

Kit de emergencia de 72 horas

La Comisión Europea pide que cada hogar pueda arreglárselas por su cuenta al menos 72 horas. Esta lista reúne lo que recomiendan Protección Civil, Cruz Roja Española y otros organismos oficiales. Marca lo que ya tienes en casa.

45

elementos en
10 categorías

Personas en casa

Litros de agua
6 L por persona

Revisado el

Próxima revisión

☐ Marca lo que ya tienes ¹ Número de la fuente oficial (lista en la última página) **OPCIONAL** Consejo nuestro, sin fuente oficial



Agua

4

- ☐ **Agua embotellada: 6 litros por persona** ^{1, 2, 3, 4}
Unos 2 litros por persona y día. Más si hace calor o hay bebés o mascotas.
- ☐ **Bidón con tapa para guardar más agua** ³
- ☐ **Pastillas potabilizadoras** ⁵
Para desinfectar agua transparente si se acaba la embotellada.
- ☐ **Filtro de agua** ⁵
Con poro de 1 micrómetro o menos.



Comida

6

- ☐ **Conservas y comida que no haya que cocinar** ^{1, 2, 6}
Latas de apertura fácil, legumbres cocidas, atún, fruta en almíbar.
- ☐ **Barritas energéticas y frutos secos** ⁶
Mucha energía en poco espacio, sin cocinar.
- ☐ **Raciones de emergencia** ^{4, 6}
Galletas compactas de larga duración, listas para comer.
- ☐ **Comida liofilizada** **OPCIONAL**
Ligera y de larga duración, pero necesita agua caliente.
- ☐ **Abrelatas, platos y cubiertos** ⁷
- ☐ **Hornillo de camping y cartuchos** ^{3, 4, 8}
Úsalo solo al aire libre: dentro de casa hay riesgo de intoxicación e incendio.



Luz y energía

6

- ☐ **Linterna o linterna frontal** ^{1, 9, 10}
A pilas o con batería, nunca velas. La frontal deja las manos libres.
- ☐ **Farol para iluminar la habitación** ¹⁰
- ☐ **Pilas de repuesto** ^{1, 3}
Del mismo tamaño para todos los aparatos, si puede ser.
- ☐ **Batería externa para el móvil** ^{1, 3}
Cargada. Revisala cada pocos meses.
- ☐ **Batería grande o estación de energía** **OPCIONAL**
Para cargar varios móviles, la radio o una lámpara durante días. Imprescindible si alguien depende de un aparato eléctrico.
- ☐ **Cerillas o mechero impermeables** ^{3, 6}



Información y comunicación

4

- ☐ **Radio a pilas o de manivela** ^{1, 6}
Para seguir las indicaciones de las autoridades sin luz ni internet.
- ☐ **Silbato para pedir ayuda** ⁶
- ☐ **Contactos y plan familiar en papel** ^{1, 6}
Teléfonos, datos médicos y punto de encuentro, por si el móvil se queda sin batería.
- ☐ **Mapa en papel de tu zona** **OPCIONAL**
Por si no funcionan el GPS ni los datos. Marca tu punto de encuentro.



Salud

5

- ☐ **Botiquín** ^{6, 9, 11}
Con apósitos, vendas, guantes, tijeras y suero fisiológico.
- ☐ **Medicamentos para una semana y recetas** ^{1, 3, 6}
- ☐ **Termómetro** ¹¹
- ☐ **Mascarillas FFP2** ^{6, 7}
- ☐ **Gafas graduadas de repuesto** ²



Higiene

4

- ☐ **Gel hidroalcohólico** ^{3, 6}
- ☐ **Papel higiénico y toallitas húmedas** ^{3, 6}
- ☐ **Bolsas de basura** ^{3, 6}
- ☐ **Productos de higiene femenina** ⁶



Documentos y dinero

3

- ☐ **Copias de documentos en funda impermeable** ^{2, 6, 9}
DNI, tarjeta sanitaria, recetas, seguros e informes médicos.
- ☐ **Dinero en efectivo en billetes pequeños** ^{2, 6, 9}
Los cajeros y los datáfonos pueden no funcionar.
- ☐ **Llaves de repuesto de casa y del coche** ²



Ropa y abrigo

5

- ☐ **Chubasquero o poncho** ⁷
- ☐ **Manta térmica** ^{2, 6, 9}
- ☐ **Ropa de abrigo y de recambio** ^{2, 6}
- ☐ **Saco de dormir o manta** ⁷
- ☐ **Guantes de trabajo** ⁷



Herramientas y seguridad

4

- ☐ **Navaja multiusos** ^{6, 9}
- ☐ **Cinta americana y cuerda** ⁶
- ☐ **Detector de humo** ¹²
- ☐ **Detector de monóxido de carbono** **OPCIONAL**
Si usas estufas, braseros o calderas de combustión.



