v1 · ES



HOGAR · S00 · PRIMEROS PASOS

72 HORAS

Un plan gratuito para casa ante una crisis: qué preparar, cómo ponerse de acuerdo y qué hacer en la primera hora

A4 · VERSIÓN PARA PANTALLA
11 CAPÍTULOS · 6 ANEXOS
IDIOMAS: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

SOBRE ESTA GUÍA

TRES DÍAS QUE LO CAMBIAN TODO

La mayoría de las crisis no empiezan con un gran estruendo. Empiezan en silencio: se va la luz, el agua del grifo sale turbia, un río se desborda durante la noche o un edificio tiembla a las seis de la mañana. La ayuda casi siempre llega, pero no enseguida. Durante los primeros días, tu familia es su propia primera línea de seguridad. La gente de nuestra región lo aprendió en las inundaciones de 2014 en Bosnia y Serbia, en los terremotos de 2020 en Zagreb y Petrinja (Croacia), y las generaciones mayores lo aprendieron de forma mucho más dura durante la guerra de 1992–1995.

Esta guía no trata del miedo. Es un plan sencillo para un fin de semana: qué comprar, dónde guardarlo en casa, cómo ponerte de acuerdo con las personas con las que vives y qué hacer en la primera hora cuando algo sale mal. Cuando termines, tendrás lo que la Unión Europea recomienda a todos los hogares, y más tranquilidad.

EN RESUMEN

- La UE recomienda que todos los hogares puedan vivir **72 horas** sin luz, sin agua del grifo y sin tiendas.
- Lo básico: **4 litros de agua por persona y día**, comida que no necesite cocinarse, luz, una radio, medicamentos, dinero en efectivo y documentos.
- Acuerda un **plan familiar**: quién llama a quién y dónde os encontráis si no hay red telefónica.
- Un kit inicial para una persona cuesta aproximadamente **30–60 €**; no tienes que comprarlo todo de una vez.
- **Las primeras 72 horas lo deciden todo**: por eso, haz el plan hoy, no en mitad de una crisis.

72 HORAS	2 SEMANAS	3 MESES	1 AÑO+
cubre esta guía			

ÍNDICE

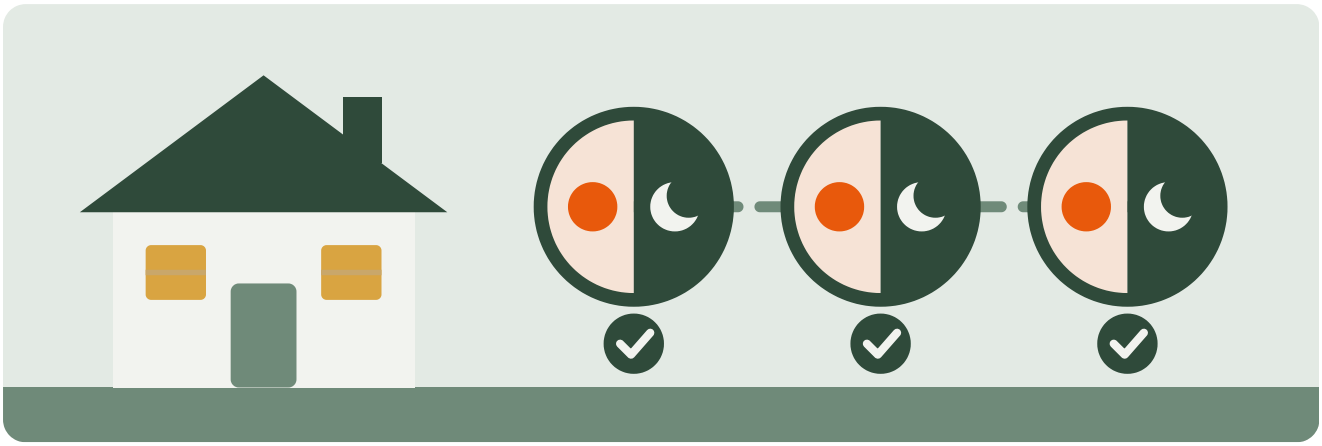
01	Qué significa la recomendación de 72 horas	4
02	Agua y comida para tres días	5
03	Luz, energía e información	7
04	Medicamentos, higiene y primeros auxilios	8
05	Dinero en efectivo y documentos	9
06	Plan familiar y puntos de encuentro	10
07	La primera hora de una crisis	11
08	Lista de la compra y presupuesto	12
09	Y ahora qué: de 72 horas a un año	14
10	Los errores más comunes	14
11	Lista de comprobación para imprimir	16

ANEXOS — HOJAS DE TRABAJO PARA IMPRIMIR

A	Apagón, inundación, terremoto: ¿qué hago primero?	17
B	Plan personal de 72 horas	18
C	Contactos familiares y puntos de encuentro	19
D	Compras por prioridades	20
E	Ficha de información local	21
F	Inventario del kit y fechas de caducidad	22

01 · CAPÍTULO

QUÉ SIGNIFICA LA RECOMENDACIÓN DE 72 HORAS



En 2025, la Comisión Europea presentó su *Estrategia de la Unión de Preparación*. Uno de sus mensajes clave es sencillo: **todos los hogares deberían estar preparados para arreglárselas solos al menos 72 horas** en una crisis. La Cruz Roja, Protección Civil y organismos como la Agencia Federal para la Gestión de Emergencias de EE. UU. (FEMA) llevan años dando consejos parecidos.

