KIT 72H

72:00:00

GUÍA PROFESIONAL GRATUITA · EDICIÓN 2026

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR 72 HORAS

Todo lo que necesitas para que tu casa y tu familia aguanten tres días sin luz, sin agua o sin cobertura. Con fichas para rellenar, cantidades exactas y el protocolo hora a hora de las primeras 72 horas.

INCLUYE:

- ✔ Análisis de riesgos de tu casa
- ✔ Kit por capas con cantidades
- ✔ Plan de evacuación en 10 minutos
- ✔ Plan familiar para rellenar
- ✔ Protocolo de las primeras 72 h
- ✔ Checklist maestra imprimible

kit72h.es

Información orientativa. En una emergencia sigue siempre las indicaciones de Protección Civil y del 112.

ANTES DE EMPEZAR

CÓMO USAR ESTA GUÍA

La mayoría de las emergencias que vivimos en España no son catástrofes de película: son un apagón de varias horas, una DANA que corta carreteras, una nevada que nos deja en casa o una ola de calor con cortes de luz. En casi todas, los servicios de emergencia tardan en llegar a todo el mundo, y las primeras horas dependen de lo que tengamos preparado en casa.

Esta guía está pensada para que la uses, no solo para leerla. Tiene tres tipos de contenido:

- **Explicaciones** breves de por qué se hace cada cosa.
- **Fichas para rellenar** con los datos de tu familia: imprímelas y guárdalas en el kit.
- **Listas y tablas** con cantidades concretas para que no tengas que calcular nada.

EL PLAN EN UNA SEMANA
Dedica **una tarde** a las secciones 1 y 2 (riesgos y plan familiar). Después monta el kit por capas (sección 3) en dos o tres compras. En una semana tu casa estará mejor preparada que la gran mayoría.

LAS TRES REGLAS DE ORO

Regla	Qué significa
1. Agua, luz e información primero	Si solo puedes preparar tres cosas: agua para tres días, una linterna por persona y una radio que funcione sin luz.
2. Prepárate por capas	Lo que llevas encima, la mochila para salir y el kit para quedarte en casa. Cada capa cubre una situación distinta.
3. Un plan que todos conocen	Un kit que solo conoce una persona sirve a medias. Toda la familia debe saber dónde está y qué hacer.

CONTENIDO

ÍNDICE

01 · Conoce los riesgos de tu casa	4
02 · Plan familiar de emergencia	6
03 · El kit por capas	8
04 · Agua	10
05 · Comida	11
06 · Luz y energía	12
07 · Comunicación e información	13
08 · Salud e higiene	14
09 · Las primeras 72 horas, hora a hora	15
10 · Evacuar en 10 minutos	17
11 · Casos especiales	18
12 · Mantenimiento del kit	19
Checklist maestra para imprimir	20

CONSEJO
Imprime las fichas de las secciones 1, 2 y 8 y la checklist final. Rellénalas a mano y guárdalas en una funda de plástico dentro del kit.

SECCIÓN 01

CONOCE LOS RIESGOS DE TU CASA

Prepararse bien empieza por saber para qué. No es lo mismo un piso en Valencia que una casa en un pueblo de León. Marca lo que aplica a tu caso: te dirá en qué secciones fijarte más.

¿QUÉ PUEDE PASAR DONDE VIVES?

Riesgo	¿Aplica?	Dónde es más habitual	Prioriza
Apagón largo	☐	En cualquier lugar. En islas, un fallo puede afectar a toda la isla.	Luz, energía, nevera
DANA e inundaciones	☐	Litoral mediterráneo, Murcia, Baleares, zonas de ramblas y riberas.	Evacuación, documentos
Ola de calor	☐	Interior peninsular, sur y valle del Ebro.	Agua, personas mayores
Nevadas y frío	☐	Meseta, montaña, Pirineo, norte.	Abrigo, comida, coche
Incendio forestal	☐	Casas junto al monte en casi toda España, sobre todo en verano.	Evacuación rápida
Corte de agua	☐	En cualquier lugar; pisos altos con bomba de presión.	Reserva de agua
Terremoto	☐	Sureste (Granada, Murcia, Almería), Pirineo.	Plan familiar, botiquín

