



Manual de Supervivencia y Preparación  
ante Escenarios de Crisis en España

## Capítulo 17:

# Tu Equipo, Tu Reflejo – Personalización Avanzada de Kits (EDC, GHB, BOB, INCH)



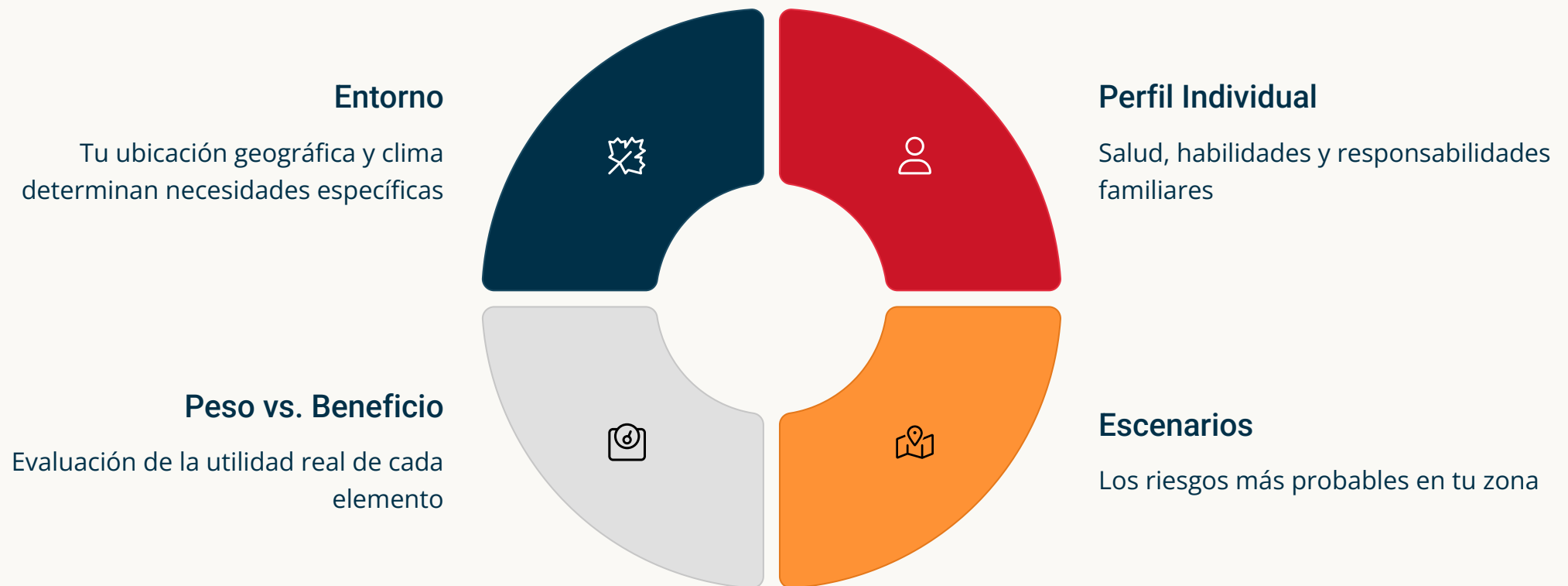
## Más Allá de la Lista Genérica – La Esencia de un Kit a Medida.

Has llegado a un punto crucial en tu camino de preparación: la personalización de tu equipo. Si los capítulos anteriores te han proporcionado los cimientos, este te entregará las herramientas para construir una estructura de preparación que sea única y exclusivamente tuya. Porque, la verdad sea dicha, una lista genérica de equipamiento es solo un punto de partida. La verdadera efectividad de un kit de supervivencia –ya sea tu EDC de diario, tu mochila para volver a casa (GHB), tu equipo de evacuación de 72 horas (BOB) o tu conjunto para escenarios prolongados (INCH)– reside en su capacidad para reflejar quién eres, dónde estás y a qué te enfrentas.

