

MOCHILA DE SUPERVIVENCIA 72 HORAS - NIVEL AVANZADO



**Advenced
72-Howy
79-
Seu Lavnery
50 Leers**

(Kit profesional para autonomía prolongada en emergencias)

📌 INTRODUCCIÓN

Esta mochila está diseñada para **supervivencia en condiciones extremas**, ya sea en entornos urbanos o naturales. Incluye herramientas profesionales que permiten desde hacer fuego sin mechero hasta purificar agua contaminada.

Peso estimado: 12-15 kg

Duración: 72+ horas (ampliable con conocimientos)



EQUIPO BÁSICO DE LA MOCHILA

- ✓ **Mochila resistente** (40-50L, táctica o de montaña. Ej: 5.11 Rush 72).
 - ✓ **Fundas estancas** (para proteger documentos y electrónicos).
-



AGUA Y PURIFICACIÓN

1. **3 litros de agua** (botellas rígidas + bolsa flexible de reserva).
 2. **Pastillas potabilizadoras** (Aquatabs, 1 pastilla/litro).
 3. **Filtro portátil** (Sawyer Mini o LifeStraw).
 4. **Olla metálica pequeña** (para hervir agua).
-



ALIMENTACIÓN

1. **Raciones de emergencia** (MREs o barras de 3.600 kcal).
 2. **Alimentos liofilizados** (arroz, legumbres).
 3. **Horno de alcohol sólido** (o cocinilla de gas mini).
 4. **Sal y azúcar** (en pequeños recipientes herméticos).
-



INICIACIÓN DE FUEGO (*Mini-tutorial incluido*)

1. **Ferrocerio** (Light My Fire Swedish FireSteel).
2. **Yesca** (algodón + vaselina, pelusa de magnesio).
3. **Mechero stormproof** (BIC no es suficiente en lluvia).
4. **Lupa de fuego** (opcional, para días soleados).



Tutorial: Cómo encender fuego con ferrocerio

1. **Prepara yesca seca** (algodón, corteza, hierba seca).
2. **Sujeta el ferrocerio cerca de la yesca** (ángulo de 45°).

- 
-
3. **Raspa firmemente con el cuchillo o raspador** (las chispas deben caer sobre la yesca).
 4. **Sopla suavemente** para avivar la llama y añade leña progresivamente.
-



REFUGIO Y ABRIGO

1. **Saco de dormir ligero** (tipo "mummy", hasta -5°C).
 2. **Lona o manta de camuflaje** (para improvisar refugio).
 3. **Ropa térmica** (capas base de merino o sintética).
 4. **Guantes y gorro térmico.**
-



PRIMEROS AUXILIOS AVANZADOS

1. **Botiquín táctico** (torniquete CAT, vendaje hemostático).
 2. **Medicamentos:**
 - Antibióticos (Amoxicilina).
 - Antidiarreicos (Loperamida).
 - Analgésicos fuertes (Tramadol).
 3. **Kit de sutura** (aguja e hilo estéril).
-



HERRAMIENTAS

1. **Cuchillo de supervivencia fijo** (Morakniv Companion).
 2. **Navaja multiusos** (Leatherman Wave+).
 3. **Cuerda paracord 550** (10 metros).
 4. **Brújula y mapa físico** (de tu zona).
-



COMUNICACIÓN Y NAVEGACIÓN

1. Radio de dos vías (Baofeng UV-5R).
 2. Power bank solar (20.000 mAh).
 3. Linterna recargable solar (modelo: LuminAID PackLite 2-in-1 o Goal Zero Crush Light).
 - *¿Por qué solar?* No dependes de pilas y puede cargarse incluso en días nublados.
 4. Señales luminosas (bengalas o química light sticks).
-

Detalle añadido sobre la linterna ideal:

- Características clave:
 - Resistente al agua (IPX7).
 - Múltiples modos (incluido SOS para emergencias).
 - Peso ligero (<200g).
 - Opción de manivela (como backup, ej: Eton FRX3).
-



EXTRAS TÁCTICOS

1. Gafas de protección (contra polvo/escombros).
 2. Máscara antigás (opcional en zonas de riesgo químico).
 3. Kit de reparación (cinta americana, bridadas, aguja/hilo).
-



NOTAS FINALES

- Revisa la mochila cada 6 meses** (caducidades, estado herramientas).
- Practica con el equipo** (no esperes a la emergencia).
- Personaliza** según tu zona (ej: añade repelente de serpientes en áreas tropicales).



 Descarga esta guía en PDF e imprímela para tenerla siempre accesible, incluso sin electricidad o internet.