TU VIVIENDA

Característica	Sí	Por qué importa
Vivo en un piso alto (4.º o más)	☐	Sin ascensor ni bomba de agua, subir agua y bajar a la calle es más difícil.
Vivo en un bajo, sótano o junto a un cauce	☐	Riesgo alto en inundaciones: ten la mochila preparada.
Mi cocina es eléctrica (vitro o inducción)	☐	Sin luz no podrás cocinar: comida que no necesite cocina.
La calefacción depende de la electricidad	☐	Mantas y ropa de abrigo de sobra en invierno.
El agua caliente es eléctrica (termo)	☐	Higiene con toallitas y agua fría.
Tengo garaje subterráneo	☐	Nunca bajes a por el coche durante una inundación.

¿QUIÉN VIVE EN CASA?

	Número	Necesidades especiales (medicación, movilidad, dieta…)
Adultos		
Niños (2–12 años)		
Bebés (menos de 2 años)		
Mayores de 70		
Personas que dependen de un aparato eléctrico		
Mascotas		

IMPORTANTE
Si alguien en casa depende de oxígeno, una silla eléctrica, un colchón antiescaras o medicación que necesita frío, esa persona es tu **prioridad número uno**. Habla con su médico sobre qué hacer en un corte de luz y lee la sección 11.

SECCIÓN 02

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

En una emergencia los nervios hacen que olvidemos cosas sencillas. Por eso las decisiones se toman ahora, con calma, y se escriben. Rellena estas fichas, haz una copia para cada adulto y guarda otra en el kit.

CONTACTOS IMPORTANTES

Quién	Nombre	Teléfono
Emergencias	112	112
Contacto principal de la familia		
Contacto fuera de tu ciudad		
Vecino de confianza		
Colegio / guardería		
Trabajo (adulto 1)		
Trabajo (adulto 2)		
Centro de salud / médico		
Veterinario		
Compañía eléctrica (averías)		
Seguro del hogar (asistencia)		

EL TRUCO DEL CONTACTO EXTERNO

¿Por qué un **contacto fuera de tu ciudad**? Cuando hay una emergencia local, las líneas de la zona se saturan, pero las llamadas a otra provincia suelen entrar mejor. Que todos llamen o escriban a esa persona para dar noticias.

PUNTOS DE ENCUENTRO

	Lugar	Cómo llegar
1. Cerca de casa (si hay que salir: incendio, gas…)		
2. Fuera del barrio (si no se puede volver a casa)		
3. Fuera de la ciudad (familia o amigos)		

QUIÉN HACE QUÉ

Tarea	Responsable	Sustituto
Recoger a los niños del colegio		
Atender a mayores o personas dependientes		
Coger la mochila de emergencia		
Cerrar gas y agua si hay que evacuar		
Ocuparse de las mascotas		
Llamar al contacto externo		

TU CASA: DÓNDE ESTÁ CADA COSA

Elemento	Ubicación exacta
Llave de paso del agua	
Llave del gas	
Cuadro eléctrico	
Kit de emergencia (casa)	
Mochila de emergencia	
Botiquín	
Linternas	
Copias de documentos	
Extintor (si tienes)	

EL SIMULACRO EN FAMILIA

Practica una vez al año: apaga la luz general una tarde y vivid dos horas como si fuera un apagón. Es la forma más rápida de descubrir qué falta. A los niños les encanta, y aprenden sin miedo.

SECCIÓN 03

EL KIT POR CAPAS

Los profesionales de emergencias no piensan en «un kit», sino en capas. Cada una cubre una situación distinta y se apoya en la anterior. Así nunca te quedas sin lo esencial, estés donde estés.

Capa	Para qué	Dónde
0 · Lo que llevas encima	Salir de un apuro en cualquier momento.	Bolso, llavero, cartera, coche.
1 · Mochila de evacuación	Salir de casa en menos de 10 minutos y aguantar fuera 24–72 h.	Junto a la puerta.
2 · Kit de casa (72 h)	Quedarse en casa tres días sin luz, agua del grifo ni tiendas.	Despensa, armario o trastero accesible.

