



---

# TERREMOTOS

Guía de emergencia



## CONTENIDO

<b>Cómo prepararse para un terremoto</b> .....	4
<b>Simulacros</b> .....	4
<b>Planes de evacuación</b> .....	4
<b>Determine sus prioridades</b> .....	4
<b>Escriba la información importante</b> .....	5
<b>Reúna y guarde los documentos importantes en una caja fuerte a prueba de incendios</b> .....	5
<b>Artículos de emergencia</b> .....	6
<b>Botiquín de primeros auxilios</b> .....	6
<b>Medicinas</b> .....	6
<b>Vendajes</b> .....	6
<b>Otros artículos</b> .....	6
<b>Equipo de supervivencia para su hogar</b> .....	6
<b>Herramientas y abastecimientos</b> .....	6
<b>Artículos para su seguridad y comodidad</b> .....	7
<b>Equipo de supervivencia para su automóvil</b> .....	7
<b>Equipo de supervivencia para el trabajo</b> .....	8
<b>Preocupaciones relacionadas con los alimentos y el agua</b> .....	9
<b>Almacenamiento y purificación de agua de emergencia</b> .....	9
<b>Fuentes seguras de agua en el hogar</b> .....	9
<b>Fuentes de agua peligrosas</b> .....	9
<b>Agua para beber y cocinar</b> .....	9
<b>Alimentos de emergencia</b> .....	10
<b>Formas de almacenar los alimentos en casos de emergencia</b> .....	10
<b>Formas de usar los alimentos reservados para casos de emergencia</b> .....	10
<b>Cómo preparar la comida</b> .....	10
<b>Inspección de daños en el hogar</b> .....	12
<b>Sugerencias para reducir los riesgos:</b> .....	12
<b>Cuartos de la casa</b> .....	12
<b>Sujete los muebles</b> .....	12
<b>Objetos en el baño</b> .....	12
<b>Objetos que cuelgan o que se encuentran en sitios altos</b> .....	12
<b>Productos químicos peligrosos</b> .....	12
<b>Inspeccione la estructura de su hogar</b> .....	12
<b>Cimientos, vigas, postes, ensamblajes y placas</b> .....	13



---

Techo y chimenea .....	13
Aprenda a apagar el gas, la luz y el agua .....	13
<b>Durante el terremoto .....</b>	<b>14</b>
Seguridad interior.....	14
Edificios altos.....	14
Lugares públicos muy concurridos .....	14
Seguridad al aire libre .....	14
Automóviles.....	14
<b>Después de un terremoto.....</b>	<b>16</b>
Movimientos secundarios .....	16
Lesiones .....	16
Revise los servicios de gas, luz y agua .....	16
Otras precauciones.....	16
Cómo desalojar su hogar.....	17
La reunión después del terremoto.....	17
<b>Personas con necesidades especiales .....</b>	<b>18</b>
Personas minusválidas .....	18
Antes de un terremoto: .....	18
Durante un terremoto: .....	18
Después de un terremoto:.....	18
Necesidades especiales de los niños.....	18
Sugerencias: .....	18

## CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO

### SIMULACROS

Todos los miembros de la familia sabrán lo que deben hacer al comienzo de un terremoto si han practicado y revisado en grupo los pasos a seguir. La mayoría de las lesiones y muertes ocurren cuando caen objetos pesados. Determine con anticipación cuáles son los lugares más seguros en su hogar. Si tiene niños, practique con ellos la forma más rápida de llegar a esos lugares. Los simulacros les ayudan a los niños a saber qué es lo que tienen que hacer durante un terremoto aun cuando usted no esté con ellos.

Hable con sus hijos acerca de lo que ellos deben hacer si ocurre un terremoto cuando estén en la escuela.

Estos son los puntos más importantes de un simulacro:

- Colocarse debajo de una mesa o escritorio y agarrarse de él.
- Si no hay una mesa o escritorio, cubrirse la cabeza con sus brazos y
  - pararse o ponerse en cuclillas ya sea debajo del marco de una puerta, o
  - lo más pegado posible a un rincón de la casa o edificio.
- Alejarse de las ventanas y vidrios, y de objetos pesados (como libreros, armarios o calentadores) que puedan caerse con las sacudidas.
- Si está adentro de su hogar o de un edificio, quédese allí. Mucha gente, al tratar de escapar, resulta herida cerca de las entradas de los edificios con materiales que caen.

