

Mochila de emergencia de 72 horas mejorada

Aprende a dimensionar una mochila de emergencia de 72 horas según el número de personas, sus necesidades y el escenario previsto. El Sistema GGS te ayuda a decidir qué material debe ser individual, qué puede compartirse y cuánto peso y consumibles necesitas realmente.



UN KIT PARA CADA REALIDAD

PERSONAS · FAMILIAS · NIÑOS · NECESIDADES ESPECIALES · MASCOTAS

DEL KIT OFICIAL AL SISTEMA GGS DE 72 HORAS

GGG
GRAN GUÍA DE LA SUPERVIVENCIA

UNA PERSONA
UNA PAREJA
UNA FAMILIA
NIÑOS
NECESIDADES ESPECIALES
MASCOTAS

PERSONAS
FAMILIAS
NIÑOS
NECESIDADES ESPECIALES
MASCOTAS

MISMAS SITUACIONES, DIFERENTES NECESIDADES

DIFICULTAD
NIVEL 1

REVISADO
SEP 2026

ESTO NO SIRVE PARA TODO

Esta guía está pensada para preparar una mochila o kit de emergencia de 72 horas adaptado a una persona, una pareja o una familia. Ayuda a dimensionar agua, alimentos, medicación, energía, documentación y material compartido, pero no sustituye las instrucciones de Protección Civil, los servicios de emergencia ni un plan específico para cada riesgo. Si existe peligro inmediato, sigue las indicaciones oficiales y llama al 112 cuando sea necesario.

Una mochila de emergencia para una persona no puede ser igual que la de una pareja. Y una familia de cuatro miembros no puede prepararse como si simplemente tuviera que comprar cuatro linternas y meter cuatro veces todo dentro de una mochila.

Ese es uno de los principales problemas de muchas listas de “kit de 72 horas”: enumeran objetos, pero apenas explican **para cuántas personas están pensados, qué elementos pueden compartirse y cuáles deben multiplicarse por cada miembro de la familia.**

A esto debemos añadir niños, personas con necesidades especiales y mascotas. El resultado cambia por completo.

En esta guía vamos a partir del kit básico de 72 horas propuesto por Protección Civil en España, analizar sus carencias, compararlo con recomendaciones internacionales y construir un **Sistema GGS de 72 horas** mucho más realista.

Durante toda la guía utilizaremos cuatro situaciones de referencia:

Escenario	Composición
A · Persona sola	1 adulto
B · Pareja	2 adultos
C · Familia	2 adultos + 2 niños
D · Mascota	Se añade una mascota al escenario correspondiente

IDEA CLAVE: no existe una mochila universal de 72 horas. Existe un conjunto de necesidades que debemos dimensionar según las personas, animales, clima y riesgos que tengamos.

EL KIT DE 72 HORAS CAMBIA SEGÚN TU FAMILIA

Más personas = más necesidades = más preparación

1 PERSONA	2 PERSONAS	FAMILIA (2 ADULTOS + 2 NIÑOS)	FAMILIA + 1 MASCOTA
			
 1 persona VOLUMEN BAJO 	 2 personas VOLUMEN MEDIO 	 4 personas VOLUMEN ALTO 	 4 personas + 1 mascota VOLUMEN MUY ALTO 



IDEA CLAVE: No se trata solo de comprar más cosas, sino de cubrir las necesidades reales de cada miembro de tu familia (y de tu mascota).

1. Las 72 horas no significan “una mochila”

La estrategia europea de preparación plantea que la población pueda alcanzar una **autosuficiencia mínima de 72 horas** ante una crisis grave.

Pero autonomía durante 72 horas y mochila de 72 horas no significan exactamente lo mismo.

Si permaneces en casa puedes almacenar decenas de litros de agua, cajas de comida, mantas, productos de higiene y baterías. Si tienes que evacuar caminando, todo lo que necesites deberá viajar contigo.

Por eso GGS separa desde el principio tres conceptos:

Sistema	Objetivo	Limitación principal
Reserva doméstica 72 h	Permanecer en casa sin servicios básicos.	Espacio disponible.
Mochila de evacuación	Salir rápidamente y mantener autonomía básica.	Peso y volumen.
Kit de vehículo	Complementar el equipo durante desplazamientos.	Temperatura, almacenamiento y acceso al vehículo.