CAPA 0 · LO QUE LLEVAS ENCIMA

- ☐ Móvil con batería y una batería externa pequeña.
- ☐ Algo de efectivo.
- ☐ Una pequeña linterna (la del llavero sirve).
- ☐ Tu medicación imprescindible del día.
- ☐ Una tarjeta con teléfonos de contacto en papel.

CAPA 1 · MOCHILA DE EVACUACIÓN (POR PERSONA)

Categoría	Qué llevar	Cantidad
Agua	Botellas + pastillas potabilizadoras o filtro	1–2 l + 10 pastillas
Comida	Barritas, frutos secos, galletas	Para 1–2 días
Luz	Linterna frontal + pilas	1 + repuesto
Energía	Batería externa cargada + cable	10.000–20.000 mAh
Información	Radio pequeña de dinamo o pilas	1 por familia
Salud	Botiquín pequeño + medicación personal	7 días de medicación
Abrigo	Manta térmica, chubasquero, muda, calcetines	1 de cada
Documentos	Copias de DNI, tarjeta sanitaria, seguro, en bolsa estanca	1 juego
Dinero	Billetes pequeños y monedas	Para 2–3 días
Herramientas	Navaja multiusos, silbato, cinta americana	1 de cada
Higiene	Toallitas, gel, papel, mascarillas, bolsas	Pequeño neceser

Peso máximo recomendable: unos **8–10 kg para un adulto** y bastante menos para niños y mayores. Pruébala: si no puedes caminar 20 minutos con ella, sobra peso.

CAPA 2 · KIT DE CASA PARA 72 HORAS

Cantidades para **una persona**. Multiplica por el número de personas de tu casa (o usa la calculadora gratuita de kit72h.es).

Categoría	Qué	Cantidad por persona
Agua	Agua embotellada	9–12 litros (3–4 l/día)
Comida	Comidas que no necesiten nevera ni cocina	9 comidas + tentempiés
Luz	Linterna frontal / farol LED (por casa)	1 frontal + 1 farol cada 4 personas
Pilas	Del tamaño de todos tus aparatos	2 juegos de repuesto
Energía	Batería externa 20.000 mAh	1 cada 2 personas
Información	Radio de dinamo, solar o pilas	1 por casa
Salud	Botiquín completo + medicación	Medicación para 7 días
Higiene	Papel, toallitas, gel, bolsas de basura gruesas	Para 3 días
Saneamiento	Bolsas resistentes + arena de gato o serrín (WC sin agua)	10 bolsas
Abrigo	Mantas o sacos, ropa de abrigo	1 manta o saco
Cocina	Abrelatas manual, cubiertos, platos y vasos	1 juego
Dinero	Efectivo en billetes pequeños	Para 3 días de compras básicas
Herramientas	Navaja, cinta americana, cuerda, mechero	1 de cada (por casa)

PRESUPUESTO

Un kit básico para una persona cuesta unos **70–120 €**, y bastante menos si aprovechas lo que ya tienes en casa. No hace falta comprarlo todo de golpe: empieza por agua, luz y radio.

SECCIÓN 04

AGUA

Una persona puede aguantar semanas sin comer, pero solo unos días sin beber. El agua es la primera prioridad del kit.

Personas	1 día	3 días	7 días
1	3–4 l	9–12 l	21–28 l
2	6–8 l	18–24 l	42–56 l
3	9–12 l	27–36 l	63–84 l
4	12–16 l	36–48 l	84–112 l
5	15–20 l	45–60 l	105–140 l

Suma más si hace calor, si hay enfermos, embarazadas o madres que dan el pecho, y unos 1–2 litros al día por perro mediano.

CÓMO ALMACENARLA

- **Agua embotellada sin abrir**: es lo más seguro y cómodo. Garrafas de 5–8 litros, que se mueven fácilmente.
- **Lugar fresco y oscuro**, lejos de productos químicos y del sol directo.
- **Rota**: usa en casa la más antigua y repón. Apunta en la caja la fecha de la próxima revisión.
- **Si te avisan de un corte**: llena ollas, garrafas y la bañera. La de la bañera es para el inodoro y la limpieza, no para beber.

