

Guía de Acción contra

Terremotos



**Todo el año es temporada de
Terremotos...
¿estás listo?**



 **MAPFRE**



Estimado lector:

Puerto Rico se encuentra situado en el límite entre las placas de América del Norte y el Caribe, una zona de alta actividad sísmica. Aunque todos los días ocurren temblores de tierra, desde 1918 no hemos sufrido una experiencia tan devastadora, lo que preocupa mucho a la comunidad científica local e internacional.

Debemos orientarnos y estar preparados ante la eventualidad de que pueda ocurrir un terremoto que afecte la isla; por eso, hemos desarrollado esta guía que le ayudará a proteger su vida y la de los suyos, y a minimizar las pérdidas materiales. Deseamos que este material se convierta en una herramienta útil en su hogar, y en el de sus familiares y amigos.

Los procedimientos y preparativos de emergencia mencionados en esta publicación provienen de prácticas y conocimientos actuales. Es responsabilidad del lector mantenerse al tanto de cambios en estos procedimientos.

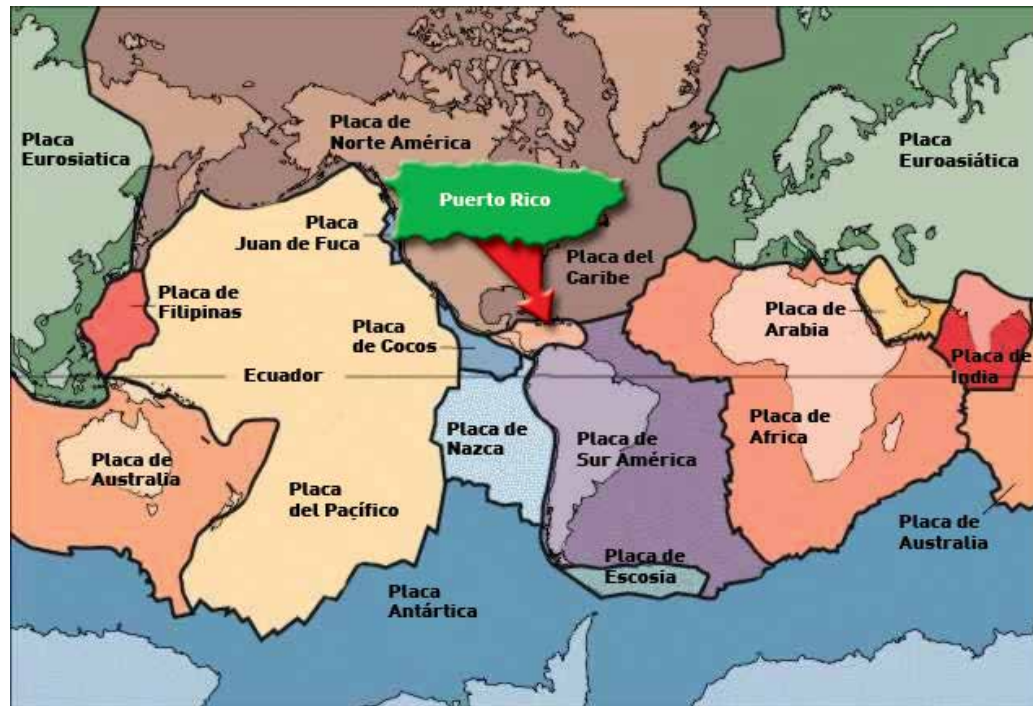
Índice

Sismicidad local	4
Escala de Richter	6
Prevención y Preparación	8
Paso 1 (Inspeccione)	10
Paso 2 (Repare)	12
Paso 3 (Prepare)	14
Paso 4 (Diseñe)	16
Paso 5 (Protéjase)	18
Paso 6 (Después del Terremoto)	20
Recursos	23

SISMICIDAD LOCAL

LOCALIZACIÓN E HISTORIA

Puerto Rico está localizado en una zona de contacto entre dos placas tectónicas: la de América del Norte y la del Caribe. Esta localización hace que Puerto Rico sea vulnerable a los terremotos, ya que, en o cerca de estas placas, ocurren una gran cantidad de temblores. La actividad sísmica de este punto de contacto ha creado una serie de fallas alrededor y a lo largo de toda la isla. Algunas de las fallas son superficiales y se encuentran de 3 a 6 millas de profundidad; otras son más profundas y se encuentran hasta a 113 millas bajo la superficie. Por lo tanto, la realidad es que, en todas las áreas de Puerto Rico, puede haber terremotos.



