

# Lista de Supervivencia Esencial

## Energía y luz

- Linterna LED (preferiblemente con dinamo o solar)
- Pilas o baterías recargables
- Cargador solar portátil o power bank
- Velas o lámparas de aceite (uso controlado)

## Fuego y calor

- Mechero tipo BIC
- Pedernal / sílex con raspador
- Pastillas de encendido o yesca natural
- Manta térmica o de emergencia
- Ropa de abrigo / guantes / gorro

## Herramientas básicas

- Cuchillo de supervivencia
- Multiherramienta (con alicates, navaja, abrebotellas, etc.)
- Cuerda paracord (mínimo 5 m)
- Brújula
- Cinta americana (duct tape)
- Espejo de señales
- Silbato

## Comida y agua

- Agua embotellada (mínimo 1,5 L por persona/día)
- Pastillas potabilizadoras o filtro portátil
- Comida enlatada o liofilizada (tipo MRE)
- Abrelatas manual
- Hornillo o camping gas + encendedor

## Botiquín de primeros auxilios

- Vendas, gasas, esparadrapo
- Antiséptico (tipo Betadine o alcohol)

- Analgésicos y antipiréticos
- Tijeras pequeñas
- Guantes desechables
- Pinzas y termómetro
- Medicación personal
- Mascarillas y gel desinfectante

### **Comunicación y orientación**

- Radio con dinamo y/o solar (AM/FM)
- Teléfono móvil con batería externa
- Cargador manual (dinamo)
- Mapas locales en papel
- Lista impresa de contactos de emergencia

### **Otros imprescindibles**

- Mochila resistente (ideal 30-50 L)
- Bolsas zip impermeables
- Papel higiénico / toallitas húmedas
- Libreta y bolígrafo
- Documentación fotocopiada o en USB
- Dinero en efectivo