

72 HORAS

SIN ELECTRICIDAD

CUADERNO DE TRABAJO

APÉNDICES Y CHECKLISTS

ÓSCAR BADIA HUERTAS

CHECKLIST DE EMERGENCIA

Este apéndice tiene dos niveles. El Nivel 1 es el resumen crítico: una página para leer en un minuto cuando el apagón ya ha empezado. El Nivel 2 es el checklist completo por capítulo, para preparación previa y gestión detallada durante el apagón.

NIVEL 1 - RESUMEN CRÍTICO POR FASES

Úsalo durante el apagón. Una acción por línea. En orden.

CONSEJO: Fotografía estas páginas y guárdalas en tu teléfono antes de que las necesites.

FASE 1 · HORAS 0 A 6: CONFUSIÓN INICIAL

- Mantén la calma. Asume que durará más de lo que crees.
- No abras el frigorífico ni el congelador salvo que sea imprescindible.
- Localiza la linterna y comprueba que funciona.
- Pon el teléfono en modo ahorro de batería inmediatamente.
- Conecta el banco de batería al teléfono si está por debajo del 80%.
- Enciende la radio de pilas para obtener información oficial.
- Llena la bañera y todos los recipientes disponibles con agua del grifo.
- Anota cuánta agua, gas y comida no perecedera tienes.
- No salgas a hacer compras de emergencia en las primeras horas: las tiendas estarán saturadas.

FASE 2 · HORAS 6 A 24: ADAPTACIÓN DOMÉSTICA

- Establece un ritmo de consumo de agua: mínimo 2 litros por persona al día para beber y cocinar.
- Decide qué alimentos del frigorífico consumir primero: los más perecederos.
- Gestiona la batería de los dispositivos con criterio: un teléfono activo por hogar como mínimo.
- Establece horarios de uso de luz artificial para no agotar las pilas.
- Verifica el nivel del depósito de agua del edificio si vives en un bloque.
- Llama a la puerta de los vecinos vulnerables que conozcas: mayores solos, familias con bebés, personas con dependencia médica.
- Activa el canal de comunicación del edificio con información verificable.
- Si tienes medicamentos que requieren frío, activa la solución de respaldo.
- Informa a un familiar o contacto fuera del hogar de que estás bien.

FASE 3 · HORAS 24 A 48: TENSIÓN DEL SISTEMA

- Revisa el nivel de agua almacenada y ajusta el consumo si es necesario.
- Gestiona los alimentos del frigorífico: lo que no puedes conservar, consúmelo o compártelo.
- Verifica el estado de los medicamentos de todos los miembros del hogar.
- Coordina el acceso a los recursos comunes del edificio antes de que surja conflicto.
- Mantén rutinas básicas de sueño y comida: el orden doméstico reduce el estrés.
- Gestiona el estado emocional de los niños: explica la situación con calma, no con urgencia.
- Identifica qué recursos tienes tú y qué necesitan tus vecinos: conecta unos con otros.
- Limita el consumo de información a momentos concretos del día para ahorrar batería.

FASE 4 · HORAS 48 A 72: DEGRADACIÓN OPERATIVA

- Haz el inventario completo: cuánto queda de cada recurso crítico.
- Ajusta el consumo a la duración estimada: si no sabes cuánto queda, asume un día más.
- Prioriza el agua potable sobre cualquier otro uso.
- Verifica a los vecinos vulnerables por segunda vez si no has tenido contacto en 24 horas.
- Si algún medicamento crítico está agotándose, activa el protocolo de emergencia médica.
- Mantén el canal de comunicación del edificio activo con actualizaciones de estado.
- Documenta lo que ha funcionado y lo que ha faltado: lo necesitarás para el siguiente apagón.

NIVEL 2 - CHECKLIST COMPLETO POR CAPÍTULO

Para preparación previa y gestión detallada. Organizado en dos secciones por capítulo: Antes del apagón y Durante el apagón.

CAP. 1 - CUANDO SE APAGA LA CIUDAD

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo una linterna que funciona con pilas comprobadas.
- Sé dónde está la linterna sin necesidad de buscarla.
- Tengo velas y encendedor o mechero en lugar accesible.
- Conozco la ubicación del cuadro eléctrico de mi hogar.
- Sé cómo cortar el suministro eléctrico de forma segura.

DURANTE EL APAGÓN:

- He mantenido la calma en los primeros minutos.
- He localizado la iluminación sin dificultad.
- He puesto el teléfono en modo ahorro de batería.
- He asumido que el apagón durará más de lo que parece.

