

Ciclos Estacionales y Planificación de Actividades de Supervivencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: DMR y Modos Digitales

Etiquetas: Sin etiquetas

Ciclos Estacionales y Planificación de Actividades de Supervivencia

Las estaciones del año determinan prácticamente todas las actividades de supervivencia a largo plazo: qué alimentos están disponibles, cuánta energía necesita el cuerpo, qué riesgos meteorológicos son probables, cuántas horas de luz hay para trabajar y qué técnicas de conservación son viables. El preparacionista que comprende los ciclos estacionales y planifica en consecuencia maximiza sus recursos y minimiza riesgos. Este artículo se centra en las latitudes medias del hemisferio norte (30°-50° N), donde se encuentra la península ibérica.

Fundamentos Astronómicos de las Estaciones

Las estaciones se producen por la inclinación del eje terrestre (23,44°) respecto al plano orbital. Esta inclinación hace que, a lo largo del año, cada hemisferio reciba cantidades variables de radiación solar. En el solsticio de verano (21-22 de junio en el hemisferio norte), el polo norte apunta hacia el Sol, proporcionando el día más largo del año con hasta 15 horas de luz en Madrid (latitud 40° N). En el solsticio de invierno (21-22 de diciembre), ocurre lo contrario, con apenas 9 horas y 17 minutos de luz en la misma latitud.

Los equinoccios de primavera (20-21 de marzo) y otoño (22-23 de septiembre) marcan los puntos donde el día y la noche tienen duración similar. Estas fechas son importantes para el preparacionista porque marcan transiciones meteorológicas significativas y cambios en la disponibilidad de recursos naturales.

Fecha clave

Evento

Horas de luz (40° N)

Significado práctico

21 junio

Solsticio de verano

~15 h

Máxima producción de huerto, secado solar de alimentos, largo horario de trabajo

23 septiembre

Equinoccio de otoño

~12 h

Cosecha final, inicio conservación para invierno, preparar refugio invernal

21 diciembre

Solsticio de invierno

~9 h 17 min

Máxima necesidad calórica, consumo de reservas, reparaciones y formación

20 marzo

Equinoccio de primavera

~12 h

Inicio de siembra, recolección de plantas silvestres, revisión de equipos

La cantidad de energía solar recibida varía enormemente entre estaciones. En latitud 40° N, un metro cuadrado de superficie horizontal recibe aproximadamente 7,5 kWh/m² diarios en junio frente a solo 2,1 kWh/m² en diciembre. Esto afecta no solo a la temperatura sino también al potencial de paneles solares, secado de alimentos y desinfección solar del agua (método SODIS).

Calendario de Actividades: Primavera (Marzo-Mayo)

La primavera es la estación de la renovación y la preparación activa. Las temperaturas suben gradualmente, las lluvias son frecuentes y la naturaleza ofrece abundantes recursos frescos tras el invierno.

Recolección silvestre: Marzo-abril: diente de león (hojas y raíz), ortiga (brotes tiernos ricos en hierro y vitamina C), ajo silvestre, espárragos trigueros. Mayo: saúco (flores para infusiones), borraja, hinojo silvestre. Siempre identificar con certeza absoluta antes de consumir.

Siembra del huerto: Tras las últimas heladas (variable según zona, pero generalmente mediados de abril en el centro peninsular): tomates, pimientos, calabacines, judías verdes, calabazas. Siembra directa de rabanitos, lechugas y zanahorias desde marzo.

Mantenimiento de equipos: Revisar y reparar todo el equipo tras el invierno: impermeabilizar tiendas y lonas, afilar herramientas, comprobar botiquines (medicamentos caducados), verificar baterías y equipos de comunicación.

Gestión del agua: Primavera es época de máxima disponibilidad hídrica en ríos y acuíferos. Momento óptimo para identificar y cartografiar fuentes de agua, limpiar canalizaciones y reparar sistemas de captación de lluvia.

Importante: La primavera es la estación con mayor variabilidad meteorológica. Las heladas tardías (hasta abril en zonas interiores) pueden destruir cultivos recién plantados. No adelantar la siembra de especies sensibles sin protección.

Calendario de Actividades: Verano (Junio-Agosto)

El verano ofrece máxima producción de alimentos y las mejores condiciones para la conservación por secado solar, pero impone retos severos de hidratación, protección solar y riesgo de incendios.

