

# Así es el kit de emergencia para salvar vidas ante un terremoto: qué debe incluir según la Cruz Roja

04/07/2026



Ante un terremoto, los primeros minutos son determinantes. Por eso, especialistas de la Cruz Roja Americana y de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) insisten en la importancia de tener preparada una mochila de emergencia con todos los elementos indispensables para afrontar una evacuación o permanecer resguardado en casa. La recomendación es mantenerla en un lugar de fácil acceso y revisarla periódicamente.

## Agua, alimentos y un botiquín: los elementos básicos

Uno de los puntos más importantes es contar con **agua potable suficiente**. Los organismos internacionales recomiendan

almacenar **3,78 litros por persona por día**. Para una evacuación, el kit debería cubrir al menos **tres días**, mientras que en el hogar se aconseja disponer de reservas para dos semanas.

También es fundamental incluir **alimentos no perecederos**, como conservas, barras de cereal, frutos secos y otros productos que no necesiten refrigeración ni preparación. Los expertos aconsejan evitar alimentos muy salados, ya que aumentan la sensación de sed.

Además, el kit debe incorporar un **botiquín de primeros auxilios** con gasas, vendas, desinfectante, tijeras y los medicamentos recetados que cada integrante de la familia necesite para, al menos, una semana.

## **Las herramientas que pueden facilitar un rescate**

Entre los objetos que no pueden faltar aparece un **silbato de emergencia**, ya que permite alertar a los equipos de rescate si una persona queda atrapada bajo los escombros.

También se recomienda llevar una **linterna LED con baterías de repuesto** y una **radio a pilas o de manivela**, indispensable para recibir información cuando fallan la electricidad, internet o la señal de telefonía móvil. Los especialistas desaconsejan el uso de velas tras un sismo por el riesgo de fugas de gas.

Por último, los expertos aconsejan revisar la mochila **cada seis meses**. Es importante reemplazar el agua y los alimentos próximos a vencer, comprobar el funcionamiento de la radio y la linterna, renovar las baterías y actualizar los medicamentos o la ropa de acuerdo con la época del año. Un kit bien preparado y en buenas condiciones **puede resultar clave para proteger a toda la familia durante una emergencia**.

Fuente: Radio Mitre