

La Regla de los Tres: Prioridades de Supervivencia y Gestión del Tiempo Crítico

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Psicología de Supervivencia

Etiquetas: Sin etiquetas

La Regla de los Tres: Prioridades de Supervivencia

La Regla de los Tres es el principio más fundamental en supervivencia y constituye la base para toda toma de decisiones en situaciones de emergencia. Establece los límites aproximados del cuerpo humano ante la privación de necesidades básicas y, lo que es más importante, define el orden correcto de prioridades que debe seguir cualquier persona en una situación de supervivencia.

Los Cuatro Niveles de la Regla

3 Minutos sin Aire

El cerebro humano comienza a sufrir daño irreversible tras aproximadamente 3-4 minutos sin oxígeno (anoxia cerebral). Este es el límite más urgente e inmediato.

Situaciones donde aplica:

Avalancha: Las víctimas sepultadas por avalanchas tienen una tasa de supervivencia del 91% si son rescatadas en los primeros 15 minutos, que cae al 34% después de 35 minutos (según estudios de la Comisión Internacional de Rescate Alpino). La bolsa de aire que se forma delante de la cara al ser sepultado puede proporcionar minutos adicionales, pero se agota rápidamente por la acumulación de CO₂.

Ahogamiento: La inmersión en agua fría puede activar el reflejo de inmersión (diving reflex), reduciendo el metabolismo y prolongando ligeramente el tiempo de supervivencia, pero 3 minutos sigue siendo el marco de referencia general.

Obstrucción de vías respiratorias: La maniobra de Heimlich y la posición lateral de seguridad son

conocimientos de primeros auxilios esenciales.

Ambientes con gases tóxicos: Cuevas con acumulación de CO₂, espacios confinados, incendios.

Acción prioritaria: Garantizar la vía aérea y la respiración es SIEMPRE la primera prioridad absoluta, por encima de cualquier otra consideración.

3 Horas sin Refugio (en condiciones extremas)

La exposición a temperaturas extremas, ya sean frías o calientes, puede matar en pocas horas si no se dispone de protección adecuada. Este límite es variable y depende enormemente de las condiciones:

Hipotermia: La temperatura corporal normal es de 37°C. Cuando desciende por debajo de 35°C comienza la hipotermia. A 32°C aparecen confusión, torpeza y mala toma de decisiones. Por debajo de 28°C hay riesgo de fibrilación ventricular y muerte. El agua fría acelera drásticamente la pérdida de calor: en agua a 5°C, la hipotermia incapacitante puede ocurrir en 15-45 minutos.

Hipertermia: Cuando la temperatura corporal supera los 40°C (golpe de calor), se produce un fallo multiorgánico que puede ser fatal. En un desierto a 45°C sin sombra ni agua, una persona puede morir de golpe de calor en 3-5 horas.

Viento: El efecto de wind chill (sensación térmica) amplifica enormemente la pérdida de calor. Un viento de 30 km/h a 0°C produce una sensación térmica equivalente a -10°C.

Humedad: La ropa mojada pierde hasta el 90% de su capacidad aislante. La combinación de viento + humedad + frío moderado es la causa más frecuente de hipotermia en montaña, no las temperaturas extremas.

Acción prioritaria: En condiciones adversas, construir o encontrar refugio tiene prioridad sobre buscar agua y, por supuesto, sobre buscar comida.

3 Días sin Agua

El cuerpo humano está compuesto por un 60-70% de agua. La deshidratación afecta todas las funciones corporales:

Pérdida del 2%: Sed intensa, disminución del rendimiento físico en un 20-30%, dificultad de concentración.

Pérdida del 5%: Dolor de cabeza, fatiga severa, aumento del ritmo cardíaco, disminución de la producción de orina (orina oscura y concentrada).

Pérdida del 10%: Confusión mental, incapacidad para caminar, delirio. Situación de emergencia médica.

Pérdida del 15-20%: Fatal en la mayoría de los casos.

La velocidad de deshidratación depende de la temperatura, la actividad física, la humedad y la altitud. En un desierto caliente con actividad física, una persona puede necesitar 1 litro de agua por hora. Sin actividad y a la sombra, la supervivencia puede extenderse a 4-5 días.

Acción prioritaria: Encontrar, purificar o recolectar agua es la segunda prioridad después del refugio (o la primera si las condiciones de temperatura son tolerables).

3 Semanas sin Comida

El cuerpo humano tiene reservas energéticas significativas. Una persona de 70 kg con un 15% de grasa corporal tiene aproximadamente 100.000 kcal en reservas de grasa, suficientes teóricamente para 40-50 días sin comer (con actividad mínima). Sin embargo:

Primeras 24-72 horas: El cuerpo agota las reservas de glucógeno hepático y muscular. Puede aparecer irritabilidad, debilidad y dolor de cabeza.

Día 3-7: El metabolismo cambia a cetosis, quemando grasas como combustible principal. La sensación de hambre puede disminuir paradójicamente.

Semana 2-3: Pérdida muscular significativa, debilidad progresiva, sistema inmunológico comprometido, mayor susceptibilidad a infecciones y frío.

Más allá de 3 semanas: Fallo orgánico progresivo. El corazón, siendo un músculo, se debilita. La muerte por inanición suele ocurrir entre las 3 y 8 semanas, dependiendo de las reservas corporales iniciales.

Acción prioritaria: Buscar alimento es la última prioridad. Es un error común invertir energía valiosa en buscar comida cuando el refugio y el agua no están asegurados.

Aplicación Práctica: Orden de Prioridades

En cualquier situación de supervivencia, actúa en este orden:

Peligro inmediato: Aléjate de cualquier amenaza directa (incendio, desprendimiento, crecida, agresor).

Primeros auxilios: Atiende heridas graves, hemorragias, garantiza la vía aérea.

Refugio: Protégete de los elementos. En frío: aislamiento del suelo y del viento. En calor: sombra.

Fuego: Fuente de calor, señalización, purificación de agua y moral.

Agua: Localiza, recolecta y purifica agua.

Señalización: Facilita tu rescate (espejos, humo, señales en el suelo).

Comida: Solo cuando todo lo anterior está resuelto.

Error fatal más común: Muchos supervivientes inexpertos invierten sus primeras horas buscando comida, cuando deberían estar construyendo refugio y buscando agua. La comida es la necesidad menos urgente. El frío, la deshidratación y las heridas no tratadas matan mucho antes que el hambre.