

Checklist kit de supervivencia (72 horas)

Este checklist está diseñado para ayudarte a preparar un kit de supervivencia básico que te permita ser autosuficiente durante al menos 72 horas en caso de emergencia.

Revisa y actualiza su contenido **cada 6-12 meses** para asegurarte de que todo el material esté en buen estado y dentro de su fecha de caducidad.

- Agua potable (mínimo 4,5 litros por persona para 3 días)
- Alimentos no perecederos (barritas energéticas, frutos secos, conservas)
- Abrelatas manual y utensilios básicos
- Botiquín de primeros auxilios homologado CE (gasas, vendas, guantes, tijeras, antiséptico)
- Medicación personal suficiente para varios días
- Mantas térmicas de emergencia y saco de dormir
- Linterna con pilas de repuesto o recargable
- Radio portátil a pilas o de manivela para recibir alertas oficiales
- Multiherramienta o navaja suiza
- Encendedor o cerillas impermeables
- Silbato y chaleco reflectante para señalización
- Powerbank (batería externa) de gran capacidad
- Cargador solar o a manivela para dispositivos
- Copias de documentos importantes en bolsa hermética (DNI's, pasaportes, tarjeta sanitaria, seguros, certificados bancarios)
- Lista de teléfonos de emergencia anotada en papel
- Ropa de abrigo y calzado adecuado
- Repelente de insectos y protector solar (en actividades al aire libre)
- Brújula o GPS portátil

Consejo: adapta tu kit al entorno (hogar, coche, empresa o actividades al aire libre) y recuerda reforzar tu formación en primeros auxilios y RCP.