



Manual de Supervivencia y Preparación ante
Escenarios de Crisis en España

Capítulo 2

Preparacionismo y kits de supervivencia: cultura, taxonomía y personalización (la mochila de 72 horas)



1. Un vistazo al preparacionismo moderno: más allá del búnker

Quizá pienses que **"prepper"** es ese personaje un tanto excéntrico que colecciona latas hasta el techo y sueña con enterrarse en un búnker. La verdad es que el preparacionismo moderno, entendido de una forma racional y equilibrada, **es mucho más amplio, variado y, sí, perfectamente compatible con una vida normal y conectada.**

Lejos de ser una subcultura aislada, la preparación es una actitud fomentada incluso por gobiernos de países de nuestro entorno. En Suecia, por ejemplo, la Agencia de Contingencias Civiles (MSB) envía a cada hogar el folleto *"Om krisen eller kriget kommer"* ("Si vienen la crisis o la guerra"), con consejos prácticos. En Japón, las mochilas de evacuación infantil son tan comunes en los hogares como los estuches de lápices en las escuelas. Así que, sin caer en exageraciones, **convertirte en un *mini-prepper* o, simplemente, en una persona más previsora, es tan sensato como llevar un chaleco reflectante y triángulos en el coche.**

No se trata de vivir con miedo, sino de cultivar la tranquilidad que da saber que has pensado en cómo proteger a los tuyos si las cosas se tuercen.

«Prepararse no es una moda pasajera; es una forma inteligente y responsable de cuidar a los tuyos y a ti mismo.»



2. La regla de oro: cubrir necesidades básicas para mantener la calma

Cuando los sistemas habituales fallan –la luz, el agua, las comunicaciones–, nuestro organismo sigue necesitando cubrir **cuatro pilares fundamentales** para funcionar y, sobre todo, para permitirnos pensar con claridad:

1 Aire limpio y respirable:

¿Puedo respirar sin peligro? (Ej: mascarillas FFP2 o FFP3 ante humo o polvo, un pañuelo de algodón como barrera improvisada, gafas de protección).

2 Agua segura para beber:

¿Tengo acceso a hidratación? (Ej: agua embotellada, pastillas potabilizadoras, un filtro portátil de confianza, una cantimplora resistente).

3 Calor y refugio para protegerse de los elementos:

¿Puedo mantener mi temperatura corporal y descansar de forma segura? (Ej: manta térmica de emergencia, ropa de recambio adecuada al clima, una lona ligera o un poncho para improvisar un cobijo).

4 Energía y nutrientes para el cuerpo y la mente:

¿Dispongo de alimento y herramientas básicas para funcionar? (Ej: raciones de comida no perecedera y de alta densidad calórica, una multiherramienta versátil, una linterna fiable, una batería externa para el móvil).

Un kit de supervivencia bien pensado no es un almacén de objetos al azar, sino una respuesta organizada a estas preguntas vitales.

3. Taxonomía práctica de kits: de lo diario a lo extraordinario

No todos los imprevistos requieren la misma respuesta. Por eso, en el mundo de la preparación se habla de diferentes "capas" de equipamiento, cada una diseñada para un horizonte temporal y una situación específica:

Sigla	Significado Completo	Horizonte de Uso Estimado	Peso Típico Orientativo	Ejemplo Vivo y Cotidiano
EDC	<i>Every Day Carry</i> (Lo que llevas siempre encima)	24 horas – Siempre contigo	0,3 – 1 kg	Tus llaves con una mini-linterna, una navaja suiza multiusos legal, un botellín de agua reutilizable de 500 ml, pañuelos de papel.
GHB	<i>Get Home Bag</i> (Mochila para volver a casa)	1-2 días	2 – 4 kg	Una mochila ligera en la taquilla de la oficina o en el coche con calzado cómodo, una chaqueta impermeable, un pequeño botiquín, agua y algún snack.
BOB	<i>Bug-Out Bag</i> (Mochila de evacuación para 72 horas)	3 días de autonomía	8 – 15 kg	Una mochila de unos 40-50 litros lista en casa para cogerla rápidamente si tienes que evacuar tu vivienda de forma imprevista.
INCH	<i>I'm Never Coming Home</i> (Equipo para "No voy a volver a casa")	7-10 días (o indefinido)	15 kg en adelante	Un equipo más completo y pesado, pensado para escenarios de crisis prolongadas o desplazamientos a largo plazo donde la autosuficiencia es clave (conflictos, grandes catástrofes naturales con destrucción de infraestructuras).

