

Lista gratuita

Reserva básica para 72 horas

Una lista práctica para tres días sin electricidad, compras ni suministro normal.

Importante

Esta lista es un paquete inicial. Te ayuda a pasar las primeras 72 horas con orden. Para escenarios más largos necesitas más reserva, más agua y un plan del hogar.

Esta lista está pensada para uso práctico. No sustituye las advertencias de las autoridades, la orientación médica ni la revisión técnica de situaciones peligrosas. En caso de peligro inmediato, tienen prioridad el número de emergencia, la información de las autoridades locales y los canales oficiales de alerta.

1. Anota los datos del hogar

Dato	Completar
Cantidad de adultos	
Cantidad de niños	
Mascotas	
Necesidades especiales: medicamentos, bebé, cuidado, alergias	

2. Agua para 72 horas

Planifica como mínimo agua potable. Mejor todavía es tener reserva adicional para higiene, cocinar y mascotas. En zonas calientes, con enfermedad, trabajo físico o niños, el consumo sube bastante.

Hogar	Mínimo de agua potable	Mejor valor práctico con reserva
1 persona	mín. 6 litros	aprox. 10-12 litros
2 personas	mín. 12 litros	aprox. 20-24 litros
4 personas	mín. 24 litros	aprox. 40-48 litros
Mascotas	calcular aparte	según animal y clima

- ☐ Guarda agua potable en botellas o galones limpios.
- ☐ Guarda agua de uso doméstico aparte: inodoro, limpieza y lavado básico.
- ☐ Revisa y rota el agua regularmente.
- ☐ Calcula reserva adicional para bebés, medicamentos y cuidado de personas enfermas.

3. Alimentos para tres días

- ☐ Planifica 9 comidas sencillas por persona.
- ☐ Elige alimentos que duren sin nevera.
- ☐ Elige alimentos que puedan comerse fríos o con poca cocción.
- ☐ No olvides abrelatas si guardas latas sin abre fácil.
- ☐ Ten aparte alimentos para intolerancias, diabetes, bebés o dietas especiales.

Alimentos útiles

Pan, casabe, galletas, crackers, conservas de habichuelas, maíz, atún, sardinas, guisos, vegetales y frutas; nueces, frutas secas, barras de cereal, avena; leche UHT o bebidas vegetales de larga duración; comidas listas que puedan calentarse rápido o comerse frías.

4. Cocinar y comer sin electricidad

- ☐ Usa estufa de camping o de gas solo según instrucciones y con buena ventilación.
- ☐ Nunca uses BBQ, carbón ni planta eléctrica dentro de la casa, apartamento, marquesina cerrada o garaje.
- ☐ Guarda el combustible correcto para cada equipo.
- ☐ Mantén fósforos o encendedor secos.
- ☐ Usa platos desechables solo como reserva. Mejor: poco fregado y menos consumo de agua.

Cuidado con monóxido de carbono

BBQ, carbón, fuego abierto y plantas eléctricas pueden producir monóxido de carbono mortal. Nunca los uses en interiores.

5. Luz, energía y comunicación

- ☐ Linterna por persona o al menos por habitación.
- ☐ Lámpara de cabeza para tener las manos libres.
- ☐ Baterías de repuesto compatibles con tus equipos.
- ☐ Power banks cargados.
- ☐ Radio solar, de baterías o de manivela.
- ☐ Lista en papel con teléfonos importantes.
- ☐ Cables de carga reunidos en un lugar fijo.

6. Higiene, inodoro y basura

- ☐ Papel de baño, toallitas húmedas y fundas de basura.
- ☐ Jabón y desinfectante de manos.
- ☐ Higiene femenina, pañales y productos de cuidado.
- ☐ Cubeta, fundas resistentes, arena de gato o aserrín como reserva para baño de emergencia.
- ☐ Guantes desechables y papel toalla.
- ☐ Mantén la basura separada, cerrada y lejos de niños y animales.

7. Salud y seguridad

- ☐ Revisa el botiquín.
- ☐ Ten medicamentos de uso diario para varios días al alcance.
- ☐ Guarda copias de recetas o lista de medicamentos en papel.
- ☐ Completa el kit de primeros auxilios.
- ☐ Ten efectivo en papeletas pequeñas.
- ☐ Guarda copias de documentos en una funda impermeable.
- ☐ Incluye comida y medicamentos de mascotas.

8. Lista de compra para marcar

Área	¿Qué falta?	Listo
Agua		☐
Alimentos		☐
Luz / energía		☐
Radio / comunicación		☐
Higiene / inodoro		☐
Medicamentos / primeros auxilios		☐
Mascotas		☐

Orientación técnica

Los contenidos fueron redactados de forma independiente y estructurados para Blackout-Tip.com. Como orientación general se tomaron recomendaciones públicas de organismos oficiales:

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): guías y listas de preparación para emergencias.
- ☐ Ready.gov / FEMA: recomendaciones sobre kit de emergencia, agua, alimentos y comportamiento durante apagones.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: indicaciones sobre seguridad alimentaria durante cortes de electricidad.

Nota para la web: este PDF está pensado como descarga gratuita. Puede publicarse en blackout-tip.com y reutilizarse internamente. En los artículos de la web conviene enlazar además las fuentes oficiales.