

PRODUCTO

Cantidad
deseada

Cantidad
disponible

Alimentos

Alimentos básicos y complementarios

Aceite de oliva		
Café instantáneo, té		
Caldos concentrados (cubos o en polvo)		
Harina (de trigo, de maíz)		
Levadura seca o polvo de hornear		
Sal, azúcar, miel		

Alimentos enlatados

Atún, sardinas o caballa en lata		
Frutas en almíbar o en su jugo		
Legumbres cocidas (lentejas, garbanzos, porotos)		
Pollo o carne en conserva		
Puré de tomate o salsa lista		
Sopas y guisos preparados		
Verduras enlatadas (choclo, arvejas, tomates)		

Alimentos secos y deshidratados

Arroz		
Fideos/pasta seca		
Frutas deshidratadas (pasas, ciruelas, manzana)		
Huevos deshidratados (opcional, más técnico)		
Leche en polvo		
Legumbres secas		
Polenta o couscous		
Puré instantáneo (papas)		
Verduras deshidratadas o en polvo		

Bebidas y líquidos

Agua embotellada (mínimo 2 litros por persona por día)		
Bebidas isotónicas o en polvo (tipo Gatorade)		
Agua de mar isotónica		
Agua de mar hipertónica		
Jugos en caja o en polvo		
Leche larga vida (UHT)		

Para bebés o personas con dieta especial

Fórmula infantil		
Leche vegetal en polvo		

Papillas instantáneas		
Suplementos alimenticios		

Snacks y alimentos de alto valor energético

Barras de cereal o energéticas		
Chocolate negro (resiste mejor el calor)		
Galletas saladas o dulces		
Granola		
Mantequilla de maní o frutos secos (almendras, nueces, maní)		
Pan tipo tostadas o galletas de arroz		
Snacks y alimentos de alto valor energético		

Botiquín

Antisépticos y productos de limpieza

Agua oxigenada		
Alcohol al 70%		
Clorhexidina (líquida o en gel)		
Jabón neutro		
Suero fisiológico (en frascos o ampollas)		
Yodo povidona (Betadine)		
Toallitas antisépticas (alcohol, clorhexidina)		
Contenedor del botiquín		

Documentación e instrucciones

Lista de alergias y condiciones crónicas		
Lista de medicamentos incluidos y fecha de vencimiento		
Manual básico de primeros auxilios		
Tarjeta con información médica personal y de contacto		

Instrumentos y dispositivos

Esfigmomanómetro (tensiómetro)		
Espejo pequeño (útil en autoexploración)		
Guantes descartables (látex o nitrilo)		
Linterna pequeña (para revisar pupilas o heridas)		
Mascarillas quirúrgicas o N95		
Oxímetro de pulso – opcional		
Termómetro		

Materiales de curación y protección de heridas

Algodón		
Apósitos adhesivos (curitas) de diferentes tamaños		
Cinta médica (micropore)		
Compresas frías instantáneas		

Gasas estériles (varios tamaños)		
Parche ocular estéril (opcional)		
Pinza o tweezer (para astillas, garrapatas, etc.)		
Tela adhesiva hipoalergénica		
Tijeras (con punta redonda para cortar ropa o vendas)		
Toallitas antisépticas (alcohol, clorhexidina)		
Vendas elásticas y vendas comunes		

Medicación básica de venta libre

Antiácidos o protector gástrico		
Antidiarreico (loperamida)		
Antihistamínicos (loratadina, difenhidramina)		
Colirio o lágrimas artificiales		
Crema para quemaduras leves (como sulfadiazina de plata)		
Paracetamol o ibuprofeno (analgésico y antitérmico)		
Pastillas para el mareo (meclizina o dimenhidrinato)		
Pomada antiinflamatoria o para golpes		
Sales de rehidratación oral		
Ungüento antibiótico (como bacitracina o mupirocina)		

Medicación personal

Antibiótico de uso común (según recomendación médica)		
Copia de prescripciones médicas		
Epipen (si hay alergias graves)		
Inhalador (si hay asma)		
Medicación crónica (para hipertensión, diabetes, etc.)		
Medicación personal (si aplica)		

