo de técnica, sino también de planificación. La construcción debe comenzar con luz suficiente, al menos dos horas antes del anochecer, y debe contemplar elementos básicos como techo, suelo aislado, protección contra el viento y ventilación. Incluso un refugio sencillo, si está bien diseñado, puede marcar la diferencia entre pasar una noche peligrosa o sobrevivir con garantías hasta recibir ayuda o recuperar fuerzas.



REFUGIOS NATURALES

Los refugios naturales son los más rápidos de aprovechar, ya que la naturaleza ya ha hecho parte del trabajo: cuevas, salientes de roca, troncos huecos, paredes de nieve o raíces expuestas. Sus ventajas son la inmediatez y el ahorro de energía, aunque suelen necesitar refuerzos contra el frío, la humedad o los animales.

REFUGIOS IMPROVISADOS CON EQUIPO

Un poncho, una lona, una manta térmica o incluso un vehículo pueden convertirse en un refugio eficaz si se saben emplear. Son especialmente útiles en salidas cortas o en emergencias inesperadas, ya que con muy poco material y tiempo se obtiene un techo, una pared contra el viento o una zona seca donde pasar la noche.

REFUGIOS DE NIEVE

En entornos invernales, la nieve es tanto enemigo como aliado. Con ella se pueden levantar refugios muy eficaces: desde simples trincheras hasta iglús improvisados. La nieve aísla del viento y del frío exterior, aunque requieren tiempo, esfuerzo y técnica. La ventilación es crítica para evitar riesgos de asfixia.

Un refugio no es solo un techo: es la diferencia entre sobrevivir una noche o no despertar de ella.

REFUGIOS URBANOS DE EMERGENCIA

En un contexto urbano, los refugios se improvisan de forma diferente: un portal, un garaje, un túnel o un sótano pueden ser soluciones temporales frente a apagones, catástrofes o violencia. Aquí prima la seguridad frente a terceros y el acceso a salidas rápidas. La regla es la misma que en el campo: buscar un lugar seco, seguro y resguardado.

REFUGIOS DE BUSHCRAFT

En escenarios prolongados o como elección de estilo de vida, entran en juego los refugios de bushcraft. Se construyen con ramas, hojas, corteza y cuerdas naturales. Más que estructuras temporales, son auténticas viviendas de campo. Requieren conocimientos y práctica, pero ofrecen autonomía y confort a medio y largo plazo.



SALUD Y DIGNIDAD EN CONDICIONES EXTREMAS

En supervivencia solemos pensar primero en fuego, agua, comida y refugio. Sin embargo, la higiene personal y del entorno es igual de crítica: una herida mal cuidada, el consumo de agua contaminada o la acumulación de suciedad pueden convertirse en enfermedades que debiliten o incapaciten por completo al superviviente. Mantener la limpieza es mantener la salud, y mantener la salud es mantener la vida.

HIGIENE BÁSICA PERSONAL

El cuerpo humano necesita unos mínimos cuidados incluso en condiciones adversas:

- **Lavado de manos:** es la medida más importante para evitar contagios y enfermedades digestivas. Si no hay jabón, usar ceniza, arcilla o toallitas improvisadas.
- **Boca y dientes:** mantener la higiene bucal reduce infecciones y mejora la moral. Un simple cepillado con palillos de madera o fibras vegetales puede marcar la diferencia.
- **Piel y cabello:** mantenerlos limpios ayuda a prevenir hongos, infecciones y parásitos. Un baño rápido en río o con agua almacenada, incluso de vez en cuando, es mejor que nada.

HIGIENE Y HERIDAS EN PRIMEROS AUXILIOS

En la naturaleza, las heridas pequeñas se infectan con rapidez. Hay que limpiarlas lo antes posible, cubrirlas y cambiarlas con frecuencia. Hervir telas, usar ceniza limpia o aplicar desinfectantes naturales como la sal son opciones básicas.

GESTIÓN DE RESIDUOS

Los desechos humanos y restos de alimentos deben enterrarse lejos de las zonas de refugio y del agua potable. Improvisar letrinas, aunque sean muy básicas, evita infecciones y plagas. Nunca contaminar las fuentes de agua: es una norma de supervivencia y de respeto al entorno.

ROPA Y EQUIPO

La ropa es también una capa de higiene. Mantenerla seca y aireada previene hongos, roces y problemas en la piel.

La higiene no es solo física: también es psicológica. Mantenerse limpio **mejora el ánimo, refuerza la autoestima y aporta sensación de control** en un entorno que lo niega. En supervivencia, esa fortaleza mental es casi tan importante como la física.

LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN CONTINUA

La supervivencia no se aprende solo leyendo. Un manual puede orientarte, darte ideas y abrirte los ojos, pero las habilidades que realmente marcan la diferencia —encender un fuego bajo la lluvia, improvisar un refugio antes del anochecer, mantener la calma bajo presión— solo se consolidan con práctica supervisada y repetición.

En un entorno real, la teoría se transforma en reflejo. Un gesto mal ejecutado, un error de cálculo o una decisión precipitada pueden costar caro. Por eso, la formación práctica no es un complemento: es la base. Entrenar en condiciones seguras, con instructores experimentados, te permite fallar, aprender y mejorar sin poner en riesgo tu vida ni la de los demás.

La preparación no termina nunca. Cada salida al campo, cada simulacro, cada curso añade una pieza más a tu experiencia. Y esa experiencia es lo que, llegado el momento, te dará confianza para tomar decisiones correctas bajo presión.

Desde la Escuela Española de Supervivencia y Bushcraft creemos firmemente que la mejor herramienta de un superviviente es el conocimiento, y que este se afianza practicando junto a otros. Por eso, te animamos a seguir entrenando, a compartir, a equivocarte y mejorar en compañía.

Te invitamos a dar el siguiente paso: entrenar con nosotros. **No solo aprenderás técnicas, sino que formarás parte de una comunidad que comparte valores de solidaridad, inteligencia y resiliencia. Porque en supervivencia, como en la vida, nadie llega lejos solo.**

CURSOS
PRESENCIALES
Y ONLINE

NOSOTROS
TE PREPARAMOS

CURSOS





Estimado lector,

Con este manual hemos querido ofrecerte una guía práctica, clara y realista sobre los principios básicos de la supervivencia y el preparacionismo. Todo el conocimiento aquí recogido procede de la experiencia y la enseñanza de nuestros instructores, y tiene un objetivo sencillo: ayudarte a estar un poco mejor preparado para lo inesperado.

Este material no sustituye a la práctica. La verdadera confianza se adquiere entrenando, probando y aprendiendo en situaciones controladas. Por eso, si este manual te ha servido de inspiración, te animamos a dar un paso más y seguir formándote.

Gracias por confiar en la Escuela Española de Supervivencia y Bushcraft. Tu interés en aprender y mejorar ya es, en sí mismo, una forma de estar preparado.

Con un cordial saludo,

**Director general de la EES&B
Presidente de AEEPS**

Ignacio L. Ortega
Director general
(+34) 629 627 523
esupervivencia@gmail.com

2 0 2 5

Escuela Española de Supervivencia & Bushcraft

Diseñado por:

Sonia Flores Mayoral

Todo el conocimiento transmitido en este manual
procede de la experiencia y la docencia de los
instructores de la Escuela Española de
Supervivencia y Bushcraft.