Checklist del kit de 72 horas

Marca lo que ya tienes y lo que te falta.

Documentos y dinero

- [ ] Documentación personal (DNI, pasaporte, tarjeta sanitaria, pólizas, contactos)
- [ ] Copias digitales o en papel, en fundas impermeables
- [ ] Dinero en efectivo y llaves de repuesto
- [ ] Teléfonos de emergencia y lista de contactos

Agua y comida

- [ ] Agua: 1,5 litros por persona y día x 3 días
- [ ] Alimentos no perecederos (conservas, barritas, galletas, frutos secos)
- [ ] Abrelatas manual y utensilios básicos

Luz y radio

- [ ] Linterna con pilas de repuesto o de carga solar
- [ ] Radio portátil de pilas o de manivela
- [ ] Velas y cerillas en recipiente hermético

Botiquín

- [ ] Gasas, vendas, esparadrapo, tijeras y guantes desechables
- [ ] Analgésicos y material de cura básico
- [ ] Medicación personal, con lista de dosis y pautas
- [ ] Mascarillas y gel desinfectante

Ropa y abrigo

- [ ] Manta ligera o térmica por persona
- [ ] Ropa de recambio, calcetines y calzado resistente
- [ ] Chubasquero o capa impermeable

Comunicación y energía

- [ ] Móvil con cargador portátil o batería externa
- [ ] Cables y adaptadores universales
- [ ] Silbato para hacer señales

Fuente: Protección Civil (Ministerio del Interior – DGPCE), «Guía para las familias» (2025), apartado «Materiales básicos para tener preparados».
Consultado el 2026-11-29. preparados72.es