Cocina

Almacenamiento y conservación

Canastos o cajas apilables		
Conservadora o nevera portátil		
Contenedores plásticos o de vidrio con tapa		
Frascos para especias		

Elementos de corte y preparación

Batidor manual		
Bowls de mezcla (preferiblemente de acero inoxidable o plástico)		
Mortero o molinillo de especias		
Rodillo para amasar (si haces pan, masa, etc.)		
Elementos de corte y preparación		
Tijeras de cocina		

Equipamiento auxiliar opcional

Báscula digital o balanza mecánica		
Batidora eléctrica		
Cafetera manual o prensa francesa		
Licuada o minipimer		
Termómetro de cocina		

Equipos de cocción

Cocina a gas, eléctrica o vitrocerámica		
Horno (eléctrico, a gas o tipo tostador)		
Microondas (opcional)		
Parrilla portátil o anafe (ideal para emergencias)		
Termo o calentador de agua portátil		

Limpieza

Bolsas para basura		
Esponjas y cepillos		
Film, papel de aluminio y bolsas ziploc		
Frascos o envases herméticos		
Jabón biodegradable o detergente		
Trapos o paños de cocina		

Para casos de emergencia o cortes de luz/gas

Calentador de agua tipo camping		
Encendedor o fósforos resistentes al agua		
Hornalla portátil a gas (con cartuchos de butano)		
Ollas que funcionen en fuego directo o brasas		
Termo para conservar agua caliente		
Utensilios de cocina resistentes al fuego (hierro fundido, acero)		

Utensilios básicos de cocina

Abrelatas manual		
Colador o tamiz		
Cucharón, espátula, cuchara de madera		
Cuchillo de cocina grande (chef) y cuchillo pequeño (puntilla)		
Ollas de varios tamaños (al menos una con tapa)		
Pelapapas		
Rallador		
Sartenes (antiadherente o hierro fundido)		
Tabla de cortar (ideal tener una para carnes y otra para vegetales)		
Tazas y cucharas medidoras		

Vajilla y cubiertos

Cubiertos (tenedores, cuchillos, cucharas)		
Fuentes o bandejas para servir		

Platos hondos y planos		
Tazas y vasos (mejor si son resistentes o metálicos para emergencias)		

Para dormir

Accesorios prácticos

Botella o cantimplora (hidratación nocturna)		
Cubeta o recipiente para emergencias nocturnas (si no hay baño cerca)		
Linterna de cabeza o de mano (para moverse de noche)		
Reloj con alarma (analógico o digital, sin depender del celular)		

Equipamiento básico Refugio estable

Colchón o colchoneta (inflable, espuma o tipo futón)		
Almohada (tradicional o inflable)		
Cobertor o edredón		
Frazadas o mantas (lana, polar, etc.)		
Mosquitero (si es zona con insectos)		
Protector de colchón (impermeable si es necesario)		
Sábanas (ajustables y planas)		

Equipamiento para dormir al aire libre o evacuación

Cortaviento o paraviento (en zonas abiertas o frías)		
Estacas y sogas para fijar el refugio		
Tienda de campaña (impermeable y con buena ventilación)		
Toldo o lona impermeable (puede servir de refugio improvisado)		
Aislante térmico (colchoneta tipo foam o aluminizada)		
Almohada inflable o compacta		
Bolsa de dormir (de acuerdo al clima: ligero, 3 estaciones o invernal)		
Hamaca con mosquitero (para climas cálidos o selva)		
Manta térmica de supervivencia (tipo mylar, ultracompacta)		
Saco bivvy (más compacto que bolsa de dormir; ideal para		
Saco sábana (liner de bolsa de dormir)		

Equipamiento para frío extremo

Bolsa de dormir con relleno sintético o de pluma (según temperatura)		
Bolsas calefactoras químicas (tipo hand warmers)		
Calcetines gruesos y gorro de lana		
Cobertor de emergencia aluminizado (refleja calor corporal)		
Guantes livianos		
Ropa térmica para dormir (primera capa)		
Higiene y comodidad nocturna		
Antifaz para dormir (si hay luz ambiental)		
Bolsa para ropa sucia		

Ropa de dormir limpia y cómoda		
Tapones para los oídos (ruido, viento o refugios con más personas)		
Toalla de microfibra (seca rápido y compacta)		

