



# Inventario del Kit de Emergencia

Revisa qué tienes y qué te falta. Marca la casilla cuando lo tengas, anota cantidad, caducidad y dónde lo guardas. Repasa cada 6 meses.

✓	ÍTEM	CANTIDAD	CADUCIDAD / REVISIÓN	UBICACIÓN
<b>1. Agua</b>				
<input type="checkbox"/>	Agua potable: <b>3 litros por persona y día</b> (mínimo 72 h)			
<input type="checkbox"/>	Garrafas o botellas de almacenamiento			
<input type="checkbox"/>	Pastillas potabilizadoras / lejía apta para potabilizar			
<input type="checkbox"/>	Filtro de agua portátil LifeStraw <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<input type="checkbox"/>	Botella filtrante para emergencias <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<b>2. Alimentación</b>				
<input type="checkbox"/>	Conservas (legumbres, pescado, verdura) — listas para comer			
<input type="checkbox"/>	Alimentos energéticos (frutos secos, barras, chocolate)			
<input type="checkbox"/>	Abrelatas manual			
<input type="checkbox"/>	Raciones de emergencia de larga duración NRG-5 <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<b>3. Energía e iluminación</b>				
<input type="checkbox"/>	Linterna (al menos una por persona)			
<input type="checkbox"/>	Pilas de repuesto de los tamaños que uses			
<input type="checkbox"/>	Powerbank cargado para el móvil			
<input type="checkbox"/>	Velas y mechero o cerillas en bolsa estanca			
<input type="checkbox"/>	Linterna con manivela y panel solar <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<input type="checkbox"/>	Pack de pilas AA <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<b>4. Comunicación</b>				
<input type="checkbox"/>	Radio a pilas o de manivela para escuchar avisos oficiales			
<input type="checkbox"/>	Lista de teléfonos importantes <b>en papel</b> (familia, emergencias 112)			
<input type="checkbox"/>	Silbato para pedir ayuda			
<input type="checkbox"/>	Radio de emergencia solar/manivela <a href="#">Ver en Amazon →</a>			
<b>5. Botiquín y medicación</b>				

- Botiquín básico (vendas, gasas, tiritas, antiséptico, tijeras)
- Medicación habitual de cada miembro de la familia (con margen)
- Mascarillas y guantes
- Botiquín homologado de primeros auxilios [Ver en Amazon →](#)

## 6. Abrigo y refugio

- Mantas térmicas de supervivencia
- Ropa de abrigo y muda de recambio por persona
- Saco de dormir o manta gruesa
- Pack de mantas térmicas de emergencia [Ver en Amazon →](#)

## 7. Documentos y dinero

- Copias de DNI, pasaporte y seguros en **bolsa estanca**
- Copia de cartillas médicas y recetas
- Dinero en efectivo en **billetes pequeños** (cajeros pueden no funcionar)

## 8. Higiene

- Papel higiénico y pañuelos
- Gel hidroalcohólico
- Bolsas de basura resistentes
- Productos de higiene personal (jabón, compresas, pañales si aplica)

### Calcula exactamente cuánto necesitas

El planificador te dice qué y cuánto comprar según tu nº de personas y días.

[planrefugio.es/planificador](https://planrefugio.es/planificador)

Los enlaces marcados «Ver en Amazon» son enlaces de afiliado: si compras a través de ellos, PlanRefugio recibe una pequeña comisión **sin coste extra para ti**. Las cantidades de esta lista son orientativas; para saber exactamente qué y cuánto necesitas según tu número de personas y días, usa el planificador de [planrefugio.es](https://planrefugio.es).