NIVEL AVANZADO (*Checklist profesional*)

MOCHILA TÁCTICA

- Mochila 40-50L resistente
- Fundas estancas/herméticas

AGUA AVANZADA

- 3L (botellas + bolsa flexible)
- Pastillas potabilizadoras
- Filtro portátil (Sawyer Mini)
- Olla metálica pequeña

ALIMENTACIÓN PRO

- Raciones MRE o 3600kcal
- Horno de alcohol sólido
- Sal/azúcar en recipientes

FUEGO

- Ferrocero (FireSteel)
- Yesca (algodón+vaselina)
- Mechero stormproof
- Lupa de fuego (opcional)

REFUGIO

- Saco dormir (-5°C)
- Lona de camuflaje

- Ropa térmica merino
- Guantes/gorro térmico

BOTIQUÍN TÁCTICO

- Torniquete CAT
- Vendas hemostáticas
- Kit de sutura
- Antibióticos/antidiarreicos

HERRAMIENTAS PRO

- Cuchillo supervivencia fijo
- Navaja multiusos (Leatherman)
- Paracord 550 (10m)
- Brújula + mapa físico

COMUNICACIÓN

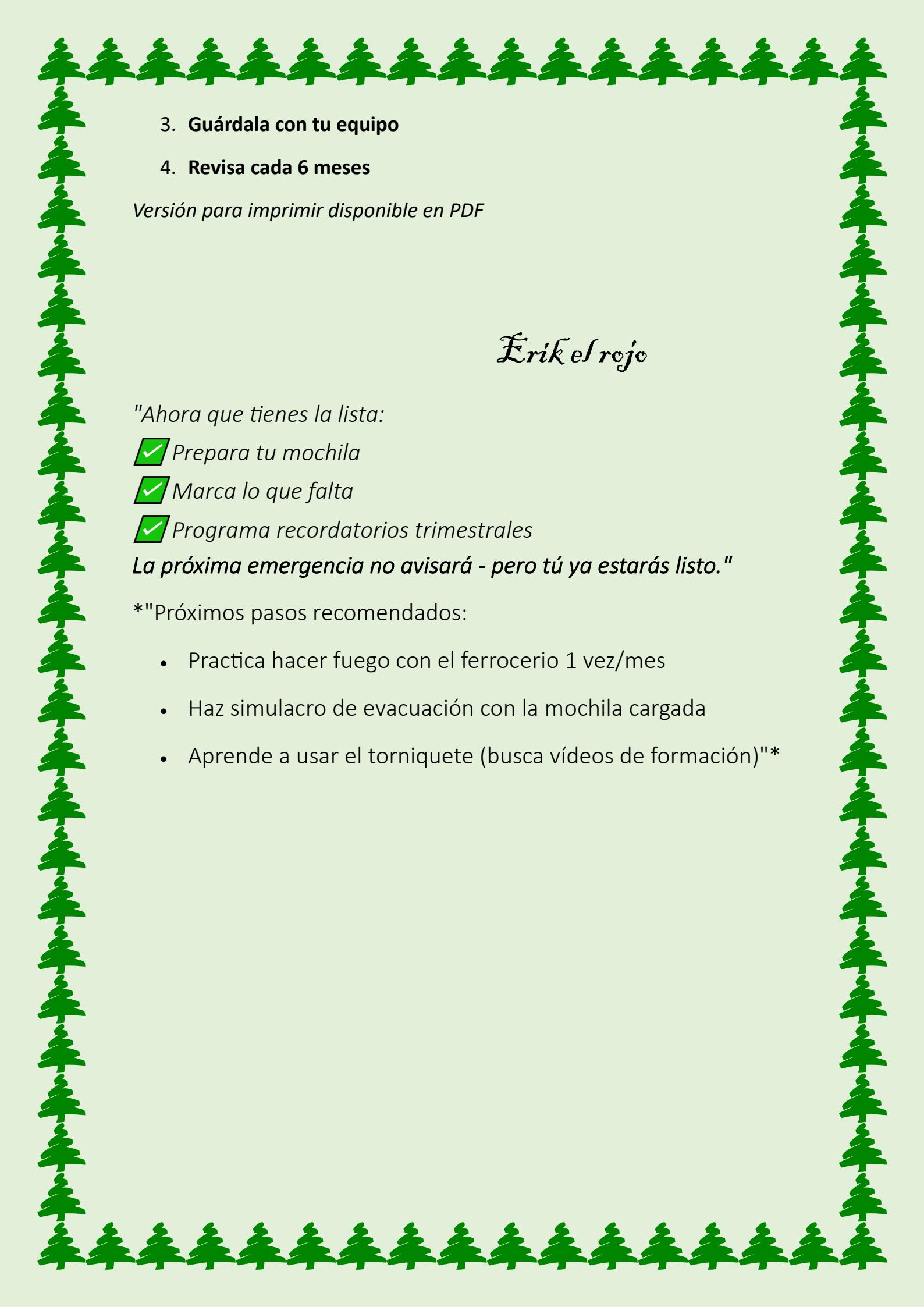
- Radio Baofeng UV-5R
- Power bank solar 20.000mAh
- Linterna solar recargable
- Señales luminosas (bengalas)

EXTRAS

- Gafas protección
- Kit reparación (cinta/aguja)
- Máscara antigás (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Imprime esta lista
2. Marca con ✓ lo que ya tengas



3. Guárdala con tu equipo

4. Revisa cada 6 meses

Versión para imprimir disponible en PDF

Erik el rojo

"Ahora que tienes la lista:

- Prepara tu mochila
- Marca lo que falta
- Programa recordatorios trimestrales

La próxima emergencia no avisará - pero tú ya estarás listo."

*"Próximos pasos recomendados:

- Practica hacer fuego con el ferrocero 1 vez/mes
- Haz simulacro de evacuación con la mochila cargada
- Aprende a usar el torniquete (busca vídeos de formación)"*