

Un 'Go Bag' Puede Hacer Toda la Diferencia en una Emergencia

Experto en supervivencia explica cómo estar listo para correr en un momento dado

por Jeff Rossen, (Foto por Nick Ferrari; Ilustración por Joel Holland)

Boletín AARP



Las recientes catástrofes naturales, desde los huracanes hasta los incendios forestales occidentales, son un fresco recordatorio de que el desastre puede suceder en cualquier momento. Y ningún área del país es inmune, cuando se toma en factor la amenaza de tornados, terremotos y desastres humanos como derrames tóxicos. Aunque las circunstancias pueden variar, hay un consejo que cada persona debe tomar de todas estas situaciones: cómo empacar un "go bag".

Un "go bag" es un contenedor lleno que usted agarra en camino fuera de la puerta, y que le ayudará a mantenerse seguro(a) y cómodo(a) en las horas y los días a seguir. El detenerse para buscar sus medicamentos u otras necesidades importantes puede costarle segundos críticos durante un alojamiento. Empaque un "go bag" separado para usted y cada miembro de su hogar, y

manténgalos almacenados en el mismo lugar.

Esto es lo que su "go bag" debe tener:

1. Electrónicos básicos

Empaque un cargador de teléfono adicional en caso de que tengas la suerte de tener electricidad, y un paquete de baterías portátil en caso de que no lo tengas. También guarde una linterna LED de larga duración. Al igual que una radio AM/FM de arranque manual o de baterías (con baterías adicionales).

2. Necesidades personales

Mientras se prepara para un día típico, haga lista de cada artículo que usted utiliza, después compre una versión pequeña de cada uno. Empaque espejuelos de repuesto, así como un

botiquín de primeros auxilios, toallitas para bebés y una herramienta multiuso con un cuchillo y abrelatas.

3. Ropa

Empaque suficiente para unos cuantos días. Incluya ropa que usted se pueda poner o remover fácilmente una encima de la otra, más un pancho ligero para lluvias y botas impermeables.

4. Sus medicamentos

Empaque por lo menos tres días de cada una de sus recetas, la cual le deba durar hasta que pueda llegar a una farmacia que está abierta. Si necesita artículos más grandes, tal como un tanque de oxígeno, asegúrese de tener una versión portátil.

5. La bolsa perfecta

Piense pequeño y portátil. Una mochila es ideal, pero una maleta liviana con ruedas también le puede ser útil. Sólo recuerde, usted puede que literalmente tenga que correr con esta.

6. Documentos

Llene una bolsa impermeable de ziplock con fotocopias de su certificado de nacimiento; licencia de conducir; tarjetas de Seguro Social y Medicare; poder notarial y testamento; certificado de matrimonio, adopción o naturalización; comprobante de domicilio; registros médicos, de seguros y de inmunización; e información sobre sus tarjetas de crédito y ATM.

7. Alimentos y bebidas

Agua embotellada es esencial. Barras de granola o energía son buenas porque son pequeñas y llenan, y vienen en una variedad de sabores.

8. Dinero en efectivo

Además de tener dinero suficiente para unos cuantos días, incluya billetes pequeños y un rollo de monedas. Si usted necesita comprar algo de una máquina expendedora, usted no quiere versé en la necesidad de pedirle cambio a extraños que se encuentra igualmente desesperados.

Jeff Rossen es corresponsal de investigación nacional de NBC News y el autor del nuevo libro de lucha contra la supervivencia y el fraude [Rossen al Rescate](#)