

# MOCHILA DE SUPERVIVENCIA 72 HORAS - NIVEL BÁSICO

*(Kit esencial para emergencias urbanas o familiares)*



## 📌 INTRODUCCIÓN

Esta mochila está diseñada para **sobrevivir 3 días sin ayuda externa** en situaciones de emergencia. Es ideal para:

- ✓ Familias
- ✓ Personas que viven en zonas de riesgo (sísmico, inundaciones)
- ✓ Quienes buscan una preparación sencilla y económica

**Peso estimado:** 5-7 kg

**Inversión aproximada:** 50-100 € (dependiendo de lo que ya tengas en casa)



## EQUIPO BÁSICO

1. **Mochila resistente** (30-40L, impermeable o con funda)
    - Ejemplo: NH Escape 500 de Decathlon
  2. **Bolsas estancas** (para proteger documentos y electrónicos)
- 

## AGUA


1. **2 botellas de 1.5L** (total 3L por persona)
  2. **Pastillas potabilizadoras** (Aquatabs, opcional pero recomendado)
  3. **Botella plegable extra** (como reserva)
- 

## ALIMENTACIÓN

1. **Barras energéticas** (6 unidades)
  2. **Latas de conserva** (atún, garbanzos, etc. + abrelatas)
  3. **Frutos secos** (sin sal, en bolsa hermética)
  4. **Chocolate negro** (alto porcentaje de cacao)
- 

## ABRIGO Y PROTECCIÓN

1. **Manta térmica de supervivencia** (2-3 unidades)
  2. **Chubasquero desechable** o poncho impermeable
  3. **Ropa de abrigo** (un jersey térmico y calcetines extra)
  4. **Gorro y guantes** (incluso en verano, para la noche)
-



## ILUMINACIÓN Y HERRAMIENTAS

1. **Linterna frontal** (con pilas de repuesto)
    - Alternativa: Linterna solar recargable (como la **Xinbaos Solar Light**)
  2. **Silbato de emergencia** (para pedir ayuda)
  3. **Navaja multiusos** (tipo Victorinox básica)
  4. **Cinta americana** (pequeño rollo)
- 

## **PRIMEROS AUXILIOS** (*Botiquín básico*)

1. Gasas estériles y vendas
  2. Esparadrapo y tijeras pequeñas
  3. Analgésicos (paracetamol/ibuprofeno)
  4. Antiséptico (yodo o alcohol)
  5. Medicamentos personales (si son necesarios)
- 

## **HIGIENE**

1. Toallitas húmedas antibacterianas
  2. Jabón sólido pequeño
  3. Papel higiénico (en bolsa hermética)
  4. Bolsas de basura (múltiples usos)
- 


## **DOCUMENTACIÓN**

1. **Copia de DNI y tarjetas sanitarias** (en bolsa estanca)
2. **Lista de contactos de emergencia** (impresa)
3. **Efectivo** (50-100€ en billetes pequeños)

---

### **CONSEJOS FINALES**

- ✓ **Revisa la mochila cada 6 meses** (caducidades, estado de pilas)
- ✓ **Personalízala** (añade pañales si hay bebés, comida para mascotas, etc.)
- ✓ **Guárdala en lugar accesible** (no en un trastero cerrado con llave)

 **Imprime esta lista y guárdala con tu mochila**

*En emergencias reales, el acceso a internet puede fallar.*

---

### **¿QUÉ NO INCLUIR?**

- ✗ **Objetos pesados** que no usarás
  - ✗ **Comida** que requiera cocción (a menos que lleves hornillo)
  - ✗ **Electrónicos** no esenciales
- 

**Versión para imprimir disponible en PDF** - *Incluye checklist para marcar lo que ya tienes*

## **MOCHILA DE SUPERVIVENCIA 72 HORAS - CHECKLIST**

**NIVEL BÁSICO** (*Imprimir y marcar lo preparado*)

### ☐ **MOCHILA**

- Mochila resistente 30-40L
- Fundas estancas/bolsas ziploc

### **AGUA**

- 2 botellas de 1.5L (3L total)
- Pastillas potabilizadoras (Aquatabs)
- Botella plegable extra



## ALIMENTACIÓN

- 6 barras energéticas
- 2 latas de conserva + abrelatas
- Frutos secos en bolsa hermética
- Chocolate negro

## ABRIGO

- 2 mantas térmicas de supervivencia
- Chubasquero/poncho impermeable
- Jersey térmico + calcetines extra
- Gorro y guantes

## HERRAMIENTAS

- Linterna frontal (con pilas extra)
- Silbato de emergencia
- Navaja multiusos básica
- Cinta americana (rollo pequeño)

## PRIMEROS AUXILIOS

- Gasas + vendas
- Esparadrapo + tijeras
- Analgésicos (paracetamol/ibuprofeno)
- Antiséptico (alcohol/yodo)

## HIGIENE

- Toallitas húmedas
- Jabón sólido
- Papel higiénico en bolsa
- 3 bolsas de basura grandes



## DOCUMENTOS

- Copias DNI/tarjeta sanitaria
  - Lista de contactos impresa
  - 50-100€ en efectivo
- 

*Erik el rojo*

"Recuerda: Esta mochila es tu primer escudo contra lo inesperado. Revisa su contenido cada 6 meses, practica con sus herramientas y mantenla siempre accesible. La verdadera supervivencia comienza *antes* de la emergencia."

✓ Tu checklist de acción:

- ☐ He colocado la mochila en un lugar fácil de alcanzar
- ☐ He enseñado a mi familia dónde está y qué contiene
- ☐ He programado recordatorio para revisarla el \_\_\_\_\_ (fecha)