

CÓMO ARMAR TU MOCHILA DE EMERGENCIA PASO A PASO

Tutorial para armar tu bug out bag desde cero: elegir la mochila, ordenar el equipo por sistemas, distribuir el peso y probarla en el mundo real.

Comprar el equipo es la parte fácil. Lo que hace que una mochila de emergencia funcione es **cómo la armás, cuánto pesa y si sabés usar lo que tiene adentro**. Este tutorial te lleva de una mochila vacía a una lista para salir.

1. Definí para qué es

No es lo mismo:

- **Get home bag:** volver caminando a casa en el día. Liviana.
- **Bolso de 48 hs:** evacuación a lo de un familiar o un centro de evacuados.
- **Bug out bag (72 hs):** autosuficiencia total, quizás durmiendo afuera.

Si dudás, empezá por el [bolso de 48 horas](#): es el que más probablemente uses.

2. Elegí la mochila

Para una bug out bag, entre **35 y 45 litros**. Más grande te tienta a llenarla de más.

Fijate que tenga:

- **Cinturón lumbar acolchado:** el 70 % del peso tiene que ir en la cadera, no en los hombros.
- **Espalda ajustable** a tu largo de torso.
- Tela resistente y cierres de calidad.
- Colores neutros. En una evacuación no querés parecer la persona con más recursos del grupo.

3. Organizá por sistemas

En vez de tirar todo adentro, agrupá en bolsas estancas de distintos colores:

1. **Agua** (botella, filtro, pastillas)
2. **Fuego** (encendedores, ferro, yesca)
3. **Refugio** (tarp, paracord, manta térmica)
4. **Botiquín**
5. **Cocina y comida**
6. **Ropa**
7. **Luz y energía**
8. **Documentos y dinero**

Así encontrás todo a oscuras y podés pasar un sistema a otro bolso en segundos.

4. Distribuí el peso

- **Abajo:** cosas livianas que no necesitás hasta la noche (bolsa de dormir, ropa).
- **Al medio, pegado a la espalda:** lo más pesado (agua, comida, cocina).
- **Arriba:** lo que usás durante el día (abrigo, poncho, botiquín).
- **Bolsillos externos y tapa:** linterna, mapa, snacks, filtro, documentos.

Un objeto pesado lejos de la espalda te tira hacia atrás y cansa mucho más.

5. Pesala

Pesá la mochila completa con agua. Como referencia, **no más del 20 % de tu peso** (y menos si no estás entrenado). Si te pasaste, recortá en este orden: duplicados, "por las dudas", comida extra, ropa extra.

6. Probala de verdad

La mochila que nunca usaste va a fallar. Hacé al menos esto una vez:

- **Caminá 10 km** con ella. Ajustá correas, detectá roces.
- **Pasá una noche afuera** (en el patio o un camping) usando solo lo que tiene.
- **Encendé un fuego, filtrá agua y armá el refugio** con lo que llevás.

Vas a encontrar cosas que sobran y cosas que faltan. Esa es la idea.

7. Guardala y mantenela

- En un lugar accesible, cerca de la salida.
- Etiquetá lo que vence con la fecha.
- Revisión cada 6 meses (agua, comida, pilas, ropa de estación).

Usá la [lista completa de la bug out bag](#) como checklist: podés ir marcando lo que ya tenés y se guarda en tu navegador.

Equipo recomendado

- **Mochila táctica 40–45 L** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Bolsas estancas (dry bags) set de 3** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Filtro de agua portátil tipo Sawyer Squeeze** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Lona / tarp 3×3 m con ojales** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Linterna frontal recargable USB (300+ lm)** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- **Botiquín IFAK / trauma compacto** — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/guias/como-armar-tu-mochila-de-emergencia/>. Contenido educativo; no reemplaza el consejo de profesionales ni las indicaciones de las autoridades en una emergencia.

Los links a productos son links de afiliado: si comprás a través de ellos recibimos una comisión sin costo extra para vos. ¡Gracias por apoyar el sitio!