SI SE ACABA EL AGUA EMBOTELLADA

Método	Cómo	Ojo
Hervir	Hervor fuerte durante al menos 1 minuto. Dejar enfriar tapada.	Necesitas fuego seguro (nunca dentro de casa sin ventilación).
Pastillas potabilizadoras	Siguiendo exactamente las instrucciones del fabricante (dosis y tiempo de espera).	Lleva siempre algunas en la mochila.
Filtro portátil	Filtra el agua directamente.	Elimina bacterias y protozoos; consulta si elimina virus.
Lejía	Solo lejía que indique en la etiqueta que es **apta para la desinfección del agua de bebida**. Sigue la dosis que indique el envase o las autoridades sanitarias.	Nunca lejía perfumada ni con detergente.

ATENCIÓN

Ninguno de estos métodos elimina contaminantes químicos (combustible, productos industriales). Si el agua puede estar contaminada por una inundación, **no la bebas** aunque la trates.

SECCIÓN 05

COMIDA

La regla: comida que no necesite nevera, que se pueda comer sin cocinar y que a tu familia le guste. En una emergencia no es momento de probar cosas nuevas, sobre todo con niños.

MENÚ TIPO DE 3 DÍAS (POR PERSONA)

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Leche UHT + galletas + fruta en almíbar	Zumo en brik + tostadas + crema de cacahuete	Leche UHT + cereales
Comida	Lo perecedero de la nevera (primero)	Garbanzos cocidos + atún + pan tostado	Lentejas cocidas + sardinas
Merienda	Frutos secos + barrita	Fruta deshidratada	Barrita + chocolate
Cena	Lo que quede de la nevera	Ensalada de lata (maíz, judías, atún)	Plato preparado en conserva

El primer día se come lo de la nevera y el congelador, que se estropea antes. Las conservas, para después.

LA NEVERA SIN LUZ

	Cerrada	Qué hacer
Nevera	Unas 4 horas	No la abras. Después, consume primero carne, pescado, lácteos y sobras.
Congelador lleno	Unas 48 horas	Mantenlo cerrado. Lleno aguanta el doble que medio vacío.
Congelador a medias	Unas 24 horas	Agrupa los alimentos para que se mantengan fríos entre sí.

Ante la duda, tíralo. Una intoxicación en plena emergencia, con los centros de salud saturados, es lo último que necesitas.

ROTACIÓN: EL MÉTODO FIFO

«Lo primero que entra es lo primero que sale». Guarda lo nuevo detrás y usa lo de delante en tu compra normal. Así la despensa de emergencia nunca caduca y no tiras comida. Si prefieres no estar pendiente, hay raciones de emergencia que se conservan cinco años o más.

SECCIÓN 06

LUZ Y ENERGÍA

Sin luz, la casa cambia por completo al anochecer. Y sin batería, el móvil deja de ser tu fuente de información.

LUZ

- **Una linterna frontal por persona**: deja las manos libres para cocinar, cuidar a alguien o bajar escaleras.
- **Un farol LED** para iluminar la habitación donde estéis todos.
- **Pilas de repuesto** del tamaño de todos tus aparatos. Las alcalinas aguantan años guardadas.
- **Evita las velas**: son una causa frecuente de incendios durante los apagones. Si las usas, nunca sin vigilancia.

ENERGÍA: CUÁNTO DURA CADA COSA

Aparato	Batería externa 20.000 mAh	Estación ~250 Wh	Estación ~1.000 Wh
Móvil (carga completa)	3–4 cargas	~14 cargas	~55 cargas
Router wifi (10 W)	—	~20 horas	~85 horas
Bombilla LED (8 W)	—	~26 horas	+100 horas
Portátil (50 W)	—	~4 horas	~17 horas
Nevera combi	—	No recomendable	~20 horas

Cálculos aproximados. Las estaciones de energía con función SAI mantienen el router o un aparato médico sin cortes cuando se va la luz.