72 h
por tu cuenta, sin luz, sin agua del grifo y sin tiendas

12 L
de agua por persona para **3 días** (4 L al día)

9 comidas
por persona para 3 días + tentempiés

¿Por qué exactamente tres días? Porque es más o menos lo que tardan los servicios de emergencia en organizar la ayuda para un gran número de personas a la vez. Durante ese tiempo, bomberos, ambulancias y Protección Civil tienen trabajo más urgente: heridos, personas atrapadas y en peligro. Si estás preparado, no sobrecargas el sistema y puedes ayudar a tu vecino.

Qué significa ser «autosuficiente»

Lo que puedes perder	Lo que necesitas entonces
Electricidad	Luz, una radio de pilas, una batería externa cargada, comida que no necesite cocinarse
Agua del grifo	Una reserva de agua para beber y una higiene mínima
Tiendas y cajeros	Comida para 3 días, efectivo en billetes pequeños
Red móvil e internet	Una lista de contactos en papel, un punto de encuentro acordado
Farmacia y centro de salud	Los medicamentos que tomas habitualmente, primeros auxilios básicos

CONSEJO

No pienses en «catástrofe». Piensa en **un fin de semana largo sin luz ni agua**. Todo lo que necesitarías para un fin de semana así: ese es tu kit de 72 horas.

Un kit no es una mochila

Esta guía trata de las **reservas en casa**: cómo quedarte en casa y estar a salvo. La mochila de evacuación es otro tema y tiene su propia guía. Aun así, conviene tener lo más importante (documentos, medicamentos, una linterna, una batería externa) en un solo sitio, en una caja o bolsa que puedas coger en un minuto si tienes que irte.

02 · CAPÍTULO

AGUA Y COMIDA PARA TRES DÍAS



Agua

Calcula **al menos 4 litros por persona y día**: 2–3 L para beber y el resto para preparar comida y una higiene mínima. Para tres días son **12 litros por persona**.

Miembros del hogar	Agua para 72 horas	P. ej., en botellas
1	12 L	2 packs de 6 × 1,5 L (18 L)
2	24 L	3 packs (27 L)
3	36 L	4 packs (36 L)
4	48 L	6 packs (54 L)

El agua embotellada comprada es la opción más sencilla: la fecha de consumo preferente viene en el envase. Guárdala en un lugar oscuro, lejos de detergentes y pintura. Añade agua para tus mascotas (un perro mediano necesita aprox. 1 L al día).

DE LA EXPERIENCIA

En cuanto oigas que van a cortar el agua, o veas que el río está creciendo, **llena la bañera y todas las ollas grandes**. El agua de la bañera es para usos no potables (inodoro, lavar), pero ahorra tu reserva de agua potable. Cómo almacenar, filtrar y desinfectar el agua se explica en detalle en la guía *Agua* (S01).

Comida que no necesita cocinarse

Para los tres primeros días, elige comida que **no necesite cocinarse ni frigorífico** y que tu familia ya coma. No es momento de experimentar: los niños estresados no comen algo que nunca han probado.

Grupo	Ejemplos de cualquier supermercado	Nota
Proteínas	atún, sardinas, paté, fiambre en lata, alubias o garbanzos en conserva	elige latas con abre fácil
Hidratos de carbono	biscotes, galletas saladas, pan envasado al vacío, tortillas de trigo, muesli	los biscotes duran meses
Energía	crema de cacahuete, frutos secos, chocolate, barritas energéticas	poco espacio, muchas calorías
Fruta y verdura	fruta en almíbar, fruta en conserva, fruta deshidratada, maíz dulce en lata	el almíbar de la fruta también sirve de bebida
Lácteos	leche UHT (briks pequeños), quesitos en porciones	una vez abierto, consúmelo enseguida
Otros	zumo en brik, galletas, sobres de café soluble, té, azúcar	la moral importa: el café también es una reserva

Como referencia, un adulto necesita unas **2.000 kcal al día**. No hace falta contar calorías durante tres días: basta con tener **3 comidas al día + tentempiés** para cada persona.

