



Un
Zombie
Me Mordió

LA CHECKLIST DE

LAS SIETE HABITACIONES

Siete hojas, una por estancia. Se imprimen, se cuelgan por dentro de la puerta de un armario y se van marcando casillas.

Al terminar tienes la lista exacta de lo que te falta.

45 MINUTOS · CERO EUROS · SIN COMPRAR NADA TODAVÍA

01 La cocina

03 El dormitorio

05 El garaje y el trastero

07 La entrada

02 El salón

04 El baño

06 La terraza o el balcón

+ La hoja de mando

Guía gratuita y sin registro para volver a descargarla

unzombiememordio.com



Cómo se usa esto

Imprime las siete hojas y coge un boli. Recorre tu casa en este orden: cocina, salón, dormitorio, baño, trastero, terraza y entrada.

En cada habitación, tres preguntas

- 1 Si ahora mismo se va la luz tres días, ¿qué deja de funcionar aquí?
- 2 ¿Qué hay en esta habitación que serviría y yo no sabía?
- 3 ¿Qué falta que cueste menos de 20 €?

Hazlo antes de comprar nada

Casi todo el mundo compra primero y hace el inventario después, y acaba con dos linternas de sobra y sin abrelatas. El recorrido no cuesta dinero y es la mitad del trabajo.

Las casillas

- ☒ Marcada: ya lo tienes y funciona.
- ☐ A medias: lo tienes pero no lo has comprobado, o está en mal sitio.
- ☐ Vacía: te falta. Estas son tu lista de la compra.

Cuando termines, la última hoja es una hoja de mando para rellenar a mano: puntos de encuentro, teléfonos y dónde están las tres llaves de paso de tu casa. Es la parte que no cuesta nada y la que más falla.

Esto no sustituye a las instrucciones oficiales

En una emergencia manda siempre lo que digan el 112, Protección Civil y las autoridades de tu comunidad. Esta hoja es para el día de antes.



EL AGUA, QUE ES LO ÚNICO SIN MARGEN

- ☐ Tengo 3 litros por persona y día para 3 días como mínimo

Cuántas personas somos y cuántos litros me tocan

- ☐ El agua está a oscuras, lejos de productos de limpieza y de la calefacción
- ☐ Sé dónde está la llave de paso general del agua
- ☐ Sé si mi termo tiene grifo de vaciado abajo (son 50-100 litros que ya tengo)

LA COMIDA

- ☐ Tengo 7 días de comida que en esta casa nos comemos de verdad
- ☐ La mitad de la despensa se puede comer fría, sin cocinar nada
- ☐ Tengo un abrelatas manual y corta
- ☐ He escrito la fecha con rotulador en lo que he comprado este mes
- ☐ Lo nuevo va detrás y lo antiguo delante

COCINAR SIN LUZ

- ☐ Tengo hornillo de camping y al menos dos cartuchos de gas
- ☐ Tengo decidido dónde lo enciendo, con ventilación de verdad
- ☐ Tengo un termómetro de frigorífico

SI NO TENGO TRASTERO

- ☐ Las garrafas van bajo la cama o en el altillo, en formatos de 5-6 litros

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

Nunca uses hornillo, brasero ni barbacoa en una habitación cerrada. El monóxido de carbono no huele y mata dormido.

Congelador lleno y cerrado: entre 24 y 48 horas. Cada vez que lo abres, menos.



LA LUZ, POR CAPAS

- ☐ Un farol LED que ilumine la habitación entera
- ☐ Una linterna de mano para ir a sitios
- ☐ Una luz de emergencia de enchufe en el pasillo, que se enciende sola
- ☐ He comprobado que todas encienden este mes

LA INFORMACIÓN

- ☐ Tengo una radio FM a pilas o de manivela
- ☐ La he encendido alguna vez y sé sintonizarla a oscuras
- ☐ Las pilas están en su blíster, FUERA de los aparatos

Tengo apuntada la emisora nacional que voy a buscar

LA BATERÍA

- ☐ Un power bank de 10.000 mAh o más, cargado por encima del 60 %
- ☐ Sé cuántos vatios hora necesito al día para móvil, router y dos luces
- ☐ Nada crítico guardado en el garaje o en un sótano

FRÍO Y CALOR

- ☐ Tengo decidida cuál es la habitación pequeña e interior de mi casa
- ☐ Hay mantas suficientes para todos en esa habitación
- ☐ Sé dónde está el cuadro eléctrico y cómo se ven los diferenciales

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

Si el corte pilla en invierno, no enciendas nada de combustión dentro. Capas de ropa, gorro y una sola habitación.