Cosecha y conservación: Junio: cerezas, fresas, guisantes, habas. Julio: tomates, judías, pepinos, melocotones, albaricoques. Agosto: pimientos, berenjenas, melones, higos, uvas tempranas. Conservar por secado solar, encurtido en vinagre y salazón.

Gestión del agua: Las necesidades hídricas se duplican: un adulto activo necesita 3-4 litros diarios frente a 2 litros en invierno. Los cursos de agua bajan su caudal. Priorizar el almacenamiento y la eficiencia de riego (goteo, acolchado).

Protección contra el calor: Trabajar en las horas frescas (amanecer a 10:00 y a partir de 18:00). El golpe de calor puede ser mortal: temperatura corporal superior a 40°C con confusión y pérdida de consciencia. Prevención: hidratación constante, sombra, ropa ligera y clara.

Riesgo de incendios forestales: Máxima precaución con fuego. En España, el 96% de los incendios forestales son de origen humano. No encender fuegos en campo abierto durante los meses de verano salvo emergencia vital. Preparar cortafuegos alrededor de instalaciones permanentes.

Calendario de Actividades: Otoño (Septiembre-Noviembre)

El otoño es la estación de la cosecha final y la preparación intensiva para el invierno. Las decisiones y el trabajo de estos tres meses determinan en gran medida la supervivencia invernal.

Cosecha y almacenamiento: Septiembre: últimos tomates y pimientos (conservar en botes). Octubre: bellotas (requieren lixiviado para eliminar taninos), castañas, nueces, membrillos, manzanas tardías, setas (solo con identificación segura). Noviembre: aceitunas, cítricos tempranos.

Leña y combustible: Cortar, trocear y apilar leña antes de las lluvias persistentes de noviembre. La madera necesita 6-12 meses de secado para quemar eficientemente. La leña recién cortada (verde) tiene un 50% de humedad y genera mucho humo. Priorizar: encina, roble, haya, olivo.

Preparación del refugio: Impermeabilizar techos, revisar drenajes, sellar entradas de aire frío, apilar material aislante. Almacenar agua antes de que las tuberías puedan helarse. Probar sistemas de calefacción.

Conservación de alimentos: Octubre-noviembre es el momento clave para completar las conservas: mermeladas, encurtidos, salazones, ahumados y fermentaciones (chucrut, kimchi). Un adulto necesita aproximadamente 2000 kcal/día en invierno con actividad moderada; calcular reservas para 90-120 días.

Dato útil: La regla tradicional dice que para calentar una vivienda de 50 m² durante el invierno en zona fría de España se necesitan entre 4 y 6 metros cúbicos de leña seca de encina (aproximadamente 3-4 toneladas). Planificar con margen.

Calendario de Actividades: Invierno (Diciembre-Febrero)

El invierno es la estación de mayor vulnerabilidad pero también de menor actividad forzada. La supervivencia depende de la preparación previa, la gestión inteligente de recursos almacenados y el mantenimiento de la moral del grupo.

Gestión de reservas: Inventariar semanalmente las reservas de alimentos y combustible. Racionar si es necesario desde diciembre, no esperar a febrero. Un adulto sedentario puede reducir temporalmente su ingesta a 1500 kcal/día sin riesgo grave a corto plazo.

Mantenimiento del calor: El 40% del calor corporal se pierde por la cabeza y el cuello. Dormir con gorro. Aislar del suelo (más importante que abrigarse por encima). La masa térmica (piedras calentadas, botellas de agua caliente) mantiene el calor en el refugio.

Formación y reparación: Las horas de oscuridad son ideales para formación: estudio de mapas, práctica de nudos, reparación de ropa y equipos, planificación de la primavera. El invierno es la estación de la mente, como la primavera es la del cuerpo.

Recolección invernal: Aunque escasa, la naturaleza ofrece recursos: escaramujos (ricos en vitamina C, hasta 20 veces más que una naranja), líquenes (algunos comestibles tras preparación), corteza interior de pino (comestible en emergencia), y raíces de plantas perennes.

La moral del grupo es el recurso más crítico en invierno. El frío, la oscuridad prolongada y la monotonía alimentaria generan estrés acumulativo. Mantener rutinas, celebrar pequeños logros, variar la preparación de alimentos y asignar responsabilidades contribuye a la cohesión del grupo.

⚠ **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.