Los terremotos son el resultado del contacto entre las placas tectónicas del planeta. El contacto entre las placas se clasifica en diferentes tipos. En Puerto Rico, hay evidencia de dos tipos de contacto:

- **Desplazamiento lateral** - las placas se desplazan lateralmente y se separan.
- **Subducción** - las placas chocan y una se desliza debajo de la otra.

En la historia del mundo, los terremotos causados por estos tipos de contacto han alcanzado magnitudes de 8.0 a 9.5 en la escala de Richter. Hasta la fecha, en Puerto Rico, la magnitud mayor de un terremoto ha sido de 7.5.

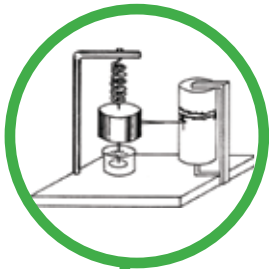


La actividad sísmica de nuestra isla se concentra en ocho zonas:

1. En la trinchera de Puerto Rico.
2. En las fallas de pendiente Norte y Sur de Puerto Rico.
3. Al Noreste, en la zona del Sombrero.
4. Al Oeste, en el cañón de la Mona.
5. El pasaje de la Mona.
6. Al Este, en las depresiones de Islas Vírgenes y la Anegada.
7. Al Sur, la Fosa de Muertos.
8. Al Suroeste de Puerto Rico.

La región Suroeste de la isla es la más activa, ya que las fallas son más superficiales allí, lo cual explica por qué los temblores se sienten con más intensidad en dicha región. El primer terremoto fuerte registrado en la historia de Puerto Rico ocurrió en el año 1670. Hubo otros terremotos similares en los años 1787 y 1867. El terremoto más reciente y más destructor ocurrió en el año 1918, en el noroeste de la isla. Tuvo una magnitud de 7.3 en la escala de Richter y generó un maremoto o tsunami de aproximadamente 20 pies sobre el nivel del mar.

ESCALA RICHTER



ESCALA RICHTER

Menos de 3.5	En general, no se siente, pero se registra en los sismógrafos.
3.5 - 5.4	Se siente la mayoría de las veces, pero rara vez causa daños.
Menos de 6.0	Como mucho, causa daños leves a estructuras bien diseñadas, pero puede causar daños graves a estructuras mal construidas en zonas pequeñas.
6.1 - 6.9	Puede causar destrucción en áreas de aproximadamente 60 millas.
7.0 - 7.9	Es un terremoto fuerte, puede causar daños graves a estructuras bien diseñadas en áreas más extensas y grietas en el suelo.
8.0 o Mayor	Es un terremoto devastador, puede causar el colapso de estructuras de cemento y hormigón, destruir puentes y carreteras en áreas que se extiendan a lo largo de cientos de millas.



La escala de Richter es la manera más aceptada para medir la magnitud de los terremotos. La magnitud es la expresión matemática de la energía sísmica que se libera durante un terremoto. La escala Richter consta de 9 grados; cada grado supone una liberación de energía diez veces mayor que el anterior.

Aunque la escala de Richter es un instrumento útil para medir las magnitudes de los terremotos, hay que tomar en consideración la intensidad de los mismos para determinar la destrucción que pueden causar estos fenómenos. La intensidad es el efecto que sienten las personas y que daña las estructuras. La magnitud no varía con la distancia, la intensidad sí.

Un terremoto puede tener una magnitud inmensa y no causar daños si ocurre en un área despoblada. Los daños reales causados por un terremoto dependen de la intensidad, así como de la extensión y la duración del terremoto, de la longitud y la profundidad de la falla (superficial, intermedia o profunda) y de la distancia del epicentro en relación con el lugar poblado más cercano donde se sienta el temblor. Otros factores, como el tipo de suelo sobre el que se hayan construido las estructuras, el tipo de construcción de cada una, las normas de planificación urbana, la edad de las construcciones y los reglamentos de zonificación son fundamentales. De ahí, la importancia de los códigos de construcción.

