



MOCHILA 72 HORAS

GUÍA DE USO Y MANTENCIÓN

Léela ahora, con calma y con luz. El día que necesites la mochila no vas a tener ninguna de las dos cosas.



LOS TRES DÍAS QUE TIENES QUE RESOLVER SOLO

Después de un terremoto grande, un aluvión o un corte prolongado, la ayuda organizada no llega de inmediato. Las calles se cortan, los equipos priorizan los casos graves y el resto de la ciudad espera. La referencia que usan los organismos de emergencia en todo el mundo son **72 horas**: tres días de autonomía mientras el sistema se reordena.

72 h

Lo que esta mochila está diseñada para cubrir. No es un kit de supervivencia; es un puente.

6 L

El agua que una persona necesita para esas 72 horas. La mochila trae 1,5 L de partida — el resto va en casa.

4

Bolsas selladas y etiquetadas, una por función, para que no tengas que buscar nada.

POR QUÉ ESTÁ DIVIDIDA EN BOLSAS

Un bolso con todo suelto adentro obliga a vaciarlo en el suelo para encontrar una linterna. Acá cada categoría va en su bolsa transparente, sellada y con su etiqueta impresa: sabes qué hay adentro sin abrirla, y al revisarla ves de una mirada qué falta. En una emergencia no vas a buscar, vas a agarrar.

EL SISTEMA COMPLETO

Bolsa 01 • Víveres — agua y comida que no necesita cocción.

Bolsa 02 • Varios — abrigo, fuego, higiene.

Bolsa 03 • SOS — luz, información y botiquín.

Bolsillo exterior — lo que necesitas sin sacarte la mochila.

Esta mochila no reemplaza tu preparación. Trae lo común a todos; lo tuyo —medicamentos, documentos, lo de tus hijos o tu mascota— lo agregas tú. La página 4 dice exactamente qué.

INVENTARIO

Cada bolsa lleva esta misma lista impresa en su etiqueta, con una casilla para marcar y el espacio «Revisado ___» para anotar la fecha de tu última revisión.

BOLSA 01 • VÍVERES

V

- 3× Agua 500 cc
- 1× Atún al agua 140 g
- 3× Snack dulce 60 g chocolate o similar
- 3× Barra proteica 45 g
- 1× Maní 160 g

BOLSA 02 • VARIOS

A

- 3× Pañuelo desechable
- 3× Mascarilla KN95
- 1× Alcohol gel 70% 75 ml
- 4× Vela mini redonda
- 3× Manta aluminizada 130 × 210 cm
- 1× Encendedor
- 2× Caja de fósforos

BOLSA 03 • SOS

S

- 1× Botiquín 16 ítems, ver página 4
- 1× Radio AM / FM
- 1× Linterna táctica
- 1× Linterna de mano a pilas
- 4× Pila AA
- 6× Pila AAA
- 2× Bolsita para medicamentos vacía, con etiqueta

BOLSILLO EXTERIOR

E

- 1× Cartuchera
- 1× Plan de emergencia impreso

LAS FECHAS VAN EN LA ETIQUETA

Cada bolsa trae una casilla en blanco por ítem para que anotes el vencimiento del producto que te tocó, porque cambia en cada lote. **La fecha más próxima de todas es la que manda:** ponla también en el calendario de tu teléfono.



BOTIQUÍN

Dieciséis ítems en estuche rígido, dentro de la bolsa SOS. Está ordenado por uso: los guantes van primero.

BOLSA 03 • INTERIOR

2×	Guantes de nitrilo ponerlos primero
10×	Apósito con alcohol
12×	Set de parches
4×	Gasa no tejida 7,5 × 7,5 cm
2×	Gasa estéril 5 × 5 cm
2×	Toallita sin alcohol
1×	Venda 5 cm × 4,5 m
1×	Vendaje triangular
1×	Cinta de papel
1×	Torniquete de goma
1×	Pinza y tijera
1×	Tarjeta multiuso
1×	Silbato metálico
6×	Imperdibles
1×	Ice pack
2×	Bolsita medicamentos vacía, con etiqueta

El torniquete es para hemorragias que no paran con presión. Si no sabes usarlo, aprende antes: mal puesto hace daño. Un curso de primeros auxilios de una tarde vale más que cualquier botiquín.

LO QUE TIENES QUE AGREGAR TÚ

Ocho cosas que ninguna mochila armada puede traer, porque dependen de ti. Agrégalas hoy, no después.