### PLANES DE EVACUACIÓN

Es importante también prepararse para desalojar una zona dañada por un terremoto. Un buen plan ayuda a responder rápida y eficientemente a los riesgos y facilita seguir las instrucciones de las autoridades.

- Haga un repaso con su familia de los planes de evacuación desde cada uno de los cuartos de su hogar.
- Vea si existe una forma alternativa de escape para cada uno de los cuartos y que pueda ser usada en caso de que el plan original no funcione. Todos los miembros de la familia deben saber dónde está la escalera por si llegan a necesitarla.
- Marque en forma clara los lugares donde puede encontrar alimentos, agua, el botiquín y el extintor.
- Marque claramente dónde están las fuentes de energía eléctrica y la toma de gas para que sean apagadas o cerradas en caso de emergencia.
- Determine el lugar en el que toda la familia se debe reunir después de una emergencia.

### DETERMINE SUS PRIORIDADES

Escriba una lista de prioridades en caso de emergencia que incluya:

- Artículos importantes que pueden ser cargados con las manos.
- Otros artículos, en orden de importancia para usted y su familia.
- Artículos que pueden ser transportados en automóvil si es que hay un auto disponible.



- Cosas importantes que hay que hacer si el tiempo lo permite, como cerrar con seguro las puertas y ventanas, apagar la fuente de electricidad y cerrar la toma principal de gas.

### **ESCRIBA LA INFORMACIÓN IMPORTANTE**

Haga una lista de los documentos y la información importante y colóquela en un lugar seguro. Incluya:

- Números telefónicos (policía, bomberos, paramédicos y centros médicos, compañía de gas y de luz).
- Nombres, direcciones y teléfonos de sus seguros, incluyendo el número y tipo de póliza.
- Nombres y teléfonos de vecinos y, si es el caso, del dueño de la casa.
- Año, modelo, número de identificación y de placa de su automóvil.
- Información de su banco o institución financiera, números y tipos de cuentas.
- Estaciones de radio (o televisión) para escuchar la información de emergencia

### **REÚNA Y GUARDE LOS DOCUMENTOS IMPORTANTES EN UNA CAJA FUERTE A PRUEBA DE INCENDIOS**

- Actas de nacimiento.
- Certificados de propiedad (casa, autos, etc.).
- Pólizas de seguro.
- Inventario de los artículos en la casa (de preferencia una lista y fotos de cada cuarto y de los artículos de valor).



### ARTÍCULOS DE EMERGENCIA

Almacene desde ahora suficientes víveres y artículos de emergencia para después del terremoto y que le duren al menos tres días (botiquín de primeros auxilios, agua limpia y alimentos que no requieran refrigeración).

### BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Almacene su botiquín de primeros auxilios en una caja de herramientas o una caja de pescador para que sea fácil de cargar y esté protegida del agua. Revise que su contenido esté actualizado y reemplace constantemente lo que haya vencido.

**NOTA:** la información médica y la mayoría de las medicinas pueden ser almacenadas en un refrigerador porque éste ofrece también una excelente protección en caso de incendio.

### MEDICINAS

- Desinfectante de heridas.
- Pomada antibiótica.
- Toallas de alcohol empaquetadas individualmente.
- Aspirina, Metamizol Sódico (Dipironas), Paracetamol.
- Medicinas de receta y de uso común (observar fecha de vencimiento).
- Medicina para la diarrea.
- Gotas para los ojos.

### VENDAJES

- Vendas y gasas de diferentes tamaños.
- Algodones.
- Cintas adhesivas.

### OTROS ARTÍCULOS

- Libro de primeros auxilios.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Termómetro.
- Barra de jabón.
- Pañuelos de papel.
- Crema o loción protectora contra el Sol.
- Vasos de papel.
- Cuchillo de bolsillo.
- Bolsas de plástico.
- Hilo y agujas.
- Toallas higiénicas.