Un kit personalizado no es un simple contenedor de objetos; es una extensión de tus habilidades, una respuesta anticipada a tus necesidades específicas y una fuente tangible de confianza. Cuando cada elemento tiene un porqué y un para quién, el conjunto se transforma en una herramienta poderosa y fiable. En este capítulo, exploraremos cómo convertir tus kits en verdaderos reflejos de tu preparación individual, asegurando que cada gramo de peso y cada centímetro de espacio, estén optimizados para tu seguridad y autonomía.

# Los Pilares de la Personalización: Factores Clave a Considerar.

La personalización de un kit no es un capricho, sino un proceso de análisis consciente y detallado. No se trata de añadir objetos al azar, sino de seleccionar cada componente en función de una serie de factores interconectados que definen tu perfil de preparación.



# El Entorno es el Molde:

Tu entorno geográfico y las condiciones climáticas predominantes son, quizás, los factores más determinantes a la hora de configurar tu equipo.



## Clima y Estacionalidad:

España es un país de una diversidad climática asombrosa. No es lo mismo prepararse para el clima húmedo y lluvioso de la cornisa cantábrica, que para el calor seco del interior en verano, el frío de las zonas de montaña o las particularidades de los archipiélagos.

### Ejemplos Prácticos:

- En tu **EDC**, en una zona lluviosa, un paraguas compacto o un poncho ligero será esencial, mientras que en una zona muy soleada, unas gafas de sol de calidad y un pequeño bote de protector solar tendrán prioridad.
- Para un **GHB** en invierno en Pirineos, incluirás ropa térmica de repuesto, guantes y gorro, mientras que en Sevilla en julio, te centrarías en la hidratación extra y ropa transpirable.
- Un **BOB** pensado para el norte podría incluir un saco de dormir confortable a 10°C y un buen sistema de impermeabilización para la mochila y el refugio (como una lona robusta de 3x3m), mientras que en Canarias, podrías optar por un saco más ligero y priorizar sistemas de sombra y mayor capacidad de agua.
- Para un kit **INCH** en zonas propensas a nevadas, una manta de lana gruesa y una pala plegable para nieve serían consideraciones importantes, mientras que en zonas áridas, la capacidad de almacenamiento y purificación de agua a gran escala sería crítica.

La **estacionalidad** es clave: tu kit de verano no puede ser idéntico al de invierno. Considera tener módulos o complementos estacionales que puedas añadir o quitar.



## Urbano vs. Rural vs. Naturaleza:

- **Entorno Urbano:** Las prioridades pueden incluir herramientas para la movilidad (mapa detallado de la ciudad, calzado resistente para largas caminatas sobre asfalto), elementos para pasar desapercibido, sistemas para filtrar agua de fuentes urbanas dudosas, o incluso pequeñas herramientas para abrir puertas o ventanas en caso de necesidad (siempre dentro de la legalidad y con fines de auto-rescate).
- **Entorno Rural:** El conocimiento del terreno, la capacidad de orientación con brújula y mapa, herramientas para procesar leña (sierra plegable, hacha pequeña), y un kit de primeros auxilios más completo para hacer frente a lesiones lejos de ayuda médica cobran mayor importancia.
- **Naturaleza/Montaña:** Aquí, las habilidades de bushcraft, un refugio robusto, sistemas de fuego fiables en condiciones adversas y conocimientos sobre flora y fauna local son vitales.

# Tu Perfil Individual:

Cada persona es un mundo, y tu kit debe ser un reflejo de esa individualidad.

## Salud y Condición Física:

- **Medicación Crónica:** Si dependes de medicación (asma, diabetes, hipertensión, etc.), asegúrate de tener un suministro adecuado (idealmente para 7-14 días en un BOB, y más en un INCH), junto con copias de tus recetas. Considera cómo conservar medicamentos que necesiten refrigeración si se va la luz. Un pequeño pastillero en el EDC con la dosis diaria es fundamental.
- **Alergias:** Incluye antihistamínicos si eres propenso a alergias, y si tienes alergias alimentarias severas, asegúrate de que tus raciones de emergencia sean seguras.
- **Necesidades Específicas:** Gafas de repuesto o lentillas con líquido, pilas para audífonos, un bastón plegable si tienes problemas de movilidad.
- **Condición Física:** Sé realista con el peso que puedes cargar. Un BOB de 15 kg puede ser manejable para una persona entrenada, pero excesivo para otra. Adapta el contenido y el peso a tu capacidad, priorizando siempre lo esencial.

