



Checklist:

Equipaje de Mano 2026

Consigue algunas de las opciones [aquí](#)



CONFORT ERGONÓMICO

- ☐ Almohada de soporte mandibular o sistema envolvente (tipo TRTL).
- ☐ Antifaz 3D con cavidad ocular (bloqueo 100% luz).
- ☐ Tapones de oído de silicona de doble densidad.

TECNOLOGÍA Y ENTRETENIMIENTO

- ☐ Auriculares con Cancelación de Ruido Activa (ANC).
- ☐ Cargador GaN de 65W (mínimo 2 puertos USB-C).
- ☐ Cable USB-C de 2 metros (para llegar a enchufes incómodos).

SALUD Y BIOHACKING (Vuelo de +10h)

- ☐ Calcetines de compresión graduada (15-20 mmHg).
- ☐ Kit de "Reset": Cepillo dental sónico, bruma facial y bálsamo labial.
- ☐ Snacks de bajo índice glucémico (nueces, barritas de proteína natural).
- ☐ Botella de agua plegable con filtro de carbón.
- ☐ Suplementos de magnesio (para relajación muscular natural).

DOCUMENTACIÓN Y SEGURIDAD

- ☐ Pasaporte y visados en funda con bloqueo RFID.
- ☐ Copia digital de documentos en la nube (acceso offline).
- ☐ AirTag o localizador GPS dentro de la maleta de mano.

Escapes por el Mundo