CAP. 2 - LAS PRIMERAS HORAS

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo el banco de batería cargado.
- Tengo radio de pilas con pilas de repuesto.
- Conozco los canales de información de emergencia.

DURANTE EL APAGÓN:

- He conectado el banco de batería antes del 20%.
- He encendido la radio para información oficial.
- He evitado llamadas innecesarias.
- He activado el modo avión periódicamente.

CAP. 3 - UN HOGAR SIN ENERGÍA

ANTES DEL APAGÓN:

- Sé qué sistemas dependen de electricidad.
- Tengo identificados sistemas de clima alternativos.
- Conozco la autonomía de cada sistema crítico.

DURANTE EL APAGÓN:

- He desenchufado aparatos sensibles a picos.
- He gestionado la temperatura con alternativas.
- He evaluado qué sistemas siguen operativos.

CAP. 5 - ALIMENTOS

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo comida no perecedera para 3 días.
- Tengo forma de cocinar sin red (gas, hornillo).

DURANTE EL APAGÓN:

- He mantenido el frigorífico cerrado.
- He establecido orden de consumo por perecibilidad.
- He gestionado el congelador con criterio.
- No he tirado nada sin verificar su estado real.

CAP. 4 - AGUA: EL SISTEMA INVISIBLE

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo agua almacenada (3L/persona/día para 3 días).
- Sé si el edificio tiene bomba de agua eléctrica.
- Tengo recipientes limpios adicionales.

DURANTE EL APAGÓN:

- He llenado bañera y recipientes en la hora 1.
- He establecido la ración diaria de agua.
- He usado agua no potable solo para higiene.
- He verificado la presión del grifo.

CAP. 6 - ILUMINACIÓN

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo una linterna frontal por adulto.
- Tengo pilas de repuesto.
- Tengo luz nocturna con batería para niños.

DURANTE EL APAGÓN:

- He gestionado las linternas con criterio.
- He usado las velas solo bajo vigilancia.
- Reservo luz potente para horas activas.

CAP. 7 - TEMPERATURA

ANTES DEL APAGÓN:

- Conozco mi sistema de calefacción offline.
- Tengo mantas extra accesibles.
- Conozco el riesgo térmico para vulnerables.

DURANTE EL APAGÓN:

- He concentrado la actividad en una habitación.
- He vestido en capas (no calentar todo el hogar).
- Vigilo temperatura de bebés, mayores y enfermos.
- Ventilo con criterio según el clima exterior.

CAP. 9 - ORGANIZACIÓN

ANTES DEL APAGÓN:

- Todos saben dónde está el kit de emergencia.
- Niños conocen el plan: qué hacer, a quién llamar.
- He acordado protocolo familiar de emergencia.

DURANTE EL APAGÓN:

- He mantenido rutinas para reducir estrés.
- He gestionado información sin dramatismo.
- Asigno roles según la capacidad de cada miembro.
- Planifico actividades sin pantallas.

CAP. 8 - COMUNICACIONES

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo los números importantes en papel.
- Tengo radio de pilas.
- He acordado contacto de referencia externo.

DURANTE EL APAGÓN:

- He limitado llamadas a las esenciales.
- He usado SMS en lugar de llamadas.
- Verifico la información antes de reenviarla.
- Informo a contacto externo de la situación.

CAP. 10 - VECINOS

ANTES DEL APAGÓN:

- Tengo el número del responsable del edificio.
- Sé dónde está el depósito/cuadro del edificio.
- Conozco qué vecinos tienen necesidades.

DURANTE EL APAGÓN:

- Verifico a vecinos vulnerables (antes de 24h).
- Canal de comunicación vecinal establecido.
- Coordino el acceso a recursos comunes.
- Llevo un registro de quién ha sido verificado.

CAP. 11/12 - MANTENIMIENTO DEL KIT

ANTES DEL APAGÓN:

- Auditoría: sé qué tengo, dónde está y funciona.
- Fecha de revisión anual fijada.
- Agua, alimentos y energía al completo.

DESPUÉS DEL APAGÓN:

- He hecho inventario inicial y ajustado.
- He anotado lo faltante para reponer.

INVENTARIO DE SEGURIDAD

LEYENDA: Los ítems en **NEGRITA** son críticos (sin ellos el sistema colapsa). Los normales son importantes. Los entre paréntesis son opcionales o para necesidades específicas.