## Habilidades y Conocimientos:

- Si eres un experto en bushcraft, quizás prefieras un cuchillo robusto y un ferrocerio en lugar de múltiples encendedores y un hornillo complejo.
- Si tienes formación sanitaria avanzada, tu botiquín será más completo que el de alguien con solo conocimientos básicos de primeros auxilios.
- La honestidad con uno mismo es clave: no incluyas herramientas que no sabes usar, o aprende a usarlas antes de que las necesites.

## Responsabilidades Familiares/Grupales:

- **Niños:** Pañales, toallitas, comida infantil, pequeños juguetes o libros para mantener la calma, una mochila pequeña adaptada a su edad con algunos de sus enseres para que se sientan partícipes. Considera ropa de una talla más grande, ya que crecen rápido.
- **Ancianos:** Medicación específica, ayudas para la movilidad, alimentos de fácil digestión.
- **Mascotas:** Comida para varios días, agua, correa y bozal (si es necesario), transportín, medicación si la toman, bolsas para excrementos. Una "bolsa para mascota" específica es una gran idea.
- **Personas con Movilidad Reducida:** Evalúa sus necesidades específicas y cómo tu kit puede complementarlas o ayudar en su evacuación.

# El "Para Qué" del Kit: Escenarios Probables.

Como vimos en el Capítulo 14, no todos los escenarios de crisis son iguales. La personalización de tu kit debe estar alineada con los riesgos más probables en tu zona y con los planes que hayas desarrollado.



## Incendio Forestal

Un **BOB** para una evacuación por incendio forestal priorizará mascarillas FFP3, gafas de protección contra el humo, y quizás ropa ignífuga o de fibras naturales resistentes al fuego.



## Inundación

Un **BOB** para una inundación incluirá bolsas estancas para proteger el contenido, una radio de manivela para recibir alertas, y quizás una pequeña cuerda de rescate.



## Fallo de Transporte

Un **GHB** en una gran ciudad tras un fallo de transporte masivo se centrará en calzado cómodo, un mapa detallado, agua y snacks energéticos para una larga caminata.

# La Matriz de Personalización Detallada (EDC, GHB, BOB, INCH).

La siguiente matriz es una herramienta para guiarte en la personalización de tus kits. Tómalala como un punto de partida y adáptala a tu realidad.



