

BUG OUT BAG: LA MOCHILA DE 72 HORAS

Lista completa para armar tu bug out bag (BOB) de 72 horas: agua, fuego, refugio, comida, primeros auxilios, navegación y más, con links a cada producto.

Duración: 72 hs **Peso objetivo:** 10–13 kg (máx. 20 % de tu peso) ★ = esencial

Mochila y organización

☐	★ Mochila táctica 40–45 L	Amazon · Mercado Libre
☐	Bolsas estancas (dry bags) set de 3 Un color por sistema: fuego, botiquín, ropa, comida.	Amazon · Mercado Libre

Agua

☐	★ Botella de acero inoxidable de pared simple 1 L	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Filtro de agua portátil tipo Sawyer Squeeze	Amazon · Mercado Libre
☐	Pastillas potabilizadoras (dióxido de cloro)	Amazon · Mercado Libre
☐	Bolsa de agua plegable 5–10 L	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Agua inicial × 2–3 L	

Fuego

☐	★ Encendedor tipo Bic (pack) × 2	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Barra de ferrocerio (ferro rod)	Amazon · Mercado Libre
☐	Fósforos de tormenta (storm matches)	Amazon · Mercado Libre
☐	Yesca / tinder (cubos o pastillas)	Amazon · Mercado Libre

Refugio y abrigo

☐	★ Lona / tarp 3×3 m con ojales	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Paracord 550 (30 m)	Amazon · Mercado Libre
☐	Bolsa vivac térmica de emergencia	Amazon · Mercado Libre
☐	Bolsa de dormir compacta (confort 0–5 °C)	Amazon · Mercado Libre
☐	Aislante / colchoneta inflable	Amazon · Mercado Libre
☐	Poncho de lluvia reutilizable	Amazon · Mercado Libre

Comida y cocina

☐	★ Raciones de emergencia (barras de 2400–3600 kcal) × 3 barras (1 por día)	Amazon · Mercado Libre
☐	Comida liofilizada (bolsas de 1–2 porciones) × 3–6	Amazon · Mercado Libre
☐	Olla / jarro de titanio o acero 750 ml	Amazon · Mercado Libre
☐	Anafe portátil a cartucho O un mini calentador si querés ahorrar peso.	Amazon · Mercado Libre
☐	Cuchara larga / spork de titanio	Amazon · Mercado Libre

Ropa

☐	★ Medias de lana merino × 3 pares	Amazon · Mercado Libre
☐	Campera impermeable / rompevientos liviana	Amazon · Mercado Libre
☐	Gorro y cuello polar	Amazon · Mercado Libre
☐	Capa térmica (polar o primera piel) y pantalón de secado rápido	
☐	Zapatillas de trekking	Amazon · Mercado Libre

Primeros auxilios e higiene

☐	★ Botiquín IFAK / trauma compacto	Amazon · Mercado Libre
☐	Torniquete tipo CAT	Amazon · Mercado Libre
☐	Sales de rehidratación oral	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Pastillero hermético	Amazon · Mercado Libre
☐	Necesar con kit de higiene de viaje	Amazon · Mercado Libre
☐	Toalla de microfibra compacta	Amazon · Mercado Libre
☐	Barbijos N95 / KN95 × 4	Amazon · Mercado Libre

Herramientas

☐	★ Cuchillo de hoja fija tipo Mora	Amazon · Mercado Libre
☐	Multiherramienta tipo Leatherman	Amazon · Mercado Libre
☐	Sierra plegable de poda	Amazon · Mercado Libre
☐	Cinta americana (duct tape)	Amazon · Mercado Libre
☐	Guantes de trabajo resistentes al corte	Amazon · Mercado Libre

Luz, energía y comunicación

☐	★ Linterna frontal recargable USB (300+ lm)	Amazon · Mercado Libre
☐	Powerbank 20.000 mAh	Amazon · Mercado Libre
☐	Panel solar plegable 20–30 W USB	Amazon · Mercado Libre
☐	Radio AM/FM a manivela y solar con linterna	Amazon · Mercado Libre
☐	Handies / walkie talkies (par)	Amazon · Mercado Libre
☐	Silbato de emergencia	Amazon · Mercado Libre

Navegación y documentos

☐	★ Mapa de papel / atlas de rutas	Amazon · Mercado Libre
☐	Brújula de base (orientación)	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Porta-documentos impermeable	Amazon · Mercado Libre
☐	★ Efectivo y copias de documentos	
☐	Libreta y lápiz impermeables	Amazon · Mercado Libre

Por qué este kit

La **bug out bag (BOB)** es la mochila que agarrás cuando **tenés que abandonar tu casa y no sabés cuándo vas a volver**. Está pensada para ser autosuficiente durante **72 horas**: el tiempo que suele tardar la ayuda organizada en llegar después de un desastre.

Prioridades: la regla del 3

Una persona puede sobrevivir aproximadamente:

- **3 minutos** sin aire (o con una hemorragia grave),
- **3 horas** sin refugio en clima extremo,
- **3 días** sin agua,
- **3 semanas** sin comida.

Por eso el orden de importancia es: **botiquín** → **refugio y abrigo** → **agua** → **comida**. Si tenés que recortar peso, recortá desde abajo.

El peso importa

Una BOB que no podés cargar 10 km no sirve. Como referencia, no superes el **20 % de tu peso corporal** (menos si no estás en forma). Pesala, cargala y salí a caminar una hora con ella: vas a descubrir rápido qué sobra.

Mantenimiento cada 6 meses

- Cambiá agua, comida y medicamentos vencidos.
- Adaptá la ropa a la estación (invierno / verano).
- Cargá baterías y probá linterna, radio y encendedores.

Tip: poné un recordatorio en el calendario para el cambio de hora o el inicio de cada estación.

Si querés aprender a usar cada elemento, mirá el tutorial [cómo armar tu mochila de emergencia paso a paso](#) y la guía de [potabilización de agua](#).

Descargado de **Plan Z** — <https://planz-preppers.pages.dev/kits/bug-out-bag-72-horas/>. 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!