BREVE DEFINICIÓN DE LOS CÓDIGOS DE CONSTRUCCIÓN

Las especificaciones técnicas que, por ley, tienen que seguir los arquitectos e ingenieros a la hora de diseñar y construir todo tipo de estructura se conocen como códigos de construcción. Dichos códigos recogen y organizan una serie de reglamentos que especifican los requisitos mínimos para la seguridad, la salud y el bienestar de las personas en lo que se refiere a la firmeza y la estabilidad de las obras de construcción, como un edificio multipisos o una casa. Para más información sobre los Códigos de Construcción en Puerto Rico, puedes orientarte con un arquitecto o ingeniero.



EN POCAS PALABRAS

Desde el siglo XVII, ha habido, por lo menos, un terremoto fuerte en Puerto Rico en cada siglo. Si se fija, se dará cuenta de que, hasta la fecha, el siglo XXI no forma parte de la historia sísmica de Puerto Rico. Por eso, el momento de prepararse es AHORA.

Por más moderna que sea la construcción de una casa o de un edificio y por más eficientes que sean los códigos de construcción, es imposible predecir con certeza el tipo de daño que pueda causar un terremoto fuerte o un terremoto devastador. Las variables son muchas, así que no hay excusas para no prepararse. Las agencias y las instituciones pertinentes, privadas y gubernamentales, han hecho su parte para investigar y recopilar la información que presentan guías como ésta. El resto nos toca a todos, hay muchas recomendaciones prácticas sobre qué hacer antes, durante y después de un terremoto.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN



Muchas de las tragedias que ocurren a raíz de un desastre natural, como un terremoto, se pueden evitar. Por eso, debe utilizar la prevención y la preparación como sus herramientas principales.

En términos generales, la prevención es saber cuáles son los peligros que puede remediar y dedicar tiempo a remediarlos para convertir su hogar y su lugar de trabajo en espacios seguros, donde los peligros sean mínimos. La preparación es saber cuáles son las recomendaciones de las agencias de emergencia para planificar cómo protegerse de los peligros que no

puede eliminar en su hogar o lugar de trabajo y tener, de antemano, los artículos de primera necesidad.

Reflexione y se dará cuenta de que prevenir y prepararse no significa una pérdida de tiempo y dinero. Los preparativos que haga ahora serán útiles en cualquier tipo de emergencia. Dar una serie de pasos sencillos, como los que se explican en esta GUÍA DE ACCIÓN CONTRA TERREMOTOS, no tan sólo lo ayudará a proteger su vida y la vida de su familia, sino que lo ayudará a minimizar las pérdidas materiales y, así, proteger su bolsillo.

PASOS DE SEGURIDAD

6	Después del terremoto, pregunte si alguien está lesionado e inspeccione el lugar.	Después
5	Protéjase durante la sacudida de un terremoto – agáchese, cúbrase y agárrese.	Durante
4	Diseñe un plan de desalojo y cómo reaccionar en caso de un terremoto.	Antes
3	Prepare artículos y suministros de emergencia.	
2	Repare las deficiencias estructurales de su casa o lugar de trabajo.	
1	Inspeccione cada habitación de su hogar y lugar de trabajo.	

1 INSPECCIONE CADA HABITACIÓN DE SU HOGAR Y SU LUGAR DE TRABAJO

Recorra su hogar, incluso la cocina y la marquesina o el garaje, fijándose en todos los muebles, enseres o equipos que podrían lastimar a alguien si se cayeran. Haga lo mismo en su lugar de trabajo.

Muchos de los peligros en el hogar o en el lugar de trabajo se pueden eliminar sencillamente moviendo algunos muebles, de manera que las camas o los sofás no estén debajo de espejos pesados o ventanas de cristal, por ejemplo. Otra alternativa es instalar abrazaderas, seguros o utilizar pegamentos contra terremotos, que venden en la mayoría de las ferreterías para asegurar ciertos artículos.

En términos generales, se recomienda que fije o ancle cualquier mueble o artículo pesado que pueda caer encima de una persona. Se recomienda, además, que coloque los recipientes de detergentes o químicos en lugares bajos de donde no se puedan caer y derramar, y que asegure las puertas o gavetas que se puedan abrir.



