



EDICIÓN EE. UU.

PREPARACIÓN PARA APAGONES

Kit de 72 horas para apagones

Qué tener, qué hacer y a quién llamar durante los primeros tres días sin electricidad. Imprímalo y guárdelo con sus provisiones.

Cómo usar este kit

La mayoría de los apagones duran horas, no días. Este kit cubre las primeras 72 horas en seis secciones breves, cada una con una lista para marcar. Complete las listas ahora, mientras hay electricidad.



Siempre la misma regla

Si alguien está herido, hay un cable caído, o alguien tiene dolor de cabeza, mareo o náuseas cerca de equipos de combustión en interiores, saque a todos al aire libre y llame al 911. No necesita conocer la causa primero.

Contenido del kit

01	Agua	Cuánto almacenar, fuentes seguras	3
02	Comida	Comidas sin cocinar, reglas del refrigerador y congelador	4
03	Energía y luz	Luces, radio, teléfonos, energía de respaldo	5
04	Calor y seguridad	Mantenerse abrigado y evitar el monóxido de carbono	6
05	Salud y documentos	Medicinas, equipos, papeles	7
06	Mascotas	Agua, comida, medicinas, transportín	8
07	Plan y contactos	Contactos, llaves de paso, alertas	9



De dónde salen las cifras

Ready.gov (FEMA) sugiere una reserva para el hogar de al menos 3 días, con cerca de 1 galón (unos 4 litros) de agua por persona por día. Esa es la cifra que usamos aquí. Ajuste para bebés, adultos mayores, mascotas, calor o enfermedad.



Solo información general

Este kit es información general, no un consejo médico, legal ni eléctrico. Siga las instrucciones de las autoridades locales y de su compañía eléctrica. Las fuentes están en [prepforoutage.com](https://www.prepforoutage.com).

01

Agua

SECCIÓN

Almacenar

Tratar

Racionar

● QUÉ TENER

- ☐ Agua para beber y cocinar para al menos 3 días, a razón de 1 galón (4 L) por persona por día
- ☐ Extra para mascotas: cerca de la mitad de una ración por gato o perro
- ☐ Recipientes aptos para alimentos con tapa, llenos y con la fecha
- ☐ Un filtro o pastillas potabilizadoras como respaldo (no reemplazan el agua almacenada)
- ☐ Lejía doméstica sin aroma y un gotero (vea la etiqueta para tratar el agua)

● PLANIFICADOR DE AGUA

Personas + mascotas (mascota = ½)	Días	Galones por día	Total de galones
_____	3	1 gal (4 L)	_____
_____	7	1 gal (4 L)	_____

! Conozca los límites de los filtros

La mayoría de los filtros portátiles no eliminan químicos, metales pesados ni sal. Si hay riesgo de inundación o derrame químico, use agua almacenada o embotellada. Siga cualquier aviso de hervir el agua de su autoridad de salud. Hervir mata gérmenes, no químicos.

i Si todavía sale agua del grifo

Llene la bañera y recipientes antes de una tormenta. El agua para el inodoro puede salir de la bañera. No la beba a menos que esté tratada.

02 Comida

SECCIÓN

Primero la despensa

Sin cocinar

● QUÉ TENER

- ☐ 3 días de comida que ya come y que no necesite cocción o solo agua caliente
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Fórmula para bebés, comida para mascotas y alimentos de dieta especial
- ☐ Mantequilla de maní, galletas, frijoles o atún en lata, fruta, nueces, barras de granola
- ☐ Platos de papel, cubiertos y desinfectante de manos para ahorrar agua
- ☐ Un termómetro para refrigerador y congelador

● REGLAS DEL REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Dónde	Se mantiene frío (puerta cerrada)
Refrigerador	Unas 4 horas
Congelador lleno	Unas 48 horas
Congelador medio lleno	Unas 24 horas



Conservar o desechar

Deseche los alimentos perecederos (carne, aves, pescado, lácteos, huevos, sobras cocidas, fruta cortada) que hayan estado por encima de 40 °F (4 °C) durante 2 horas o más. No pruebe la comida para ver si está buena. En caso de duda, tírela.



Cocinar

Cocine con combustible solo al aire libre, lejos de la casa. Nunca use una parrilla, estufa de camping ni carbón dentro de una casa, garaje o carpa.

03 Energía y luz

SECCIÓN

Luz

Información

Energía de respaldo

● QUÉ TENER

- ☐ Una linterna frontal o de mano por persona, con pilas de repuesto (evite las velas)
- ☐ Radio AM/FM a pilas o de manivela (con banda meteorológica de NOAA)
- ☐ Baterías portátiles cargadas y cables para cada teléfono
- ☐ Un farol para la sala principal
- ☐ Una batería de respaldo, si lo esencial necesita energía (vea el cálculo abajo)
- ☐ Lista escrita de los aparatos que debe mantener y sus vatios

● CÁLCULO RÁPIDO PARA ENERGÍA DE RESPALDO

Vatios x horas = vatios-hora. Divida entre 0.85 por pérdidas de conversión. Ejemplo: un router de 15 W durante 12 horas son 180 Wh.