AHORRAR BATERÍA DEL MÓVIL

- ☐ Activa el modo ahorro de energía y baja el brillo al mínimo.
- ☐ Cierra apps y desactiva wifi y Bluetooth si no los usas.
- ☐ Usa mensajes en vez de llamadas largas.
- ☐ Carga el móvil con la batería externa cuando baje del 20 %, no antes.
- ☐ Si hay poca cobertura, el móvil gasta más buscando señal: el modo avión a ratos ahorra mucho.

PELIGRO: MONÓXIDO DE CARBONO

Nunca uses generadores, barbacoas, hornillos de camping ni estufas de exterior **dentro de casa ni en garajes cerrados**. Producen monóxido de carbono, un gas invisible y sin olor que puede ser mortal en minutos.

SECCIÓN 07

COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

En una emergencia, la información correcta vale tanto como el agua. Y la información falsa hace mucho daño.

Herramienta	Cuándo funciona	Para qué
Radio (pilas, dinamo, solar)	Casi siempre, aunque caigan internet y la cobertura	Seguir las indicaciones oficiales
ES-Alert	Mientras haya cobertura móvil, aunque no tengas datos	Recibir avisos oficiales graves en el móvil
SMS / mensajes	Con poca cobertura suelen entrar mejor que las llamadas	Avisar a la familia
112	Llamada gratuita, también sin saldo	Solo para emergencias reales
Walkie-talkies PMR446	Sin red, a corta distancia (de cientos de metros a pocos km)	Coordinarse en el barrio o la urbanización

EL PROTOCOLO DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

- **Primer mensaje corto**: «Estoy bien, estoy en ___. Voy a ___». Sin audios ni fotos: gastan batería y saturan la red.
- **Todos avisan al contacto externo**, que centraliza la información.
- **Horas fijas de comunicación**: por ejemplo, a las horas en punto, para no gastar batería esperando.
- **Si no hay forma de comunicarse**: id al punto de encuentro acordado.

INFORMACIÓN FIABLE

- Sigue solo fuentes oficiales: Protección Civil, 112, tu ayuntamiento, la AEMET y los medios de comunicación por radio.
- **No reenvíes rumores** de WhatsApp o redes sociales sin comprobarlos.
- Apunta en papel las frecuencias de las emisoras de tu zona y pruébalas antes de necesitarlas.

SECCIÓN 08

SALUD E HIGIENE

Durante una emergencia es más difícil llegar a un centro de salud o una farmacia. Lo importante es poder atender lo leve y no interrumpir los tratamientos.

BOTIQUÍN

Curas	Medicamentos básicos	Otros
Tiritas, gasas estériles, vendas, esparadrapo, antiséptico, suero fisiológico, guantes, tijeras y pinzas	Analgésico y antitérmico habitual de cada persona, antidiarreico, sales de rehidratación, antihistamínico si hay alergias, crema para quemaduras	Termómetro digital, manta térmica, mascarillas, linterna pequeña

Consulta con tu médico o farmacéutico qué medicamentos son adecuados para cada persona de tu casa, sobre todo niños, embarazadas y mayores.

FICHA MÉDICA (UNA POR PERSONA)

Nombre	
Alergias	
Enfermedades	
Medicación y dosis	
Grupo sanguíneo	
Médico / centro de salud	

HIGIENE Y SANEAMIENTO SIN AGUA CORRIENTE

- **Manos**: gel hidroalcohólico y toallitas. Lávate siempre antes de comer y después de ir al baño.
- **Inodoro sin agua**: usa el agua de la bañera para la cisterna. Si no hay, pon una bolsa resistente dentro del inodoro, añade arena de gato o serrín, ciérrala bien y guárdala en un cubo con tapa.
- **Basura**: bolsas gruesas bien cerradas, fuera de la zona donde coméis y dormís.

SECCIÓN 09

LAS PRIMERAS 72 HORAS, HORA A HORA

Este es el orden de actuación que recomendamos ante un apagón largo, un corte de suministros o una situación de aislamiento. Si las autoridades indican otra cosa, sigue siempre sus indicaciones.