### EQUIPO DE SUPERVIVENCIA PARA SU HOGAR

También necesita preparar un equipo de supervivencia que incluya los siguientes artículos:

### HERRAMIENTAS Y ABASTECIMIENTOS

- Hacha, pala, escoba.
- Destornillador, alicate, martillo y llave inglesa ajustable.
- Cuerda para tirar o de rescate.

### ARTÍCULOS PARA SU SEGURIDAD Y COMODIDAD

- Zapatos gruesos que lo protejan de los vidrios rotos, clavos y escombros.
- Guantes (gruesos y durables para limpiar escombros).
- Velas.
- Fósforos.
- Ropa para cambiarse.
- Cuchillo.
- Manguera.
- Tienda de campaña.
- Juegos para los niños y los adultos.
- Sacos de dormir.
- Radio y linterna portátil (verificar que las pilas estén cargadas).
- Lentes y medicamentos.
- Extintor (asegúrese que puede ser utilizado para cualquier tipo de incendio).
- Alimentos y agua para las mascotas.
- Papel higiénico.
- Dinero en efectivo.

### EQUIPO DE SUPERVIVENCIA PARA SU AUTOMÓVIL

Prepare equipo de supervivencia para su automóvil con los siguientes artículos. Si los coloca en una bolsa pequeña, podrá cargarlos más fácilmente si tiene que caminar.

- Cobijas.
- Agua embotellada.
- Ropa para cambiarse.
- Monedas para hacer llamadas telefónicas.
- Extintor para cualquier tipo de incendio.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Señalamientos de emergencia (bengalas, lámparas, reflectores, silbatos, etc.).
- Linterna con pilas.
- Alimentos.
- Guantes.
- Mapas y brújula.
- Cuerda gruesa para tirar o de rescate.
- Lápiz y papel.
- Toallas humectantes.
- Medicamentos.
- Radio a pilas.
- Espejo pequeño para enviar señales.
- Papel higiénico.
- Herramientas (alicate, llaves inglesas, destornilladores, etc.).
- Cables para pasar corriente eléctrica.



- Cinta de aislar.

### **EQUIPO DE SUPERVIVENCIA PARA EL TRABAJO**

Tenga a la mano estos artículos en su trabajo:

- Alimentos no perecibles.
- Agua embotellada.
- Chaqueta o suéter.
- Zapatos gruesos.
- Radio y linterna con pilas.
- Medicinas esenciales.
- Cobija.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Lentes (y si es necesario líquido para lentes de contacto).
- Silbato o cualquier objeto para enviar señales.



## PREOCUPACIONES RELACIONADAS CON LOS ALIMENTOS Y EL AGUA

### ALMACENAMIENTO Y PURIFICACIÓN DE AGUA DE EMERGENCIA

- La mínima cantidad de agua para beber diariamente es de 4 litros por persona. También necesitará agua para preparar la comida, bañarse, cepillarse los dientes y lavar los utensilios. Almacene el agua necesaria para 3 a 5 días (por lo menos 19 litros por persona)
- El agua debe almacenarse en botellas de plástico con tapas ajustadas. Se pueden utilizar botellas de cloro bien enjuagadas. Los recipientes de plástico para jugos y leche no son recomendables porque tienen tendencia a gotear o agrietarse.
- El agua almacenada debe cambiarse cada 6 meses.
- Trate de no colocar los recipientes con agua cerca de pesticidas, gasolina o cualquier otra sustancia tóxica. Con el tiempo, el vapor de estos productos puede llegar a penetrar el plástico.
- No almacene los recipientes de agua en un lugar donde les dé el Sol. Trate de colocarlos en un lugar que se mantenga fresco.

### FUENTES SEGURAS DE AGUA EN EL HOGAR

Si no tiene suficiente agua almacenada, hay algunos lugares de los cuales podría obtener agua para beber.

- De la llave del calentador de agua si éste no está dañado.
- Hielos derretidos.
- Fruta en lata, vegetales en lata, y líquidos de cualquier producto enlatado.
- Agua de la piscina (sólo después de que todas las otras fuentes de agua se han agotado).