Una familia bien preparada puede utilizar los tres sistemas simultáneamente.

1 RESERVA EN CASA (72 HORAS)



2 MOCHILAS DE EVACUACIÓN



3 KIT DE EMERGENCIA EN EL VEHÍCULO



2. El kit básico de 72 horas recomendado en España

La Dirección General de Protección Civil y Emergencias incluye en su Plan Familiar de Emergencias un “**Kit básico de emergencias (72 horas)**”.

Contiene:

1. Cargador portátil.
2. Linterna.
3. Radio.
4. Pilas.
5. Agua embotellada.
6. Alimentos no perecederos.
7. Medicamentos habituales.

Los siete elementos son útiles. El problema es que **esta lista no es suficiente para considerar preparada a una familia durante 72 horas**.

Y tiene además otro problema importante: no explica cómo cambia el kit cuando pasamos de una persona a cuatro.

KIT DE 72 HORAS: LO QUE DICE EL KIT OFICIAL vs. LA REALIDAD QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA

Mismo tiempo: 72 horas. Necesidades muy diferentes.

LO QUE DICE EL KIT OFICIAL (ESPAÑA)

KIT BÁSICO DE EMERGENCIAS (72 HORAS)
Protección Civil

⚠ INSUFICIENTE
Este kit es un buen punto de partida, pero **NO es suficiente para 72 horas** reales de autonomía.

1 CARGADOR PORTÁTIL


2 LINTERNA


3 RADIO


4 PILAS


5 AGUA EMBOTELLADA


6 ALIMENTOS NO PERECEROS


7 MEDICAMENTOS HABITUALES


❌ ¿QUÉ FALTA?

- No considera el número de personas.
- No incluye botiquín de primeros auxilios.
- No contempla higiene, abrigo, documentación, efectivo...
- No incluye necesidades infantiles ni de mascotas.
- No tiene en cuenta diferentes riesgos ni escenarios.
- No explica cómo repartir o transportar el material.

LA REALIDAD QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA

72 HORAS DE AUTONOMÍA REAL
Depende de: personas, edad, salud, clima, riesgos y mascotas.


PERSONAS
1, 2, 3, 4...


EDAD
Adultos, niños, bebés, mayores...


SALUD
Medicaciones, necesidades especiales...


ENTORNO
Clima, estación y ubicación


RIESGOS
Apagones, inundaciones, terremotos, incendios...


MASCOTAS
Otro miembro de la familia

LAS NECESIDADES AUMENTAN (Y CAMBIAN)

1 PERSONA	2 PERSONAS	4 PERSONAS	4 PERSONAS + 1 MASCOTA
			
Necesidades individuales Todo lo esencial para una persona.	Se multiplica Agua, comida, higiene, medicación, abrigo... y se reparte el peso.	Aumento significativo Más cantidad de todo y necesidades específicas de niños.	Aún más necesidades Comida y agua para la mascota, medicación, transporte, higiene y documentación.

✓ CONCLUSIÓN: El kit oficial es solo el comienzo.
Para 72 horas reales, el kit debe adaptarse a tu familia y a tu situación.

💡 IDEA CLAVE: No se trata solo de tener "cosas", sino de cubrir las necesidades reales de todas las personas (y mascotas) que dependen de ti durante al menos 72 horas.

2.1. No todo se multiplica por cuatro

Una familia de cuatro personas no necesita necesariamente cuatro radios, cuatro botiquines grandes o cuatro multiherramientas.

Pero sí necesita multiplicar o adaptar:

- agua;
- comida;
- medicación;
- ropa;
- protección frente al clima;
- higiene;
- documentación;
- y determinadas herramientas individuales.

Esta diferencia entre **material compartido** y **material individual** será la base de nuestra mochila mejorada.

3. Revisamos punto por punto el kit español

3.1. Cargador portátil



Un powerbank es una buena elección, pero su capacidad debe corresponderse con la cantidad de dispositivos que dependen de él.

1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
1 powerbank.	1 de gran capacidad o 2 unidades.	Preferiblemente 2 unidades independientes.	No cambia, salvo dispositivos específicos del animal.