DE INMEDIATO

PARA, COMPRUEBA Y PONTE A SALVO

- ☐ Comprueba si es solo tu casa (cuadro eléctrico) o todo el barrio.
- ☐ Si hay peligro (humo, olor a gas, agua subiendo), sal de casa primero. Con olor a gas: no enciendas luces ni mecheros, abre ventanas.
- ☐ Linternas, no velas.
- ☐ Mensaje corto a la familia y al contacto externo.
- ☐ Enciende la radio.

PRIMERAS 6 HORAS

SACA EL KIT Y PROTEGE LO QUE TIENES

- ☐ Si aún sale agua, llena recipientes y la bañera.
- ☐ No abras la nevera ni el congelador.
- ☐ Desenchufa aparatos sensibles; deja una lámpara encendida para saber cuándo vuelve la luz.
- ☐ Pregunta por vecinos mayores o que vivan solos.
- ☐ Activa el ahorro de batería en todos los móviles.

24 HORAS

ORGANÍZATE PARA AGUANTAR

- ☐ Raciona el agua: primero para beber.
- ☐ Come primero lo perecedero.
- ☐ Prepara una sola habitación para todos: más cálida en invierno, más fresca en verano.
- ☐ Escucha la radio a horas fijas.
- ☐ Nunca cocines con hornillos ni generadores dentro de casa.

48 HORAS

REVISA RECURSOS Y CUIDA LA RUTINA

- ☐ Haz inventario: agua, comida, pilas, batería y medicación.
- ☐ Higiene y basuras bajo control.
- ☐ Mantén horarios de comidas y sueño, sobre todo con niños: la rutina reduce mucho la ansiedad.
- ☐ Si hay puntos de reparto, acude con garrafa y documentación.

72 HORAS

DECIDE LOS SIGUIENTES PASOS

- ☐ Revisa la medicación: si se va a acabar, busca la farmacia o el centro que indiquen las autoridades.
- ☐ Valora si quedarte o trasladarte a casa de familiares, solo si es seguro.
- ☐ Ten la mochila de evacuación lista por si hay que salir.

DESPUÉS

VUELTA A LA NORMALIDAD

- ☐ Revisa la comida de la nevera antes de consumirla. Ante la duda, tírala.
- ☐ Comprueba aparatos y la instalación antes de enchufarlo todo de golpe.
- ☐ Repón el kit y apunta qué echaste en falta.

SECCIÓN 10

EVACUAR EN 10 MINUTOS

Si las autoridades piden evacuar, o hay un peligro inmediato (incendio, inundación, escape de gas), hay que salir rápido. Con la mochila preparada, diez minutos son suficientes.

LAS 5 P: LO QUE NO PUEDE QUEDARSE ATRÁS

	Qué	Detalle
1	Personas y mascotas	Cuenta a todos. Mascotas en transportín o con correa.
2	Papeles	Documentos en bolsa estanca (ya en la mochila).
3	Pastillas	Medicación, también la que está en la nevera.
4	Pagos	Efectivo, tarjetas, llaves.
5	Pequeños imprescindibles	Móvil, cargador, gafas, audífonos, chupete o juguete de los niños.

ANTES DE CERRAR LA PUERTA (SI HAY TIEMPO)

- ☐ Cierra la llave del gas.
- ☐ Corta la luz en el cuadro si hay riesgo de agua en casa.
- ☐ Cierra puertas y ventanas.
- ☐ Deja una nota visible de dónde vais (para familiares y servicios de emergencia).

LO QUE NO SE HACE NUNCA

Nunca bajes a garajes ni sótanos a por el coche durante una inundación. **Nunca** cruces calles o vados con agua en movimiento. **Nunca** vuelvas a casa a por algo una vez que has evacuado.

DESTINO

Ve al punto de encuentro acordado o al lugar que indiquen las autoridades. Si vas a casa de familiares, avisa al contacto externo. No colapses las carreteras: los vehículos de emergencia necesitan pasar.

SECCIÓN 11

CASOS ESPECIALES

Lo que hay que añadir al kit básico según quién vive en casa.