### FUENTES DE AGUA PELIGROSAS

Nunca beba agua de estos lugares:

- Radiadores.
- Sistemas de calefacción de agua.
- Camas de agua (fungicidas agregados al agua o los productos químicos en el vinilo contaminan el agua).

**NOTA:** Recuerde que las gaseosas o refrescos no pueden reemplazar el agua. Las bebidas con cafeína o alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua.

### AGUA PARA BEBER Y COCINAR

El agua saludable para beber es la que está embotellada, hervida o que ha sido tratada. Su departamento de salud local le indicará cuáles son los métodos recomendados para hervir o tratar el agua en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales:

- No use agua contaminada para lavar platos, hacer hielo, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida.
- Si usa agua embotellada, asegúrese que la tapa nunca ha sido abierta. Si tiene alguna duda, hierva o trate el agua. Tome sólo agua embotellada, hervida o tratada hasta que las autoridades determinen que el agua potable no representa riesgo alguno.

- Hervir el agua mata la bacteria y los parásitos. La mayoría de los organismos mueren en agua hervida por un minuto.
- Puede tratar el agua con tabletas de cloro o yodo, o con dos gotas de cloro del que usa en el hogar por cada litro de agua. Mezcle bien la solución y déjela reposar por unos 30 minutos. Es importante hacer notar que este tratamiento no matará los parásitos. Utilice cloro puro, sin aditivos ni perfumes.

Los recipientes de agua deben ser lavados con una solución con cloro antes de ser utilizados. Tenga precaución al utilizar tanques de almacenamiento de agua o cualquier otro tipo de contenedor. Los tanques de almacenamiento de los carros de bomberos, por ejemplo, así como las botellas y latas que ya han sido usadas previamente, pueden estar contaminados con microbios o productos químicos.

### ALIMENTOS DE EMERGENCIA

- Productos que pueden durar frescos por mucho tiempo si son almacenados adecuadamente.
- Alimentos que no necesitan ser cocinados, que no requieren agua ni ser refrigerados (por si se interrumpe el suministro de gas o de energía eléctrica).
- Comida para los bebés, para personas con alguna necesidad especial y para las mascotas.
- Los alimentos no deben ser muy salados o picantes porque aumentan la necesidad de consumir agua en momentos en los que el agua no abunda.

### FORMAS DE ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASOS DE EMERGENCIA

- En situaciones de emergencia después de una catástrofe puede llegar a escasear la comida. Trate de tener suficientes alimentos para 3 días.
- No tiene que comprar alimentos deshidratados o especiales. La comida en lata o mezclas secas pueden durar frescas unos 2 años.
- Ciertas condiciones de almacenamiento pueden también alargar la vida útil de los alimentos. Seco, oscuro y fresco; estas son las condiciones ideales. La mejor temperatura es entre 5 y 15 grados centígrados, el calor puede deteriorar rápidamente los alimentos.
- Retire los alimentos de los escapes de humo de estufas y refrigeradores, y de productos a base de petróleo como gasolina, aceite, pinturas o solventes. Algunas comidas absorben el olor.
- Proteja los alimentos de los roedores e insectos. Los productos almacenados en cajas de cartón se mantendrán frescos por más tiempo si se les envuelve bien o si son envasados dentro de frascos cerrados herméticamente.
- Ponga fecha a todos los alimentos. Use y reemplace la comida antes de que se eche a perder.

### FORMAS DE USAR LOS ALIMENTOS RESERVADOS PARA CASOS DE EMERGENCIA

Comience por consumir los alimentos de su refrigerador o congelador antes de empezar a usar la comida reservada para casos de emergencia. Tire los alimentos cocinados o que permanecieron sin refrigeración por más de 2 horas (sin importar su apariencia). Ingiera sólo los alimentos que tienen un color, una textura y un olor normales. Tire las latas infladas o que estén goteando.

