

Mochila de Emergencia (Bug Out Bag): Contenido Optimo por Peso y Prioridad

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Química Práctica

Etiquetas: Sin etiquetas

Mochila de Emergencia (Bug Out Bag): Contenido Optimo por Peso y Prioridad

La Bug Out Bag (BOB) o mochila de emergencia es un kit portátil preparado para sostener a una persona durante 72 horas fuera de su domicilio habitual. El concepto, popularizado por la FEMA (Federal Emergency Management Agency) y adoptado por organismos de protección civil de todo el mundo, se basa en un principio crítico: durante las primeras 72 horas tras un desastre, los servicios de emergencia pueden estar saturados o inoperativos, por lo que cada individuo debe ser capaz de autoabastecerse. La clave no está en meter todo lo posible, sino en optimizar la relación peso-utilidad siguiendo la regla de las cinco prioridades de supervivencia: refugio, agua, fuego, alimento y señalización.

Principios de selección: la regla del peso óptimo

El peso total de una BOB no debe superar el 20-25% del peso corporal del portador, según las recomendaciones del Ejército de EE.UU. (FM 21-18) y la Cruz Roja. Para una persona de 75 kg, esto significa un máximo de 15-18 kg incluyendo agua. Superar este umbral reduce drásticamente la capacidad de desplazamiento, aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y acelera la fatiga, especialmente en terreno irregular o bajo estrés.

La priorización del contenido sigue el modelo de capas concéntricas: primero lo que te mantiene vivo en las próximas horas (refugio, agua), luego lo que extiende tu supervivencia a días (alimentos, fuego, primeros auxilios), y finalmente lo que mejora tu situación (comunicaciones, herramientas, documentación).

Prioridad

Categoría

Peso aprox.

Ejemplos clave

1 - Crítica

Refugio/Protección

2-3 kg

Lona impermeable, saco vivac, poncho militar

2 - Crítica

Agua

3-4 kg

2L agua + filtro portátil (Sawyer/LifeStraw) + pastillas potabilizadoras

3 - Alta

Fuego/Calor

0.5 kg

Mechero BIC x2, ferrocerio, pastillas de encendido

4 - Alta

Primeros auxilios

1-1.5 kg

IFAK basico: torniquete CAT, vendaje israeli, gasas, ibuprofeno

5 - Media

Alimentacion

2-3 kg

Barritas energeticas, frutos secos, raciones MRE compactas

6 - Media

Herramientas

1-2 kg

Cuchillo fijo, multiherramienta, cuerda paracord 15m

7 - Baja

Comunicaciones

0.5-1 kg

Radio PMR/walkie, silbato, espejo de senalizacion

8 - Baja

Documentacion

0.3 kg

Copias plastificadas de DNI, seguro, contactos, dinero en efectivo

Seleccion de la mochila: ergonomia y durabilidad

La mochila en si es tan importante como su contenido. Una mochila inadecuada puede causar dolor lumbar, rozaduras incapacitantes o fallos estructurales en el peor momento. La capacidad ideal para una BOB de 72 horas esta entre 35 y 50 litros, dependiendo del clima y la estacion.

Cinturon lumbar acolchado: Debe transferir el 60-70% del peso a las caderas. Sin cinturon lumbar, todo el peso recae en los hombros, causando fatiga en menos de una hora.

Espalda ventilada: Los sistemas de malla con canal de ventilacion (tipo Osprey Airscape o similares) reducen la sudoracion dorsal, critica para evitar hipotermia por humedad en climas frios.

Material resistente al agua: Nylon Cordura 500D o superior. Evitar mochilas de tela fina o poliester barato. Si la mochila no es impermeable, incluir un cubremochila o bolsas estancas internas.

Color discreto: Colores neutros (gris, verde oliva, negro, marron) evitan llamar la atencion. Evitar mochilas tacticas con parches MOLLE visibles en entornos urbanos donde podrian atraer atencion indeseada.

Acceso rapido: Bolsillos laterales y superior para objetos de uso frecuente (linterna, botella de agua, botiquin). No enterrar lo urgente en el fondo de la mochila.

Error comun: Comprar la mochila primero y luego intentar meter el equipo. El proceso correcto es: seleccionar el equipo, pesarlo, y luego elegir la mochila con la capacidad adecuada.

