

SDS

Plan familiar de comunicación y emergencias - España

Versión personalizada para el canal: filos, supervivencia, preparacionismo, fuego y campo. Plantilla imprimible para que cada familia complete, plastifique o guarde en mochila, coche y casa.

En una emergencia real, si hay peligro inmediato, llama al 112. Este documento no sustituye instrucciones oficiales ni atención sanitaria.

1. Información del hogar

Apellidos / nombre de la unidad familiar:	
Dirección principal:	
Teléfono fijo / portero / comunidad:	
Punto de corte de luz / gas / agua:	
Notas médicas críticas del hogar: alergias, medicación, movilidad, dependencia:	

2. Personas del hogar

1. Nombre	Móvil	Email / red social	Dato médico o necesidad importante
2. Nombre	Móvil	Email / red social	Dato médico o necesidad importante
3. Nombre	Móvil	Email / red social	Dato médico o necesidad importante
4. Nombre	Móvil	Email / red social	Dato médico o necesidad importante
5. Nombre	Móvil	Email / red social	Dato médico o necesidad importante

3. Mascotas y animales

Animal / nombre	Chip / identificación	Veterinario	Comida/medicación	Transporte / jaula

4. Contactos ICE y contacto fuera de la zona

ICE significa "In Case of Emergency". El contacto fuera de la zona sirve si las líneas locales están saturadas: todos avisan a la misma persona.

ICE 1 - Nombre	Teléfono	Relación	Email / dirección
ICE 2 - Nombre	Teléfono	Relación	Email / dirección
Contacto fuera de ciudad	Teléfono	Ciudad	Email / dirección

5. Lugares de reencuentro

Dentro de casa	Ej.: habitación segura / junto a extintor / zona sin humo	Instrucciones
Fuera de casa	Ej.: portal, árbol, farola, esquina visible	Instrucciones
Fuera del barrio	Dirección alternativa	Ruta y transporte
Fuera de la ciudad	Dirección alternativa	Persona que recibe / instrucciones

6. Colegios, trabajo, cuidadores y mayores

Centro 1

Nombre del centro / empresa:	
Dirección:	
Teléfono emergencia / web:	
Quién recoge o acompaña:	
Plan del centro y punto de reunión:	

Centro 2

Nombre del centro / empresa:	
Dirección:	
Teléfono emergencia / web:	
Quién recoge o acompaña:	
Plan del centro y punto de reunión:	

Centro 3

Nombre del centro / empresa:	
Dirección:	
Teléfono emergencia / web:	
Quién recoge o acompaña:	
Plan del centro y punto de reunión:	

7. Números públicos de emergencia - España

Servicio	Número	Uso recomendado
Emergencias generales	112	Riesgo inmediato: sanitario, incendio, accidente, rescate, seguridad. Gratuito y válido en toda España/UE.
Policía Nacional	091	Delitos, seguridad ciudadana y urgencias policiales. Si hay peligro inmediato, 112.
Guardia Civil	062	Seguridad en carretera, entorno rural, costa/montaña y demarcaciones de Guardia Civil.
Policía Local	092	Incidencias municipales, tráfico urbano y apoyo local. Puede variar por municipio.
Bomberos	112 080/085 según zona	Incendio, explosión, rescate, escapes, riesgo estructural. En duda, 112.
Urgencia sanitaria	112 061 según CCAA	Emergencia médica. El 061 existe en muchas comunidades, pero el 112 siempre deriva.
Toxicología - SIT	91 562 04 20	Intoxicaciones y exposición a sustancias tóxicas. Atención telefónica 24 h, 365 días.
DGT información carretera	011	Estado del tráfico y carreteras; no sustituye al 112 en emergencia.
Violencia de género	016	Información y asesoramiento. En emergencia o peligro inmediato, 112.

Notas SDS de uso:

- Al llamar: lugar exacto, qué ocurre, personas afectadas, riesgos presentes, teléfono de contacto y accesos. No cuelgues hasta que te lo indiquen.
- En intoxicación: conserva envase, etiqueta o foto del producto; indica edad, peso aproximado, cantidad y hora. Si hay inconsciencia, dificultad respiratoria o convulsiones: 112 primero.
- Bomberos: el 112 es la vía más segura a nivel estatal; 080/085 pueden funcionar según municipio o comunidad.

8. Servicios privados / locales para completar

Servicio	Teléfono	Dato útil
Médico / centro de salud		
Pediatra		
Dentista		
Hospital de referencia		
Farmacia habitual / guardia		
Seguro médico		Nº póliza:
Seguro hogar / inquilino		Nº póliza:
Seguro vehículo / asistencia		Nº póliza:
Compañía eléctrica		Contrato/CUPS:
Gas		Contrato/CUPS:
Agua		Contrato:

9. Mensajes preparados y protocolo familiar

Acordad mensajes breves antes de necesitarlos. En crisis, un SMS o mensaje de datos puede salir cuando una llamada no entra.

Estoy bien. Estoy en:	
Necesito ayuda. Estoy en:	
Voy al punto de reunión:	
No puedo moverme porque:	
La persona que falta es:	

10. Mini lista SDS para tener junto al plan

☐ Copia impresa en casa ☐ Copia en mochila ☐ Copia en coche ☐ Fotos del plan en el móvil ☐ Contactos ICE guardados ☐ Medicación crítica anotada ☐ Cortes de luz/gas/agua localizados ☐ Documentos importantes fotografiados ☐ Powerbank cargado ☐ Revisión semestral.

11. Fuentes consultadas para los datos públicos

- Administracion.gob.es / Punto de Acceso General: el 112 es el número general de acceso a servicios de urgencia en España, gratuito y válido en todo el territorio.
- Ministerio del Interior: teléfonos de interés, urgencias Guardia Civil 062 y urgencias Policía 091.
- DGT: teléfonos de emergencia en carretera: 112, Guardia Civil 062, Policía Nacional 091 y Policía Local 092; teléfono 011 para información de tráfico.
- Ministerio de Justicia - Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses: Servicio de Información Toxicológica 91 562 04 20, 24 horas, 365 días.
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género / Ministerio de Igualdad: 016 para información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial; ante peligro inmediato, usar 112.

Fecha de revisión del usuario: / / Próxima revisión: / /

Aviso: los números locales pueden cambiar o no estar disponibles en todos los municipios. Confirma bomberos, policía local, centro de salud, farmacias y servicios autonómicos de tu zona antes de repartir copias.