

Lista gratuita

Reserva básica de emergencia para 72 horas

Una lista práctica para empezar y pasar tres días sin luz, sin compras y sin el suministro habitual.

Importante

Esta lista está pensada como paquete inicial. Te ayuda a superar las primeras 72 horas de forma ordenada. Para escenarios más largos necesitas más reservas, más agua y un plan para el hogar.

Esta lista de verificación está hecha de forma práctica. No sustituye advertencias oficiales, asesoría médica ni una evaluación profesional de riesgos especiales. En caso de peligro inmediato, tienen prioridad el número de emergencias, la información de autoridades locales y los canales oficiales de alerta.

1. Registrar datos del hogar

Número de adultos: _____

Número de niños: _____

Mascotas: _____

Necesidades especiales: medicamentos, bebé, cuidados, alergias: _____

2. Agua necesaria para 72 horas

Planea al menos agua potable. Mejor aún es contar con una reserva adicional para higiene, cocinar y mascotas. En regiones calurosas, en caso de enfermedad, trabajo físico o niños, la necesidad aumenta claramente.

Hogar	Cantidad mínima de agua potable	Valor práctico recomendado 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	planear extra	según animal y clima

- Guardar el agua potable en botellas o garrafones limpios.
- Guardar el agua de uso general por separado: sanitario/WC, limpieza y aseo básico.
- Revisar y rotar el agua regularmente.
- Para bebés, medicamentos y cuidados, planear una reserva adicional.

3. Alimentos para tres días

- Planear 9 comidas sencillas por persona.
- Elegir alimentos que se conserven sin refrigerador.
- Elegir alimentos que puedan comerse sin cocinar o con poca cocción.

- No olvidar el abrelatas si se guardan latas sin abre fácil.
- Considerar por separado intolerancias, diabetes, comida para bebé y alimentos especiales.

Alimentos recomendables

- Pan, pan tostado, galletas saladas, crackers.
- Enlatados: frijoles, elote/maíz, pescado, guisos, verduras, fruta.
- Nueces, frutas deshidratadas, barras de cereal, avena.
- Leche UHT o bebidas vegetales de larga duración.
- Comidas listas que puedan comerse frías o calentarse rápido.
- Café o té solo si también hay agua y una forma segura de calentarla.

4. Cocinar y comer sin electricidad

- Usar estufa de camping u hornilla de gas solo siguiendo las instrucciones y con ventilación segura.
- Nunca usar asador, parrilla de carbón o generador dentro de habitaciones, garajes o espacios cerrados.
- Guardar el combustible adecuado para el equipo.
- Guardar encendedor o cerillos en un lugar seco.
- Vajilla desechable solo como reserva; mejor usar poca vajilla y ahorrar agua.

Atención: monóxido de carbono

Asadores, carbón, fuego abierto y generadores pueden producir monóxido de carbono mortal. Nunca se usan 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 los equipos.
- Power banks cargados.
- Radio solar o de manivela.
- Lista en papel con teléfonos importantes.
- Cables de carga reunidos en un lugar fijo.

6. Higiene, sanitario y basura

- Papel higiénico, toallitas húmedas, bolsas de basura.
- Jabón y gel antibacterial.
- Higiene femenina, pañales, productos de cuidado.
- Cubeta, bolsas de basura resistentes, arena para gato o aserrín como reserva para sanitario de emergencia.
- Guantes desechables y papel de cocina.
- Guardar la basura separada y bien cerrada.

7. Salud y seguridad

- Revisar el botiquín del hogar.
- Tener a la mano medicamentos de uso continuo para varios días.
- Guardar copias en papel de recetas importantes o una lista de medicamentos.
- Tener completo el kit de primeros auxilios.
- Tener efectivo en billetes pequeños.
- Guardar copias de documentos en empaque impermeable.
- Planear alimento y medicamentos para mascotas.

8. Lista de compras para marcar

Área	¿Qué falta?	Hecho
Agua		
Alimentos		
Luz/Energía		
Radio/Comunicación		
Higiene/Sanitario		
Medicamentos/Primeros auxilios		
Mascotas		

Orientación técnica

Los contenidos fueron redactados de forma independiente y estructurados para Blackout-Tip.com. En lo técnico se orientan en recomendaciones públicas de organismos oficiales:

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): guías y listas de verificación para la preparación ante 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 el sitio web: Este PDF está pensado como descarga gratuita. Puede ponerse a disposición en blackout-tip.com y reutilizarse internamente. Para las referencias externas dentro de los artículos, las fuentes oficiales deberían enlazarse adicionalmente.