### CÓMO PREPARAR LA COMIDA

La falta de agua, luz y gas pueden hacer muy difícil la preparación de alimentos. Es por eso que es muy importante estar bien preparado con los utensilios necesarios (cuchillos, cucharas, tenedores, artículos para cocinar, etc.); platos, servilletas y vasos de papel; abrelatas y abrebotellas manuales; papel



## ESTAR PREPARADOS

---

aluminio; algo para calentar como una parrilla de carbón (asegúrese tener carbón suficiente y no usar la parrilla en lugares cerrados porque el humo representa un gran riesgo).

**NOTA:** No use la chimenea para cocinar hasta que el tiro haya sido inspeccionado y no presente daños. Las chispas pueden escaparse por una grieta e iniciar un incendio.



### INSPECCIÓN DE DAÑOS EN EL HOGAR

Es importante, durante la etapa de preparación, reconocer los riesgos que hay dentro o cerca de la casa y tomar las medidas necesarias para reducirlos. Recuerde: cualquier cosa puede moverse, caerse o romperse durante un terremoto y durante las réplicas.

#### SUGERENCIAS PARA REDUCIR LOS RIESGOS:

##### CUARTOS DE LA CASA

Estos son algunos de los riesgos más comunes en cada cuarto:

- Ventanas y vidrios que puedan romperse.
- Libreros, armarios, refrigeradores, calentadores y cualquier mueble que pueda perder el equilibrio y caerse. Coloque los artículos pesados en las partes inferiores de los libreros o armarios.
- Calentadores, chimeneas, tiros de chimenea y estufas.
- Zonas que puedan quedar obstruidas por los escombros.

##### SUJETE LOS MUEBLES

- Sujete los muebles pesados con cables resistentes o con soportes metálicos.
- Si instala tubería de gas flexible reducirá considerablemente las posibilidades de que se desate un incendio después de un terremoto.
- Sujete los aparatos de aire acondicionado (especialmente los instalados en el techo de las casas).

En general, los calentadores de agua pesan unos 200 kilos cuando están llenos. Durante un terremoto, el piso debajo de ellos se desplaza y puede hacer que el tanque se desprenda de su sitio. El movimiento puede también romper las tuberías de gas, de agua y los cables eléctricos (lo cual representa un riesgo de electrocución). Si ata el tanque con correas a las paredes puede reducir el riesgo de que se caiga.

##### OBJETOS EN EL BAÑO

Reemplace las botellas de vidrio por recipientes de plástico.

##### OBJETOS QUE CUELGAN O QUE SE ENCUENTRAN EN SITIOS ALTOS

- Sujete las luces del techo (especialmente los candelabros).
- Retire los espejos y fotos de la cabecera de la cama o que están sobre sillas o cualquier lugar donde pueda haber alguien sentado o dormido; sujételos firmemente a la pared con un cable.
- Si al oscilar sus jardineras o lámparas éstas pueden llegar a tocar alguna ventana, aléjelas un poco y, si puede, reemplace las macetas pesadas (de cerámica por ejemplo) con macetas de plástico o algún material ligero.

##### PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS

Busque los venenos, solventes y cualquier material tóxico que esté en recipientes que pueden romperse y póngalos en un área bien ventilada. Aléjelos de los recipientes en los que almacena agua y colóquelos fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

##### INSPECCIONE LA ESTRUCTURA DE SU HOGAR



Si su casa fue construida con una estructura de madera, es posible que logre sobrevivir un terremoto, especialmente si es de un piso.

Las sugerencias que presentamos a continuación implican una importante inversión de dinero y tiempo pero agregarán estabilidad a su hogar. Si usted mismo hace las reparaciones y le surge alguna duda, puede solicitar asistencia en uno de los centros donde venden artículos de ferretería.

### **CIMENTOS, VIGAS, POSTES, ENSAMBLES Y PLACAS**

Verifique que su hogar y su garaje estén bien sujetos a los cimientos.

Refuerce las partes en las que se unen las vigas, los postes, las ensambladuras y las placas.

Ponga especial atención a las partes más afectables en garajes, sótanos, porches y techos de patios.