Además deben incluirse los cables correspondientes. Llevar una batería USB-C con un teléfono que necesita otro cable no resuelve nada.

Y el apagón del 28 de abril de 2025 dejó otra enseñanza: **tener el móvil cargado no garantiza disponer de cobertura o internet.**

3.2. Linterna

Aquí la lista empieza a fallar cuando aparecen más personas.

Una única linterna puede ser suficiente para una persona, pero resulta poco práctica para una familia que tenga que separarse durante unos minutos, buscar material, acompañar a un niño al baño o desplazarse simultáneamente.



1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
1 frontal + luz de respaldo.	1 frontal por adulto + respaldo compartido.	1 frontal por adulto + luces sencillas para los niños si tienen edad para utilizarlas.	No requiere otra linterna, pero puede ser útil una luz para collar o amés.

GGG prefiere el frontal como luz principal porque permite utilizar las dos manos.

3.3. Radio



La radio es uno de los pocos elementos que realmente puede compartirse.

Debe funcionar sin depender exclusivamente de internet. Si utiliza pilas, guarda un juego de repuesto compatible.

1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
1 radio.	1 radio.	1 radio.	Sin cambios.

3.4. Pilas

La cantidad depende de los equipos, no del número de personas.

Siempre que puedas, usa **radio, frontal y linterna con el mismo tipo de pila**, preferiblemente AA o AAA.

Prioriza **pilas recargables** y añade un **cargador solar USB** para poder reutilizarlas durante cortes prolongados. Mantén además un juego cargado de reserva.



3.5. Agua embotellada

Este es probablemente el mayor problema de cualquier kit de 72 horas.

El agua pesa aproximadamente **1 kilogramo por litro**.

Si utilizamos como referencia conservadora unos 3,8 litros por persona y día para bebida y necesidades básicas, la reserva para 72 horas sería aproximadamente:

Escenario	Agua para 72 h	Peso aproximado
1 persona	11,4 L	11,4 kg
2 personas	22,8 L	22,8 kg
2 adultos + 2 niños	45,6 L como referencia conservadora para 4 personas	45,6 kg
+ mascota	Debe añadirse su propia reserva	Variable según especie, tamaño, temperatura y actividad

ESTA TABLA EXPLICA POR QUÉ UNA FAMILIA DE CUATRO NO PUEDE METER SUS 72 HORAS DE AGUA EN UNA MOCHILA.

Los 45,6 kg corresponden únicamente al agua. Todavía faltarían mochila, comida, ropa, botiquín, iluminación, radio, baterías y todo lo demás.

Por eso la mayor parte del agua debe formar parte de la **reserva doméstica**. La mochila de evacuación transportará una cantidad inicial razonable y capacidad adicional para recoger agua cuando exista una fuente segura.

GGs añade también un sistema de tratamiento de respaldo, pero con una advertencia importante: **un filtro de supervivencia no convierte cualquier agua en potable**. Combustibles, productos químicos, agua marina, contaminación radiológica u otros contaminantes pueden requerir medidas completamente diferentes.



GGG
LA GRAN GUÍA DE LA SUPERVIVENCIA

AGUA PARA 3 DÍAS

MISMA NECESIDAD. MUCHO MÁS PESO.

EL AGUA ES VIDA,
PERO TAMBIÉN ES PESO.

1 PERSONA

11,4 L de agua
(3,8 L/día × 3 días)

11,4 kg
(aprox.)

8 botellas de 1,5 L

2 PERSONAS

22,8 L de agua
(7,6 L/día × 3 días)

22,8 kg
(aprox.)

15 botellas de 1,5 L

FAMILIA DE 4

45,6 L de agua
(15,2 L/día × 3 días)

45,6 kg
(aprox.)

30 botellas de 1,5 L

3.6. Alimentos no perecederos

No basta con escribir «comida para 72 horas». Hay que prever **tres desayunos, tres comidas, tres cenas y varios tentempiés por persona**, utilizando alimentos que puedan conservarse y, preferiblemente, consumirse sin cocinar.

