

Lista de la Compra Kit de Emergencia 72 Horas

España 2026 — Recomendación UE

Una checklist descargable e imprimible con todos los elementos que tu hogar debe tener para resistir 72 horas sin asistencia externa, según la recomendación oficial de la Comisión Europea (marzo 2025) y Protección Civil España.

Coste estimado: 60–100 € persona 120–200 € familia 4	Tiempo de preparación: 3–4 horas (compras + organizar)	Mantenimiento: cada 6 meses (1 abril + 1 octubre)
---	---	--

Cómo usar esta lista: Imprímela y márcala conforme vas reuniendo cada elemento. Lleva la lista contigo cuando vayas al supermercado o hagas compras online. Lo que no tengas hoy, anótalo en el calendario para próximas compras.

Documento descargado desde www.tukitemergencia.es — Actualizado 29 abril 2026 — Distribución libre, no modificar contenido.

1. Cantidades exactas por persona y familia

Antes de comprar, calcula cuánto necesitas. Estas cifras están verificadas por la OMS, Protección Civil y la recomendación UE 72h:

Categoría	Por persona / 3 días	Familia 4 / 3 días	Notas
Agua para beber	6 L (2 L/día)	24 L	OMS mínimo. Más en verano.
Agua para higiene	6 L (2 L/día)	24 L	Lavado básico, dientes.
Calorías	6.000 kcal	24.000 kcal	+15 % con frío o estrés.
Pilas AAA/AA	8–12 unidades	16–24 unidades	Linterna, radio, relojes.
Medicamentos crónicos	7–14 días	según dosis	Mayor reserva por seguridad.
Dinero efectivo	50–100 €	200–300 €	Billetes pequeños 5/10/20 €.
Mascotas (extra)	+ 0,5 L agua/día/animal	+ 100 g comida/día	Perro pequeño-mediano.

2. Checklist completa por categorías

Marca con una X cada elemento conforme lo añadas a tu kit. Lo que no tengas, anótalo en una lista de compras para la próxima visita al super o pedido online.

Agua y purificación

- Botellas de agua selladas (24 L para familia de 4)
- Filtro de agua portátil tipo LifeStraw o Sawyer Mini
- Pastillas potabilizadoras (Aquatabs, 50 unidades)
- Dos garrafas plegables de 5 L (transporte de agua)

Alimentos no perecederos

- Conservas: atún, sardinas, legumbres cocidas (12 latas)
- Barritas energéticas y frutos secos (24 unidades)
- Galletas saladas / crackers (4 paquetes)
- Comida liofilizada para 4 raciones extra (Liofilizado.es, Mountain House)
- Comida infantil tarrito si hay bebés
- Comida para mascotas (si aplica)
- Abrelatas mecánico (no eléctrico)

Botiquín de primeros auxilios

- Botiquín completo CE de 100-200 piezas
- Medicamentos crónicos personales (reserva 7-14 días)
- Paracetamol e ibuprofeno
- Termómetro digital

- Suero fisiológico
- Tijeras de primeros auxilios y pinzas
- Mascarillas FFP2 (4 unidades por persona)

Iluminación

- Linterna LED recargable USB (2.000 lúmenes)
- Pilas AAA/AA de repuesto (16-24)
- Linterna frontal (manos libres)
- Velas de emergencia (último recurso)
- Encendedor + cerillas impermeables

Energía y carga

- Power bank 20.000 mAh con cables USB
- Cables de carga adicionales (USB-C, Lightning, micro USB)
- Estación de energía portátil 240-1.000 Wh (si hay equipos médicos)
- Panel solar plegable 100 W (opcional, recarga in-situ)

Comunicación

- Radio AM/FM solar con manivela (PRUNUS J-369 o similar)
- Lista en papel con frecuencias FM clave de tu zona
- Lista en papel con teléfonos de emergencia (sin depender del móvil)
- Silbato de alta intensidad

Documentación plastificada

- Fotocopia DNI o pasaporte (todos los miembros)
- Tarjeta sanitaria europea
- Póliza del seguro del hogar
- Póliza del seguro del coche
- Escrituras o contrato de alquiler
- Cartilla de vacunación de mascotas
- Lista de medicamentos crónicos con dosis

Dinero en efectivo

- Mínimo 100 € en billetes pequeños (familia: 200-300 €)
- Algunas monedas para máquinas

Abrigo y protección

- Manta térmica aluminizada (1 por persona)
- Manta polar adicional
- Chubasquero impermeable
- Ropa de abrigo (jersey + calcetines)
- Guantes y gorro