¿Necesitas tener los cuatro tipos de kit? Probablemente no, especialmente el INCH, que responde a escenarios de muy baja probabilidad en nuestro contexto. Sin embargo, entender esta taxonomía te ayuda a **crear capas de seguridad progresivas y adaptadas a tu realidad**. Tu EDC te puede sacar de un apuro cotidiano; tu GHB te facilita un regreso a casa seguro si te sorprende una incidencia fuera; y tu BOB te da un respiro vital si tu hogar deja de ser un lugar seguro.



4. Desgranando el BOB de 72 horas: tu salvavidas portátil

La mochila de evacuación para 72 horas (BOB) es, quizás, el elemento más emblemático del preparacionismo práctico. Su objetivo es darte autonomía durante tres días, el tiempo que suelen tardar los servicios de emergencia en organizarse y llegar a todas las zonas afectadas tras un evento disruptivo.

Lista orientativa para un BOB: Documentación e Información

A continuación, te ofrecemos una **lista orientativa y modular** para un adulto. Recuerda que esto es una base que deberás personalizar.



Documentación e Información

(en bolsa estanca)

- Fotocopias del DNI/NIE, pasaporte, carné de conducir.
- Fotocopia de la tarjeta sanitaria y de seguros relevantes (hogar, salud).
- Lista de teléfonos de emergencia (familiares, médicos, etc.) y grupo sanguíneo.
- Un pequeño mapa de la zona con rutas de evacuación marcadas.
- Dinero en efectivo en billetes pequeños y monedas (unos 50-100€).
- Opcional: un USB cifrado con copias digitales de documentos importantes.

Lista orientativa para un BOB: Hidratación y Alimentación



Alimentación

(no perecedera y lista para consumir o de fácil preparación)

- 6-9 barritas energéticas o de cereales de alta calidad.
- 3-4 sobres de comida liofilizada o raciones de emergencia (MRE si son accesibles).
- Frutos secos, chocolate negro, latas pequeñas de conserva (atún, sardinas – con abrefácil).
- Cubiertos ligeros (cuchara-tenedor de titanio o plástico duro).
- Opcional: Un pequeño hornillo de gas o alcohol con su combustible y un cazo ligero.



Hidratación

- Agua: Al menos 3 litros por persona (ej: 2 botellas de 1.5L o 3 de 1L).
- Método de potabilización: Pastillas potabilizadoras (para unos 10-20L) y/o un filtro de agua portátil tipo Sawyer Mini o Lifestraw.
- Contenedor adicional: Una cantimplora metálica o bolsa de hidratación resistente.





Lista orientativa para un BOB: Refugio y Ropa



Refugio y Ropa

- Una lona resistente e impermeable (mínimo 2x3 metros) o un poncho-tarp.
- Cuerda tipo paracord (unos 15-20 metros).
- Un saco de dormir ligero y compacto, adecuado a la temperatura mínima esperada en tu zona, o una manta de emergencia avanzada (tipo vivac).
- Manta térmica de emergencia (de las plateadas/doradas).
- Ropa de recambio completa y adecuada al clima (calcetines de lana o trekking -varios pares-, ropa interior térmica, una capa intermedia tipo forro polar, chaqueta y pantalón impermeables y transpirables).
- Gorro, guantes y braga para el cuello.

Lista orientativa para un BOB: Luz, Energía, Herramientas y Utensilios



Luz y Energía

- Linterna frontal LED (mínimo 150-300 lúmenes) con pilas de repuesto.
- Una linterna de mano pequeña adicional o una luz química (cyalume).
- Batería externa (power bank) de al menos 10.000 mAh, cargada, con los cables necesarios para tu móvil.
- Opcional: un pequeño panel solar plegable para recargar.



Herramientas y Utensilios

- Una navaja multiusos robusta y legal o una herramienta multiuso tipo Leatherman/Victorinox.
- Cinta americana (enrollar unos 5 metros en un lápiz o tarjeta).
- Bridas de plástico de varios tamaños.
- Un silbato potente.
- Pedernal y eslabón, o varios mecheros y cerillas impermeables.



