autarka | Preparación en casa, pase lo que pase

Se fue la luz

La primera hora, y qué revisar cuando vuelve.

Si solo haces 3 cosas

1. **Ten la linterna a mano**
2. **Deja la nevera cerrada**
3. **Nada de gas para calentar: monóxido**

Primera hora

- [ ] Linterna por persona[1]
- [ ] Nevera y congelador cerrados[1]
- [ ] Desconecta los aparatos[1]
- [ ] Celular en ahorro de batería
- [ ] Avisos: tu empresa de energía

Cuánto aguanta, sin abrir

4 h	Nevera[2]
48 h	Congelador lleno[2]
24 h	Congelador a la mitad[2]

No lo hagas

- **Estufa u horno a gas para calentar: monóxido de carbono**[1]
- **Planta eléctrica adentro. Solo afuera, a 6 metros o más**[1]
- **Fuego si hueles gas**[3]

Velas: último recurso

- [ ] Sobre una base firme
- [ ] Lejos de cortinas
- [ ] Siempre con alguien mirando

Salud

- [ ] Medicinas en frío o equipos: plan con el médico[1]
- [ ] Corte de más de 24 horas: pregunta al farmaceuta[1]

Cuando vuelve

- [ ] 2 horas sin frío: bota lo perecedero[2]
- [ ] Con más de 32 °C: 1 hora[2]
- [ ] No te fíes del olor[2]
- [ ] Conecta de a un aparato
- [ ] Repón pilas y carga

Versión previa. Pendiente de revisión por un profesional de salud.

Sigue a las autoridades.

Emergencia: 123

De dónde sale esto

Autarka no reemplaza las indicaciones de las autoridades. Es información general, no consejo médico. Lo que no lleva número es criterio propio. Versión del 9 de noviembre de 2026. Guía gratis. autarka.co

1. Cortes de energía, Ready.gov. https://www.ready.gov/power-outages
2. Alimentos y agua en cortes de luz e inundaciones, FDA, actualizado 5-mar-2024. https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-and-water-safety-during-power-outages-and-floods
3. Cómo actuar ante un sismo, Alcaldía de Bogotá, 14-ago-2026. https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/conoce-como-prepararte-y-actuar-ante-un-sismo-o-terremoto-en-3-pasos