Bebés, niños y ancianos

Eliminar los peligros que se pueden prevenir en el hogar es particularmente importante si hay bebés, niños, ancianos o personas con algún tipo de impedimento en la casa. Recuerde que, en la mayoría de los casos, no podrán valerse por sí mismos. Por lo tanto, la seguridad es muy importante.

Luces de emergencia y detectores de humo

Instale luces de emergencia en cada habitación de su casa. Estas luces se prenden solas cuando se va la luz y dan de 4 a 6 horas de luz. Instale, también, un sistema de detectores de humo y alarma de fuego. Si en el hogar hay personas con dificultad para oír o sordas, instale un sistema de luces intermitentes.

En el caso de las personas impedidas o ancianas que viven solas, particularmente, se recomienda que cuenten con amigos o personas designadas para ayudarlos en caso de una emergencia. Además, se recomienda que den copia de sus llaves a un familiar o amigo cercano.

La capacidad de los niños para aprender y seguir instrucciones sencillas, como agacharse, cubrirse y agarrarse, varía, aunque se trate de niños de la misma edad. De manera que, mientras más pequeños sean sus niños, y especialmente si son bebés, el lugar donde pasan la mayor parte del tiempo tiene que ser lo más seguro posible. Preste atención a dónde coloca las cunas o los corrales. Proteja las ventanas de cristal con papeles adhesivos especiales que impiden que vuelen los pedazos de vidrio. En vez de colocar los objetos pesados y peligrosos en lugares altos donde los niños no los alcancen, colóquelos en gabinetes bajos con seguros a prueba de niños en las puertas. Además, inspeccione la escuela o el cuidado de sus hijos para asegurarse que sea un lugar seguro.

Equipos médicos

Fije los equipos médicos para el mantenimiento de la vida, como los tanques de oxígeno, a la

pared. Si su equipo funciona con electricidad, tenga un cargador extra. Si tiene algún equipo para mejorar la calidad de vida, como audífonos que funcione con baterías, almacene baterías adicionales cada año con sus artículos de emergencia. Si utiliza una silla de ruedas, un andador, un bastón, muletas o cualquier otro equipo para facilitar su movilidad, téngalos siempre cerca de usted. Si es posible, tenga equipo para la movilidad en diferentes habitaciones.

El calentador de agua

Si tiene un calentador solar o de tanque, puede considerar cambiarlo por un calentador de línea, que es pequeño y liviano, se instala en una pared y ocupa poco espacio. Durante un terremoto, los calentadores de agua convencionales se pueden caer y las conexiones rígidas de agua y de gas se pueden romper. Los calentadores se deben fijar con dos bandas o correas que los sujeten a la pared (si es un calentador de tanque) o al techo (si es un calentador solar). Llame a un plomero para que revise la instalación del calentador y asegúrese de que las conexiones sean flexibles, corrugadas y de cobre.

2

REPARE LAS DEFICIENCIAS ESTRUCTURALES DE SU CASA O LUGAR DE TRABAJO



De la misma manera que inspeccione las habitaciones de su hogar, debe inspeccionar la estructura de su casa y, en la medida en que sea posible, de su lugar de trabajo. Las deficiencias de la construcción y los desperfectos de la edificación pueden hacer que la estructura sea inestable, menos firme y menos resistente a un desastre.

Lógicamente, todas las construcciones se edifican para resistir los efectos de la gravedad, que atrae las estructuras hacia abajo. El problema con los terremotos es que, además de sacudir las estructuras de arriba a abajo, las sacuden de lado a lado. La resistencia de la edificación depende de la

firmeza del marco estructural para que no cedan alguna de las partes. Se recomienda que contrate a un inspector de viviendas para realizar una inspección detallada de su hogar y a un ingeniero estructural o a un contratista licenciado si necesita hacer reparaciones.

Si su casa tiene...

Paredes de hormigón o de cemento:

Debe inspeccionar todas las paredes interiores y exteriores para encontrar grietas que, tal vez, no sean superficiales. Las paredes exteriores se deben inspeccionar, además, para ver si se han formado grietas que

separen las paredes de los cimientos. No olvide inspeccionar el piso y el techo de la casa. Las filtraciones, especialmente si han existido durante mucho tiempo, pueden ser señales de problemas estructurales.