### **TECHO Y CHIMENEA**

Los ladrillos sueltos o flojos pueden caer sobre alguien durante un terremoto. Si es necesario, fíjelos. Es bueno reforzar el techo en la parte situada junto al tiro de la chimenea para evitar que si se caen los ladrillos, éstos no lo penetren y caigan dentro de la casa.

### **APRENDA A APAGAR EL GAS, LA LUZ Y EL AGUA**

Localice las tomas principales de agua, luz y gas. Si tiene alguna duda puede llamar a la agencia que le ofrece el servicio. Indíquelo a los demás miembros de la familia dónde están estas tomas y cuándo deben ser cerradas.

#### **GAS**

- No use fósforos, encendedores o estufas después de un terremoto y no use los interruptores de luz hasta que esté seguro de que no hay escapes de gas. La chispa que produce el encendedor puede generar una explosión.
- Si huele a gas o si su medidor de gas está registrando un alto consumo, apague de inmediato la válvula principal (generalmente situada al lado del medidor).

#### **ELECTRICIDAD**

Después de una catástrofe, corte la electricidad desde la toma principal. Las chispas de los interruptores de luz representan, como ya dijimos antes, un riesgo de incendio.

#### **AGUA**

El agua puede cerrarse en dos lugares:

- En la llave que se encuentra junto al medidor y que controla el flujo de agua para toda la casa.
- En la toma exterior que abastece de agua su hogar.

Coloque etiquetas que indiquen hacia dónde van las diferentes tuberías.

## DURANTE EL TERREMOTO

### SEGURIDAD INTERIOR

Puede tomar algunas precauciones (inclusive durante un terremoto) que reducirán las posibilidades de resultar lesionado. Es posible que se vaya la luz y que los vestíbulos, escaleras, y salidas queden bloqueados con muebles caídos, partes del techo y otros escombros. Si está preparado para estas situaciones podrá actuar más rápidamente.

- Al comenzar el terremoto, busque refugio bajo un escritorio pesado o una mesa. Este lugar puede proporcionarle un espacio para aire si el edificio se derrumba. Si la mesa se desplaza con el movimiento del piso, trate de moverse con ella.
- Las paredes internas y los marcos de puertas son los que más resisten los derrumbes y también sirven de escudo contra los objetos que caen durante el terremoto. Si no hay otra protección, vaya a una esquina interna o una puerta, alejado de ventanas y vidrios.
- Apártese de los objetos de vidrio y de las cosas que cuelgan, estantes para libros, armarios de vajillas, lámparas y cualquier mobiliario grande que pueda caerse o cuyas puertas puedan abrirse bruscamente.
- Agarre algo para proteger su cabeza y cara de vidrios rotos y demás cosas que puedan romperse.
- Si las luces se apagan, use una linterna eléctrica de baterías. No use velas, fósforos, o encendedores durante o después del terremoto. Si hay una fuga de gas, podría ocurrir una explosión.
- Si usted está en la cocina y tiene los quemadores encendidos, apáguelos y busque refugio tan pronto como sienta el temblor.

### EDIFICIOS ALTOS

Colóquese bajo un escritorio, alejado de ventanas y paredes externas. Quédese en el edificio. Es posible que se vaya la luz y se enciendan los rociadores contra incendios. NO use los ascensores.

### LUGARES PÚBLICOS MUY CONCURRIDOS

Si usted está en un lugar público donde hay mucha gente, no corra hacia las puertas. Otros tendrán tendencia a hacer lo mismo. Aléjese de los estantes que contienen objetos que pueden caerse. Si puede, Agarre algo para proteger su cabeza y cara de vidrios rotos y demás cosas que puedan romperse.

### SEGURIDAD AL AIRE LIBRE

Si no está adentro de un edificio, aléjese de los edificios y de los cables de energía eléctrica. El lugar más peligroso durante un terremoto (por los objetos que caen) es frente a las puertas de salida y junto a las paredes exteriores. Quédese afuera hasta que acabe el movimiento telúrico

### AUTOMÓVILES

Si está en un automóvil en movimiento, deténgase tan pronto como sea posible en forma segura y estacione su auto en la orilla de la calle o carretera, alejado de los postes de electricidad. No se detenga en un puente (ya sea arriba o abajo de él). Quédese en el auto, active el freno y encienda la radio para enterarse de la información de emergencia. Aunque es posible que el auto se mueva mucho, es un buen



## ESTAR PREPARADOS

---

lugar para quedarse hasta que acabe el temblor. Si su vida corre peligro trate de conseguir un teléfono celular o busque un teléfono público o de emergencia al lado de la carretera.