-	1 persona	2 personas	Familia de 4	Mascota
Alimentación	3 persona-día	6 persona-día	12 persona-día	3 días de su comida habitual

En niños no conviene aplicar simplemente «la mitad que un adulto». Hay que adaptar la comida a su **edad, tamaño, hábitos, posibles alergias y alimentos que realmente acepten**.

Lista recomendada para una mochila de 72 horas



- Frutos secos.
- Mezclas de frutos secos y fruta deshidratada.
- Crema de cacahuete o de otros frutos secos en envases pequeños.
- Barritas energéticas o de cereales.
- Chocolate.
- Fruta deshidratada.



- Platos preparados esterilizados.
- Legumbres cocidas en envases pequeños.
- Arroz, pasta u otros preparados que puedan consumirse directamente.

- Sobres o bolsas de comida preparada de larga duración.



- Alimentos que consuman habitualmente.
- Purés o preparados infantiles cuando corresponda.
- Galletas, barritas o snacks apropiados para su edad.
- Leche o preparados específicos si todavía los necesitan.



- Crackers o galletas saladas poco saladas.
- Tortillas de trigo envasadas.
- Pan tostado o biscotes.

- Cereales que puedan consumirse directamente.



- Atún, pollo o similares en **bolsas flexibles**, mejor que en latas.
- Conservas pequeñas cuando no exista una alternativa más ligera.
- Embutidos curados en formatos adecuados.

- Carne deshidratada, vigilando su contenido en sal.
- Patés individuales de larga duración.



- Tres días de su pienso o alimentación habitual.
- Raciones separadas por día.
- Algún premio conocido si ayuda a manejar al animal durante una evacuación.

Ejemplo orientativo para 1 adulto / 72 horas

- 6–9 barritas.
- 300–450 g de frutos secos y fruta deshidratada.
- 1 paquete de crackers o tortillas.
- 3–6 raciones individuales de proteína.
- 3 comidas preparadas listas para consumir.
- 3 pequeñas raciones de crema de cacahuete.
- Algunos snacks o chocolate.

No es necesario llevar exactamente estos productos. **La idea es combinar energía, hidratos, proteínas y alimentos conocidos durante tres días.**

Qué buscamos en cada alimento

- **No perecedero.**
- Listo para consumir.
- Energéticamente denso.
- Ligero y con poco volumen.
- Con un envase resistente.
- Que no necesite refrigeración.
- Que requiera poca o ninguna agua para prepararlo.
- Que la persona ya haya probado y tolere.

Evita llenar la mochila de latas pesadas, alimentos muy salados o productos que necesiten mucha agua y combustible para cocinarse.

CONSEJO GGS

Si puedes comerlo directamente del envase, aporta bastante energía, pesa poco y sabes que te sienta bien, es un buen candidato para una mochila de 72 horas.

“Comida para 72 horas” tampoco es una cantidad universal.

1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
3 días de alimentación.	6 persona-día de alimentación.	12 persona-día, adaptados a las edades de los niños.	3 días adicionales de la alimentación habitual del animal.

No recomendamos calcular las necesidades de un niño como si fuera simplemente “medio adulto”. Edad, tamaño y necesidades particulares cambian mucho.

3.7. Medicamentos habituales



Este elemento sí debe dimensionarse **persona por persona**.

También debemos recordar inhaladores, gafas, audífonos, baterías, dispositivos médicos y cualquier elemento del que dependa diariamente una persona.

1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
Medicaciones y ayudas personales.	Necesidades independientes de ambos adultos.	Medicamentos y necesidades específicas de los cuatro miembros.	Medicamentos veterinarios y documentación correspondiente.

Y aquí aparece otra carencia importante del kit resumido español:

medicación personal no es lo mismo que botiquín de primeros auxilios.

4. Qué demostró el apagón español de 2025

El apagón del 28 de abril de 2025 permitió comprobar algo que sobre el papel resulta fácil olvidar: **una emergencia puede hacer fallar varios servicios a la vez**.

Hubo teléfonos sin cobertura, problemas de conectividad, pagos electrónicos que dejaron de funcionar para muchos usuarios y cajeros inoperativos o sin efectivo.

Eso cambia nuestra mochila.