Lista orientativa para un BOB: Salud y Primeros Auxilios



Salud y Primeros Auxilios (Botiquín Personalizado)

- Gasas estériles de varios tamaños, vendas elásticas, esparadrapo hipoalergénico.
- Tiritas de varios tipos, apósitos para ampollas.
- Guantes de nitrilo (varios pares).
- Antiséptico (povidona yodada en monodosis o clorhexidina).
- Analgésicos y antiinflamatorios (paracetamol, ibuprofeno).
- Antidiarreico, sales de rehidratación oral.
- Medicación personal crónica (suficiente para 7 días, con copia de la receta).
- Mascarillas FFP2 o FFP3 (varias).
- Pinzas pequeñas, tijeras de punta redonda.



Lista orientativa para un BOB: Higiene Personal y Extras



Higiene Personal

- Pastilla de jabón pequeña o gel hidroalcohólico.
- Toallitas húmedas biodegradables.
- Papel higiénico comprimido o en un rollo pequeño (sin el cartón).
- Cepillo de dientes pequeño y pasta dentífrica en formato viaje.



Extras y Confort

(según necesidades)

- Bolsas de basura resistentes (varios usos: impermeabilizar, recoger...).
- Un pañuelo grande de algodón tipo *shemagh* o bandana.
- Libro pequeño, cuaderno y lápiz.
- Radio AM/FM pequeña de manivela o a pilas.

Peso del BOB: Un BOB bien equipado para un adulto suele pesar **entre 8 y 15 kilogramos**. Este peso es una orientación y puede variar significativamente según la calidad y ligereza de los materiales elegidos, las necesidades individuales (medicación, equipo específico), la duración para la que se planifica y, muy importante, el clima de tu zona. Es crucial encontrar un **equilibrio entre estar bien preparado y poder transportar la mochila cómodamente** durante varias horas si fuera necesario. ¡Pruébala cargada!

Un ejemplo cercano de su utilidad: Durante la **erupción volcánica de La Palma en 2021**, cientos de familias tuvieron que evacuar sus hogares en cuestión de minutos. Aquellas que tenían una mochila de emergencia preparada pudieron llevar consigo documentación vital, medicinas esenciales (como las necesarias para máquinas CPAP) y elementos básicos de confort, sin depender exclusivamente de las donaciones y la ayuda de emergencia en las primeras horas críticas.



4.1. Comparativa Fundamentada: El BOB de 72h y las Directrices Europeas de Preparación

Es cada vez más común escuchar referencias a la necesidad de que los ciudadanos estén preparados para emergencias, y en este contexto, a menudo surgen directrices o recomendaciones desde organismos supranacionales como la Unión Europea. Si bien no existe "una única mochila oficial de Bruselas" estandarizada y de obligado cumplimiento para todos los ciudadanos de la UE, sí hay un consenso creciente y campañas de concienciación (como las impulsadas por la DG ECHO - Dirección General de Protección Civil y Operaciones de Ayuda Humanitaria Europeas o iniciativas nacionales inspiradas en un marco común) que promueven la **resiliencia ciudadana** y la preparación para un periodo inicial de **72 horas de autonomía**.

Comparativa entre BOB y Directrices Europeas

Vamos a comparar nuestro concepto de BOB, más detallado y con un enfoque en la posible evacuación, con los principios generales que suelen emanar de estas recomendaciones europeas:

Característica	BOB de 72h (descrito en este manual)	Directrices Europeas Generales (Principios Comunes)
Filosofía Principal	Autosuficiencia individual/familiar en caso de evacuación o fallo sistémico severo. Énfasis en la movilidad y la capacidad de operar de forma independiente.	Resiliencia ciudadana, capacidad de autoprotección inicial para reducir la presión sobre los servicios de emergencia. Colaboración con autoridades.
Horizonte Temporal	Claramente 72 horas, con posibilidad de extenderse ligeramente si se optimizan recursos.	Generalmente 72 horas, como periodo inicial antes de que la ayuda organizada se generalice.
Enfoque Principal	Evacuación (<i>Bugging Out</i>) y supervivencia en movimiento o en un refugio alternativo. Preparado para no depender de infraestructuras.	Más versátil: puede cubrir tanto confinamiento en el hogar (<i>Shelter in Place</i>) como una posible evacuación si las autoridades lo indican.
Contenido Típico	Lista exhaustiva y modular (ver sección anterior), incluyendo herramientas, refugio avanzado, múltiples opciones de fuego/cocina.	Énfasis en elementos esenciales y básicos : agua, comida no perecedera, botiquín, linterna, radio a pilas/manivela, pilas/power bank, documentos, medicación personal, artículos de higiene. Menor énfasis en herramientas de supervivencia avanzada o refugio elaborado si el foco es el hogar.



