

✓ Listado Completo Recomendado para Shelter-in-Place (Kit Fijo / Quedarse en Casa)

Este listado se basa en recomendaciones oficiales de **Protección Civil España** (y autonómicas como Catalunya), la **Estrategia de Preparación de la Unión Europea (Preparedness Union Strategy 2025)** y guías complementarias de la Cruz Roja y Ministerio del Interior. El objetivo es lograr **autonomía de al menos 72 horas** (3 días), idealmente extensible a 7-14 días en casa.

Principios generales (UE y España)

- **Cantidad base:** 3 litros de agua por persona/día (bebida + higiene básica).
- **Enfoque:** Confort, stocks rotativos (FIFO), accesibilidad y adaptación familiar (niños, ancianos, mascotas, necesidades médicas).
- **Ubicación:** Lugar fresco, seco y accesible (armario, garaje, sótano).
- **Revisión:** Cada 6 meses (junio y diciembre).
- **No es obligación**, sino recomendación de autoprotección.

Listado Completo Recomendado – Categorías

1. Agua e Hidratación (Prioridad #1)

- Agua embotellada o garrafas: **9-12 litros por persona** (para 72h) → ideal 20-50 litros totales por persona.
- Pastillas potabilizadoras o filtro de agua.
- Lejía sin perfume (para desinfectar agua: 2-4 gotas por litro).
- Recipientes limpios y resistentes.

2. Alimentos y Nutrición

- Alimentos no perecederos (alto en calorías, fáciles de preparar):
 - Conservas (atún, sardinas, legumbres, verduras, frutas en almíbar).
 - Barras energéticas, frutos secos, chocolate, galletas.
 - Arroz, pasta, leche en polvo, cereales.
 - Comida liofilizada o raciones de campaña (opcional).
- Abrelatas manual.
- Hornillo de camping + combustible (gas o alcohol).
- Alimentos para bebés/niños y mascotas (si aplica).
- Utensilios básicos (cubiertos, platos reutilizables).

3. Salud y Primeros Auxilios

- Botiquín completo:
 - Desinfectantes, gasas, vendajes, esparadrapo, tijeras, guantes.
 - Analgésicos, antiinflamatorios, antidiarreicos, antihistamínicos.
 - Medicación crónica (mínimo 7-14 días extra).
 - Termómetro, mascarillas, gel hidroalcohólico.
- Artículos de higiene:
 - Toallitas húmedas, papel higiénico, jabón, pasta de dientes.
 - Compresas, pañales, bolsas para residuos (WC de emergencia).

- Productos de higiene femenina.

4. Iluminación, Calefacción y Fuego

- Linternas LED (con pilas de repuesto o recargables).
- Velas + mechero / cerillas impermeables.
- Pastillas o cubos para encender fuego.
- Manta térmica o sacos de dormir.
- Ropa de abrigo adicional (por persona).

5. Comunicación e Información

- Radio de manivela o pilas (AM/FM + NOAA si posible).
- Batería externa (power bank) + cables.
- Móvil + cargador (solar o de coche si posible).
- Silbato para señales.

6. Herramientas y Refugio

- Navaja multiusos o herramienta multifunción.
- Cinta americana, cuerda, plástico grueso (para refugio o impermeabilizar).
- Herramientas básicas (destornillador, martillo, llave inglesa).
- Bolsa de basura resistente y cinta.

7. Documentos y Dinero

- Copias impermeables (en bolsa ziplock o portadocumentos):
 - DNI/NIE/Pasaporte, tarjeta sanitaria, seguros.
 - Contactos de emergencia, plano de la casa y rutas.
 - Datos médicos importantes.
- Efectivo en billetes pequeños (50-100 € por persona).
- Llaves de repuesto.

8. Otros Elementos Esenciales

- Libros, juegos o entretenimiento para niños (reduce estrés).
- Juguetes o comida especial para mascotas.
- Mapas físicos de la zona.
- Máscara antipolvo o FFP2 (si hay riesgos de humo/polvo).
- Luz de emergencia V16 (obligatoria en vehículo desde 2026, útil en casa).

Adaptaciones Recomendadas (Edge Cases)

- **Niños:** Alimentos familiares, pañales, juguetes, medicación infantil.
- **Ancianos o personas con movilidad reducida:** Bastones, medicamentos extra, silla de ruedas plegable si aplica.
- **Mascotas:** Agua, comida, correa, transportín, documentación veterinaria.
- **Zonas rurales:** Más herramientas y combustible.
- **Zonas urbanas:** Enfoque en evacuación rápida (mochila 72H lista).

- **Presupuesto bajo:** Empieza con agua, comida y botiquín; mejora progresivamente.

Consejos de Mantenimiento (UE y Protección Civil)

- Rotación FIFO (First In, First Out).
- Verificar caducidades.
- Probar equipos (linternas, radio, hornillo).
- Hacer simulacros familiares (apagar luz y vivir 24-48h con el kit).
- Involucrar a toda la familia en la planificación.

Este listado es **completo y realista** para Shelter-in-Place. Combínalo con la **Mochila 72H** (más ligera) para tener cobertura total.