UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Andaluz
Universitario de
Geofísica y Prevención
de Desastres Sísimicos

Recomendaciones básicas para protegerse de los terremotos

Antes del terremoto

- **Tenga preparados:** botiquín de primeros auxilios, linternas, radio a pilas, pilas, etc. y algunas provisiones no perecederas en un lugar conocido por todos. Sepa cómo desconectar la luz, el gas y el agua.
- **Prevea un plan de actuación familiar** en caso de emergencia y asegure el reagrupamiento de la familia en un lugar seguro (punto de encuentro).
- **Conozca los planes de prevención y actuación de su lugar de trabajo.** Participe en los simulacros.
- **No coloque objetos pesados en lugares altos de estanterías**, colóquelos cerca del suelo.
- **Fije bien a las paredes y/o al techo muebles** pesados como armarios, estanterías, etc. y asegure aquellos objetos que pueden provocar daños al caerse, como cuadros, espejos, lámparas, productos tóxicos o inflamables, etc.
- **Revise la estructura de su vivienda** y, sobre todo, asegúrese que chimeneas, aleros, revestimientos, balcones, etc. tengan una buena fijación a los elementos estructurales. Si fuera necesario, consulte a un técnico en construcción.

Durante el terremoto

Si el terremoto no es fuerte, **tranquilícese**, acabará pronto.

Si el terremoto es fuerte, **mantenga y transmita la calma**. Agudice la atención para evitar riesgos y recuerde las siguientes instrucciones:

- Si está dentro de un edificio, quédese dentro; si está fuera, permanezca fuera alejado de la vertical de las edificaciones. **Entrar o salir de los edificios puede causar accidentes**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

.

- **Dentro de un edificio agáchese y busque protección**: bajo una mesa o cama (o junto a ellas), junto a un sofá, junto a un mostrador, entre dos filas de asientos (teatros y cines), en un rincón y sobre todo **proteja su cabeza**. Manténgase alejado de paredes exteriores, ventanas, cristalerías y vitrinas, también de muebles pesados u objetos que puedan caerse.
- **No utilice el ascensor** y nunca huya precipitadamente hacia la salida.
- Apague todo fuego. **No utilice ningún tipo de llama** (cerilla, encendedor, vela, etc.) durante o inmediatamente después del temblor.
- **Fuera del edificio ,aléjese de cables eléctricos , cornisas, cristales, pretiles, etc** .
- **No se acerque ni penetre en los edificios** para evitar ser alcanzado por la caída de objetos peligrosos (cristales, cornisas, etc.). **Vaya hacia lugares abiertos**, no corra y cuidado con el tráfico.
- **Si va en coche** cuando ocurra el temblor, **párelo donde le permita el tráfico**, permanezca dentro del mismo, retirado de puentes terraplenes y tajos.

Después del terremoto

- **Guarde la calma** y haga que los demás la guarden. Impida cualquier situación de pánico.
- **Compruebe si alguien está herido**, préstele los auxilios necesarios. **Los heridos graves no deben moverse**, salvo que tenga conocimientos de cómo hacerlo; en caso de empeoramiento de la situación (fuego, derrumbamiento, etc.) muévalo con precaución.
- **Compruebe el estado de las conducciones de agua, gas y electricidad**, hágalo visualmente y por el olor, nunca ponga en funcionamiento ningún aparato. Ante cualquier anomalía o duda, cierre las llaves de paso generales y comuníquelo a los técnicos o autoridades.
- **No haga llamadas telefónicas** salvo en caso de extrema urgencia o necesidad. Utilice el sistema de mensajes para evitar el colapso de los servicios telefónicos. Utilice la radio y demás medios de comunicación para recibir información o instrucciones de las autoridades.
- **Tenga precaución al abrir armarios**, algunos objetos pueden haber quedado en posición inestable y causar accidentes.
- Después de una sacudida muy violenta **salga ordenada y paulatinamente del edificio** en el que se encuentre, sobre todo si éste tiene daños visibles.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

UTILICE LAS ESCALERAS, ¡NUNCA EL ASCENSOR!

