

# Preparacionismo biohacker

casa	fuerá	salir ya
<p><b>CLAVE: DESPENSA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agua             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Caldera de 90 a 120 litros</li> <li>b. Bloque de hielo en congelador</li> </ol> </li> <li>2. Comida             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Germinados</li> <li>b. Sampa</li> <li>c. Deshidratados</li> </ol> </li> <li>3. Energía             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Generador</li> <li>b. Baterías recargables</li> <li>c. Power bank</li> <li>d. Cocina solar. Como alternativa paragüas+aluminio</li> </ol> </li> <li>4. Autodefensa: conocimientos previos + herramientas específicas</li> </ol>	<p><b>CLAVE: VEHÍCULO DISPUESTO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bicicleta plegable             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Silicona antipinchazos</li> </ol> </li> <li>2. Carrito con insumos y alimentos             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Carga solar</li> <li>b. Caja de herramientas</li> <li>c. Cocina transportable</li> <li>d. Depuración del agua                     <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Perlas de cerámica</li> <li>ii. Pedazo de cobre</li> <li>iii. Agua amarilla</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. Ropa de abrigo/cobijo exterior             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Calor / impermeable / ligera</li> <li>b. Costurero</li> </ol> </li> <li>4. Botiquín / higiene / desparasitación</li> </ol>	<p><b>CLAVE: MOCHILA 72 HORAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varitas imprescindibles             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Electronites</li> <li>b. Medidor geiser</li> <li>c. Br-9a o br-9b</li> <li>d. Power bank + radio + banda noa + linterna + detector de presencia</li> <li>e. Mini linterna / cargador con dinamo</li> <li>f. Medidor de la calidad del aire + purificador del aire</li> <li>g. E-reader con biblioteca</li> <li>h. Antimosquitos</li> <li>i. Visor nocturno / gafas protectoras</li> <li>j. Navaja multiusos</li> <li>k. Autodefensa</li> </ol> </li> </ol>

## CONOCIMIENTOS DE UTILIDAD

1. Alimentación e hidratación
  - a. Plantas comestibles + tips de supervivencia sobre obtención y conservación de alimentos
    - i. Para saber si una planta es comestible, frotar en dedos, después en muñecas y finalmente en labios
  - b. Conservas / alimentos secos / encurtidos / embutidos de larga duración
  - c. Conocimientos y herramientas para conseguir, transportar y purificar el agua (cerámica, cobre, piedras...)
2. Desparasitación e higiene
  - a. Usos de la esencia de trementina (también en humanos, evitar en gatos):
    - i. Perros: 1 gota por kilo / 4 días ingestión oral
    - ii. Trementina con alcohol impregnada en collar
    - iii. Trementina con agua aplicada en el cuerpo
  - b. Diversos usos del aceite de coco (ingerido, corporal, bucal...)
  - c. Agua con vinagre
  - d. Perejil aplicado sobre las picaduras
  - e. Aceite y semillas de calabaza (también para gatos)
3. Autodefensa (desarrollar conocimientos previos, realizar prácticas y adquirir destrezas y herramientas)
  - a. Arco, ballesta, multiusos, tirachinas...
  - b. Discreción y camuflaje
4. Ropa y calzados adecuados
  - a. Deben ser cómodos, ligeros, impermeables, ocupar poco espacio, antiviento, térmicos...
    - i. Ejemplos: botas salomon, ropa táctica, telas cobertoras para improvisar cobijo en acampada
5. Información y consultas
  - a. E-reader con biblioteca previa sobre salud y primeros auxilios, alimentación, supervivencia, entretenimiento...
  - b. Sitios recomendados para ampliar conocimientos:
    - i. Grupo de supervivencia CEVICAS
    - ii. Kinesalud TV
    - iii. Cocina natural y supervivencia en youtube (Leticia)
    - iv. Marcelolosada.com / resinadepino.com / republicaelectronite.com
    - v. ...