No olvides

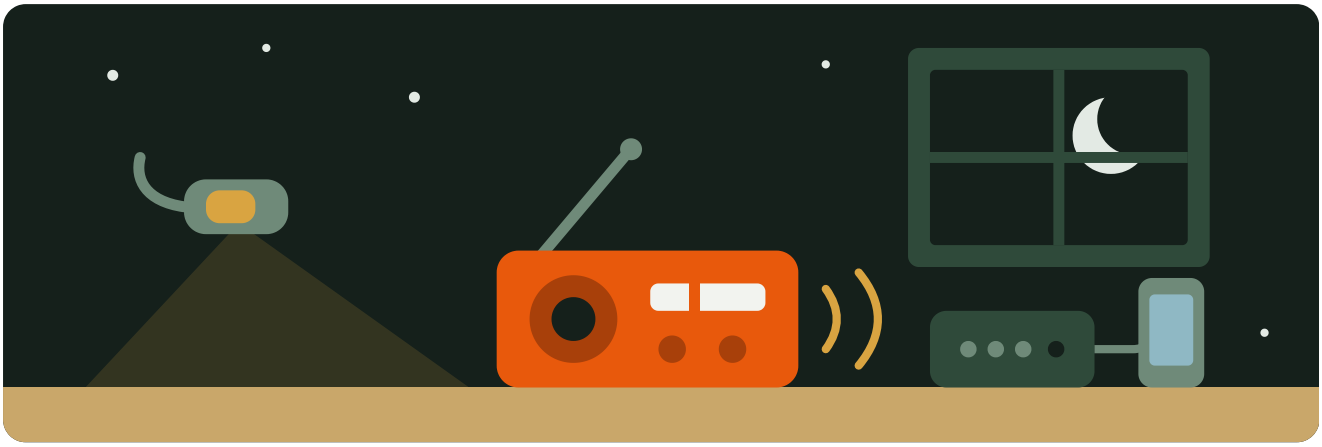
- **Un abrelatas manual**, aunque tus latas tengan abre fácil.
- Platos y vasos de papel, cubiertos de plástico y bolsas de basura: ahorran agua para fregar.
- Comida para bebés y niños, dietas especiales (sin gluten, para diabéticos), comida para mascotas.

CONSEJO

Cuando se vaya la luz, **come primero lo del frigorífico**, luego lo del congelador y solo después tus reservas. Un frigorífico cerrado se mantiene frío unas 4 horas; un congelador lleno, unas 48 horas (medio lleno, unas 24). No los abras si no es necesario.

03 · CAPÍTULO

LUZ, ENERGÍA E INFORMACIÓN



Cuando se va la luz, el primer problema no es la comida: es la oscuridad y el silencio. No sabes qué está pasando, el móvil se descarga rápido y los niños se asustan. Muchos hogares lo comprobaron en el gran apagón de la península ibérica de abril de 2025.

Luz

- **Una linterna frontal** para cada adulto: te deja las manos libres.
- **Una lámpara LED de mesa o un farol de camping** para la habitación común.
- Pilas de repuesto (comprueba qué tamaños necesitas: AA, AAA).
- Velas solo como último recurso, **nunca sin vigilancia**, lejos de cortinas y niños.

ADVERTENCIA

Nunca uses una barbacoa, una estufa de gas sin salida de humos, un generador o un hornillo de camping para calentarte dentro de casa. El monóxido de carbono (CO) no tiene color ni olor, y mata mientras duermes. Cuando cocines con gas, abre una ventana; y si usas cualquier tipo de llama abierta en casa, compra un **detector de CO** a pilas.

Energía para el móvil

- **Una batería externa de 20.000 mAh** por hogar carga un móvil medio 3–4 veces. Tenla cargada y recárgala cada 3 meses.
- Un cable para cada móvil de la casa (USB-C, Lightning…).
- Un cargador de coche (12 V): el coche es un cargador de reserva, pero **arranca el motor solo al aire libre**, nunca en un garaje cerrado.
- Cuando se vaya la luz: baja el brillo de la pantalla, activa el ahorro de batería y cierra las apps que no necesites.

La radio: tu ventana al mundo

Cuando caen la red móvil e internet, la **radio** suele seguir funcionando. Las emisoras locales y públicas difunden los avisos de Protección Civil, dónde están los camiones cisterna y qué carreteras están cortadas.

- Una pequeña **radio de pilas**, o una radio de dinamo (de manivela) con panel solar.
- Apunta en un papel las frecuencias de tus emisoras locales y públicas y pégalo a la radio (Anexo E · pág. 21).

DE LA EXPERIENCIA

Durante las inundaciones de 2014 en Bosnia y Serbia, mucha gente se informaba por la radio del coche y por los vecinos. Quien tenía una radio de pilas se convirtió en el «centro de información» de todo el edificio.

04 · CAPÍTULO

MEDICAMENTOS, HIGIENE Y PRIMEROS AUXILIOS

Medicamentos

Para muchas familias es lo más importante, sobre todo si alguien tiene una enfermedad crónica.

- Ten una reserva de los medicamentos que tomas habitualmente para **al menos 7 días** más de lo normal. Habla con tu médico de cabecera sobre cómo hacerlo de forma legal y segura.
- Una copia de la receta o una lista de tus medicamentos (nombre, dosis) en papel.
- Medicamentos básicos para el dolor y la fiebre, la alergia y la digestión: **dosifica siempre según el prospecto o el consejo de tu farmacéutico**.
- Medicamentos que necesitan frío (p. ej., insulina): pregunta en la farmacia cómo conservarlos si se va la luz y consigue una bolsa isotérmica.