Bebés, mayores y mascotas

4

- ☐ **Para bebés: pañales, leche de fórmula y biberones** ⁶
- ☐ **Equipo médico que necesite cada persona** ⁶
- ☐ **Para mascotas: comida, agua y correa** ⁶
- ☐ **Juegos para entretenerse** ²
Sobre todo si hay niños en casa.

En una emergencia, llama al 112

Sigue siempre las indicaciones de las autoridades. Esta lista no las sustituye.¹

Guárdalo en un lugar visible

Como recomienda Protección Civil.¹ Nuestra costumbre: revisar caducidades y pilas dos veces al año.

Fuentes oficiales

Los números de la lista remiten a estos documentos. La Unión Europea fija las 72 horas pero no publica una lista cerrada de objetos, así que cada elemento lleva la fuente oficial que lo recomienda.

- 1. Protección Civil (Ministerio del Interior)**, «Plan familiar de emergencias».
https://ficheros.proteccioncivil.es/unidadesFormativas/Plan_Familiar_Emergencias_Creacion_propia_UnidadPsicologiaDGPCYE.pdf
Consultado el 28 de octubre de 2026.
- 2. Gobierno de Francia (Ministerio de Transición Ecológica)**, «Power cuts, gas cuts, impassable roads... how to prepare your 72-hour emergency kit».
https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/The%2072-hour%20emergency%20kit%20checklist%20poster-ENG_0.pdf
Consultado el 29 de octubre de 2026.
- 3. Ministerio del Interior de la República Checa (72h.gov.cz)**, «Emergency supplies».
<https://www.72h.gov.cz/en/emergency-supplies>
Consultado el 29 de octubre de 2026.
- 4. Oficina Federal de Protección Civil de Alemania (BBK)**, «Stockpiling».
https://www.bbk.bund.de/EN/Prepare-for-disasters/Personal-Preparedness/Stockpiling/stockpiling_node.html
Consultado el 29 de octubre de 2026.
- 5. Ministerio de Sanidad**, «La salud también viaja. Capítulo 3: Riesgos sanitarios medioambientales».
<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadExterior/laSaludTambienViaja/consejosSanitarios/docs/CAPITULO-3.pdf>
Consultado el 28 de octubre de 2026.
- 6. Cruz Roja Española**, «Prepárate ante desastres: consejos y checklist de la mochila de emergencia».
<https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/3292747578/Tips+preparaci%C3%B3n+++cheklist+mochila.pdf/1473cff5-9bdf-ea02-d487-c802c96f2286?t=1750845270868>
Consultado el 29 de octubre de 2026.
- 7. Oficina Federal de Protección Civil de Alemania (BBK)**, «Wenn es schnell gehen muss: Das Notgepäck».
https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koenne-n-Sie-sich-vorbereiten/Notgepaeck/notgepaeck_node.html
Consultado el 29 de octubre de 2026.
- 8. Comunidad de Madrid (Cuerpo de Bomberos)**, «La Comunidad de Madrid inicia la campaña #CalorSeguro para alertar sobre los peligros del uso incorrecto de chimeneas, estufas o calentadores».
<https://www.comunidad.madrid/noticias/2025/12/11/comunidad-madrid-inicia-campana-calorseguro-alertar-peligros-uso-incorrecto-chimeneas-estufas-o-calentadores>
Consultado el 28 de octubre de 2026.
- 9. Comunidad de Madrid (Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid 112)**, «Díaz Ayuso agradece el trabajo de los profesionales que velarán por la seguridad esta Navidad».
<https://www.comunidad.madrid/noticias/2025/12/22/diaz-ayuso-agradecer-trabajo-profesionales-velaran-seguridad-navidad-madrilenos-qui-nes-nos-visitan-estan-mejores-manos>
Consultado el 30 de octubre de 2026.
- 10. Junta de Andalucía (Emergencias 112 Andalucía)**, «La Junta activa la Situación 2 del Plan de Emergencias de Protección Civil ante el apagón».
<https://www.juntadeandalucia.es/presidencia/portavoz/emergencias112/204138/junta/activa/situacion2/plan/emergencias/proteccion/civil/apagon>
Consultado el 28 de octubre de 2026.
- 11. Junta de Andalucía (Subdirección de Farmacia y Prestaciones, SSPA)**, «Botiquín».
https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2023/Botiquin.pdf
Consultado el 28 de octubre de 2026.
- 12. Comunidad de Madrid (Cuerpo de Bomberos)**, «Los bomberos inician una campaña de prevención de incendios en viviendas».
<https://www.comunidad.madrid/noticias/2019/05/08/bomberos-inician-campana-prevencion-incendios-viviendas>
Consultado el 30 de octubre de 2026.

Lista actualizada el 29 de octubre de 2026. Versión en línea, con productos para cada elemento y una comprobación de lo que te falta: encasodeemergencia.es/kit-emergencia-72-horas/. Elaborado por encasodeemergencia.es, sin relación con los organismos citados.