AGUA

- GARRAFAS DE AGUA (5L)** - 3L por persona/día.
- Pastillas potabilizadoras.
- (Filtro de agua portátil)

ALIMENTOS

- CONSERVAS DE PROTEÍNA** - Atún, sardinas, legumbres. Mín. 3-4 latas/persona.
- CRACKERS O SIMILARES** - Mín. 2 paq./persona.
- FRUTOS SECOS** - 200g por persona.
- Chocolate negro (mínimo 70%).
- Barritas energéticas (6-8 por persona).
- Arroz o pasta de cocción rápida.
- (Fórmula de bebé - 5 días extra)
- (Purés y papillas en conserva)

ILUMINACIÓN

- LINTERNA FRONTAL** - Una por adulto.
- PILAS DE REPUESTO** - Suficiente para 3 noches.
- VELAS** - Mínimo 10 unidades.
- ENCENDEDOR / MECHERO** - Mínimo 2 uds.
- Luz nocturna con batería (para niños).
- (Linterna LED de carga solar)

ENERGÍA

- BANCO DE BATERÍA (POWERBANK)** - Mín. 20.000 mAh.
- CABLE MULTICONECTOR**
- RADIO DE PILAS** - Modelo básico AM/FM.
- HORNILLO Y GAS** - Con 2 cartuchos.
- Cartuchos de gas de repuesto (2 adicionales).
- (Cargador solar portátil)

TEMPERATURA

- Mantas de supervivencia (isotérmicas) - Mínimo 2.
- Manta de lana adicional por persona.
- (Estufa de gas de interior certificada)
- (Ventilador de pilas o USB)

COMUNICACIONES

- TELÉFONO CON BATERÍA EXTRA
- NÚMEROS IMPORTANTES EN PAPEL
- Radio de onda corta.
- (Walkie-talkies)

BOTIQUÍN

- ANALGÉSICOS Y ANTIINFLAMATORIOS**
- ANTISÉPTICO** (agua oxigenada/clorhexidina).
- VENDAS Y APÓSITOS**
- TERMÓMETRO DIGITAL** (con pilas extra).
- RESERVA DE MEDICACIÓN CRÓNICA** (5 días).
- Guantes de nitrilo / Mascarillas FFP2.
- (Nevera de camping con pilas para insulina)

DOCUMENTACIÓN

- SOBRE IMPERMEABLE CON DOCUMENTOS**
- EFFECTIVO EN MONEDA LOCAL** (Para 3 días).
- Copia de recetas médicas en papel.

PROTOCOLO DE MANTENIMIENTO

Añade una alarma en tu calendario llamada "Mantenimiento 72H". La preparación caduca si no se revisa. Diez minutos cuatro veces al año son suficientes.

REVISIÓN RÁPIDA (CADA 3-4 MESES)

- Cargar el banco de batería al 100%.
- Recargar batería interna de radio (si aplica).
- Verificar visualmente garrafas de agua (sin fugas).
- Revisar que el kit general está completo.
- Verificar linterna y encendedor accesibles.

REVISIÓN INTERMEDIA (6 MESES)

- Rotar agua almacenada (vaciar, limpiar, rellenar).
- Comprobar caducidad de agua embotellada.
- Probar linternas y reemplazar pilas si fallan.
- Sintonizar radio para verificar claridad de sonido.
- Revisar caducidad de botiquín.
- Verificar manta térmica (sin roturas).

AUDITORÍA ANUAL (30-60 MINUTOS)

- Cambio preventivo de pilas (linternas, radio, humos).
- Revisar/actualizar carpeta de documentos y contactos.
- Inventario frente a lista maestra del Apéndice B.
- Repasar el protocolo familiar con todo el hogar.
- Rotación de despensa: revisar caducidades.
- Revisar manómetro/etiqueta del extintor doméstico.

CALENDARIO SUGERIDO

Enero: Revisión anual completa.

Abril: Revisión semestral (agua, botiquín).

Julio: Cargar batería.

Octubre: Revisión semestral.

Diciembre: Preparar anual. Comprobar calor.

Febrero: Cargar batería. Verificar radio.

Mayo: Cargar batería. Verificar agua.

Septiembre: Revisar alimentos caducidad.

Noviembre: Cargar batería. Verificar agua.

NOTAS Y ACCIONES

A series of horizontal dotted lines for writing notes and actions.

NOTAS Y ACCIONES

A series of horizontal dotted lines for writing notes and actions.