ADVERTENCIA

No cambies las dosis por tu cuenta ni «racionees» los medicamentos recetados. Si tu reserva se está acabando durante una crisis, contacta a tiempo con tu médico, la farmacia o los servicios de emergencia.

Primeros auxilios

Un botiquín pequeño: tiritas, gasas estériles, vendas, una venda elástica, antiséptico, tijeras, pinzas, guantes desechables y un termómetro.

Un botiquín de coche comprado es un buen comienzo: solo revisa las fechas de caducidad y apúntalas en tu inventario (Anexo F · pág. 22).



Higiene

- Toallitas húmedas, gel hidroalcohólico (al menos 60 % de alcohol), jabón, cepillos y pasta de dientes.
- Papel higiénico, compresas, pañales para bebés y adultos si hace falta.

- **Bolsas de basura resistentes**: también sirven de inodoro de emergencia (una bolsa en la taza) cuando no hay agua para la cisterna.
- Mascarillas FFP2: también útiles contra el polvo después de un terremoto.

05 · CAPÍTULO

DINERO EN EFECTIVO Y DOCUMENTOS



Efectivo

Sin electricidad dejan de funcionar los cajeros, los datáfonos y la banca online. La tienda pequeña de la esquina puede seguir abierta, pero solo para pagos en efectivo.

- Ten en casa **efectivo suficiente para unos días de gastos básicos**, por ejemplo **50–100 € por hogar**, o el equivalente en tu moneda (como referencia).
- **Billetes pequeños** (5, 10, 20): en una crisis, nadie tiene cambio.
- Guárdalo en un sobre, junto con tus documentos, pero no a la vista.

Documentos

Mete lo siguiente en una **carpeta impermeable o una bolsa con cierre zip**:

Qué	Cómo
DNI, pasaportes, permisos de conducir	fotocopias (los originales, contigo)
Partidas de nacimiento, libro de familia o certificado de matrimonio	copias
Tarjeta sanitaria, informes médicos, lista de medicamentos	copias + una lista de alergias
Escrituras / contrato de alquiler, pólizas de seguro	copias
Lista de contactos importantes	en papel (Anexo C · pág. 19)
Llaves de repuesto de casa y del coche	en la misma bolsa

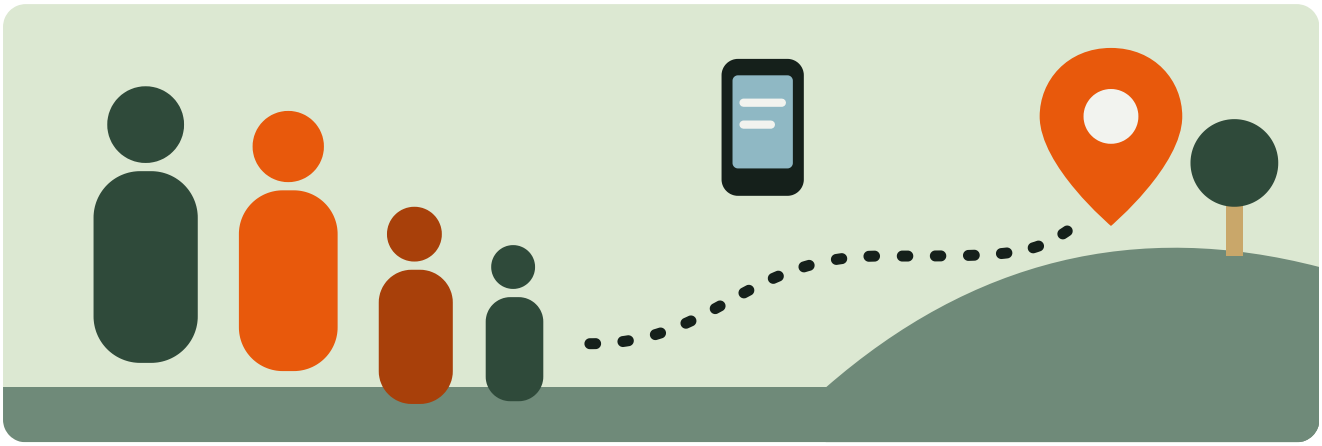
Guarda también todos tus documentos en un **USB cifrado** o en un almacenamiento en línea seguro al que puedas acceder desde otro dispositivo.

DE LA EXPERIENCIA

Después de las inundaciones de 2014, muchas familias pasaron meses renovando documentos porque el agua había destrozado los originales. Otras, que guardaban copias en una bolsa en el estante más alto de un armario, se ahorraron mucho tiempo y estrés.

06 · CAPÍTULO

PLAN FAMILIAR Y PUNTOS DE ENCUENTRO



El equipo sin un acuerdo es solo la mitad del trabajo. Una crisis suele pillar a la familia separada: los niños en el colegio, uno de los padres en el trabajo, el otro en el centro. Acuerda un plan ahora, con un café, mientras todo está tranquilo.

