

Lista gratuita

Agua e higiene durante un apagón

Cómo asegurar agua potable, usar agua de servicio, mantener higiene y evitar problemas con el baño.

Importante

Esta lista te ayuda a separar claramente el agua: agua potable para beber, cocinar y medicamentos; agua de uso doméstico para inodoro, limpieza y lavado básico.

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. Asegura agua potable de inmediato

- ☐ Llena botellas limpias, galones, ollas o recipientes con tapa con agua potable.
- ☐ Usa solo recipientes limpios y aptos para alimentos.
- ☐ Etiqueta los recipientes: agua potable / fecha.
- ☐ Guarda el agua en lugar fresco, oscuro y lejos de químicos.
- ☐ Reserva primero agua para medicamentos, biberones, cuidado de enfermos y envejecientes.

No confundas

Bañera, cubetas o recipientes de limpieza pueden servir para agua de uso doméstico, pero no son automáticamente seguros para beber.

2. Prepara agua de uso doméstico

- ☐ Llena bañera, poncheras o cubetas mientras todavía haya agua de la llave.
- ☐ Etiqueta o separa físicamente el agua de uso doméstico.
- ☐ Usa esa agua para descargar el inodoro, limpiar y lavarte de forma básica.
- ☐ No bebas agua de recipientes abiertos, sucios o no aptos para alimentos.

3. Plan diario: raciona el agua

Uso	Prioridad	Nota
Beber	muy alta	tomar pequeñas cantidades con frecuencia, especialmente con calor
Medicamentos / bebé / cuidado	muy alta	reservar por separado
Cocinar	alta	usar comidas simples que necesiten poca agua
Lavado de manos	alta	protección contra infecciones
Inodoro / limpieza	media	usar agua de uso doméstico
Ducha / ropa	baja	solo si hay reserva suficiente

4. Higiene con poca agua

- ☐ Lávate o desinfectate las manos antes de comer, medicarte o cuidar a alguien.
- ☐ Usa jabón si hay agua disponible.
- ☐ Ten desinfectante de manos como reserva.
- ☐ Usa toallitas húmedas solo como apoyo, no como solución permanente.
- ☐ Mantén limpias las superficies de cocina y baño en la medida posible.
- ☐ Separa estrictamente alimentos crudos de alimentos listos para comer.

5. Inodoro sin descarga normal

- ☐ Primero verifica si el sistema sanitario puede usarse. Si hay retorno de agua o inundación, no sigas descargando.
- ☐ Si hay agua disponible, descarga manualmente el inodoro con agua de uso doméstico.
- ☐ Si no se puede descargar, prepara un baño de emergencia.
- ☐ Forra una cubeta con una funda de basura resistente.
- ☐ Después de usarla, cubre con arena de gato, aserrín o material similar.
- ☐ Cierra bien la funda y guárdala fuera del alcance de niños y animales.
- ☐ Limpia tus manos de forma estricta después.

Importante

Un baño de emergencia es incómodo, pero mejor que improvisar sin higiene. Lo decisivo es separación, cobertura, cierre y limpieza de manos.

6. Preparar comida con poca agua

- ☐ Usa primero alimentos que requieran poca agua.
- ☐ Aprovecha el líquido de algunas conservas cuando sea adecuado.
- ☐ Reduce el uso de platos: una taza, un plato y un cubierto por persona.
- ☐ Limpia las ollas inmediatamente antes de que los restos se sequen.
- ☐ Si el agua no es segura, no laves alimentos con ella.

7. Situaciones especiales

- ☐ Bebés: planifica agua limpia adicional, higiene de biberones y alimento adecuado.
- ☐ Envejecientes o personas con cuidado especial: calcula más agua para aseo y medicamentos.
- ☐ Mascotas: no olvides agua potable y necesidades de limpieza.
- ☐ Calor o clima tropical: aumenta bastante la reserva de agua.
- ☐ Enfermedad, diarrea o fiebre: calcula más agua potable y más higiene.

8. Mi plan personal de agua

Persona / animal	Agua potable por día	Reserva para 3 días
Adulto 1		
Adulto 2		
Niño / bebé		
Mascota		
Cuidado / medicamentos		

Agua potable revisada el: _____

Recipientes para agua de uso doméstico disponibles: _____

Material para baño de emergencia disponible: _____

Jabón / desinfectante de manos disponible: _____

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.