PLAN DE APAGÓN DE 72 HORAS

Rellénala con calma, una vez. Cuando se vaya la luz no tendrás que pensar. Orientación basada en recomendaciones públicas de Protección Civil (p. ej. Generalitat de Catalunya) y en la Estrategia de Preparación de la UE (marzo de 2025: ≥ 72 h de autosuficiencia). No sustituye a las indicaciones de tu administración ni de tu médico.

AGUA

- ☐ 3 días de agua para beber: mínimo 1,5 L/persona/día; mejor 3 L (beber + cocinar)
- ☐ Personas en casa: ____ × 3 días × 3 L = ____ L
- ☐ Agua para mascotas
- ☐ Pastillas o filtro potabilizador (opcional)

LUZ

- ☐ Linterna + pilas de repuesto (nada de velas)
- ☐ Frontal para manos libres
- ☐ Luces LED a pilas por estancia
- ☐ Estación o batería externa cargada

INFORMACIÓN

- ☐ Radio a pilas o de manivela
- ☐ Pilas de repuesto (AA / AAA)
- ☐ Teléfonos y direcciones apuntados en papel
- ☐ Punto de reunión familiar: _____

ALIMENTOS

- ☐ Comida que no necesita cocinar ni frío (latas, fruta, frutos secos, galletas)
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Alimentos para bebés / dietas especiales
- ☐ Nevera y congelador cerrados: no abrir sin necesidad

SALUD

- ☐ Botiquín básico
- ☐ Medicación de 3-7 días + lista de dosis
- ☐ Equipos médicos que dependen de la luz: tu plan con tu médico/fabricante _____
- ☐ Gafas, audífonos, pilas especiales

DOCUMENTOS Y DINERO

- ☐ DNI, tarjeta sanitaria, pólizas (copia en bolsa impermeable)
- ☐ Efectivo en billetes pequeños
- ☐ Llaves de repuesto
- ☐ Depósito de combustible del coche lleno si puedes

TELÉFONOS CLAVE

Emergencias

112

Familiar o vecino de apoyo

_____

Imprime una copia por vivienda

MIS WH EN UN APAGÓN

Wh = vatios (W) × horas. Anota solo lo que quieres mantener. Valores típicos en la calculadora online: nevera ~900 Wh/día, router ~360 Wh/día, portátil ~270 Wh/día (orientativos, no medidos).

APARATO	W	HORAS	% ACTIVO	WH

CUENTA

Total Wh: _____

× 1,25 (margen 25 %): _____

÷ 0,85 (pérdidas): _____ **Wh** nominales

POTENCIA

Suma de W a la vez: _____ **W**

Mayor pico de arranque (nevera…): _____ W

La estación debe superar ambos.

DURANTE EL CORTE

- ☐ Desenchufa lo sensible (picos al volver la luz)
- ☐ Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve
- ☐ No abras nevera ni congelador sin necesidad
- ☐ Llamadas breves; usa mensajes
- ☐ Nada de generadores ni brasas dentro de casa

CUANDO VUELVA LA LUZ

- ☐ Recarga estación, móviles y linternas
- ☐ Revisa alimentos de la nevera
- ☐ Reponer lo gastado de este plan
- ☐ Anota qué falló para mejorarlo

Última revisión del plan: ____ / ____ / ______ · Repásalo cada 6 meses (pilas, caducidades, carga de la estación 50-80 %).

Guía práctica: no es consejo médico ni técnico personalizado