Cinco preguntas para una reunión familiar

1. **¿Quién llama a quién?** Decide el orden. Si la red no funciona, envía mensajes de texto: los SMS cortos suelen llegar cuando las llamadas no entran.
2. **Un contacto fuera de tu ciudad.** Un familiar en otra localidad al que todos avisan: las líneas locales se saturan, mientras que las de larga distancia a veces siguen funcionando.
3. **Un punto de encuentro cerca de casa.** Por ejemplo, una esquina, un parque infantil o la puerta de una tienda: para cuando haya que salir del edificio (incendio, terremoto).
4. **Un punto de encuentro fuera del barrio.** Por ejemplo, la casa de la abuela, un colegio, o una iglesia o mezquita en una zona alta: para cuando no se pueda volver a casa (inundación, barrio cortado).
5. **¿Quién recoge a los niños del colegio y de la guardería?** Consulta las normas del centro y quién está autorizado para recoger a tu hijo.

Escribe las respuestas en el anexo de contactos familiares (Anexo C · pág. 19) e imprime una copia para cada adulto.

Tarjeta para la cartera

Haz una tarjeta pequeña para cada miembro de la familia con:

- los nombres y teléfonos de todos los del hogar y del contacto fuera de la ciudad,
- las direcciones de los dos puntos de encuentro,
- grupo sanguíneo, alergias y medicamentos,
- los números de emergencia del país donde vives: hay una tabla en la ficha de información local (Anexo E · pág. 21).

CONSEJO

Que los niños se aprendan de memoria el teléfono de al menos uno de los padres. El móvil se queda sin batería o se pierde; la memoria, no.

No olvides

- **Los vecinos mayores y las personas con discapacidad**: ¿quién irá a ver cómo están?
- **Las mascotas**: correa, transportín, comida y una copia de la cartilla de vacunación.
- Dónde están **la llave de paso del agua, la llave del gas y el cuadro eléctrico**, y si todos los adultos saben cerrarlos.

07 · CAPÍTULO

LA PRIMERA HORA DE UNA CRISIS



En la primera hora tienes la cabeza llena de adrenalina. Por eso ayuda conocer de antemano unos pasos sencillos. No son instrucciones completas, solo lo más importante para empezar. Hay una versión corta para la puerta del frigorífico en el anexo (Anexo A · pág. 17).

Apagón

1. Comprueba si la luz se ha ido solo en tu casa (el cuadro eléctrico) o en todo el edificio y la calle.
2. Si está oscuro, coge una linterna, no una vela.
3. **Desenchufa** los aparatos sensibles (televisor, ordenador, router): puede haber una subida de tensión cuando vuelva la luz. Deja una lámpara encendida para saber cuándo vuelve.
4. **No abras el frigorífico ni el congelador** si no es necesario.
5. Enciende la radio y pon el móvil en ahorro de batería.
6. En invierno: vístete por capas, reúne a todos en una habitación y cierra las puertas de las demás.

Inundación

1. Sigue los avisos de Protección Civil por la radio; si se ordena una evacuación, **sal enseguida**.
2. Si es seguro y estás en un sitio seco, **corta la electricidad** en el interruptor general. **Nunca** toques aparatos eléctricos si estás en el agua o mojado.

3. Lleva documentos, medicamentos, agua y comida a un piso superior o al estante más alto.
4. **No camines ni conduzcas por agua en movimiento**: solo 15 cm de agua rápida pueden derribar a una persona, y unos 30 cm pueden arrastrar un coche.
5. La comida y el agua que hayan tocado agua de inundación deben tirarse.

Terremoto

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate**, debajo de una mesa resistente
2. Cuando pare: **ponte zapatos** (¡cristales rotos!) y coge tu kit
3. **¿Huele a gas?** No enciendas nada, abre una ventana y sal
4. Sal **por la escalera, nunca en ascensor**
5. Envía un SMS a los tuyos y ve **al punto de encuentro**

- Mientras tiembla, aléjate de ventanas, armarios y objetos colgados. No bajes corriendo por la escalera mientras siga temblando.
- Si huele a gas, no enciendas luces ni uses mecheros, cerillas o el ascensor. Sal y llama al teléfono de urgencias de la compañía de gas.
- En la calle, mantente lejos de edificios, muros, chimeneas y tendidos eléctricos.
- Cuenta con réplicas. No vuelvas a un edificio dañado hasta que lo haya revisado un técnico.

DE LA EXPERIENCIA

En el terremoto de Zagreb de marzo de 2020, mucha gente salió a la calle en zapatillas, con frío y en plena pandemia. Quienes tenían zapatos, una chaqueta y una bolsa con documentos junto a la puerta se organizaron mucho más rápido.

08 · CAPÍTULO

LISTA DE LA COMPRA Y PRESUPUESTO



No tienes que comprarlo todo en un día. Lo mejor es repartir las compras en tres semanas y añadir algunas cosas a tu compra habitual.

Los precios de este capítulo son **estimaciones aproximadas para 2026** y varían según el país, la ciudad y la tienda. Probablemente ya tienes muchas de estas cosas (linternas, pilas, un botiquín, un abrelatas): no las compres otra vez. En el anexo hay una lista por prioridades para ir marcando (Anexo D · pág. 20).