Si continúa manejando, tenga cuidado, pues los terremotos pueden abrir el pavimento, derribar postes y cables de electricidad y hasta puentes.

## DESPUÉS DE UN TERREMOTO

### MOVIMIENTOS SECUNDARIOS

Es común que la Tierra siga temblando como consecuencia de los temblores "secundarios". Aunque la mayoría de éstos son menores que el terremoto principal, algunos pueden ser lo suficientemente fuertes para causar daños adicionales o derrumbar estructuras ya debilitadas.

Manténgase al tanto de la información de emergencia ya sea por radio o televisión.

### LESIONES

Vea si hay heridos. No intente mover a las personas lesionadas o inconscientes a menos que estén en peligro cerca de cables eléctricos, una inundación u otros riesgos graves. Las lesiones internas no siempre son evidentes, pero pueden ser graves o poner en peligro la vida del herido. Si alguien ha dejado de respirar, llame a un médico o busque ayuda de primeros auxilios y de inmediato comience a administrar resucitación cardiopulmonar si está entrenado para hacerlo. Detenga la sangre de una lesión aplicando presión directa a la herida. Si usted quedó atrapado, haga todo lo posible por conseguir la atención de alguien.

### REVISE LOS SERVICIOS DE GAS, LUZ Y AGUA

Un terremoto puede romper las tuberías de gas, luz y agua. Si usted huele gas:

1. abra las ventanas;
2. cierre la válvula principal de gas;
3. no encienda o apague los artículos electrodomésticos ni la luz;
4. salga al aire libre;
5. informe sobre cualquier escape a las autoridades;
6. no vuelva a entrar al edificio hasta que un experto determine que ya no hay peligro.

Si observa un corto circuito, apague la corriente en el interruptor principal. Si la tubería del agua resultó dañada, cierre la toma principal.

### OTRAS PRECAUCIONES

- Inspeccione la chimenea y no la use si observa grietas.
- Revise que la tubería del alcantarillado esté bien antes de usar los baños o abrir llaves de agua.
- No toque los cables de energía eléctrica derribados ni los objetos que estén en contacto con estos cables. Llame lo antes posible a las autoridades para decirles dónde se encuentran los cables.
- Limpie lo antes posible las medicinas, líquidos inflamables, y cualquier otro material que se haya derramado.
- Mantenga las líneas del teléfono libres a menos que tenga que reportar una emergencia. Verifique que todos los teléfonos estén colgados (es posible que la sacudida los haya descolgado).
- Si necesita comunicarse utilice mensajes de textos de los celulares, tienen más posibilidades de llegar al destinatario que una llamada telefónica.





- Aléjese de las zonas afectadas. Su presencia podría dificultar la labor de rescate y usted mismo podría ponerse en peligro.

Coopere con las autoridades. Si la policía, los bomberos o los servicios de emergencia están solicitando ayuda voluntaria, trate de participar, pero no entre a las zonas afectadas a menos que las autoridades le hayan pedido su ayuda en esa zona en particular.

### **CÓMO DESALOJAR SU HOGAR**

Si tiene que abandonar su hogar, coloque una nota en el lugar en el que usted y su familia acordaron dejar cualquier aviso e indique adonde fue. Encierre los animales domésticos en el lugar más seguro y asegúrese de dejarles suficiente comida y agua. En general las mascotas no pueden entrar a los refugios públicos.

Llévese los documentos vitales (Cédulas de Identidad, Certificados, etc.), artículos de emergencia y medicinas.

### **LA REUNIÓN DESPUÉS DEL TERREMOTO**

El terremoto puede ocurrir cuando los miembros de la familia no estén juntos. Es posible que algunos estén en el trabajo, otros en casa y otros en la escuela. Determinen de antemano el lugar y la hora a la que se reunirán después de una catástrofe.