- Un powerbank no sustituye una red de telecomunicaciones caída.
- Una tarjeta bancaria no sustituye siempre al efectivo.
- Google Maps no sustituye un mapa descargado o físico cuando desaparece la conexión.
- WhatsApp no sustituye un punto de encuentro familiar acordado previamente.
- Internet no sustituye una radio cuando necesitamos recibir información oficial.

4.1. ¿Cuánto efectivo?

No existe una cifra universal. El Banco de España ha recogido ejemplos de autoridades europeas que aconsejan disponer aproximadamente de **70–100 € por miembro del hogar**, o una cantidad suficiente para cubrir compras esenciales durante unas 72 horas.

1 persona	2 personas	Familia de 4	+ mascota
Referencia: 70–100 €.	Referencia: 140–200 €.	Referencia: 280–400 €.	Valora gastos adicionales de transporte, alojamiento o necesidades veterinarias.

No es una cantidad obligatoria ni debe guardarse de forma insegura. Es simplemente una referencia que cada familia debe adaptar.

5. La solución GGS: cuatro tipos de material

Para evitar multiplicar todo sin sentido, clasificaremos cada elemento del kit en cuatro grupos.

Tipo	Ejemplos	Cómo escala
INDIVIDUAL	Ropa, medicación, identificación, mascarilla, silbato.	Uno por persona.
COMPARTIDO	Radio, mapa, multiherramienta, botiquín principal.	Uno por grupo puede ser suficiente.
CONSUMIBLE	Agua, comida, higiene, pilas.	Aumenta según personas y duración.
ESPECÍFICO	Leche infantil, medicación concreta, material para mascotas.	Depende de cada familia.

Esta clasificación evita dos errores: llevar cuatro radios porque somos cuatro personas o llevar comida para una sola persona porque compramos “una mochila de 72 horas”.



6. Cómo debe repartirse el equipo

6.1. Una persona

Es el escenario más sencillo: todo debe caber en una única mochila que la propia persona pueda transportar. No existe nadie con quien repartir radio, botiquín, agua, comida o energía. Por eso una mochila individual suele tener proporcionalmente más peso por persona que una mochila familiar bien distribuida.

6.2. Dos adultos

Aquí aparecen ventajas importantes.

No necesitamos duplicar todo, pero **tampoco debemos meter todos los elementos críticos en una única mochila.**

Ejemplo:

- Persona A: radio + botiquín + parte del agua y comida.
- Persona B: herramientas + energía + parte del agua y comida.
- Ambos: documentación, luz, abrigo, medicación y elementos personales.

Si una mochila se pierde o queda inaccesible, la pareja no pierde absolutamente todos sus recursos críticos.

6.3. Familia: dos adultos y dos niños

Aquí debemos abandonar definitivamente la idea de “una mochila familiar”.

Los adultos transportarán la mayor parte del material compartido y pesado.

Los niños pueden disponer de una mochila ligera si su edad, tamaño y capacidades lo permiten, pero **no debemos asignar un peso fijo sin conocer al niño**.

Una mochila infantil podría limitarse a:

- una pequeña botella de agua;
- algo de comida;
- una prenda;
- silbato;
- una pequeña luz;
- tarjeta identificativa;
- y algún objeto pequeño de confort.

El equipo imprescindible para la supervivencia de los niños no debería depender exclusivamente de que ellos puedan transportar su mochila.

6.4. Si además tenemos una mascota

La mascota no es un accesorio. Es otro miembro dependiente dentro del plan.

Necesitará como mínimo:

- comida para tres días;
- agua;
- recipiente plegable;
- medicación;
- correa y arnés o transportín;
- identificación;
- documentación veterinaria;
- bolsas, arena u otros elementos de higiene según el animal;
- y una fotografía reciente que permita identificarlo.

La cantidad de agua varía mucho según especie, tamaño, temperatura y actividad. Como referencia fisiológica aproximada, muchos mamíferos necesitan alrededor de 44–66 ml de agua por kilogramo de peso y día en condiciones normales.

Por ejemplo, un animal de 10 kg podría necesitar aproximadamente **1,3–2 litros durante 72 horas** en condiciones normales, pero puede necesitar considerablemente más con calor, ejercicio, enfermedad u otras circunstancias.