El router muere en el segundo uno. Las antenas móviles aguantan horas y luego caen por zonas.



El dormitorio

Los cinco objetos que van a un metro de la cama

03

LOS CINCO OBJETOS

- ☐ Zapatillas cerradas de suela dura, debajo de la cama
- ☐ Una linterna o un frontal en la mesilla, que no sea el móvil
- ☐ Las llaves siempre en el mismo sitio
- ☐ Una copia de los documentos importantes, accesible a oscuras
- ☐ Un silbato (se oye mucho más lejos que una voz y no se cansa)

EL AVISO, QUE ES LO MÁS BARATO DE TODA LA LISTA

- ☐ Hay un detector de humo en el pasillo de los dormitorios
- ☐ Le he pulsado el botón de prueba y pita

Fecha de la última comprobación

- ☐ Duermo con la puerta del dormitorio cerrada

LAS RUTAS

- ☐ Sé por qué escalera se baja y si hay una segunda
- ☐ Tengo decidida la habitación más interior por si hay que confinarse

SI VIVO CON MÁS GENTE

- ☐ Cada habitación infantil tiene su luz de enchufe y su calzado accesible
- ☐ Se lo he contado a todo el mundo de día y en tono normal
- ☐ La medicación de la noche vive en la mesilla, no en la cocina
- ☐ Correa y transportín accesibles si hay mascotas

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

En un incendio doméstico moderno el margen para salir se cuenta en un par de minutos. Lo que mata casi siempre es el humo, no el fuego.

Si el peligro viene de fuera (humo, escape químico), la instrucción es la contraria: confinarse.



El baño

El botiquín y lo que pasa cuando falla el agua

04

EL BOTIQUÍN, NIVEL BÁSICO

- ☐ Gasas, vendas, esparadrapo y tijeras
- ☐ Suero fisiológico y antiséptico
- ☐ Guantes de nitrilo
- ☐ Analgésico, antitérmico y antidiarreico
- ☐ Termómetro que funciona

LA MEDICACIÓN CRÓNICA

- ☐ Tengo un mes de reserva de la medicación de cada persona
- ☐ La lista escrita en papel: nombre, dosis y para quién

Quién toma qué en esta casa

- ☐ Reviso caducidades cuando cambia la hora, en marzo y en octubre

CUANDO EL AGUA DEJA DE SALIR

- ☐ Sé que la cisterna tiene exactamente una descarga
- ☐ Tengo bolsas de basura resistentes y arena de gato o serrín
- ☐ Si el corte pinta largo, lleno la bañera antes (no es agua de beber)
- ☐ Si no tengo bañera: cubo grande, garrafa plegable u ollas

HIGIENE SIN AGUA CORRIENTE

- ☐ Gel hidroalcohólico y toallitas húmedas
- ☐ La basura orgánica se saca cada día aunque no esté llena

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

Después de una riada, el agua que llega puede no ser potable aunque salga del grifo. Espera al aviso oficial antes de beberla.

El saneamiento es lo primero que falla en una emergencia larga, y detrás va la salud de todos.



El garaje y el trastero

Y qué hacer si no tienes ninguno de los dos

05

SI TENGO TRASTERO O PLAZA

- ☐ Una multiherramienta decente (para abrir, cortar y apretar)
- ☐ Cinta americana y bridas
- ☐ Regla del medio depósito: cuando el coche baja de la mitad, se llena
- ☐ NADA que tenga que funcionar en una emergencia vive bajo tierra

SI NO TENGO TRASTERO

- ☐ El almacén se busca hacia arriba: altillo, armarios altos, bajo la cama
- ☐ El agua va en formatos de 5-6 litros repartidos por dos o tres sitios

Dónde he decidido guardar cada cosa

SI NO TENGO COCHE

- ☐ Mi plan de salida es andando o en transporte público
- ☐ La mochila y el calzado pasan a ser lo único que tengo

EL SUSTITUTO DEL GARAJE

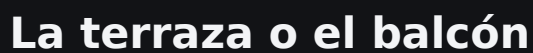
- ☐ Tengo una caja con ropa, una muda y documentos duplicados en casa de un familiar o un amigo a treinta kilómetros

En casa de quién y desde cuándo

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

En la DANA de Valencia de octubre de 2024 el garaje fue el peor sitio de la casa. Nunca bajes a mover el coche con aviso de inundación.