# Matriz de Personalización por Tipo de Kit

| Factor                  | EDC (Every Day Carry)                                           | GHB (Get Home Bag)                                                                                      | BOB (Bug-Out Bag - 72h)                                                                                                                  | INCH (I'm Never Coming Home)                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clima/Entorno</b>    | Mini-paraguas/poncho, gafas sol, protector labial.              | Chubasquero/cortavientos compacto, mapa local, buff/braga cuello.                                       | Saco dormir (ej. 10°C confort), esterilla, lona/tarp (ej. 3x3m), sistema de fuego completo, ropa de abrigo/lluvia por capas.             | Tienda 4 estaciones o tarp robusto, saco (-5°C o más), hacha/sierra grande, sistema de potabilización de agua a mayor escala.                                               |
| <b>Salud/Médico</b>     | Dosis diaria medicación crónica, tiritas, toallita antiséptica. | Analgésicos (ej. paracetamol, ibuprofeno), antihistamínicos, pequeño botiquín personal (vendas, gasas). | Botiquín completo (ver Cap. 10), medicación crónica para 7-14 días + recetas, mascarillas FFP2/P3.                                       | Suministro extenso de medicación crónica, kit quirúrgico menor (si se tiene formación), manual de primeros auxilios avanzado.                                               |
| <b>Movilidad</b>        | Llavero multiherramienta, pequeña linterna LED.                 | Zapatillas/botas cómodas de repuesto (si vas al trabajo con otro calzado), frontal ligero, brújula.     | Calzado de montaña robusto y domado, bastones de senderismo (opcional), frontal potente + pilas repuesto, mapa detallado zona + brújula. | Carro plegable/mochila de gran capacidad (70L+), herramientas de reparación para vehículo/bicicleta si aplica, calzado de repuesto.                                         |
| <b>Infantil/Depend.</b> | Chupete extra, snack pequeño para niño.                         | Snack blando/puré fruta para niño, toallitas húmedas, juguete pequeño.                                  | Ropa talla+1, pañales/toallitas, portabebés ergonómico, comida infantil específica, libro/juego.                                         | Mochila escolar reconvertida en BOB infantil, mayor cantidad de suministros específicos, soluciones de refugio adaptadas.                                                   |
| <b>Legalidad</b>        | Navaja multiusos legal en tu CCAA.                              | Considerar restricciones de porte de herramientas en transporte público.                                | Cuchillo de supervivencia (revisar normativa), spray defensa (si legal y se sabe usar).                                                  | Herramientas mayores (machete, hacha) para uso en refugio o entorno rural aislado.                                                                                          |
| <b>Comunicaciones</b>   | Móvil cargado.                                                  | Powerbank para móvil, lista de contactos ICE en papel.                                                  | Radio FM/AM (manivela/solar), silbato, espejo señales, móvil con batería extra y apps offline útiles.                                    | Radio bibanda (con licencia si es necesario), paneles solares para cargar dispositivos, sistema de mensajería satelital (opcional).                                         |
| <b>Agua</b>             | Botella reutilizable (500ml-750ml).                             | Botella 1L + pastillas potabilizadoras (blíster).                                                       | Mínimo 3L (vejiga hidratación/botellas), filtro potabilizador tipo Sawyer Mini, pastillas/gotas potabilizadoras.                         | Contenedores de mayor capacidad (ej. 10L plegables), filtro de gravedad, conocimientos para encontrar y potabilizar fuentes naturales.                                      |
| <b>Alimentación</b>     | Barrita energética/frutos secos.                                | 2-3 barritas energéticas, fruta deshidratada, café/té soluble.                                          | Raciones para 72h (comida liofilizada, barritas, conservas ligeras), hornillo compacto + combustible, cubiertos, taza metálica.          | Suministros para 7-10 días (o más, basado en alimentos básicos de larga duración: arroz, legumbres, aceite), semillas para cultivar, conocimientos de forrajeo (si aplica). |

# "Calculadora" de Peso vs. Beneficio:

Antes de añadir cualquier objeto a tu kit, especialmente al BOB o INCH donde el peso es crítico, hazte estas preguntas:

- 1** ¿Cuánto pesa?  
(Sé exacto, usa una báscula de cocina).
- 2** ¿Cuántas funciones vitales cumple?  
(Un objeto multifunción puede ahorrar peso).
- 3** ¿Con qué probabilidad y frecuencia real lo usaré en los escenarios más probables?
- 4** ¿Es absolutamente crítico para mi supervivencia o bienestar, o es un "por si acaso" de baja probabilidad?
- 5** ¿Existe una alternativa más ligera o que cumpla la misma función de forma más eficiente?
- 6** ¿Sé usarlo correctamente y de forma segura bajo estrés?

Anota las respuestas o simplemente reflexiona sobre ellas. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas y evitar cargar con peso innecesario que podría agotarte en una situación real. A veces, menos es más, si ese "menos" está perfectamente elegido.



## Modularidad Inteligente: El Arte de Organizar Tu Equipo.

Un kit bien personalizado no solo tiene los objetos correctos, sino que también está organizado de forma inteligente. La modularidad es clave para lograrlo.

La organización modular no solo facilita el acceso rápido a tus equipos, sino que también permite una revisión sistemática y una adaptación ágil a diferentes situaciones. Cuando cada elemento tiene su lugar designado, la eficiencia aumenta y el estrés disminuye en momentos críticos.