Análisis Crítico y Fundamentado

No se trata de enfoques excluyentes, sino **complementarios y adaptables**:

Convergencias Clave:

Ambos buscan que el ciudadano no sea una carga inmediata para los servicios de emergencia y pueda subsistir autónomamente durante las primeras 72 horas críticas. Comparten la importancia vital del agua, alimentos, botiquín básico, luz y una forma de recibir información (radio).

Diferencias de Énfasis:

- El **BOB** que promovemos en este manual tiene una orientación más proactiva hacia la **autosuficiencia en escenarios potencialmente más degradados o que requieren abandonar el hogar**. Es una herramienta de "último recurso" para la movilidad.
- Las **directrices europeas** suelen tener un enfoque más amplio en la **resiliencia general de la población**, incluyendo la capacidad de resistir en el propio hogar si este es seguro (confinamiento). La "mochila" que se pueda derivar de estas recomendaciones podría ser más ligera si se complementa con un acopio doméstico robusto.

Fortalezas y Consideraciones:

- **BOB Detallado**: Su fortaleza radica en la preparación para una gama más amplia de contingencias y en fomentar un mayor nivel de habilidad y conocimiento. Sin embargo, puede resultar más costoso y requerir más dedicación en su configuración y mantenimiento. Su peso también puede ser una limitación para ciertas personas.
- **Directrices Europeas**: Su fortaleza es la accesibilidad y la aplicabilidad a una gran parte de la población, promoviendo un nivel básico de preparación que es fundamental. Son un excelente punto de partida y pueden ser suficientes para muchas crisis comunes. A veces, pueden pecar de ser demasiado genéricas si no se acompañan de una adaptación local y personal.

Integración Inteligente:

Un ciudadano bien preparado en España podría:

- Seguir las directrices generales de tener un **acopio doméstico** para resistir en casa (agua, alimentos, etc.), tal como se verá en el Capítulo 5.
- Preparar una **mochila de evacuación (BOB)** como la descrita, pero adaptada a su fuerza, habilidades y a los escenarios más probables en su zona, teniendo en cuenta que esta mochila es para *salir*.
- Considerar una **GHB (Get Home Bag)** más ligera para el día a día, como se vio en la taxonomía.

En esencia, las recomendaciones europeas sientan las bases de la concienciación y la preparación mínima. El concepto de BOB que desarrollamos aquí va un paso más allá en términos de autosuficiencia y preparación para la movilidad en crisis. Lo ideal es entender ambos y construir una estrategia de preparación personal en capas, donde el conocimiento y los recursos se complementen.

Es fundamental consultar siempre las recomendaciones específicas de Protección Civil de tu Comunidad Autónoma y de tu Ayuntamiento, ya que estas adaptarán las directrices generales a los riesgos concretos de tu entorno.



5. Personalizando tu kit: porque no hay dos preparaciones iguales

Una lista genérica es un buen punto de partida, pero la verdadera eficacia de tu kit reside en su adaptación a tus circunstancias únicas:

- 

Clima y Entorno Geográfico

No es lo mismo prepararse para el frío y la humedad de la cornisa cantábrica que para el calor seco del interior o el Levante en verano. Prioriza la impermeabilidad y el abrigo en el norte; la protección solar, la hidratación extra y los electrolitos en zonas cálidas. Si vives en zona de montaña, el calzado y la ropa técnica son aún más cruciales.
- 

Salud y Edad de los Miembros de la Familia

Incluye la medicación específica que cada uno necesite (con recetas), inhaladores si hay asma, gafas de repuesto, potitos y pañales para bebés, o snacks blandos y de fácil digestión para personas mayores o con problemas de dentición.
- 

Movilidad y Condición Física

Si tu ruta de evacuación prevista cruza zonas escarpadas o si prevés caminar largas distancias, cada gramo cuenta. Reduce el peso al máximo sin sacrificar elementos esenciales. Unos bastones de trekking plegables pueden ser de gran ayuda. Considera las necesidades de personas con movilidad reducida.
- 