El plan de tres semanas

1. **Semana 1:** agua y comida que no necesite cocinarse
2. **Semana 2:** linterna, pilas, radio, batería externa
3. **Semana 3:** primeros auxilios, higiene, documentos, efectivo
4. **Fin de semana:** reunión familiar y plan personal

Kit para una persona (72 horas)

Artículo	Cantidad	Aprox. €
Agua embotellada	12 L (2 packs)	4–6
Conservas (atún, paté, legumbres)	6–8 latas	8–13
Biscotes, galletas saladas, muesli	3–4 paquetes	4–6
Crema de cacahuete, frutos secos, fruta deshidratada, chocolate	a tu gusto	5–8
Leche UHT, zumo, fruta en conserva	3–4 unidades	3–5
Toallitas húmedas, gel hidroalcohólico, bolsas de basura	lo básico	4–6
Linterna + pilas	1	5–13
Total (sin el equipo común)	—	**≈ 33–57**

Común para todo el hogar (una sola vez)

Artículo	Aprox. €
Radio de pilas o de manivela	13–30
Batería externa de 20.000 mAh + cables	15–30
Botiquín	10–20
Abrelatas manual	2–4
Carpeta impermeable para documentos	3–5
Detector de CO (si tienes cocina o estufa de gas)	15–30
Total	**≈ 55–120**

Para una familia de cuatro, un kit inicial cuesta más o menos lo mismo que una compra grande en el supermercado: **unos 180–330 €** si empiezas desde cero.

CONSEJO

Compra solo lo que coméis normalmente. Seis meses después, te comes esas latas y galletas como parte de la cocina diaria y pones otras nuevas en su lugar. Así tus reservas nunca se desperdician.

09 · CAPÍTULO

Y AHORA QUÉ: DE 72 HORAS A UN AÑO

Tres días son la base. Una vez que los tienes, lo demás encaja como piezas de construcción: paso a paso, sin un gran gasto de golpe. Esta guía cubre **solo el primer nivel**; los demás niveles tienen sus propias guías.

Nivel	Duración	Qué añades	Guías
1	72 horas	Esta guía: agua, comida que no necesita cocinarse, luz, radio, medicamentos, documentos	*72 horas* (S00)
2	2 semanas	~56 L de agua por persona, un hornillo de gas, alimentos básicos para cocinar, ropa de cama de abrigo	*Agua* (S01), *Despensa de reserva* (S02)
3	3 meses	Envases de comida más grandes, rotación e inventario, una estación de energía portátil, calefacción de reserva con detector de CO	*Despensa de reserva*, *Energía sin red*
4	1 año+	Almacenamiento a largo plazo, conservas caseras, un huerto y semillas, tu propia fuente de agua	*Conservas caseras*, *Huerto*, *Almacenamiento a largo plazo*

Cada nivel se apoya en el anterior. No tienes que llegar hasta el final: para la mayoría de las familias de ciudad, **dos semanas** es un objetivo muy bueno y realista.

DE LA EXPERIENCIA

Nuestras abuelas no lo llamaban «prepararse»: lo llamaban la *špajza*, la despensa. Los tarros de verduras en conserva caseras, un saco de harina y una lata de manteca eran parte normal de cualquier casa. Este proyecto simplemente devuelve esa costumbre al piso moderno.

10 · CAPÍTULO

LOS ERRORES MÁS COMUNES

- ✕ «Comida de supervivencia» comprada que nadie en casa se come.
- ✕ Velas sin vigilancia, una barbacoa o un generador dentro de casa: incendio y monóxido de carbono.
- ✕ Una batería externa y pilas compradas una vez y nunca recargadas.
- ✕ Medicamentos «por si acaso» caducados, y en cambio no hay suficiente de la receta habitual.
- ✕ Todos los contactos solo en el móvil: cuando se apaga, no tienes ni un número.
- ✕ Solo una persona de la casa conoce el plan.

- ✕ Documentos y reservas en el sótano o en el suelo de una planta baja: lo primero que destruye una inundación.
- ✕ Un kit preparado una vez y olvidado: fechas caducadas, agua vieja.

11 · CAPÍTULO

LISTA DE COMPROBACIÓN PARA IMPRIMIR

No lo necesitas todo. Lo importante es tener un **plan básico** y **una alternativa** por si el básico no funciona.

Imprescindible: el plan básico

- [ ] Al menos **12 L de agua por persona** más agua para las mascotas (cap. 02 · pág. 5)
- [ ] Comida que no necesite cocinarse para **3 días** para todos + un abrelatas manual
- [ ] Una linterna para cada adulto y pilas de repuesto (cap. 03 · pág. 7)
- [ ] Medicamentos habituales para al menos 7 días extra + una lista de medicamentos y alergias (cap. 04 · pág. 8)
- [ ] Efectivo en billetes pequeños y copias de documentos en una carpeta impermeable (cap. 05 · pág. 9)
- [ ] Un contacto acordado fuera de la ciudad y dos puntos de encuentro (cap. 06 · pág. 10)
- [ ] Plan personal y contactos familiares rellenados (Anexo B · pág. 18)

Alternativa: elige al menos una

Cuando cae la red, el móvil deja de ser una fuente de información y un enlace con tu familia. Elige al menos una cosa que **no dependa de la red ni de un enchufe**.