# El Concepto de Módulos Temáticos:

Consiste en agrupar los elementos de tu kit por función o categoría en pequeñas bolsas, neceseres o contenedores (idealmente de diferentes colores o etiquetados). Algunos módulos comunes son:



## Módulo de Fuego

Encendedor, cerillas impermeables, ferrocerio, yesca (algodón carbonizado, vaselina y algodón, etc.).



## Módulo de Agua

Filtro, pastillas potabilizadoras, recipiente plegable.



## Módulo de Refugio

Cuerda/paracord, piquetes ligeros, cinta americana, manta térmica.



## Módulo de Primeros Auxilios

(Contenido según Capítulo 10).



## Módulo de Higiene

Jabón pequeño, cepillo dientes plegable, pasta dentífrica pequeña, toallitas húmedas, papel higiénico comprimido.



## Módulo de Herramientas

Multiherramienta, navaja, bridas, alambre.



## Módulo de Navegación

Brújula, mapa, GPS (opcional), libreta y lápiz.



## Módulo de Cocina

Hornillo, combustible, cubiertos, taza, abrelatas pequeño.

## Ventajas de la Modularidad:

- **Acceso Rápido:** Sabes exactamente dónde está cada cosa.
- **Facilidad para Revisar y Reponer:** Puedes sacar un módulo, revisar su contenido y caducidades, y volver a guardarlo fácilmente.
- **Adaptabilidad:** Puedes mover un módulo completo de un kit a otro (ej. tu módulo de fuego del BOB puede ir a tu mochila de senderismo).
- **Distribución de Peso:** Puedes organizar los módulos dentro de la mochila para optimizar el centro de gravedad.



# El Sistema MOLLE y Alternativas Caseras:

## Sistema MOLLE (Modular Lightweight Load-carrying Equipment):

Es un sistema de correas de nylon cosidas en filas horizontales (llamadas PALS, Pouch Attachment Ladder System) que permiten acoplar bolsillos y accesorios compatibles de forma segura y personalizada en mochilas, chalecos y otros equipos. Es muy versátil pero puede añadir algo de peso.

## Tutorial de Costura para Panel MOLLE Casero (Idea):

1. **Materiales:** Necesitarás una pieza de tela resistente (cordura, nylon grueso, loneta de una mochila vieja), cinta de nylon resistente (de 2.5 cm de ancho es estándar para MOLLE), hilo fuerte (torzal) y una aguja robusta o máquina de coser.
2. **Diseño:** Decide el tamaño de tu panel. Corta la tela base.
3. **Coser las Cintas PALS:** Cose las cintas de nylon horizontalmente sobre la tela base. La separación estándar entre filas de PALS es de 2.5 cm. Deja un espacio de unos 3.8 cm entre los puntos de costura vertical que crean las "trabillas" por donde pasarán las correas de los accesorios MOLLE. Asegúrate de rematar bien cada costura.
4. **Integración:** Este panel casero puedes coserlo en el interior de tu mochila, en un lateral, o incluso usarlo como un organizador independiente.

*Nota: Busca tutoriales visuales online ("DIY MOLLE panel") para una guía más detallada si te animas con este proyecto.*

## Checklist Modular (Velcro):

- Crea pequeñas tarjetas (ej. 5x3 cm) con el nombre de cada módulo o incluso con una lista resumida de su contenido.
- Plastifícalas para mayor durabilidad.
- Pega un pequeño trozo de velcro (la parte "gancho" o "rasposa") en la parte trasera de cada tarjeta.
- En el interior de la solapa de tu mochila, o en una zona visible de tu área de almacenamiento de kits, pega tiras de velcro "bucle" o "suave".
- Cuando el kit esté completo y revisado, coloca las tarjetas correspondientes en el panel de velcro. De un vistazo, sabrás que todo está en orden. Si falta algo o un módulo está en uso, la ausencia de la tarjeta te lo recordará.

# La "Matrioshka" de Kits (Recordatorio):

Como vimos en el Capítulo 14, tus kits pueden funcionar como las muñecas rusas: tu EDC dentro de tu GHB (o complementándolo), y tu GHB podría ser el primer módulo de tu BOB. La organización modular facilita enormemente esta integración y evita duplicidades innecesarias.