- escoja un lugar cercano a su hogar (como la casa de un vecino o de un familiar, una escuela, iglesia o centro comunitario) que sirva de lugar de reunión.
- Elija un familiar que viva al menos a 150 kilómetros de distancia para que sirva de contacto entre todos los miembros de la familia en caso de que alguien no pueda llegar al punto de reunión preestablecido. Este contacto podrá ayudar a los miembros de la familia a reunirse y a decirles si alguien resultó lesionado. Apunte el número y téngalo siempre consigo.
- Normalmente las líneas telefónicas están congestionadas, aumentando la sensación de ansiedad por falta de comunicación. La mejor manera de comunicarse es usar el envío de mensajes de textos, que al ser más pequeños en tamaño, tiene más posibilidad de llegar al destinatario.

## PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

### PERSONAS MINUSVÁLIDAS

#### ANTES DE UN TERREMOTO:

Apunte cualquier necesidad específica, liste sus limitaciones y los medicamentos que toma. Haga una copia y colóquela en su bolsillo o cartera.

Busque a una persona (el esposo, compañero de cuarto, amigo, vecino, pariente, o compañero de trabajo) para que le ayude en caso de una emergencia. Entréguele la lista y, si lo considera apropiado, una copia de la llave de su casa, o dígales dónde pueden encontrar una copia en caso de emergencia.

#### DURANTE UN TERREMOTO:

- Si usted usa una silla de ruedas, intente protegerse bajo el marco de una puerta o en una esquina interior, ponga el freno en las ruedas, y cubra su cabeza con sus brazos. Quite cualquier artículo que no esté bien atado a la silla de ruedas.
- Si le es posible, busque resguardo bajo una mesa sólida o un escritorio. Apártese de las paredes exteriores, ventanas, chimeneas y objetos que están colgando.
- Si no puede moverse de una cama o silla, protéjase lo mejor posible con sábanas y almohadas.
- Si usted está afuera, vaya a una zona abierta, lejos de árboles, postes del teléfono y edificios, y quédese allí.

#### DESPUÉS DE UN TERREMOTO:

- Si usted queda atrapado, intente llamar la atención de alguien.
- Encienda su televisión o radio de baterías para escuchar la información de emergencia y las instrucciones de las autoridades.
- Si puede, ayude a quienes requieren asistencia.

### NECESIDADES ESPECIALES DE LOS NIÑOS

El miedo es una reacción normal en situaciones de peligro. Un niño puede sentir temor de que vuelva a ocurrir el terremoto, o tener miedo de que se lastime o inclusive que pueda morir. Algunas veces temen quedar separados de su familia o quedarse solos. Los niños pueden inclusive pensar que las catástrofes son un castigo por algo malo que hicieron. Los niños probablemente experimentarán menor miedo o ansiedad si antes de un terremoto los padres les explican lo que es este fenómeno y saben lo que deben esperar.

#### SUGERENCIAS:

- Explique a sus hijos que un terremoto es un fenómeno natural y no la consecuencia de las acciones de alguien.
- Hable con los niños sobre sus propias experiencias con algún tipo de fenómenos naturales, o lea libros sobre terremotos en voz alta.
- Aliente a los pequeños a expresar sus temores. Escuche atentamente y muestre comprensión.
- Es posible que los niños necesiten escuchar que todo va a estar bien. Explique que la situación de peligro no es permanente.
- Haga que los niños participen en las labores de limpieza. Es bueno mantenerlos distraídos y hacerles sentir que están contribuyendo a que todo vuelva a la normalidad.



## ESTAR PREPARADOS

---

**NOTA:** Algunas veces los síntomas de ansiedad no se manifiestan sino hasta varias semanas o incluso meses después de un terremoto, y pueden afectar a personas de cualquier edad. Si la ansiedad interfiere con el desempeño normal de cualquier miembro de su familia, busque ayuda profesional mediante un consejero escolar, una organización religiosa, su médico, o un profesional autorizado.