

# MOCHILA PARA EMERGENCIAS

FIRST AID

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Preparar la mochila para situaciones de emergencia puede convertirse en una actividad confusa. Es importante que cada familia se prepare para cualquier emergencia con suministros para que pueda permanecer en su hogar, moverse a un refugio o a casa de algún familiar. La mochila debe estar preparada para ayudar en la supervivencia de un mínimo de tres días a una semana, después de ocurrida una emergencia, y debe tener los artículos particulares para cada miembro de la familia incluyendo las mascotas y a los adultos mayores.

La Cruz Roja Americana recomienda tener dos mochilas. Una mochila para quedarse en casa (que incluye todo lo que necesitas para dos semanas) y una segunda mochila que es una versión más pequeña para cargar y salir rápido del hogar con suministros para tres días. En el siguiente enlace accede al listado detallado.

<https://www.redcross.org/local/puerto-rico/conocenos/noticias-y-eventos/comunicados-de-prensa/-cuantas-mochilas-debes-preparar-y-que-debe-tener-.html>

Desafortunadamente no es posible conocer cuándo va a ocurrir una emergencia, por tal razón, el Departamento de Seguridad Nacional sugiere tener 3 mochilas preparadas en tres lugares distintos. Una mochila en la casa, una en el carro y otra en el lugar de trabajo. Para más información sobre los artículos que deben ir en la mochila de emergencia accede a la lista del Departamento de Seguridad Nacional en

<https://www.ready.gov/es/kit>.

## RECUERDA

- Toma tiempo para revisar los suministros almacenados, deben renovarse cada 6 meses.
- Guarda copia de los documentos personales y financieros en un lugar seguro en la nube y/o guarda copias en bolsas plásticas.
- Verifica la póliza de seguro de la propiedad.
- Inspecciona la propiedad y limpia los desagües del techo.
- Prepara un inventario fotográfico o vídeo antes de la emergencia.
- Conoce la zona de residencia, si es inundable y el plan para evacuación.
- Prepara un listado de los números de contacto más importantes.
- Practica un simulacro de los pasos a seguir durante y después de una emergencia.
- Separa tiempo para recibir la vacuna contra COVID-19 y la de influenza cuando llegue la temporada.

MANTENERSE INFORMADO PERMITE PREPARARSE A TIEMPO, REDUCIR RIESGOS Y SALVAR VIDAS.



Referencias:  
**Cruz Roja Americana Capítulo de PR**  
<https://www.redcross.org/local/puerto-rico/conocenos/noticias-y-eventos/comunicados-de-prensa/-cuantas-mochilas-debes-prepar>  
**Departamento de Seguridad Nacional**  
<https://www.ready.gov/es>