NO UTILICES ESTA CIFRA COMO UNA RACIÓN MÁXIMA. El agua no debe restringirse a una mascota sana y la reserva debe adaptarse a sus necesidades reales.

7. Sistema GGS de 72 horas: contenido completo

Esta es nuestra propuesta base. No pretende cubrir absolutamente cualquier situación imaginable, sino crear un núcleo multirriesgo que después podremos reforzar según el escenario.

7.1. Agua

- Agua potable disponible inmediatamente.
- Botellas resistentes.
- Capacidad plegable adicional.
- Sistema adecuado de tratamiento de agua como respaldo.
- Reserva doméstica mucho mayor que la transportada.

7.2. Comida

- Tres días por cada miembro de la familia.
- Alimentos listos para consumir.
- Alta densidad energética.
- Raciones conocidas y toleradas.
- Necesidades infantiles específicas.
- Ración adicional independiente para mascotas.

7.3. Salud

- Botiquín familiar.
- Guantes.
- Gasas y apósitos.
- Vendajes.
- Material para pequeñas heridas.
- Medicaciones personales.
- Información sanitaria esencial impresa.
- Material específico que sepamos utilizar.
- Necesidades veterinarias si hay mascota.

7.4. Abrigo y protección climática

Esta categoría escala prácticamente por persona.

- Impermeable o poncho.
- Capa térmica adecuada.
- Calcetines.
- Manta de emergencia.
- Gorro, guantes o protección solar según estación.

7.5. Luz y energía

- Frontal para cada adulto.
- Iluminación apropiada para los niños.
- Linterna de respaldo.
- Pilas.
- Powerbank.
- Cables.
- Cargador de red.

7.6. Información y comunicaciones

- Radio.
- Teléfonos.
- Números importantes impresos.
- Mapa físico.
- Mapas sin conexión en el teléfono.
- Puntos de encuentro familiares acordados.
- Dirección y teléfono de un contacto externo.

7.7. Documentación y dinero

- Identificación de todos los miembros.
- Tarjetas o información sanitaria.

- Documentación médica relevante.
- Información de seguros importante.
- Documentación de mascotas.
- Efectivo fraccionado.
- Copias de llaves.

Protege las copias en una bolsa impermeable.

7.8. Higiene y saneamiento

- Papel higiénico compacto.
- Toallitas.
- Gel para manos.
- Bolsas resistentes.
- Productos menstruales.
- Pañales cuando correspondan.
- Material específico de higiene personal.
- Material de limpieza de la mascota.

7.9. Herramientas y señalización

- Silbato para cada persona que pueda utilizarlo.
- Guantes de trabajo para los adultos.
- Multiherramienta.
- Cinta resistente.
- Bridas.
- Rotulador permanente.
- Pequeño bloc y lápiz.



8. Tabla maestra: cuánto cambia según la familia

Elemento	1 adulto	2 adultos	2 adultos + 2 niños	Añadir mascota
Radio	1	1	1	—
Botiquín principal	1	1	1 familiar	Añadir material veterinario
Frontal	1	2	2 adultos + luces infantiles según edad	Opcional luz de identificación
Silbato	1	2	Uno por miembro que pueda utilizarlo	—
Powerbank	1	1–2	2 recomendables	Según dispositivos
Agua	Escala x1	Escala x2	Escala x4	Añadir consumo animal
Comida	3 días	6 persona-día	12 persona-día adaptados a edad	Añadir 3 días de comida animal
Medicamentos	Individuales	Individuales x2	Necesidades de los 4	Añadir medicación animal
Ropa / abrigo	x1	x2	x4	Protección animal si procede
Documentación	Personal	Ambos adultos	Todos los miembros	Añadir documentación veterinaria
Mapa	1	1	1–2	—
Multiherramienta	1	1	1	—
Higiene	x1	Escala x2	Escala según 4 personas	Añadir bolsas, arena, etc.

Lo importante no es comprar cuatro veces el mismo kit. Es saber qué debemos compartir y qué debemos multiplicar.

9. ¿Cuántas mochilas necesitamos realmente?

