TRES DEPENDENCIAS DE TU CASA

Mide lo esencial. Comprueba una alternativa.

Usa un periodo real y cantidades de tus recibos o equipos. No es una previsión de precios.
Una alternativa solo está comprobada cuando confirmas que sirve a las personas de tu casa.

PERIODO / FECHA

PERSONAS / NECESIDADES

DEPENDENCIA	MEDIDA REAL	ALTERNATIVA	ESTADO
01 **GASTO ESENCIAL** Recibos + combustible Cantidad y periodo Lo que debes sostener			Pendiente o probada con fecha:
02 **MOVILIDAD** Viajes imprescindibles Distancia y consumo Horario y accesibilidad			Pendiente o probada con fecha:
03 **ENERGÍA ÚTIL** Qué función / cuánto tiempo Potencia W / energía Wh Luz, comunicación, cuidados			Pendiente o probada con fecha:

PRUEBA SEGURA

Comprueba una luz y su cargador, un trayecto o un consumo. Anota el resultado y la fecha.
Las necesidades médicas se coordinan con el equipo asistencial y el proveedor.
No desconectes soporte vital ni almacenes combustible en la vivienda por un titular.
Generador: solo exterior, al menos 6,1 m de puertas, ventanas y ventilaciones (CDC).
Hornillos y barbacoas no son calefacción para interiores.

FUENTES DEL MÉTODO

IDAE: idae.es/guia-de-la-energia | Cruz Roja Americana: redcross.org (Power Outage)
CDC: cdc.gov/carbon-monoxide | Síntesis y ficha propias SALG - 30 septiembre 2026.