Refugio

Aislamiento y confort

Colchoneta o aislante de suelo		
Cortinas o mantas adicionales.		
Mantas térmicas (mylar).		
Saco de dormir o sleeping bag		
Toldo adicional o segunda lona. Para crear un área seca o sombra		

Estructura y materiales básicos

Aislante térmico o foam. Para piso y paredes si es posible		
Cuerda o paracord (mínimo 10–15 metros). Esencial para sujetar y		
Estacas, piquetas o clavos grandes. Para fijar la lona al suelo		
Lonas impermeables (tipo tarp)		
Malla de sombra o red antimosquitos. Útil en climas cálidos o zonas		
Palos/maderos resistentes o cañas. Para armar la estructura		
Plásticos gruesos o polietileno (4x4 m o más). Para aislamiento del		

Extras útiles para refugios más estables

Clavos, tornillos y destornillador manual		
Paneles de madera ligera (si están disponibles)		
Pintura impermeabilizante (si es algo semipermanente)		
Toldos térmicos o reflectivos (tipo militar)		

Higiene y seguridad

Contenedor de agua o cantimplora		
Kit de primeros auxilios		
Linterna de cabeza o solar		
Mosquitero		
Silbato de emergencia		

Protección contra el clima

Arena, piedras o sacos para anclar el refugio (si hay viento)		
Canaletas improvisadas o botellas cortadas. Para desviar agua de lluvia fuera del refugio		
Cinta selladora para lluvia o humedad		
Impermeables o ponchos reutilizables		

Seguridad

Seguridad comunitaria y prevención

Capacitación básica en RCP y uso de extintor		
Carteles con información de primeros auxilios, rutas de salida, etc.		
Plan de evacuación familiar y punto de encuentro		
Simulacros o entrenamientos periódicos (en casa o edificio)		
Vecinos o red local de apoyo en WhatsApp o radio		

Seguridad en comunicación e información

Acceso a grupos comunitarios (radioaficionados, vecinos, defensa		
Apps de emergencia instaladas (alertas, mapas offline, primeros		
Cargador solar o batería externa (power bank)		
Copia física de documentos (DNI, pasaporte, obra social, etc.)		
Lista impresa de contactos importantes		
Radio portátil (a pilas, solar o manivela)		

Seguridad en desplazamiento o evacuación

Cinta de marcación (para señalar camino o peligros)		
Cinturón portaobjetos o riñonera segura (dinero y documentos)		
Identificación visible (pulsera, tarjeta colgante o papel con datos		
Kit de señalización: espejo, pañuelo brillante o tela naranja		
Luces de señalización o parpadeo (para la noche o niebla)		
Mapa físico de rutas y zonas seguras		

Seguridad en el hogar/refugio

Botiquín completo (con medicación personal)		
Cinta americana (duct tape). Muy útil para reparaciones rápidas y		
Cuchillos o herramientas a resguardo (especialmente con niños)		
Detector de humo y monóxido de carbono		
Extintor de incendios (tipo ABC, multipropósito)		
Lona o plástico grueso (para tapar ventanas rotas o goteras)		
Manual de emergencias o plan de evacuación visible		
Sistema de bloqueo para puertas o ventanas (barras o trabas)		

Seguridad personal

Botiquín de primeros auxilios		
Capa o poncho impermeable		
Cinta reflectiva para ropa o mochila (visibilidad de noche)		
Gafas de seguridad o antiparras		
Guantes resistentes (cuero o goma)		
Linterna (preferentemente frontal) y pilas de repuesto		
Máscara o barbijo N95 (para polvo, humo o enfermedades)		
Silbato de emergencia		
Spray de defensa personal (si es legal en tu país)		
Zapatillas o botas cerradas, cómodas y resistentes		

Traslados

Documentos y dinero

Bolsa impermeable o sobre plástico para protegerlos		
Copias impresas de documentación importante		
Dinero en efectivo (en distintas denominaciones)		
Documentos personales (DNI, pasaporte, licencia)		
Tarjetas, números de emergencia, direcciones clave		

Extras muy recomendables

Agenda pequeña o libreta con lápiz/lapicera		
Lista de contactos de emergencia		
Papel higiénico o toallas húmedas		
Radio portátil (a pilas o manivela)		
Toalla pequeña de microfibra		

