

Mochila de emergencia: ¿Cómo prepararla para enfrentar un sismo?

Hoy, viernes 30 de mayo, se llevó a cabo en el Perú el **primer Simulacro Nacional Multipeligro del 2025**, un ejercicio diseñado para salvar vidas en un país con **alta actividad sísmica**.

Este tipo de ensayos busca reforzar la preparación ante emergencias, recordándonos la importancia de estar siempre listos y contar con una mochila de emergencia para afrontar eventos de esta naturaleza.

La mochila para emergencias es un elemento clave del «combo de supervivencia» recomendado por el **Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci)**, así como la caja de reserva, sobre la que hablaremos más adelante.

Ambas contienen provisiones básicas que cada familia debe tener para afrontar los primeros días de una emergencia.

LEA TAMBIÉN: Alberto Ego-Aguirre: “Gobierno debe impulsar el sector aeroportuario”

Durante una evacuación, es fundamental contar con una **mochila de emergencia** equipada con artículos esenciales como productos de higiene, un botiquín, ropa de abrigo, alimentos no perecibles, dinero en efectivo, y elementos de comunicación.

Además, debe incluir artículos específicos para bebés, infantes, mujeres, adultos mayores, y otras necesidades básicas.

Esta mochila, según las recomendaciones, debe pesar aproximadamente 8 kilos y contar con bolsillos internos, laterales y frontales para una mejor organización. **El**

Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) sugiere renovar periódicamente los productos, especialmente aquellos con fecha de caducidad.

El COMBO de la SUPERVIVENCIA

1 MOCHILA para EMERGENCIAS

• Artículos para las primeras 24 horas.
• Debe llevarse durante la evacuación.

Características (Referenciales)

- Tipo de mochila: Con bolsillos internos, laterales y frontales según disponibilidad.
- Peso total aproximado: 8 Kg.

Comunicación

- ☐ Linterna y pilas
- ☐ Radio portátil
- ☐ Pilas de repuesto
- ☐ Silbato
- ☐ Agenda con teléfonos de emergencias
- ☐ Útiles para escribir

Diversos

- ☐ Bolsas de plástico resistente
- ☐ Cuchilla multipropósito
- ☐ Guantes de trabajo
- ☐ Cuerdas de poliéster
- ☐ Encendedor
- ☐ Plástico para piso o techo
- ☐ Cinta adhesiva multiusos
- ☐ Tapete (alfombra para piso)
- ☐ Mascarillas

Artículos Específicos

Para bebés e infantes	Uso femenino	Adulto mayor	Otros
☐ Lata de leche en polvo/evaporada	☐ Juego de cubiertos para niños	☐ Toallas higiénicas	☐ Pañales geriátricos
☐ Biberón	☐ Medicamentos	☐ Mascotas	☐ Ropa de cambio
☐ Papilla	☐ Abrigo y ropa de cambio	☐ Comida y agua	☐ Medicamento
☐ Pañales descartables	☐ Juguetes	☐ Correa y recipientes	☐ Fotocopia: DNI, licencia de conducir y pasaporte
			☐ Fotocopia: Carnets de seguros y escrituras

NOTA: Los artículos se pueden adecuar según la realidad de cada zona geográfica. -Renovar según fecha de caducidad, mientras permanezcan almacenados.

Mochila de emergencia.

En esta línea, José Sosa, gerente de **Defensa Nacional, Defensa Civil y Seguridad Ciudadana del Callao**, subraya la importancia de mantener la mochila equipada con artículos actualizados, incluyendo productos que ayuden a prevenir contagios, destacando así la preparación como clave para enfrentar emergencias de manera efectiva.

«Ahora la mochila de emergencia debe contener nuevos productos de bioseguridad como mascarillas, jabón, alcohol de 70° o en gel, un envase de lejía debidamente identificado y botellas de agua», indica.

Así también deben incluirse los medicamentos necesarios para tratar el coronavirus o alguna enfermedad crónica, en caso de que algún familiar lo padezca.

Caja de reserva

Por otro lado, el **Indeci** recomienda preparar una caja de reserva, la cual estará implementada con artículos para usar del segundo al cuarto día de la emergencia y debe almacenarse en un lugar fresco y seco.

Perú se encuentra en el Cinturón de Fuego, tiene riesgo de enfrentar terremotos y tsunamis, entre otros desastres, por eso es importante que desarrollemos una adecuada cultura de prevención.

LEA MÁS:

Consejo Consultivo de Chancay analiza implementación de Zona Económica Especial

Megapuerto de Chancay: promueven nuevas oportunidades de inversión en infraestructura

“Empresas ecuatorianas buscan exportar al Asia a través del Megapuerto de Chancay