Legalidad y Normativa Local

Infórmate sobre la legalidad de ciertos elementos en España y, específicamente, en tu Comunidad Autónoma. Por ejemplo, el porte de navajas está regulado por el Reglamento de Armas (Real Decreto 137/1993); generalmente, se prohíben las automáticas, las de doble filo, las que tienen una hoja de más de 11 cm si no están justificadas por la actividad, etc. Los sprays de defensa personal también tienen regulaciones específicas (homologación, edad mínima). Ante la duda, consulta fuentes oficiales como la Guardia Civil o la web del Ministerio del Interior. En una situación de emergencia declarada, la prioridad es la supervivencia, pero es bueno conocer el marco general.
- 

Presupuesto Disponible

La preparación no tiene por qué ser cara. Empieza con lo que ya tienes en casa: una mochila de deporte resistente, la linterna que usas para el bricolaje, botellas de agua PET limpias y rellenas. Ve mejorando y completando tu equipo poco a poco, priorizando la calidad en elementos clave como el filtro de agua o un buen saco.
- 

Habilidades y Conocimientos

De nada sirve tener un kit sofisticado si no sabes usarlo. Si incluyes un pedernal, practica a encender fuego con él. Si llevas una lona, aprende varios montajes básicos de refugio.

«Un kit modesto pero bien conocido y probado en la práctica vale infinitamente más que uno caro y sofisticado acumulando polvo en un armario.»

6. Mantenimiento: el ciclo vital de tu preparación (A-B-C-D)

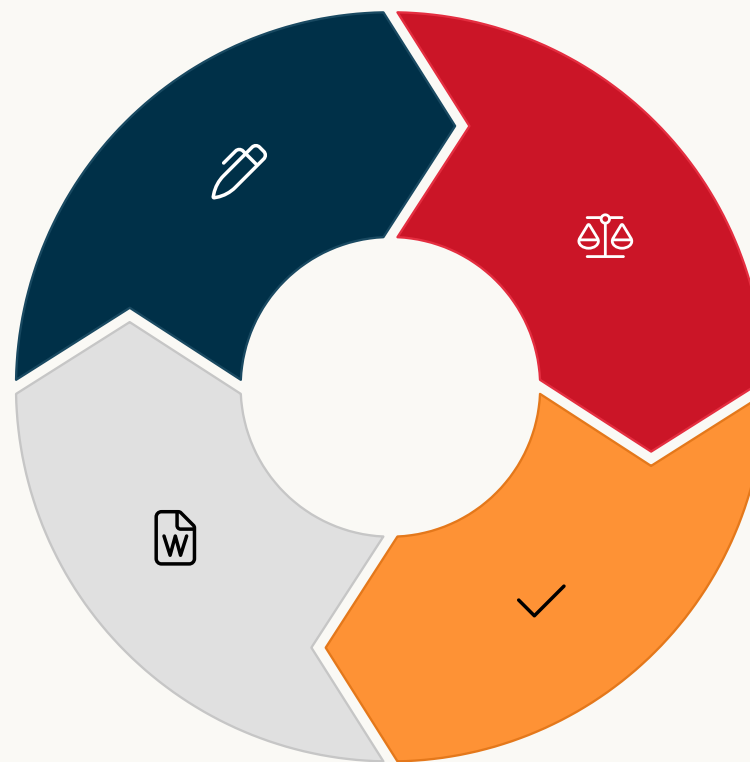
Un kit de emergencia no es un objeto estático; es una herramienta viva que requiere atención periódica para garantizar su funcionalidad cuando más la necesites. Aplica el sencillo ciclo **A-B-C-D**:

A – Actualizar

Revisa y rota los elementos con fecha de caducidad (comida, agua, medicamentos, pilas) al menos dos veces al año. Un buen momento es coincidiendo con los cambios de hora (primavera y otoño), así creas un hábito. Actualiza también la ropa según la estación.

D – Documentar

Mantén una lista detallada del contenido de tu kit, idealmente plastificada y pegada en el interior de la tapa o en un bolsillo accesible. Anota la fecha de la última revisión y las fechas de caducidad de los elementos más críticos.



B – Balancear

Evalúa el peso y el beneficio de cada objeto. Si hay algo que llevas años sin usar y no es crítico, considera si realmente merece el espacio y el peso. ¿Puedes sustituirlo por algo más ligero o multifuncional?

C – Comprobar

Inspecciona el estado de todo el equipo. Busca signos de oxidación en herramientas, posibles fugas en contenedores de líquidos, desgarros en la mochila o la lona, el correcto funcionamiento de cremalleras y cierres. Comprueba que las pilas no estén sulfatadas.