- [ ] Una radio de pilas o de manivela, con las frecuencias apuntadas
- [ ] Una batería externa de 20.000 mAh cargada + cables para cada móvil
- [ ] Un cargador de coche (12 V): motor en marcha solo al aire libre
- [ ] Una tarjeta de contactos en papel en cada cartera y mochila escolar

Ampliación: cuando ya tengas lo básico

- [ ] Un detector de CO (si usamos llama abierta en casa) y un botiquín
- [ ] Copias digitales de los documentos y llaves de repuesto
- [ ] Siguiente objetivo: reservas para **2 semanas** (cap. 09 · pág. 14)

Conocimientos

- [ ] Todos los adultos saben dónde están las llaves del agua y del gas y el interruptor general
- [ ] Todos saben qué hacer en la primera hora de una crisis (cap. 07 · pág. 11)
- [ ] Los niños se saben de memoria el número de al menos uno de los padres
- [ ] La revisión del kit está en el calendario: primavera y otoño (Anexo F · pág. 22)

ANEXO A

APAGÓN, INUNDACIÓN, TERREMOTO: ¿QUÉ HAGO PRIMERO?

Imprime esta página y pégala por dentro de la puerta de un armario o en el frigorífico. Cada paso remite al capítulo con los detalles.

Apagón

1. **Linterna, no vela.** Mira el cuadro eléctrico: ¿solo tu casa o toda la calle? cap. 07 · pág. 11
2. **Desenchufa los aparatos sensibles** y deja una lámpara encendida. No abras el frigorífico ni el congelador.
3. **Radio y ahorro de batería** en el móvil. cap. 03 · pág. 7
4. **Nunca barbacoa, generador ni estufa sin salida de humos dentro de casa**: el CO mata mientras duermes.

Inundación

1. **Sigue a Protección Civil** (radio, ES-Alert). Si se ordena una evacuación, sal enseguida.
2. **Corta la luz solo si estás en un sitio seco.** Si estás mojado, no toques nada eléctrico.
3. **Documentos, medicamentos, agua y comida: arriba.** cap. 05 · pág. 9
4. **No camines ni conduzcas por agua en movimiento.** La comida que haya tocado el agua, a la basura.

Terremoto

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate** mientras tiembla. Cuando pare, ponte zapatos.
2. **Si huele a gas:** no enciendas nada, abre las ventanas, sal y llama a urgencias del gas.
3. **Escalera, nunca ascensor.** En la calle, lejos de edificios y tendidos eléctricos.
4. **Envía un SMS a los tuyos** y ve al punto de encuentro acordado. Anexo C · pág. 19

ANEXO B

PLAN PERSONAL DE 72 HORAS

Rellénalo a bolígrafo o directamente en el PDF. Actualiza el plan cuando cambie el número de personas, un tratamiento o tu dirección.

Hogar / dirección

Número de personas (adultos + niños)

Mascotas (tipo, número)

Dónde está el kit de 72 horas

Fecha del plan

Necesidades por persona

Miembro del hogar	Agua para 3 días (L)	Comidas para 3 días	Medicamentos habituales y dosis	Necesidades especiales
Ejemplo: adulto	12	9 + tentempiés	pastilla de la tensión, 1 al día	gafas de repuesto
Mascotas				

Quién se encarga de qué

Agua y comida: las compra y revisa las fechas

Linternas, pilas, radio, batería externa

Medicamentos y botiquín

Documentos y efectivo

Ver cómo están los vecinos mayores

Revisión del kit (primavera / otoño)

ANEXO C

CONTACTOS FAMILIARES Y PUNTOS DE ENCUENTRO

Imprime una copia para cada adulto y otra para el frigorífico. Recorta una versión corta para las mochilas de los niños.

Nombre	Móvil	Dónde está de día (trabajo, colegio)	Grupo sanguíneo / alergias
Ejemplo: mamá	xxx xxx xxx	trabajo, centro	A+, penicilina

Contacto fuera de la ciudad: nombre y teléfono

Punto de encuentro cerca de casa

Punto de encuentro fuera del barrio

Quién recoge a los niños del colegio / guardería

Persona de reserva para los niños

Quién ve cómo están los vecinos mayores / personas con discapacidad

Dónde están la llave de paso del agua, la llave del gas y el cuadro eléctrico

CONSEJO

Acuerda una regla: **si no hay red, todos envían un SMS corto al contacto de fuera de la ciudad** («Estoy bien, voy al punto 2»). Ese familiar reúne las noticias de toda la familia.

ANEXO D

COMPRAS POR PRIORIDADES

No lo compres todo de una vez. Empieza por el primer nivel y pasa al siguiente solo cuando lo tengas. Los precios son **estimaciones aproximadas** (2026) y varían según el país, la ciudad y la tienda.

