

CÓMO EMPEZAR A PREPARARTE: GUÍA PARA PRINCIPIANTES

Por dónde empezar a prepararte para emergencias sin gastar una fortuna ni volverte paranoico: los primeros 7 pasos, en orden de prioridad.

Prepararse no es comprar una mochila táctica y esperar el apocalipsis. Es **reducir cuánto te afecta lo que, tarde o temprano, va a pasar**: un corte de luz de tres días, una inundación, una crisis económica, una pandemia o un accidente en la ruta.

La buena noticia: el 80 % de la preparación es barata, se hace en un par de fines de semana y sirve para casi cualquier escenario.

Paso 0: pensá en tus riesgos reales

Antes de comprar nada, respondé con honestidad:

- ¿Qué emergencias ya ocurrieron **en tu zona** en los últimos 20 años? (inundaciones, incendios forestales, cortes de luz largos, olas de calor, crisis económicas).
- ¿Vivís en un edificio (sin luz = sin agua) o en una casa?
- ¿Alguien de tu familia depende de medicación, electricidad (equipos médicos) o cuidados especiales?
- ¿A qué distancia trabajás de tu casa?

Tus respuestas definen tus prioridades. Si querés una visión general de los riesgos globales, pasá por el [Apocalipsómetro](#).

Paso 1: agua para 2 semanas

Es lo más importante y lo más barato. Calculá **4 litros por persona por día** (para tomar, cocinar y algo de higiene). Para una familia de 4, son unos 224 litros para 2 semanas.

- Comprá bidones de agua o llená bidones apilables de grado alimenticio con agua de red.
- Rotalos cada 6 meses (usá el agua para regar y volvé a llenarlos).
- Aprendé al menos dos formas de [potabilizar agua](#).

Paso 2: comida para 2 semanas

No hace falta comida especial. Comprá **más de lo que ya comés** y rotalo. Mirá la lista de la [despensa de 2 semanas](#) y usá la [calculadora](#).

Paso 3: luz, energía e información

- Una linterna frontal por persona.

- Una powerbank grande siempre cargada.
- Una **radio a pilas o a manivela**: cuando no hay internet, la radio AM sigue transmitiendo.

Paso 4: botiquín y medicación

Armá un [botiquín completo](#) y, sobre todo, **hacé un curso de primeros auxilios**. Si alguien toma medicación crónica, intentá tener reserva para 30 días.

Paso 5: plan familiar

El paso más importante y el que nadie hace. Definí:

- Un **punto de reunión** cerca de casa y otro fuera del barrio.
- Un **contacto fuera de la ciudad** al que todos avisan dónde están.
- Quién busca a los chicos en la escuela.

Lo desarrollamos en la guía [plan familiar y comunicaciones](#).

Paso 6: documentos y dinero

- Copias de documentos en papel y en un pendrive cifrado.
- Algo de **efectivo en billetes chicos**: sin luz no hay cajeros ni posnet.

Paso 7: bolsos

Recién ahora: armá tu [EDC](#), un [bolso de 48 horas](#) por persona y, si trabajás lejos, una [get home bag](#).

Lo que NO tenés que hacer

- **Comprar todo de golpe**. Prepararse es un hábito, no una compra.
- **Guardar comida que no comés**. Se vence y la tirás.
- **Hacerlo solo**. Tu familia tiene que conocer el plan y dónde está cada cosa.
- **Obsesionarte**. El objetivo es vivir más tranquilo, no más asustado.

Si hacés solo los pasos 1 a 5, ya estás mejor preparado que el 95 % de la población.

Equipo recomendado

- Bidón apilable para agua 20 L — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Linterna frontal recargable USB (300+ lm) — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Radio AM/FM a manivela y solar con linterna — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Botiquín de primeros auxilios completo — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Powerbank 20.000 mAh — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)
- Mochila urbana 20–28 L discreta — [Amazon](#) · [Mercado Libre](#)

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/guias/como-empezar-a-prepararte/>. 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!