Quién	Añade al kit	Plan
Bebés	Leche de fórmula líquida lista para tomar, biberones, pañales (unos 8 al día), toallitas, crema, termómetro, portabebés. Antitérmico en la dosis que te indique tu pediatra según su peso.	Ropa por capas. Con calor, ofrécele líquido a menudo y vigila los pañales.
Niños	Comida que conozcan, su linterna, juegos sin pantalla, foto actual, papel con vuestros teléfonos en su mochila.	Explícales el plan como un juego de equipo, sin asustarles.
Mayores	Medicación para una semana y lista escrita, gafas y audífonos de repuesto, teléfono sencillo cargado, informes médicos.	Alguien que les llame o visite a diario si viven solos.
Dependientes de aparatos eléctricos	Estación de energía portátil con función SAI y capacidad suficiente para su aparato.	Habla con su médico y con la compañía eléctrica. Prioridad absoluta.
Mascotas	Comida y agua para 3 días, comedero plegable, transportín, correa, arena, cartilla y foto.	Microchip actualizado. No las dejes atrás si evacuáis.

SECCIÓN 12

MANTENIMIENTO DEL KIT

Un kit que no se revisa falla justo cuando lo necesitas: pilas sulfatadas, batería descargada, comida caducada. Con dos revisiones al año es suficiente.

EL TRUCO DEL CAMBIO DE HORA
Revisa el kit **cuando cambia la hora, en marzo y en octubre**. Es fácil de recordar y separa las revisiones seis meses.

Qué revisar	Cada cuánto	Qué hacer
Agua embotellada	6 meses	Comprueba la fecha y rota.
Comida	6 meses	Consume lo que caduca antes y repón.
Baterías externas	3 meses	Recarga y deja al 60–80 %.
Pilas	6 meses	Comprueba que no estén sulfatadas.
Medicación	6 meses	Revisa caducidades y cambios de tratamiento.
Ropa de los niños	6 meses	Cambia la talla.
Documentos y contactos	1 año	Actualiza teléfonos y copias.
Simulacro familiar	1 año	Dos horas «sin luz» en casa.

REGISTRO DE REVISIONES

Fecha	Revisado por	Qué se ha repuesto

PARA IMPRIMIR

CHECKLIST MAESTRA

AGUA

- ☐ Agua: 3–4 l por persona y día
- ☐ Pastillas potabilizadoras o filtro
- ☐ Garrafa plegable

COMIDA

- ☐ Conservas con abrefácil para 3 días
- ☐ Frutos secos, galletas, barritas
- ☐ Leche UHT o bebidas en brik
- ☐ Abrelatas manual

LUZ Y ENERGÍA

- ☐ Linterna frontal por persona
- ☐ Farol LED
- ☐ Pilas de repuesto
- ☐ Batería externa cargada + cables

INFORMACIÓN

- ☐ Radio sin luz
- ☐ Contactos en papel
- ☐ Plan familiar rellenado

SALUD

- ☐ Botiquín
- ☐ Medicación para 7 días
- ☐ Fichas médicas
- ☐ Gafas de repuesto

HIGIENE

- ☐ Toallitas y gel
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Bolsas de basura gruesas
- ☐ Arena de gato o serrín (WC)

DOCUMENTOS Y DINERO

- ☐ Copias en bolsa estanca
- ☐ Efectivo en billetes pequeños
- ☐ Llaves de repuesto

ABRIGO Y HERRAMIENTAS

- ☐ Mantas térmicas
- ☐ Ropa de abrigo
- ☐ Navaja multiusos
- ☐ Cinta americana y silbato

MOCHILA DE EVACUACIÓN

- ☐ Preparada junto a la puerta
- ☐ Una por persona
- ☐ Revisada este semestre

Próxima revisión: ____ / ____ / _____

KIT72H.ES

Más guías, la calculadora del kit y el test de preparación, gratis en **kit72h.es**. Esta guía es orientativa y no sustituye las indicaciones de Protección Civil, del 112 ni de los profesionales sanitarios. Fuentes: Estrategia de la UE para la Preparación (2025), recomendaciones de Protección Civil, AEMET y Ministerio de Sanidad.