Familia	Configuración GGS recomendada
1 adulto	1 mochila principal.
2 adultos	2 mochilas principales con equipo compartido repartido.
2 adultos + 2 niños	2 mochilas principales para adultos + hasta 2 mochilas infantiles ligeras si la edad lo permite.
Familia + mascota	Configuración anterior + módulo para mascota y transportín/amés.

El material más crítico tampoco debería concentrarse innecesariamente.

En una pareja o familia, por ejemplo, puede ser conveniente repartir agua, comida, iluminación y energía entre las dos mochilas adultas.

Así, perder una mochila no significa perder simultáneamente toda el agua, toda la comida y todas las fuentes de luz.



10. La mochila base cambia según el escenario

Después de dimensionarla según la familia debemos adaptarla a los riesgos reales.

Escenario	Qué debemos reforzar
Apagón / caída de telecomunicaciones	Energía, radio, efectivo, mapas y plan familiar de comunicación.
Terremoto	Guantes, protección contra partículas, calzado resistente y silbato.
Inundación	Impermeabilización del equipo, documentación estanca y rutas alternativas.
Incendio forestal	Evacuación rápida, protección frente a partículas adecuada y varias rutas de salida.
Ola de frío / ventisca	Aislamiento, ropa térmica, guantes, gorro y protección adicional.
Ola de calor	Agua, capacidad de transporte, sombra y protección solar.
Desplazamiento forzado	Documentación, dinero, higiene, agua y mayor autonomía.

Una mascarilla para partículas, por ejemplo, no protege automáticamente frente a gases tóxicos o sustancias químicas. Cada riesgo requiere material específico.



11. El peso: donde muchas mochilas dejan de ser realistas

Podemos crear sobre el papel un kit extraordinariamente completo y completamente inútil si nadie puede transportarlo.

Por eso no fijaremos un peso universal.

Una persona de 90 kg habituada al senderismo no tiene la misma capacidad que una persona de 55 kg sedentaria, un adolescente o una persona mayor.

En niños la diferencia es todavía mayor. **No asignes una carga por porcentaje corporal sin valorar edad, capacidad y circunstancias.**

La comprobación GGS es mucho más sencilla:

1. Prepara el kit completo.
2. Pévalo.
3. Póntelo.
4. Camina con él en condiciones seguras.
5. Sube y baja escaleras.
6. Comprueba si puedes moverte con normalidad.
7. Elimina o redistribuye peso si resulta excesivo.

Una mochila que no puedes transportar no es una mochila de evacuación. Es una caja de almacenamiento con tirantes.

12. Lo más importante

El kit básico español contiene elementos útiles, pero **se queda corto como sistema completo de autonomía familiar durante 72 horas.**

La principal carencia no es únicamente que falten objetos.

El verdadero problema es que una lista de objetos no responde a la pregunta más importante:

¿Para cuántas personas estamos preparando esas 72 horas?

Una persona necesita un sistema. Dos personas pueden compartir parte del material. Una familia de cuatro multiplica enormemente agua, comida, ropa y necesidades personales. Y una mascota añade todavía más agua, comida, transporte, documentación y cuidados.

Por eso la propuesta GGS no consiste en comprar una “mochila de 72 horas” cerrada.

Consiste en construir un sistema:



La mejor mochila de 72 horas no es la que lleva más cosas. Es la que cubre a todas las personas que dependen de ella y sigue siendo utilizable cuando realmente necesitas salir por la puerta.

13. Fuentes utilizadas y contrastadas

- Dirección General de Protección Civil y Emergencias — Plan Familiar de Emergencias y Kit básico de emergencias (72 horas).
- Comisión Europea — Estrategia de Preparación de la Unión y objetivo de autosuficiencia mínima de 72 horas.
- Department of Defense — Emergency Preparedness Guidance.
- American Red Cross — Emergency Survival Kit Supplies.
- Banco de España — lecciones del apagón del 28 de abril de 2025 y disponibilidad de efectivo.
- American Red Cross / AAHA — preparación y evacuación con mascotas.
- Merck Veterinary Manual — necesidades generales de agua en pequeños animales.

Las cantidades indicadas en esta guía son referencias de planificación. Deben adaptarse a edad, estado físico, clima, necesidades médicas, especie de mascota, duración prevista y riesgos concretos de cada familia.