## EDC

Equipo diario

## GHB

Mochila para volver a casa

## BOB

Equipo de evacuación 72h

## INCH

Kit para escenarios prolongados

Esta estructura anidada permite una escalada natural de recursos según la gravedad de la situación. Tu EDC siempre está contigo, tu GHB te permite llegar a casa donde podría esperarte tu BOB, y este a su vez te permite llegar a tu ubicación alternativa donde podrías tener recursos INCH adicionales.





# Mantenimiento y Evolución Constante de Tus Kits.

La personalización de tus kits no es un proyecto que se completa y se olvida. Es un proceso dinámico y continuo, porque tú cambias, tu entorno cambia y tus conocimientos evolucionan.

1

## Revisión Estacional (cada 3-6 meses)

Ajusta la ropa, el sistema de sueño, y otros elementos sensibles al clima. Revisa caducidades de alimentos y medicinas. Comprueba pilas.

2

## Revisión Anual

Haz una revisión a fondo de cada objeto. ¿Sigue siendo útil? ¿Está en buen estado? ¿Has aprendido una habilidad nueva que requiere una herramienta diferente o te permite prescindir de otra?

3

## Después de Cada Uso o Simulacro

Si usas tu kit (incluso en una salida de senderismo o un pequeño simulacro doméstico), revísalo y repón lo gastado inmediatamente. Anota qué funcionó bien y qué podrías mejorar.

4

## Adaptación a Cambios Vitales

- Un cambio de medicación, el desarrollo de una nueva alergia.
- Un cambio de residencia (diferente clima, diferentes riesgos).
- El nacimiento de un hijo o la llegada de una mascota.
- Un cambio significativo en tu condición física.

Tu kit es un organismo vivo que debe adaptarse contigo.

# Conclusión del Capítulo: Tu Kit, Tu Confianza.

Invertir tiempo y reflexión en personalizar tus kits de preparación es una de las acciones más empoderadoras que puedes realizar. Un equipo bien adaptado a tus necesidades, tu entorno y tus habilidades no es solo una colección de objetos: es una declaración de tu compromiso con tu propia seguridad y autonomía. Es la materialización de tu plan, la herramienta que te permitirá afrontar lo inesperado con mayor serenidad y eficacia.

No busques la perfección inmediata, sino la mejora constante. Disfruta del proceso de aprender, probar y refinar. Porque al final, la confianza que te brindará saber que llevas contigo exactamente lo que necesitas, cuando más lo necesitas, no tiene precio. Tu kit, bien personalizado, es tu reflejo más preparado.



# Fuentes y Lecturas

## Sobre principios de carga y ergonomía en mochilas:

- 1 U.S. Army. (2014). *FM 21-18 Foot Marches*. Department of the Army. (Ofrece principios sobre cómo cargar peso de forma eficiente, aplicables a mochilas de evacuación).
- 2 Se pueden consultar artículos y guías de fabricantes reconocidos de mochilas de montaña y tácticas, que suelen ofrecer consejos sobre el ajuste y la distribución de la carga.

## Sobre sistemas modulares y organización de equipo:

- 1 Numerosos foros y comunidades online de senderismo, bushcraft y preparacionismo ofrecen ideas y ejemplos prácticos de organización modular de equipos. Sitios como YouTube también albergan muchos tutoriales visuales.

## Para inspiración en la personalización según perfiles:

- 1 Cruz Roja Española. (s.f.). *Guías de preparación y actuación ante emergencias*. [Consultar su web para guías específicas que puedan orientar sobre necesidades de diferentes colectivos].
- 2 Organizaciones especializadas en asistencia a personas con condiciones médicas específicas suelen ofrecer recomendaciones para viajes o situaciones de emergencia.

**Nota:** La personalización es un campo muy práctico. Se recomienda complementar la lectura con la visualización de ejemplos, la experimentación propia y el intercambio de ideas con otras personas preparadas.)