7. Más allá de la mochila: la mentalidad prepper ligera y la redundancia inteligente

La preparación va mucho más allá de la simple acumulación de objetos en una mochila. Implica también cultivar una **mentalidad previsor y resolutiva**:

■ El Plan A suele ser quedarse seguro en casa (*shelter in place*)

Un acopio sensato de agua y alimentos no perecederos en tu despensa es la primera línea de defensa para muchas emergencias urbanas. Tu BOB es el Plan B, para cuando tu hogar deja de ser seguro o necesitas desplazarte a un lugar de mayor resguardo (un albergue, la casa de un familiar).

■ Capas de redundancia

Siempre que sea posible, ten al menos dos formas de conseguir algo esencial. Por ejemplo: dos sistemas para hacer fuego (mechero y pedernal), dos métodos para potabilizar agua (pastillas y filtro), dos fuentes de luz (frontal y de mano). Si uno falla, tienes respaldo.

■ Aprende a usar tu equipo

Un hornillo de camping nuevo no te servirá de mucho si no lo has encendido nunca bajo condiciones controladas. Familiarízate con cada elemento de tu kit. Realiza pequeñas pruebas y prácticas.

8. Pequeño reto para esta semana: tu EDC bajo la lupa

Saca ahora mismo el contenido de tu bolso, mochila diaria o los bolsillos de tu pantalón. Vacíalo todo sobre una mesa y obsérvalo con espíritu crítico. Pregúntate:

- ¿Tengo algo aquí que me sería realmente útil si el metro se detiene una hora en un túnel oscuro y sin luz?
- ¿Llevo agua, o al menos un pequeño contenedor reutilizable para poder llenarlo si tengo la oportunidad?
- ¿Hay algo que me permita hacer una pequeña reparación de emergencia o cortar algo?

El objetivo de este ejercicio no es que empieces a cargar con 5 kilos de equipo para ir al trabajo o a clase. Se trata de identificar si puedes **añadir 2 o 3 objetos pequeños, ligeros y de alto valor práctico** a lo que ya llevas habitualmente. Podría ser una mini-linterna de llavero, un pequeño botiquín con tiritas y analgésicos, un snack energético o un pañuelo multifunción.

Empieza por ahí. La preparación más efectiva es la que se integra de forma natural en tu día a día.



Fuentes y lecturas recomendadas para este capítulo

Actualmente, no existe un documento específico y centralizado de un organismo estatal español dedicado exclusivamente a la «mochila de 72 horas» para emergencias generales, como sí ocurre en otros países. Sin embargo, sí hay referencias y recomendaciones en documentos oficiales de organismos del Estado, especialmente en el ámbito de Protección Civil y el Ministerio del Interior

-  **Agencia Sueca de Contingencias Civiles (MSB). (s.f.). *If crisis or war comes***. (El folleto se actualiza periódicamente, este enlace lleva a la sección de preparación para crisis de la MSB donde se puede encontrar la versión más reciente).
-  **Reportaje de RTVE.¿Qué llevar en un kit de supervivencia de 72 horas? Claves y consejos de la medida recomendada por la UE.**
-  **Dirección General de Protección Civil y Operaciones de Ayuda Humanitaria Europeas (DG ECHO). (s.f.). *Be Prepared*. Comisión Europea.** (Página con recursos y campañas sobre preparación).
-  Ready.gov. (s.f.). *Build A Kit*. Federal Emergency Management Agency (FEMA), U.S. Department of Homeland Security. <https://www.ready.gov/kit>
-  Wiseman, J. (2014). ***SAS Survival Handbook: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere*** (3ª ed.). HarperCollins Publishers. Edición en español.
-  **Gobierno de Japón, Oficina del Gabinete. (s.f.). *Disaster Preparedness Tokyo (Tokyo Bousai)***. (Manual disponible en varios idiomas, buscar «Tokyo Bousai English» para la versión en inglés, que suele ser una referencia por su exhaustividad).
-  Real Decreto 137/1993, de 29 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Armas. *Boletín Oficial del Estado*, 55, de 5 de marzo de 1993, pp. 7000-7031. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1993-6202>

(Recuerda que la información científica y las recomendaciones pueden evolucionar. Es importante mantenerse actualizado a través de fuentes oficiales y fiables, especialmente durante una crisis sanitaria en curso. Los enlaces proporcionados son ejemplos y pueden requerir búsquedas específicas para los documentos más recientes en las webs de las organizaciones).