- ☐ **Agua de reserva en casa.** 6 litros por persona para 72 horas. La mochila trae 1,5 L para salir; el resto va en bidón, rotulado y cambiado cada seis meses.
- ☐ **Tus medicamentos.** Una semana de dosis, en su envase y con la receta. Para eso vienen las **dos bolsitas herméticas** del botiquín: cada una trae su etiqueta para anotar medicamento, dosis y vencimiento. Una por persona, o una para uso diario y otra para los de rescate.
- ☐ **Copia de documentos.** Carnet, seguros y escritura, en bolsa hermética. También fotografiados en el teléfono.
- ☐ **Efectivo en billetes chicos.** Sin electricidad no funcionan las tarjetas, y nadie tiene vuelto.
- ☐ **Batería externa cargada** y un cable. Revísala cada seis meses: se descargan guardadas.
- ☐ **Ropa de abrigo y zapatos cerrados** junto a la mochila, no adentro. Ocupan mucho y cambian con la estación.
- ☐ **Lo específico de tu casa.** Pañales, fórmula, comida de mascota, lentes de repuesto, audífonos, cargador de silla.
- ☐ **El plan familiar de la página 7**, llenado y firmado, en el bolsillo exterior.

DÓNDE VIVE LA MOCHILA

Colgada cerca de la salida, a la altura de la mano, en el mismo lugar siempre.

Que todos en la casa sepan dónde está, incluidos los niños. Una mochila guardada arriba del clóset, detrás de las maletas, no es una mochila de emergencia: es una caja.

DURANTE EL SISMO

1 Agáchate, cúbrete y afírmate.

No corras hacia la puerta ni bajes escaleras mientras se mueve. La mayoría de las lesiones ocurren tratando de desplazarse durante el movimiento.

2 Quédate donde estás hasta que termine.

Lejos de ventanas, espejos y muebles altos. Si estás en cama, cúbrete la cabeza con la almohada.

LOS PRIMEROS DIEZ MINUTOS

1 Ponte zapatos cerrados antes de caminar.

El piso queda cubierto de vidrio. Es la lesión más común después de un terremoto y la más fácil de evitar.

2 Revisa a los que están contigo.

Después, corta el gas si hueles a gas y corta la electricidad si ves cables sueltos o hay agua en el suelo.

3 Toma la mochila y sal por la escalera.

Nunca el ascensor. Si vives en altura, cuenta con que vas a bajar a oscuras: la linterna va en el bolsillo exterior, a mano.

4 Si estás en la costa y el sismo te impidió mantenerte en pie, evacúa de inmediato.

No esperes una alarma ni un aviso oficial: el propio terremoto es la alerta. Sube a zona segura y quédate ahí hasta que la autoridad lo levante.

5 Prende la radio AM.

Cuando la red celular se cae o se satura, la radio a pilas sigue funcionando. Es el único medio que no depende de nada tuyo.

EL ORDEN EN QUE SE USA LA MOCHILA

Bolsillo exterior apenas la tomas: linterna, llaves, plan impreso. → **Bolsa SOS** al llegar a un lugar seguro: radio, luz, botiquín si hay heridos. → **Bolsa Varios** cuando baja la temperatura: mantas, velas, mascarillas. → **Bolsa Víveres** al final y racionada: repártela pensando en tres días, no en la primera noche.

DOS VECES AL AÑO

Un kit armado hace tres años y nunca abierto es un kit que no sirve. La forma más común de que falle no es que le falte algo: es que nadie lo volvió a abrir.

CUÁNDO

En marzo y en septiembre, junto con el cambio de hora. Es la única fecha del año que nadie olvida, y cae justo antes del invierno y antes del verano. Anótala en el calendario del teléfono hoy, con repetición anual.

LA REVISIÓN COMPLETA, ÍTEM POR ÍTEM

- ☐ **Fechas de vencimiento de la bolsa Víveres.** Si algo vence antes de la próxima revisión, cámbialo ahora. No esperes a que caduque.
- ☐ **Agua.** Cambia las tres botellas aunque se vean bien.
- ☐ **Pilas.** Sácalas de la radio y de la linterna: guardadas puestas se sulfatan y arruinan el equipo. Pruébalas y déjalas sueltas en su bolsa.
- ☐ **Enciende la radio y sintoniza una AM.** Que suene es lo único que confirma que sirve.
- ☐ **Prueba las dos linternas.** Si alumbran débil, cámbiales las pilas.
- ☐ **Botiquín.** Revisa vencimientos de los apósitos y que el ice pack no esté perforado.
- ☐ **Tu batería externa.** Cárgala completa.
- ☐ **Medicamentos personales.** Repón los que hayas usado y verifica dosis.
- ☐ **Plan familiar.** ¿Cambiaron teléfonos, colegio, trabajo o punto de encuentro? Corrígelo en la hoja.
- ☐ **Ropa y zapatos.** Si hay niños, probablemente ya no les queda la del año pasado.
- ☐ **Anota la fecha** en la casilla «Revisado ____» de cada etiqueta. Es el registro que te dice, de una mirada, si la mochila está al día.