Higiene personal

- Jabón y gel de manos antibacteriano
- Toallitas húmedas (un paquete por persona)
- Papel higiénico (mínimo 4 rollos)
- Pasta de dientes y cepillos
- Compresas o tampones
- Pañales si hay bebés (mínimo 30 unidades)

Herramientas y supervivencia

- Navaja multiusos tipo Victorinox o Leatherman
- Cinta americana (un rollo)
- Cuerda de 10 m
- Mosquetón de seguridad
- Bolsas estancas para documentos y móvil

Mochila o contenedor del kit

- Mochila de evacuación 35-45L (impermeable preferible)
- Bolsa rígida adicional para reservas en casa

3. Adaptaciones por situación específica

■ Familias con bebés y niños pequeños

- Leche en polvo o de fórmula para 3 días
- Pañales (mínimo 30 unidades)
- Toallitas húmedas
- Biberón con tetina y cepillo
- Comida infantil en tarrito (no requiere refrigeración)
- Juguete pequeño y manta de apego
- Medicamentos pediátricos básicos (paracetamol infantil, suero oral)
- Tarjeta laminada con datos del niño y contacto familiar

■ Hogares con mascotas

- Comida específica para 3 días (perro 100-200 g/día, gato 60 g/día)
- Agua adicional (0,5 L por animal y día)
- Transportín o jaula de evacuación
- Correa de repuesto
- Cartilla de vacunación
- Juguete familiar y manta
- Medicamentos crónicos veterinarios si los hay

■ Personas mayores y dependientes

- Medicamentos crónicos para 14 días (no 3)
- Estación de energía portátil para CPAP, oxígeno o bomba insulina
- Tarjeta médica plastificada (3 copias: kit + cartera + frigorífico)
- Pulsera o colgante identificativo si hay demencia
- Localizador GPS (Weenect, Tractive) si hay riesgo de extravío
- Plan de evacuación con responsable familiar y vecino de respaldo
- Linterna con botones grandes (más fácil de usar)
- Mantas extra (los mayores se enfrían más rápido)

4. Calendario de mantenimiento anual

Marca estas fechas en tu calendario. La rotación cada 6 meses es lo que mantiene tu kit operativo año tras año:

Fecha	Tareas a realizar
1 abril	Rotación primaveral: agua, comida, medicamentos. Recargar baterías. Simulacro familiar.
1 julio	Pre-verano: revisar agua extra y elementos de protección frente al calor.
1 octubre	Rotación otoñal: comida, baterías, ropa de abrigo, mantas térmicas.
1 enero	Auditoría anual: comprueba TODO el kit y actualiza el plan familiar.

5. Teléfonos de emergencia (recorta y guarda en el kit)

Servicio	Teléfono
Emergencias generales	112
Guardia Civil	062
Policía Nacional	091
Bomberos	080 / 085
Cruz Roja	900 365 365
Iberdrola (averías)	900 171 171
Endesa (averías)	800 760 706
Naturgy (averías)	900 750 750
Atención maltrato infantil	116 111
Atención mujeres víctimas violencia género	016
Información toxicológica	915 620 420

Mis contactos personales (escribe a mano):

Médico de cabecera

Familiar de referencia 1

Familiar de referencia 2

Vecino de confianza

Veterinario (mascotas)

¿Qué hago ahora?

Si solo vas a comprar tres cosas hoy, que sean estas: un **filtro de agua LifeStraw** (~17 €), una **radio AM/FM solar PRUNUS J-369** (~35 €) y un **botiquín NUVEXIA de 200 piezas** (~16 €). Por menos de 70 € cubres el 60 % del kit y mañana ya estás más preparado que el 95 % de los hogares españoles.

Sigue paso a paso la guía completa en TuKitEmergencia.es, donde encontrarás:

- La guía definitiva del kit 72h (pilar): cantidades exactas, productos verificados y plan de mantenimiento.
- Comparativas detalladas de los mejores productos en Amazon España (con precio actualizado de la API).
- Guías geo-específicas: Madrid, Valencia (DANA), Andalucía (incendios), Cataluña (Generalitat).
- Glosario completo de preparación civil con 40 términos esenciales.
- Listado oficial de balizas V16 homologadas DGT 2026 (códigos LCOE/IDIADA verificados).

Visita la guía completa:
www.tukitemergencia.es

TuKitEmergencia.es — Guías, comparativas y reviews de kits de emergencia, botiquines y equipamiento de supervivencia para España. Recomendaciones UE 2025 y Protección Civil.

Este documento es libre de distribución sin modificación de su contenido. Última actualización: 29 de abril de 2026.