

TU MOCHILA DE SUPERVIVENCIA 72 HORAS



El Checklist Definitivo para estar Preparados y Seguros

¡Hola, compañero! Si estás leyendo esto es porque te importa la seguridad de los tuyos y quieres estar listo por si acaso ocurre cualquier imprevisto. Esta lista está pensada para que montes tu mochila paso a paso de forma fácil, con cosas reales y sin tirar el dinero. ¡Vamos a prepararnos juntos!



1. AGUA Y SANEAMIENTO (LO PRIMERO SIEMPRE)

Cantimplora rígida: Mejor si es de acero inoxidable para poder ponerla directamente al fuego si te hace falta.

Recipiente metálico: Un cazo o potito para hervir agua sin problemas.

Filtro de agua portátil: El famoso filtro tipo pajita (como LifeStraw) para beber de forma segura si la cosa se complica.

Pastillas potabilizadoras: Ocupan cero espacio y limpian el agua de bichos al 100%.

UN TRUCO CON CHISPA: Añade un par de botellas de agua plegables vacías en los lados de la mochila. No ocupan nada de espacio y te vendrán de lujo para guardar el agua limpia que vayas filtrando.



2. ALIMENTACIÓN (ENERGÍA PARA EL CUERPO)

Base calórica rápida: Fideos instantáneos, arroz y sobres de caldo de pollo (te calientan el cuerpo en dos minutos).

Conservas listas para comer:

Latas de atún y tus conservas favoritas (una buena fabada o cocido te devuelven la vida).

Energía rápida: Barritas energéticas o una buena bolsa de frutos secos para comer sobre la marcha.

Cubiertos básicos: Que sean pequeñitos, ligeros y fáciles de limpiar.



3. ROPA (QUE EL FRÍO NO TE PARE)

La regla del dos: Lleva siempre 2 mudas de ropa interior y 2 pares de calcetines. Como se te mojen los pies, vas a estar muy incómodo.

Calzado impermeable: Unas zapatillas o botas cómodas que no dejen pasar el agua.

Protección exterior: Un buen chubasquero y un cortavientos ligero.

Abrigo y guantes:

Un forro polar para cuando refresque por la noche y guantes tácticos para proteger tus manos de cortes o astillas.

4. HERRAMIENTAS, FUEGO Y COMUNICACIÓN

Kit para fuego: Un camping gas pequeñito con su bombona, mecheros, pastillas de encendido y un ferrocerio (enciende fuego aunque se moje).

Herramientas de corte: Un cuchillo de caza pequeño, una navaja apañada y una multiusos con alicates.

Para arreglarlo todo: Cuerda paracord, unas cuantas bridas de plástico y un rollo de cinta americana. Con esto arreglas cualquier cosa.

Iluminación: Una linterna potente de mano, un frontal para la cabeza (así tienes las manos libres) y pilas de repuesto.

El Walkie-Talkie: Un **Baofeng UV-5R o su versión Mini**. Te sirve para escuchar canales de emergencia, banda aérea o hablar a kilómetros con tus amigos si se caen las líneas del móvil.

Cargador solar: Portátil y compacto para mantener el walkie o el teléfono siempre con batería utilizando el sol.

5. SEGURIDAD Y DEFENSA

Defensa no letal: Gas pimienta (lleva 2 botes a mano por si acaso en un lateral de la mochila).

Alarma de perímetro: Un cable trampa muy fácil de montar que te avisa con un sonido si algún animal o persona se acerca mientras duermes.

6. BOTIQUÍN Y SALUD

Primeros auxilios: Mantas térmicas (ocupan poquísimo y salvan vidas contra el frío), torniquetes y crema para quemaduras.

Medicinas básicas: Ibuprofeno, paracetamol y algún antiinfeccioso común para imprevistos.

Higiene esencial: Gel desinfectante de manos, toallitas húmedas y papel higiénico. Mantenerse limpio evita ponerse enfermo.

7. DESCANSO (PARA RECUPERAR FUERZAS)

Saco y esterilla: Un saco de dormir que ocupe poco y una esterilla (fundamental para que el frío del suelo no te chupe la energía).

Lona impermeable (Tarp):

Pesa poquísimo y te monta un tejado contra la lluvia en cinco minutos usando la cuerda paracord.

8. EXTRAS OPCIONALES (EL "POR SI ACASO")

Palanca pequeña: Nunca se sabe si te tocará abrir una puerta encallada o mover una piedra. Ocupa poco y es súper útil.

Luces químicas: Los típicos tubos fluorescentes (glow sticks) que dan luz durante horas sin gastar pilas.

Bombas de humo: Por si necesitas señalar tu posición en un rescate o para una emergencia.

Documentos y dinero: Un poco de dinero en efectivo (billetes pequeños y monedas) y una fotocopia del DNI guardada en una bolsa de plástico cerrada.

👍 ¡Mucha fuerza, compañero! ¡Corto y cierro! 👍