Truco: haz la revisión con la mochila sobre la mesa y las cuatro bolsas afuera. Toma una foto del resultado. Si algún día no recuerdas si la revisaste, la foto tiene fecha.

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Llévalo con lapicera, no a lápiz. Imprime una copia por persona de la casa y deja una en el bolsillo exterior de cada mochila. Esta hoja sirve justo cuando el teléfono no.

NOMBRE Y TELÉFONO

OTRAS PERSONAS DE LA CASA

CONTACTO FUERA DE LA REGIÓN

PUNTO DE ENCUENTRO 1 • FUERA DE LA CASA

PUNTO DE ENCUENTRO 2 • FUERA DEL BARRIO

ZONA DE SEGURIDAD SI VIVES EN LA COSTA

GRUPO SANGUÍNEO • ALERGIAS • ENFERMEDADES

MEDICAMENTOS Y DOSIS

PREVISIÓN DE SALUD Y NÚMERO

COLEGIO O JARDÍN • QUIÉN RETIRA

DÓNDE ESTÁ LA LLAVE DE PASO DEL GAS

DÓNDE ESTÁ EL TABLERO ELÉCTRICO

NÚMEROS DE EMERGENCIA

131 AMBULANCIA SAMU	132 BOMBEROS	133 CARABINEROS
-------------------------------	------------------------	---------------------------

SENAPRED emite las alertas oficiales por radio y por mensaje directo al celular (SAE), que suena aunque tengas el teléfono en silencio. No hay que instalar nada para recibirlo.

LA REGLA DEL CONTACTO LEJANO

Acuerden todos llamar o escribir a **una misma persona fuera de la región.**

Después de un evento las líneas locales se saturan mientras las de larga distancia siguen pasando, y así cada uno reporta a un solo punto en vez de buscarse entre todos. Los mensajes de texto pasan cuando las llamadas no: si no logras hablar, escribe.

NUEVE COSAS QUE SÍ IMPORTAN

ZAPATOS CERRADOS BAJO LA CAMA

Amarrados y con una linterna chica adentro de uno. Si el sismo es de noche, es lo primero que vas a necesitar y lo último que vas a encontrar.

NUNCA VELAS SI HUELES GAS

Las velas de la bolsa Varios son para cuando ya verificaste que no hay fuga. Ante la duda, usa las linternas: para eso son dos.

LA RADIO ES AM, NO FM

En una emergencia grande la AM llega más lejos y las emisoras de cadena nacional transmiten por ahí. Aprende hoy en qué dial está la radio informativa de tu zona y anótalo en el plan.

ENSÉÑALE EL SISTEMA A LOS NIÑOS

Que sepan dónde cuelga la mochila y qué hay en cada bolsa. Un niño de siete años puede pasarte la linterna si sabe cuál bolsa abrir.

UNA SEGUNDA MOCHILA CHICA DONDE PASAS EL DÍA

En el auto o en el trabajo: agua, barra, linterna, cargador y zapatillas. Los terremotos no esperan a que estés en tu casa.

LLENA EL ESTANQUE DEL AUTO POR LA MITAD

Como costumbre, no como reacción. Después de un evento las bencineras quedan sin electricidad para bombear.

CONGELA BOTELLAS DE AGUA

Ocupan el espacio muerto del freezer, mantienen la comida fría si se corta la luz y al derretirse son agua potable.

FOTOGRAFÍA TU CASA HOY

Habitación por habitación, y súbelo a la nube. Es lo que te va a pedir el seguro y es imposible de reconstruir de memoria.

HAZ UN SIMULACRO UNA VEZ

Una sola vez, en serio, con la familia y cronómetro. Vas a descubrir en diez minutos tres cosas que tu plan no consideraba.

CUANDO VENZA LO PRIMERO

Tu mochila no vence completa: vencen el snack, el maní y, con el tiempo, las pilas. El kit de reposición PREPARA trae exactamente eso —agua, atún, snack, maní, barras y las diez pilas— para que cambies lo caducado, anotes la fecha nueva en la etiqueta y vuelvas a estar listo por un año más, sin comprar otra mochila.