

# GUÍA SOBRE SISMO

## REASEGURADORA DEL ECUADOR S.A.

Parque Empresarial Colón  
Edificio Empresarial # 3 Oficina # 5  
**Tel. +593 4 2136094**  
[www.EcuARE.com](http://www.EcuARE.com)



# Contenido

¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO? .....	3
ANTES .....	3
KIT DE EMERGENCIA .....	4
DURANTE .....	5
DESPUÉS .....	6
¡OJO CON LOS TSUNAMIS! .....	7
¿Triángulo de la "vida"? .....	8
Mitos y verdades sobre los terremotos.....	9

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE SISMO?



Ya que hasta ahora no existe ninguna manera de saber cuándo ocurrirá un sismo, lo mejor que podemos hacer es **informarnos y prepararnos para actuar de la mejor manera cuando se produzca el próximo sismo.**

Instituciones internacionales como la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de Estados Unidos ([FEMA](#)), la Agencia Meteorológica de Japón, la Campaña “Bogotá, con los pies en la tierra”, la Agencia para el Manejo de Emergencias de California y otras aconsejan **las siguientes medidas para prevenir y disminuir los daños causados por un sismo.**

### ANTES

1. En su hogar, determine los **objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc.** y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima de ocurrir un sismo.
2. **Practique simulacros de terremoto.** Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, debajo de un escritorio o una mesa fuerte.

3. **Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua** en los interruptores y tomas principales.
4. Acuerde un **teléfono de contacto fuera de la ciudad al cual los miembros de su familia puedan llamar** para hacerles saber a los demás que están bien.
5. Mantenga una **reserva de alimentos no perecibles y agua potable para al menos 3 días** (kit de emergencia).

### **KIT DE EMERGENCIA**

Acostúmbrese a tener a mano una mochila con:

- Radio portátil
- Linterna con pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Alimentos enlatados y granos secos
- Abrelatas - Una copia de sus documentos personales
- Pito
- Lista de teléfonos de emergencia

## DURANTE

**En lo posible** manténgase tranquilo y permanezca en el interior mientras dure el terremoto.

1. **¡Échese al piso, cúbrase y agárrese!** Dé solo los pasos que le permitan colocarse debajo de un lugar seguro, como un escritorio o una mesa resistente. Una vez allí agárrese con ambas manos de una pata.
2. Manténgase alejado **de ventanas, vidrios, espejos, puertas exteriores o paredes** y de todo lo que pueda caerle como lámparas y muebles.
3. Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, **cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y estanterías.**
4. Si usted está en...
  - La calle: aléjese los postes y los cables eléctricos.
  - Un edificio: Métase debajo de una mesa o escritorio, alejado de ventanas y paredes exteriores. Permanezca allí hasta que haya pasado el movimiento. **NO** use los ascensores.
  - El interior de un lugar concurrido como un restaurante o un cine: Quédese donde esté. No corra hacia las puertas. Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle.
  - Un carro en movimiento: Pare tan rápido como sea posible y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos. Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, etc.

## DESPUÉS



1. Si queda atrapado en los escombros:

- No encienda fuego.
- Trate de no moverse ni levantar polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
- Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un pito, si tiene uno. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.

2. Sepa que después de un terremoto, **vendrán réplicas**. Si el lugar donde se encontraba fue afectado por el primer temblor, **evite volver a él**. Estas réplicas por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

3. Verifique si hay lesiones. **No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de muerte o nuevas lesiones.** Si

tiene que mover a una persona inconsciente, **estabilice primero el cuello y la espalda**, y luego pida ayuda inmediatamente. Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrarle resucitación de boca a boca.

4. Mantenga la **temperatura del cuerpo** de la persona lesionada con una frazada, pero asegúrese de que no se caliente demasiado.

5. Nunca dé líquidos a una persona inconsciente.

6. Si la luz se corta, use linternas de batería. **No use velas ni fósforos en el interior después de un terremoto**, ya que puede haber fugas de gas.

7. Inspeccione su hogar para ver si hay **daños estructurales**. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un ingeniero civil inspeccione su casa antes de regresar.

8. Limpie el suelo de medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables derramados. Si se detectan vapores de gasolina y el edificio no está bien ventilado, salga inmediatamente. **Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga.**

9. **Corte la corriente eléctrica**, si sabe o sospecha que hay daños. **Cierre el suministro de agua** en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas. No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que el alcantarillado está en buenas condiciones.

10. Abra los gabinetes con cuidado, ya que los **objetos pueden caer de los estantes**.

### **¡OJO CON LOS TSUNAMIS!**

Si está en la playa, esté consciente de la posibilidad de un tsunami, también llamado maremoto,”. Cuando las autoridades locales emitan una advertencia de tsunami o el mar retroceda más de lo normal o tenga un comportamiento extraño, sepa que una serie de olas peligrosas pueden llegar a las costas. Salga de la playa y camine a un lugar alto.



## ¿Triángulo de la "vida"?

En años recientes, un correo electrónico sobre el llamado "**triángulo de vida**", que da alternativas al ya establecido consejo de "Agacharse, Cubrirse y Agarrarse", ha circulado por el mundo entero. Según La campaña "Echando Raíces en Tierra de Terremotos" del estado de California, las acciones recomendadas en este correo pueden ser riesgosas para la vida.



El consejo "triángulo de vida" está basado en el concepto del espacio vacío de sobrevivencia, pero hace varias suposiciones incorrectas:

1. Los edificios siempre se derrumban y aplastan a todos los muebles en el interior.
2. Los residentes siempre pueden anticipar cómo sus edificios se van a derrumbar y localizar los espacios vacíos de sobrevivencia.
3. Durante los temblores fuertes la gente puede moverse al lugar deseado.

Otras recomendaciones en el correo electrónico del "triángulo de vida" también están basadas en suposiciones incorrectas y muy peligrosas. Por ejemplo, el consejo de salirse de su carro durante un terremoto y echarse al lado supone que siempre habrá una autopista elevada que se caerá y aplastará a su carro. Dado que hay muy pocas autopistas elevadas, acostarse al lado de su carro es muy peligroso porque éste podría moverse y aplastarlo.



## Mitos y verdades sobre los terremotos...

Mito	Verdad
“Lo más peligroso en un terremoto es el riesgo de derrumbes”.	La mayoría de las lesiones ocurren cuando los objetos caen sobre la gente al entrar o salir de los edificios.
“En un terremoto, lo mejor es pararse bajo el marco de la puerta o salir del edificio.”	En las casas modernas, los marcos de las puertas no son más fuertes que el resto de la casa. Es más seguro meterse bajo una mesa o escritorio apartado de las ventanas.
“Cuando se produce un sismo, lo mejor es salir corriendo a la iglesia.”	Las iglesias antiguas no son en absoluto lugares seguros durante un sismo y sus estructuras suelen ser de las primeras en caerse.

FUENTE: Instituto Geofísico - EPN