



Instituto Andaluz
Universitario de
Geofísica y Prevención
de Desastres Sísmicos

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 en sitio conocido por todos. Sepa cómo desconectar la luz, el gas y el agua.
- **Prevea un plan de actuación** en caso de emergencia y asegure el reagrupamiento de la familia en un lugar seguro (punto de encuentro).
- **Confeccione un directorio telefónico** para, en caso de necesidad, poder llamar a Protección Civil, Bomberos, Asistencia Sanitaria o Policía.
- **No coloque objetos pesados encima de muebles altos**, asegúrelos en el suelo.
- **Fije bien a las paredes muebles** como armarios, estanterías, etc. y sujete 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. El **entrar o salir de los edificios sólo puede causarle accidentes**

- Dentro de un edificio **busque estructuras fuertes**: 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 de un edificio **,aléjese** de cables eléctricos , cornisas, cristales, pretilas, 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 permanezca dentro del mismo, retirado de puentes 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.) muévelo con precaución.
- **Compruebe el estado de las conducciones de agua, gas y electricidad**, hágalo visualmente y por el olor, nunca ponga en funcionamiento algún aparato. Ante cualquier anomalía o duda, cierre las llaves de paso generales y comuníquelo a los técnicos o autoridades.
- **No utilice el teléfono**. Hágalo solo en caso de extrema urgencia o utilice el sistema de mensajes, para evitar el colapso de los servicios telefónicos. Conecte la radio para recibir información o instrucciones de las autoridades.
- **Tenga precaución al abrir armarios**, algunos objetos pueden haber quedado en posición inestable.
- **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 incendio**, si no pudiera dominarlo contacte inmediatamente con los bomberos.
- Después de una sacudida muy violenta **salgan ordenada y paulatinamente del edificio** que ocupen, sobre todo si éste tiene daños.
- **Aléjese de las construcciones dañadas**. Vaya hacia áreas abiertas.
- Después de un terremoto fuerte, **se producirán otros llamados réplicas** (generalmente más pequeños que el principal); réplicas que pueden ser causa de destrozos adicionales, especialmente en construcciones dañadas. Permanezca alejado de éstas.
- Si fuera urgente entrar en edificios dañados hágalo rápidamente y no permanezca dentro. **En construcciones con daños graves no entre hasta que sea autorizado**.
- **Tenga cuidado al utilizar agua de la red** ya que puede estar contaminada. Consuma agua embotellada o hervida.
- Si el epicentro de un gran terremoto es marino puede producirse un maremoto. Esto puede ser importante en la zona del Golfo de Cádiz. **Permanezca alejado de la playa**.

Colabore con Protección Civil

- **Actúe según las normas o recomendaciones** ante Emergencias Sísmicas y las directrices de Protección Civil.
- **Conecte la radio y siga las instrucciones** que dicten las autoridades. No se deje influenciar por rumores, 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. 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.
- **No utilice el coche** ya que hay peligro de accidentes e impide las ayudas

externas.

- **Utilice el teléfono sólo en casos extremos.** 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 tierra, 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.
- **Magnitud:** Parámetro ideado por Richter que indica el tamaño y la energía liberada por el terremoto en forma de ondas sísmicas. La escala de magnitud no tiene límites, aunque no se han observado terremotos de magnitud local superior a 9.
- **Intensidad:** Parámetro que indica el efecto de la sacudida sísmica en un lugar afectado por un terremoto. 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 E.M.S. 98 que está dividida en 12 grados. Los destrozos empiezan a ser importantes a partir del grado VII.