Acumular no es estar preparado. Saber qué tienes y dónde está, sí.



- ☐ Tengo identificado el sitio ventilado donde encender el hornillo
- ☐ No hay baterías ni electrónica guardadas al sol o expuestas a heladas
- ☐ Las garrafas de agua NO están a la vista del sol

☐ Cocino con la ventana abierta del todo y el tiempo justo

☐ No dejo el hornillo encendido mientras hago otra cosa

☐ La mitad de mi despensa se come fría, así no dependo de ventilar

☐ Sé que un piso interior se enfría más despacio, y eso juega a mi favor

☐ En verano: persianas bajadas desde primera hora y ventilación cruzada de noche

Un ciclo de treinta grados en agosto y de bajo cero en enero se come la vida útil de cualquier batería. En el balcón no se guardan baterías.

No todos los pisos tienen balcón, y no pasa nada: se resuelve con la despensa, no con la obra.



LO QUE SALE CONTIGO

- ☐ La mochila de 72 horas está colgada en el último metro antes de la puerta
- ☐ Si no tengo recibidor: gancho detrás de la puerta o balda del armario del pasillo
- ☐ Las llaves y un calzado cerrado están accesibles a oscuras
- ☐ La mochila NO está en el trastero del sótano ni en el altillo alto

EL EDIFICIO

- ☐ Hay un extintor y sé dónde está
- ☐ Sé por dónde se sale del edificio y si hay una segunda escalera
- ☐ Sé quién vive solo en mi rellano y quién necesitaría ayuda para bajar

Nombres y pisos

EL PLAN QUE NO CUESTA DINERO

- ☐ Hay un punto de encuentro acordado con la gente de casa
- ☐ Se lo he contado a todos, no solo lo he pensado yo
- ☐ Reviso la mochila dos veces al año, cuando cambia la hora

LO QUE ME FALTA EN ESTA HABITACIÓN

Si te ordenan evacuar por incendio forestal o riesgo de presa, no se debate: se sale con la mochila, por la ruta que digan y cuando lo digan.

Los servicios de emergencia trabajan sobre direcciones, no sobre gente en movimiento.



La hoja de mando

Rellénala a mano y cuélgala donde la vea todo el mundo

Esta es la parte gratis y la que más falla: una casa perfectamente preparada de la que solo una persona tiene el mapa.

PUNTO DE ENCUENTRO 1 · CERCA DE CASA, ANDANDO

PUNTO DE ENCUENTRO 2 · FUERA DEL BARRIO

CONTACTO DE REFERENCIA FUERA DE LA CIUDAD (NOMBRE Y TELÉFONO)

VECINO O VECINA DE CONFIANZA (NOMBRE, PISO Y TELÉFONO)

EMERGENCIAS · 112 · OTROS TELÉFONOS ÚTILES

LLAVE DE PASO GENERAL DEL AGUA · DÓNDE ESTÁ EXACTAMENTE

CUADRO ELÉCTRICO · DÓNDE ESTÁ EXACTAMENTE

LLAVE DEL GAS · DÓNDE ESTÁ EXACTAMENTE

MEDICACIÓN CRÍTICA · QUIÉN, QUÉ Y CUÁNTA RESERVA HAY

ALERGIAS O CONDICIONES QUE UN SANITARIO DEBERÍA SABER

MASCOTAS · NOMBRE, CHIP Y QUÉ SE LLEVA

FECHA DE LA ÚLTIMA REVISIÓN DE ESTA HOJA

Guías completas de cada estancia, comparativas y el manual del apagón en unzombiememordio.com. Revisa esta hoja cuando cambie la hora, en marzo y en octubre.