

✓ Listado Completo Recomendado: Mochila de 72 Horas (Bug-Out Bag)

Este listado está elaborado a partir de recomendaciones oficiales de **Protección Civil España, Generalitat de Catalunya, Comisión Europea (Preparedness Union Strategy 2025), Cruz Roja** y expertos en supervivencia (Escuela Española de Supervivencia, instructores profesionales).

Objetivo: Autonomía mínima de **72 horas** (3 días) en situación de evacuación o desplazamiento. **Peso ideal:** 10-15 kg máximo (nunca más de 20 kg para un adulto). **Mochila:** Resistente, impermeable, ergonómica (30-40L recomendada). **Principio clave:** Ligereza, multifunción y calidad. Prueba todo antes de guardarlo.

1. Agua e Hidratación (Prioridad Absoluta)

- Agua potable: **4,5 - 6 litros** por persona (1,5-2 L/día mínimo).
- Filtro portátil (LifeStraw o similar) o pastillas potabilizadoras.
- Botellas plegables o ligeras.
- Lejía sin perfume (para emergencias: 2-4 gotas por litro).

2. Alimentos y Nutrición

- Alimentos calóricos, no perecederos y ligeros:
 - Barras energéticas (6-9 unidades).
 - Frutos secos, chocolate, galletas energéticas.
 - Raciones liofilizadas o deshidratadas (militar/camping).
 - Conservas pequeñas (atún, sardinas) o gel energético.
- Abrelatas manual pequeño.
- Total: ~9 comidas por persona (alto en calorías, bajo en volumen).

3. Salud, Primeros Auxilios e Higiene

- Botiquín básico compacto:
 - Desinfectantes, gasas, vendajes, esparadrapo, tijeras.
 - Analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos.
 - Guantes, mascarillas, gel hidroalcohólico.
 - Medicación personal (mínimo 3-7 días extra).
- Higiene: Toallitas húmedas, papel higiénico biodegradable, jabón pequeño, bolsas para residuos, productos femeninos.
- Manta térmica (de emergencia) – imprescindible.

4. Iluminación, Fuego y Refugio

- Linterna LED (preferiblemente con manivela o solar) + pilas de repuesto.
- Radio de manivela (AM/FM + receptor de alertas).
- Mechero + cerillas impermeables + pastillas para encender fuego.
- Cuchillo o navaja multiusos (Leatherman o similar).
- Plástico grueso o lona pequeña + cinta americana (refugio improvisado).
- Ropa de cambio completa (incluyendo calcetines, ropa interior y abrigo).

5. Comunicación y Documentos

- Copias impermeables (en bolsa ziplock o portadocumentos):
 - DNI/NIE/Pasaporte, tarjeta sanitaria, seguros.
 - Contactos de emergencia y plano de la zona.
 - Datos médicos importantes.
- Efectivo en billetes pequeños (50-100 € por persona).
- Teléfono móvil + cargador + batería externa (power bank).
- Silbato y espejo de señales.

6. Herramientas y Otros Esenciales

- Cuerda o paracord (10-15 metros).
- Mapas físicos de la zona (offline).
- Guantes de trabajo.
- Máscara antipolvo o FFP2 (si hay riesgo de humo).
- Llaves de repuesto de casa/coche.

Adaptaciones Específicas (Familia y Edge Cases)

- **Niños:** Alimentos familiares, juguetes pequeños, pañales, medicación infantil.
- **Ancianos o movilidad reducida:** Bastón plegable, medicamentos extra, peso muy reducido.
- **Mascotas:** Agua, comida, correa, transportín pequeño, documentación veterinaria.
- **Zonas frías:** Ropa térmica adicional y manta térmica extra.
- **Zonas calurosas:** Más agua y sombrero/gorra.
- **Presupuesto bajo:** Prioriza agua, botiquín, radio, navaja y manta térmica.

Consejos Profesionales y Oficiales

- **Peso:** Si pesa demasiado, quita cosas. Mejor ligera y usable.
- **Rotación:** Revisa cada 6 meses (caducidades, pilas, ropa).
- **Entrenamiento:** Haz un simulacro: camina con la mochila cargada.
- **Ubicación:** Junto a la puerta principal o en el coche.
- **Complemento:** Combínala siempre con el **Kit Fijo** (para quedarse en casa).

Esta mochila te permite evacuar rápidamente y sobrevivir las primeras 72 horas críticas recomendadas por la UE y Protección Civil.