Mi presupuesto este mes

Gastado hasta ahora

1. Lo básico: las tres primeras semanas

- [ ] Agua embotellada, 12 L por persona (≈ 4–6 € por persona)
- [ ] Comida que no necesite cocinarse para 3 días (≈ 20–30 € por persona)
- [ ] Abrelatas manual (≈ 2–4 €)
- [ ] Linterna frontal + pilas (≈ 5–13 €)
- [ ] Radio de pilas o de manivela (≈ 13–30 €)
- [ ] Batería externa de 20.000 mAh + cables (≈ 15–30 €)
- [ ] Toallitas húmedas, gel hidroalcohólico, bolsas de basura (≈ 4–6 €)
- [ ] Carpeta impermeable para documentos (≈ 3–5 €)

2. Ampliación útil

- [ ] Botiquín (≈ 10–20 €)
- [ ] Detector de CO a pilas (≈ 15–30 €)
- [ ] Farol LED de camping para la habitación común
- [ ] Platos, vasos y cubiertos de papel o plástico
- [ ] Mascarillas FFP2 y guantes desechables

3. Para situaciones especiales

- [ ] Comida y productos para bebés (2 semanas)
- [ ] Una bolsa isotérmica para medicamentos que necesitan frío
- [ ] Un transportín y comida para la mascota para 3 días
- [ ] Un cargador de coche (12 V)
- [ ] Gafas o lentillas de repuesto

ANEXO E

FICHA DE INFORMACIÓN LOCAL

Rellénala una vez, imprímela y guárdala junto al cuadro eléctrico y en la cartera. Comprueba los números en las webs oficiales de tu ayuntamiento, de la compañía eléctrica y del servicio de aguas.

Protección Civil municipal: teléfono

Compañía eléctrica: teléfono 24 h para averías

Servicio de aguas: teléfono 24 h para averías

Compañía de gas: teléfono de urgencias (si tienes gas)

Centro de salud / urgencias más cercano: dirección

Emisora de radio local (nombre y frecuencia)

Emisora de radio pública (nombre y frecuencia)

Alertas oficiales (ES-Alert, app o SMS)

Persona de contacto fuera de la ciudad

Tu número local de emergencias

Números de emergencia

Dónde	Número de emergencia	Nota
España y resto de la Unión Europea	112	Funciona desde cualquier móvil, gratis
México, Estados Unidos, Canadá	911	Número único de emergencias
Reino Unido	999	El 112 también funciona
Australia	000	El 112 funciona desde móviles
Bosnia y Herzegovina, Serbia, Montenegro	112 solo en Montenegro	Ambulancia 124 / 194, policía 122 / 192, bomberos 123 / 193

ANEXO F

INVENTARIO DEL KIT Y FECHAS DE CADUCIDAD

Una fila por cada artículo que caduca o se descarga. Revísalo en primavera y en otoño: carga la batería externa, comprueba las pilas y cambia lo que esté a punto de caducar.

N.º	Artículo	Cantidad	Dónde está	Caduca / cambiar	Revisado
1	Ejemplo: agua embotellada de 1,5 L	12 botellas	armario del pasillo	10/2027	10/2026

CONSEJO

Las cosas que **no se estropean pero sí se descargan** —la batería externa y las pilas de la linterna y la radio— deben apuntarse con la fecha en que se cargaron o cambiaron por última vez. Son justo las que más a menudo te fallan cuando las necesitas.

FUENTES

- Comisión Europea: *Estrategia de la Unión de Preparación* (2025), recomendación de autosuficiencia de los hogares durante al menos 72 horas.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR) y sociedades nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja: materiales sobre preparación de los hogares ante desastres.
- Agencia Federal para la Gestión de Emergencias de EE. UU. (FEMA), Ready.gov: *Build a Kit*, *Make a Plan*, orientaciones sobre inundaciones, terremotos y apagones.
- Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (USDA FSIS): *Keep Your Food Safe During Emergencies* (frigorífico y congelador durante un apagón).
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC): información sobre la intoxicación por monóxido de carbono y su prevención.
- Protección Civil (España) y agencias nacionales de protección civil y gestión de emergencias: indicaciones locales y números de emergencia.

Revisión experta del contenido **[FECHA] · [EXPERTO / INSTITUCIÓN]**

Los campos y casillas de este PDF se pueden rellenar y guardar en Adobe Acrobat Reader (ordenador y móvil). En algunos navegadores no funciona — en ese caso, imprime la página.

Aviso legal. Esta guía tiene carácter educativo y no sustituye el consejo de un médico, de protección civil, de las autoridades sanitarias ni de otros profesionales. Sigue las indicaciones de las autoridades de tu país. El autor no se hace responsable de los daños derivados de un uso indebido del contenido. Este PDF tiene licencia para uso personal y familiar — no está permitido compartirlo ni revenderlo.

STAYSAFE72

LAS PRIMERAS 72 HORAS LO DECIDEN TODO.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR