

## COMO ACTUAR FRENTE A LOS TERREMOTOS

Las medidas que puede tomar una persona para intentar protegerse en caso de vivenciar un terremoto son muy variadas. Es importante tener en cuenta que si se vive en una zona donde hay una tendencia a que surjan estos fenómenos naturales de forma recurrente, lo mejor será no sólo conocer las medidas que pueden tomarse durante un terremoto, sino también antes y después del desastre. Por este motivo, se citarán aquí dichos consejos.

### Antes:

- Plantearse como reaccionaría uno.
- Revisar detalladamente los posibles riesgos que puedan existir.
- Conocer las vías de escape del edificio (en caso de vivir en uno) y las vías de evacuación de la zona (principalmente si se encuentra cerca del mar).
- Ensayar las acciones a seguir durante un sismo.
- En los edificios: revisar, controlar y reforzar las partes más débiles, así como de las instalaciones que se puedan romper (tendido eléctrico, conducciones de agua, gas y saneamientos). Evitar los llamados "cielos falsos" ya que tienden a desprenderse.
- Aprender y ensañar como cortar el suministro eléctrico, de agua y gas a las personas que conviven con usted.
- Mantener al día la vacunación.
- Asegurar al suelo o las paredes las conducciones y bombas del gas, los objetos muy grandes y pesados, las estanterías, etc., y fijar los cuadros a la menor altura posible.
- Guardar siempre los objetos pesados o frágiles lo más bajo posible y lejos de camas, estaciones de trabajo u otros lugares desde donde puedan llegar a caer sobre las personas.
- Los productos tóxicos o inflamables deben ser tratados con especial cuidado para evitar fugas o derrames.
- Tener siempre a mano una linterna y un transistor (radio a pilas), pilas de repuesto para ambos, mantas, cascos o gorros acolchados que sirvan para cubrir la cabeza y un par de zapatos gruesos.
- Utilizar siempre un lugar para guardar documentos personales importantes, teléfono celular y llaves, evitará que se pierda demasiado tiempo buscándolos en caso de emergencia.
- Almacenar agua en recipientes de plástico y alimentos no perecibles para varios días, renovándolos periódicamente.



Mexico DF.



Destrucción causada por un sismo, socorrista entre los escombros de lo que fue un edificio de viviendas.

### Durante:

- Mantener la calma y extenderla a los demás.
- Mantenerse alejado de ventanas, cristalerías, cuadros, chimeneas y otros objetos que se puedan caer.

- Protegerse en posición fetal al lado de algún mueble sólido, como por ejemplo mesas, escritorios o camas. Cualquier protección será siempre mejor que ninguna.
- En edificios: no precipitarse hacia las salidas (las escaleras pueden estar congestionadas de gente o haber sufrido daño estructural). Si se encuentra en un piso alto, lo mejor es aguardar a que el sismo acabe para bajar, siempre con una linterna e inspeccionando con cuidado el estado de las vías de escape (estructura, fugas de fluidos, etc.). También llevar una toalla húmeda por si el aire está irrespirable.
- No utilizar los ascensores.
- Si se encuentra en el exterior es importante mantenerse alejado de los edificios altos, los postes de energía eléctrica y otros objetos peligrosos. Dirigirse a un lugar abierto.
- Si se encuentra manejando, deténgase y permanezca dentro del vehículo. Tener la precaución de mantenerse alejado de puentes, postes eléctricos, edificios dañados o zonas de desprendimientos.

#### Después:

- No intente mover indebidamente a los heridos con fracturas, salvo que exista peligro de incendio, inundación, etc.
- Cierre las llaves de paso de agua o gas si hay pérdidas y comuníquelo a la compañía correspondiente.
- No utilice fósforos, mecheros o artefactos de llama abierta.
- Limpiar urgentemente el derrame de medicinas, pinturas y otros materiales peligrosos.
- Evitar aquellos lugares donde haya vidrios rotos, cables de luz.
- No beber agua de recipientes abiertos sin examinarla y pasarla por los coladores o filtros correspondientes previamente.
- No utilizar el teléfono indebidamente para evitar el bloqueo de líneas. En su lugar, escriba mensajes de texto o realice conversaciones cortas y concisas.
- Evite los caminos y carreteras paralelas a la playa, ya que después de un terremoto hay probabilidades de que se produzca un tsunami. Dirigirse de inmediato a lugares altos (más de 50 metros sobre el nivel del mar son, en general, seguros)
- Brinde confianza y calma a todas las personas que tenga a su alrededor.
- Contribuya con la policía, bomberos, Protección Civil, etc. si se lo solicitan.

## LOSTSUNAMIS

Se denomina tsunami a una ola o serie de olas que se producen en una masa de agua que ha sido empujada violentamente por una fuerza que la desplaza de manera vertical. El término es relativamente reciente ya que fue adoptado en un congreso celebrado en el año 1963.



tsunami-grabado-fuji-1823.

Las principales causas de un tsunami son los terremotos, volcanes, meteoritos, derrumbes costeros o subterráneos e incluso explosiones de gran magnitud.