Organizacion interna: el sistema de bolsas modulares

El contenido de la BOB debe organizarse en bolsas o pouches independientes codificados por color o etiqueta, de modo que se pueda acceder a cualquier elemento rapidamente incluso en oscuridad, estres o con las manos ocupadas. Este sistema modular permite ademas reorganizar el contenido rapidamente segun la situacion.

Bolsa roja - Primeros auxilios: Siempre en la parte superior o en un bolsillo de acceso inmediato. Contiene IFAK, medicamentos personales y documentacion medica.

Bolsa azul - Agua: Filtro, pastillas potabilizadoras y recipiente plegable. La cantimplora o botella dura va en el bolsillo lateral.

Bolsa naranja - Fuego y refugio: Mecheros, ferrocero, yesca preparada, lona o poncho. Agrupados porque suelen usarse juntos al montar campamento.

Bolsa verde - Alimentacion: Barritas, raciones compactas, sal, te o cafe instantaneo. Rotar cada 6 meses para evitar caducidades.

Bolsa gris - Herramientas y varios: Cuerda, cinta americana, bridas, linterna con pilas de repuesto, cargador solar plegable.

La regla practica es que cualquier persona del grupo familiar debe poder abrir la mochila y encontrar el botiquin en menos de 10 segundos, incluso sin conocer previamente la organizacion. Por eso se recomienda estandarizar el sistema de colores en todas las BOBs de la familia.

Mantenimiento y rotacion del contenido

Una BOB que no se revisa es una BOB que fallara. La revision periodica es absolutamente critica: alimentos caducados, pilas agotadas, agua estancada, filtros obstruidos o medicamentos vencidos pueden convertir una mochila bien planificada en peso muerto.

Frecuencia

Elemento a revisar

Accion

Mensual

Linterna y radio

Verificar pilas, encender y probar

Trimestral

Agua embotellada

Sustituir. El agua estancada puede desarrollar bacterias

Semestral

Alimentos

Comprobar caducidad, sustituir lo vencido o próximo a vencer

Semestral

Medicamentos

Verificar fechas y estado. Ibuprofeno y paracetamol pierden eficacia tras caducar

Anual

Ropa y calzado

Comprobar talla (especialmente en niños), estado de costuras y impermeabilidad

Anual

Filtro de agua

Verificar flujo. Los filtros almacenados mucho tiempo pueden obstruirse

En cada revisión

Documentación

Actualizar copias de DNI, seguros, contactos de emergencia

Critico: Los medicamentos con receta (insulina, inhaladores, antihipertensivos) requieren una gestión especial: rotar con la prescripción habitual y almacenar según las condiciones de temperatura del fabricante. Una BOB con medicación caducada puede ser peor que no tenerla.

Adaptación por clima y estación

Una BOB genérica no existe. El contenido debe adaptarse al clima predominante de la zona donde se vive y a la estación del año. La diferencia entre una BOB preparada para invierno en Castilla y una para verano en Andalucía puede suponer 3-5 kg de diferencia y elementos completamente distintos.

Clima frío/invernal: Añadir: capa térmica basal (lana merino o sintético), gorro, guantes, calcetines extra de lana, manta térmica reforzada, calentadores químicos de manos. Priorizar refugio y fuego sobre alimentación.

Clima cálido/estival: Añadir: protección solar, sales de rehidratación oral, sombrero de ala ancha, pañuelo húmedo. Aumentar la cantidad de agua a 3L mínimo. Priorizar hidratación sobre todo lo demás.

Clima humedo/lluvioso: Anadir: poncho de calidad, bolsas estancas adicionales, calcetines de repuesto (el pie humedo causa ampollas incapacitantes en horas). Todo el equipo electronico en bolsa zip o Pelican.

Entorno urbano: Anadir: dinero en efectivo (billetes pequenos), mascarilla FFP2, gafas de proteccion, guantes de trabajo, palanca corta. Reducir equipo de campo (no necesitas ferrocero en una ciudad).

Lo ideal es tener una BOB base que se mantenga todo el ano y un modulo estacional intercambiable que se actualice en octubre (invierno) y abril (verano). Esto simplifica enormemente el mantenimiento y evita tener que reorganizar toda la mochila cuatro veces al ano.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.