Herramientas útiles para desplazarte

Bridas plásticas, cuerdas o sogas (pueden ayudar a cargar o reparar)		
Cargador solar o batería externa (power bank)		
Cinta americana (pequeño rollo)		
Encendedor, fósforos o ferrocero (para fuego)		
Linterna frontal o de mano con pilas de repuesto		
Multiherramienta o navaja suiza		
Carro o carrito con ruedas (si hay personas mayores o equipaje)		

Hidratación y alimentación en movimiento

Cantimplora, botella reutilizable o camelback		
Comida liviana de emergencia (líoilizada o lista para consumir)		
Pastillas purificadoras de agua o filtro portátil (tipo LifeStraw)		
Snacks energéticos (barras, frutos secos, galletas)		

Mochila de evacuación (Go Bag)

Bolsa estanca o impermeable (Dry bag). Protege ropa o dispositivos en caso de lluvia/cruce de agua		
Carro o carrito con ruedas (si hay personas mayores o equipaje)		
Riñonera o bolso pequeño adicional. Para documentos y objetos de		

Navegación y orientación

App GPS offline o dispositivo GPS portátil		
Brújula		
Direcciones escritas de refugios o puntos seguros		
Mapa físico de la zona (ciudad o rural)		
Silbato (para pedir ayuda o ubicarte en grupo)		

Ropa y calzado adecuados para movilidad

Botas de trekking o calzado cerrado resistente		
Chaqueta impermeable o poncho		
Gafas de sol y protector solar		
Gorro, bufanda, guantes (según el clima)		
Ropa cómoda y funcional (de secado rápido)		
Ropa Ropa interior y calcetines extra		

Si te mueves en vehículo

Botiquín de primeros auxilios		
Cargador de celular para auto		
Kit básico de mecánica (gato, llave, cables de arranque)		
Kit de señalización (triángulo, linterna, cinta reflectiva)		
Mapa en papel, por si el GPS falla		
Tanque de combustible lleno o reserva (bidón homologado)		

Energía

Cargador solar o de manivela		
Power bank (batería externa)		
Baterías para cargador solar		
Generador eléctrico a gasolina/gas		

Iluminación

Linternas potente		
Farol a aceite		
Velas		
Linternas LED (de mano y frontal)		
Luces químicas (glow sticks)		
Pilhas/baterías de repuesto		

Herramientas

Herramientas manuales básicas

Alicates universales		
Cinta métrica		
Cúter o cuchillo multiuso		
Destornilladores (plano y Phillips/cruz)		
Llave inglesa ajustable		
Martillo		
Navaja multiusos (tipo suiza o Leatherman)		

Tijeras resistentes		
---------------------	--	--

Herramientas para reparaciones y emergencias

Bridas plásticas (precintos/cintillos): sujetar, reparar, improvisar		
Cinta aisladora: ideal para reparaciones eléctricas		
Cinta americana (duct tape): multiusos y muy resistente		
Ganchos y sogas elásticas (tipo pulpo)		
Guantes de trabajo resistentes		
Silicona o sellador en tubo: para filtraciones pequeñas		
Soga o cuerda (mínimo 5 m)		
Encendedor o fósforos resistentes al agua. Para fuego o derretir		

Herramientas adicionales

Botiquín de reparación (coser, pegar, sujetar)		
Encendedor o fósforos impermeables		
Manual de primeros auxilios o guía de emergencias		
Termómetro ambiental		
Detector portátil de gas o monóxido de carbono		
Extintor de incendios (ABC, para todo tipo de fuego)		
Hacha pequeña o machete		
Pala plegable o multiusos		
Palanca/cuña (crowbar): útil en terremotos o rescate		
Sierra manual plegable		
Silbato de emergencia		
Martillo o maza		
Navaja multiusos o cuchillo de supervivencia		
Tijeras resistentes o cutter		

Herramientas para el auto

Cables de arranque (pasa corriente)		
Compresor de aire o inflador manual		
Kit repara pinchaduras		
Llave cruz y gato hidráulico o mecánico		
Mapa físico o GPS sin conexión		
Triángulos reflectantes y chaleco		