KitEmergencia.es
GRUPO TTC

Checklist imprimible · Octubre 2026
Basado en Protección Civil, Comisión Europea, AESAN y 112

Qué tener en casa para 72 horas
Checklist para un apagón o una DANA

La Comisión Europea anima a tener provisiones esenciales para un mínimo de 72 horas, y Protección Civil y el 112 usan la misma referencia de tres días. No hace falta reunirlo todo de una vez: imprime esta hoja, marca lo que ya tienes y completa el resto poco a poco.

Para 72 horas	1 persona	2 personas	4 personas
Agua para beber (mín. 1,5 L por persona y día)	4,5 L	9 L	18 L
Mantas ligeras o térmicas (1 por persona)	1	2	4
Comidas listas para comer (orientativo: 3 al día)	9	18	36
Linternas o frontales, con pilas de repuesto	1	1–2	2–4
Radio de pilas o de manivela · Botiquín	1 por hogar + la medicación personal de cada uno		

El agua y las mantas son los mínimos de Protección Civil; las comidas y las linternas son cantidades orientativas de KitEmergencia.es. Guarda algo más de agua si quieres cocinar o asearte.

1 Agua y comida

- [ ] Agua potable: al menos **1,5 L por persona y día**, para tres días
- [ ] Algo más de agua para cocinar y un aseo mínimo
- [ ] Pastillas potabilizadoras o un filtro, por si se acaba la envasada
- [ ] Comida que no necesite nevera: conservas, barritas, galletas, frutos secos
- [ ] Abrelatas manual y algún utensilio básico

2 Luz, radio y energía

- [ ] Linterna o frontal (mejor que velas, por el riesgo de incendio)
- [ ] Pilas de repuesto
- [ ] Radio de pilas o de manivela, y las frecuencias de tu zona apuntadas en papel
- [ ] Batería externa cargada y los cables del móvil
- [ ] Silbato para pedir ayuda

3 Salud

- [ ] Botiquín: gasas, vendas, esparadrapo, tijeras, guantes, analgésicos
- [ ] Medicación habitual para **al menos 7 días**, con la lista de dosis y una copia del informe médico
- [ ] Mascarillas y gel desinfectante
- [ ] Gafas, audífonos y sus pilas, y otros productos de apoyo

4 Documentos y dinero

- [ ] Copias del DNI, tarjeta sanitaria y pólizas, en una bolsa impermeable
- [ ] Una copia digital en un lugar seguro en la nube
- [ ] Efectivo en billetes pequeños (sin luz, datáfonos y cajeros pueden fallar)
- [ ] Teléfonos importantes apuntados en papel y llaves de repuesto

5 Higiene y abrigo

- [ ] Papel higiénico, toallitas, productos de higiene femenina y bolsas de basura
- [ ] Una manta por persona y ropa de recambio
- [ ] Calzado resistente y chubasquero o capa impermeable

6 Lo que depende de tu casa

- [ ] Bebés: pañales, toallitas, leche infantil y biberones
- [ ] Personas mayores: pilas para audífonos o sillas eléctricas y una ficha visible con su información médica y teléfonos
- [ ] Mascotas: transportín, arnés, comida y documentación

Si se va la luz

- Desconecta los aparatos y deja **una sola luz encendida** como piloto para saber cuándo vuelve.
- Infórmate por la radio y por canales oficiales (Protección Civil, 112). Desconfía de mensajes reenviados sin fuente.
- Ahorra batería: modo ahorro y fuera Bluetooth y wifi si no los necesitas.
- Llama al 112 solo si es una emergencia real.
- **Nada de combustión en interiores**: generadores, barbacoas o estufas de gas producen monóxido de carbono.
- Cuando vuelva la luz, reconecta los aparatos poco a poco.

NEVERA Y CONGELADOR (AESAN)

Frigorífico, menos de 4 h	Puede mantener los alimentos por debajo de 5 ºC: en principio no hay que tirar nada.
Frigorífico, más de 4 h	Desecha carne, pescado, huevos, leche, queso fresco, sobras y fruta o verdura cortada.
Congelador cerrado	Mantiene la congelación al menos 24–48 h.
Siempre	No pruebes un alimento para saber si es seguro. Si dudas, deséchalo.

Pautas suponiendo que no se han abierto las puertas.

Si hay aviso de lluvias fuertes o DANA

ANTES

- [ ] Comprueba si tu casa o tu trabajo están en zona inundable
- [ ] Localiza las llaves de corte de luz, agua y gas
- [ ] Limpia bajantes y desagües; sube objetos de valor y documentos
- [ ] Saca el coche de zonas inundables antes de que llueva

DURANTE

- **No cruces tramos inundados**, ni a pie ni en coche.
- No bajes a garajes ni sótanos. Sube a las plantas altas y evita los ascensores.
- Aléjate de ríos, barrancos y ramblas, aunque no llueva donde estás.
- Si tienes que salir de casa, corta luz, gas y agua y sigue a las autoridades.

CUANDO BAJA EL AGUA

- No conectes el interruptor general hasta que un profesional revise la instalación.
- No bebas agua del grifo hasta que confirmen que es potable.
- Tira los alimentos que hayan tocado el agua, aunque estén envasados.

Revisa el kit cada seis meses (Protección Civil): caducidades, pilas, medicación y contactos. Un truco fácil es hacerlo con los cambios de hora de marzo y octubre. Guárdalo en un sitio accesible que conozca toda la familia, protegido de la humedad; si vives en zona inundable, no en el sótano ni en el garaje.

¿Prefieres tenerlo ya montado?

Kit Apagón Esencial · 69 €
Luz, radio y energía para un corte de luz: radio solar y de manivela que carga el móvil, dos frontales, farolillo LED, pilas, mantas térmicas y bolsa impermeable. No lleva agua ni comida.

Kits Básicos 72 h · desde 219 €
Agua envasada, raciones, botiquín, radio con linterna y bolsas estancas, para **1**, **2** o **4 personas**. Traen 3 L de agua por persona: complétalos hasta 4,5 L. Envío incluido a la península.

Fuentes oficiales: Ministerio del Interior (DG de Protección Civil y Emergencias) y Ministerio de Educación, Guía para las familias (2025) · Comisión Europea, Estrategia de Preparación de la Unión (2025) · AESAN, Alimentos del frigorífico y congelador tras el apagón · Emergències 112 Comunitat Valenciana, Consejos frente al riesgo de inundaciones · Ministerio de Sanidad, Medicación preparada para una emergencia · Cruz Roja Española · INCIBE. Guías completas con todos los enlaces en kitemergencia.es/guias.