- **Si se queda atrapado/a** cúbrase la boca y la nariz, evite gritar (puede asfixiarse con el polvo). Golpee con un objeto para indicar su posición.
- **Utilice botas o zapatos de suela gruesa** para protegerse de los objetos cortantes o punzantes.
- **No repare de inmediato los desperfectos**, excepto si hay vidrios rotos o botellas con sustancias tóxicas o inflamables.
- **Apague cualquier conato de incendio**, si no pudiera dominarlo contacte inmediatamente con lel 112.
- **Aléjese de las construcciones dañadas**. Vaya hacia áreas abiertas.
- Después de un terremoto fuerte, **pueden producirse otros denominados réplicas** (generalmente más pequeños que el principal); réplicas que pueden causar daños adicionales, especialmente en construcciones ya afectadas. Permanezca alejado de éstas y esté alerta a las réplicas.
- **En construcciones dañadas no entre hasta que el edificio sea inspeccionado y sea autorizado**.
- **Tenga cuidado al utilizar agua de la red** ya que puede estar contaminada. Consuma preferentemente agua embotellada o hervida.
- Si el epicentro de un gran terremoto fuese marino podría producirse un maremoto o tsunami. Esto puede ser importante en la zona del Golfo de Cádiz. **Aléjese de la playa y diríjase a** una zona elevada o busque refugio en las plantas superiores de los edificios (de la 4ª en adelante).

Colabore con Protección Civil

- **Actúe según las normas o recomendaciones** ante Emergencias Sísmicas y las directrices de Protección Civil.
- **Siga las instrucciones de las autoridades**. No se deje influenciar por rumores y tampoco los propague.
- **Informe a las autoridades** de los destrozos graves en edificaciones, sobre todo de aquellas que amenacen con derrumbarse en zonas de tránsito. Comunique la existencia de material peligroso (productos radioactivos, tóxicos, etc.) o cualquier hecho (incendio, explosiones, etc.) que amenace con aumentar o desencadenar más daños.
- **Trabaje junto a Protección Civil y bajo sus órdenes**. La coordinación es imprescindible. Colabore en la ayuda a heridos, enfermos, niños y ancianos.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Protección Civil somos todos.

- **Atienda las llamadas** que hagan las autoridades. No acuda a las zonas afectadas si no se le solicita. **Curiosear es peligroso y dificulta las labores de socorro.**
- **Procure no utilizar el coche** ya que hay peligro de accidentes y complicaría las labores de inspección y socorro
- **Utilice el teléfono sólo en caso de emergencia**. Economice sus recursos (agua, alimentos, etc.). **Colabore con sus vecinos**.

RECUERDE QUE LA MEJOR MANERA DE PROTEGERSE EN CASO DE UN TERREMOTO FUERTE ES, ESTANDO BIEN INFORMADO Y PREPARADO

Conceptos útiles

- **Terremoto**: Liberación súbita y brusca de energía acumulada por la deformación lenta en la superficie de la tíerra, que se propaga en forma de ondas sísmicas.
- **Fuente sísmica**: Volumen de roca que se fractura durante un terremoto.
- **Sacudida sísmica**: Conjunto de movimientos vibratorios del terreno.
- **Hipocentro**: Punto donde se inicia el terremoto.
- **Epicentro**: Punto de la superficie situado en la vertical del foco o hipocentro.
- **Réplicas**: Terremotos generalmente más pequeños que ocurren después de un terremoto.
- **Precursores**: Terremotos que ocurren antes del terremoto principal o de mayor magnitud.
- **Magnitud**: Parámetro ideado por Richter que indica el tamaño y la energía liberada por el terremoto. La escala de magnitud no tiene límites, aunque no se han observado terremotos de magnitud local superior a 9.
- **Intensidad**: Parámetro que mide la severidad de la sacudida sísmica en un lugar afectado por un terremoto y que se expresa en números romanos para diferenciarla de la magnitud. Se mide a través de las reacciones de las personas, del grado de destrozos producidos en las construcciones y por las perturbaciones provocadas en el terreno (grietas, deslizamientos, desprendimientos, etc.). La escala oficial en España es la Escala Macrosísmica Europea (EMS98) que consta de 12 grados. Los destrozos empiezan a ser importantes a partir del grado VII.

Copyright© 2026 Universidad de Granada