encasodeemergencia.es

CHECKLIST PARA IMPRIMIR

Kit para frío intenso y nevadas

Abrigo, calefacción sin riesgos, reservas por si quedáis aislados y el coche preparado. Cada elemento lleva el número de la fuente oficial que lo recomienda. Marca lo que ya tienes.

16 elementos en 4 categorías

Personas en casa	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

Abrigo en casa — 3

- ☐ **Mantas y sacos de dormir** [1]
  Por si se va la calefacción.
- ☐ **Ropa de abrigo y de lana** [1, 2]
  Varias capas de ropa fina abrigan más que una gruesa.
- ☐ **Bebidas calientes y líquidos** [2]
  Aunque no tengas sed, y sin alcohol.

Calefacción sin riesgos — 5

- ☐ **Estufas y braseros, nunca en el dormitorio** [2, 3]
  Y ventila la estancia a menudo por el monóxido de carbono.
- ☐ **Estufas apagadas por la noche** [2]
- ☐ **Nada de hornillos ni barbacoas de exterior para calentarse** [3]
- ☐ **Estufas lejos de muebles y ropa** [4]
  Y sin sobrecargar los enchufes.
- ☐ **Ventilar la casa dos veces al día, 15 minutos** [2]

Si nieva y quedáis aislados — 3

- ☐ **Kit de emergencia para al menos 7 días** [5]
  Con botiquín, agua, comida y algo para cocinar sin electricidad.
- ☐ **Prepáralo antes de la temporada, de noviembre a abril** [5]
- ☐ **Linterna y radio de pilas** [6, 7]

En el coche — 5

- ☐ **Cadenas o neumáticos de invierno** [5, 8, 9]
  Y practica antes cómo se ponen.
- ☐ **Rasqueta para el hielo** [9]
- ☐ **Manta, linterna, botas, guantes, comida y bebida en el maletero** [9]
- ☐ **Una pala pequeña si vas a zonas de montaña** [9]
- ☐ **Depósito lleno y móvil cargado** [10, 11]

En una emergencia, llama al 112
Sigue siempre las indicaciones de las autoridades. Esta lista no las sustituye.[12]

Guárdalo en un lugar visible
Como recomienda Protección Civil.[12] Nuestra costumbre: revisar caducidades y pilas dos veces al año.

Fuentes oficiales

Los números de la lista remiten a estos documentos: cada elemento lleva la fuente oficial que lo recomienda.

1. **Agencia Sueca de Defensa Civil y Resiliencia (MCF, antes MSB)**, «In case of crisis or war».
   https://rib.msb.se/filer/pdf/31523.pdf
   Consultado el 29 de octubre de 2026.

2. **Ministerio de Sanidad**, «Recomendaciones generales de protección y prevención frente a bajas temperaturas».
   https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/frioExtremo/recomendacionesBajasTemperaturas.htm
   Consultado el 28 de octubre de 2026.

3. **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.

4. **Ayuntamiento de Barcelona (Bombers de Barcelona)**, «Domestic fires (consejos de los Bombers de Barcelona)».
   https://ajuntament.barcelona.cat/bombers/en/citizen-information/tips/domestic-fires
   Consultado el 28 de octubre de 2026.

5. **1·1·2 Comunitat Valenciana (Generalitat Valenciana)**, «Consejos a la población frente al riesgo de nevadas».
   https://www.112cv.gva.es/documents/163565706/163566499/Consejos Poblaci%C3%B3nNevadas_CASv3.pdf/8e568d55-8050-3ec5-d5bb-285990746e6f
   Consultado el 30 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. **Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (112 Castilla-La Mancha)**, «Recomendaciones genéricas de autoprotección».
   https://112.castillalamancha.es/proteccion-civil/consejos/recomendaciones-genericas-de-autoproteccion
   Consultado el 28 de octubre de 2026.

8. **Dirección General de Tráfico (DGT)**, «Imprescindible planificar el viaje y consultar el estado de vialidad de las carreteras antes de realizar desplazamientos».
   https://www.dgt.es/comunicacion/notas-de-prensa/imprescindible-planificar-el-viaje-y-consultar-el-estado-de-vialidad-de-las-carreteras-antes-de-realizar-desplazamientos/
   Consultado el 28 de octubre de 2026.

9. **Dirección General de Tráfico (DGT)**, «Hielo y nieve: con la adherencia al límite».
   https://www.dgt.es/comunicacion/noticias/hielo-y-nieve-con-la-adherencia-al-limite/
   Consultado el 29 de octubre de 2026.

10. **Dirección General de Tráfico (DGT)**, «Emergencias en carretera: ¿sabe qué hacer?».
    https://www.dgt.es/comunicacion/noticias/20250605-emergencias-en-carretera-sabe-que-hacer/
    Consultado el 28 de octubre de 2026.

11. **Revista Tráfico y Seguridad Vial (DGT)**, «El equipamiento obligatorio… y el aconsejado».
    https://revista.dgt.es/es/noticias/nacional/2015/03MARZO/0330-Equipamiento-obligatorio-y-aconsejable.shtml
    Consultado el 29 de octubre de 2026.

12. **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.

Lista actualizada el 31 de octubre de 2026. Versión en línea, con productos para cada elemento y una comprobación de lo que te falta: **encasodeemergencia.es/kit-emergencia-frio-nevadas/**. Elaborado por encasodeemergencia.es, sin relación con los organismos citados.