Aparato (valores típicos, vea su etiqueta)	Vatios	Horas por día	Vatios-hora
Router y módem	10 a 25	24	240 a 600
Carga de teléfono	5 a 20	3	15 a 60
Luz LED	5 a 10	5	25 a 50
Computadora portátil	40 a 65	6	240 a 390
Refrigerador (moderno)	40 a 100 prom.	24	1,000 a 2,000

i Las baterías de respaldo no son calefactores

Un calefactor de 1,500 W vacía una batería de 1,000 Wh en mucho menos de una hora. Use la energía de respaldo para comunicación, luz, un equipo médico y parte del día del refrigerador. Pruébela antes de necesitarla.

04 SECCIÓN Calor y seguridad

Calentar un cuarto

Seguridad CO

● QUÉ TENER

- ☐ Mantas o sacos de dormir adecuados para el frío previsto
- ☐ Gorros, guantes y calcetines de lana para todos
- ☐ Un plan para calentar un cuarto pequeño: cierre puertas, cubra ventanas con mantas
- ☐ Alarma de monóxido de carbono con baterías, probada este mes
- ☐ Extintor y detectores de humo con pilas nuevas
- ☐ Saber dónde está el centro de calefacción más cercano



La regla principal: monóxido de carbono

Nunca use un generador, parrilla, estufa de camping, parrilla de carbón, horno de gas o vehículo dentro de una casa, garaje, cobertizo o carpa, ni siquiera con la puerta abierta. El monóxido de carbono no tiene olor y puede matar. Los generadores se usan afuera, lejos de ventanas, puertas y rejillas.

● SEÑALES DE INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

Dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad, confusión o somnolencia, a menudo en varias personas a la vez. Salga al aire libre y llame al 911.



Si la temperatura interior se acerca a la congelación

Vaya a un centro de calefacción o a casa de un amigo. Visite a vecinos mayores y a quienes viven solos.

05

SECCIÓN Salud y documentos

Medicinas

Equipos

Papeles

● QUÉ TENER

- ☐ Botiquín de primeros auxilios, revisado este año
- ☐ Medicinas recetadas para al menos una semana, con lista escrita de nombres y dosis
- ☐ Un plan de respaldo para cualquier equipo médico eléctrico (CPAP, oxígeno, cama eléctrica)
- ☐ Lentes, pilas de audífonos, ayudas para movilidad
- ☐ Copias de identificación, seguros y papeles clave en una bolsa impermeable
- ☐ Efectivo en billetes pequeños
- ☐ Llaves de repuesto de casa y auto



Equipo médico eléctrico

Hable con su profesional de salud y su proveedor de equipos sobre un plan de respaldo antes de un apagón. Pregunte a su compañía eléctrica si mantiene un registro de clientes que dependen de equipo médico eléctrico. Llame a emergencias si no puede operar con seguridad un equipo esencial. Este kit no es consejo médico.

● QUÉ TENER

- ☐ Agua para cada mascota: cerca de 1 oz por libra de peso por día (60 mL por kg), más con calor
- ☐ De 3 a 7 días de la comida habitual de su mascota en un envase cerrado, y un abrelatas manual si come comida enlatada
- ☐ Una semana de cualquier medicina, con copia de la receta y el historial del veterinario
- ☐ Transportín o jaula para cada mascota, collar con placa de identificación, correa o arnés, y una foto reciente suya con su mascota
- ☐ Platos, arena y bandeja, bolsas para desechos, una manta o un juguete conocido
- ☐ Teléfono del veterinario, una clínica con horario de emergencia y un lugar donde acepten mascotas

● AGUA SEGÚN EL PESO DE LA MASCOTA

Peso de la mascota	Agua por día
10 lb (4.5 kg)	10 oz (300 mL)
25 lb (11 kg)	25 oz (740 mL)
50 lb (23 kg)	50 oz (1.5 L)
75 lb (34 kg)	75 oz (2.2 L)

**Si tiene que irse**

Lleve a sus mascotas. Muchos refugios de emergencia solo aceptan animales de servicio, así que busque con anticipación un hotel que acepte mascotas, una guardería o a un amigo. Mantenga a las mascotas en transportines o con correa.

**Pregunte a su veterinario**

Estas cantidades son una regla general, así que pregunte a su veterinario. Lleve a las mascotas adentro cuando haga frío, ofrezca sombra y agua con calor y nunca deje a una mascota en un auto estacionado. Las aves, reptiles y peces pueden necesitar calor o aire que se detienen sin electricidad.

07 SECCIÓN Plan y contactos

[Contactos](#)[Llaves de paso](#)[Alertas](#)

● CONTACTOS DE EMERGENCIA

Nombre	Teléfono	Notas

● UBICACIONES CLAVE

Interruptor principal:	_____
Llave de agua:	_____
Llave de gas:	_____
Centro de calefacción:	_____
Tel. de averías:	_____
Mapa de apagones:	_____

● DÓNDE CONSULTAR

Mapas de apagones en vivo: prepforoutage.com/outage-map.html

Guía oficial: Ready.gov (FEMA): ready.gov/es | Alertas del clima: weather.gov/es

Si se va la luz: revise el interruptor, consulte el mapa de la compañía, reporte el apagón, mantenga cerrado el refrigerador y visite a los vecinos.



Más información

Decenas de guías, un planificador y un cuestionario de preparación son gratis en prepforoutage.com (en inglés). Podemos ganar una comisión por productos enlazados en nuestro sitio, sin costo para usted (prepforoutage.com/affiliate-disclosure.html).