Paredes de madera sobre cimientos:

Debe inspeccionar los cimientos de las casas de madera. Si hay algún daño en los cimientos o si los cimientos son zapatas y postes, consulte a un contratista o a un ingeniero para que los reemplace por cimientos de perímetro continuo. Observe los tornillos que se hayan utilizado para fijar la madera a los cimientos, la separación entre ellos no debe ser más de 6 pies en una estructura de un sólo piso, y no más de 4 pies en una estructura de pisos múltiples.

Primeros pisos elevados:

Las aberturas grandes en el piso de abajo de una casa son otra amenaza a la estabilidad estructural. Si su casa tiene la marquesina o el garaje debajo, o si parte de su casa descansa sobre una loma y la otra parte descansa sobre zancos, consulte a un experto para saber si la casa está reforzada apropiadamente.

Albañilería sin refuerzo:

Es necesario reforzar todas las paredes de ladrillo o de bloque que formen parte de cualquier estructura. Si el elemento estructural principal de su casa es una obra de albañilería, consulte a un ingeniero estructural para saber cómo se puede reforzar.

Además de estas recomendaciones que se relacionan específicamente con el tipo de construcción, hay algunas recomendaciones generales para proteger su vivienda:

- Si va a comprar o a construir una propiedad, asegúrese de que no se encuentre en terrenos donde puedan ocurrir inundaciones o deslizamientos.
- Si va a agrandar su hogar, asesórese con un ingeniero estructural o un contratista licenciado.
- Si vive cerca de la costa, siembre árboles fuertes que puedan funcionar como rompeolas.

Un aspecto importante que debe considerar, si ya es propietario de una vivienda o si alquila una, es adquirir un seguro. Recuerde que las pólizas de seguro convencionales no cubren los daños causados por los terremotos, de la misma manera que no cubren los daños causados por las inundaciones. Un seguro contra terremotos puede compensarlo por los daños que sufra su propiedad y puede ayudarlo a cubrir sus gastos de vivienda hasta que pueda regresar a su hogar.

3

PREPARE ARTÍCULOS Y SUMINISTROS DE EMERGENCIA



Se recomienda que empaque los artículos personales en una mochila o un bulto pequeño, uno por cada miembro de la familia, y que cada persona tenga su mochila o bulto en el lugar donde pasa la mayoría de su tiempo, aunque sea fuera del hogar. Recuerde tomar en cuenta las necesidades especiales de los miembros de su familia.

Artículos personales:

- Medicamentos.
- Lista de recetas médicas.
- Copias de tarjetas de seguro médico, identificación personal (como licencia de conducir), etc.
- Nombre, número telefónico y dirección de su médico.
- Formularios de consentimiento médico para sus dependientes.
- Alimentos enlatados.
- Dinero.
- Botiquín de primeros auxilios con instrucciones.
- Espejuelos o lentes de contacto y solución para limpiarlos.
- Pito o silbato para que puedan avisar si alguien queda atrapado o aislado.
- Agua embotellada.
- Linterna con baterías y bombillas adicionales.
- Copia del plan de protección familiar.
- Lista de números telefónicos de familiares o amigos en otro pueblo o país.
- Zapatos fuertes, cambio de ropa.
- Artículos de higiene personal.
- Guantes de plástico (no látex).
- Mascarilla contra el polvo.
- Mapas de carreteras.
- Información de su seguro, números telefónicos y números de pólizas.
- Teléfono celular cargado y cargador.

Los artículos perecederos, como el agua y los alimentos, deben ser reemplazados cada cierto tiempo. Sin embargo, hay algunas medidas que puede seguir para extender el tiempo de almacenamiento.

Si hay bebés, niños, ancianos o personas con algún tipo de impedimento debe tener:

- Bebés – artículos que brindan seguridad y comodidad (sábanas, bobos, pañales, juguetes, etc.).
- Niños – juegos, libros, materiales para escribir o colorear, peluches, etc.
- Ancianos – dentaduras, audífonos, espejuelos o cualquier artículo especial.
- Impedidos – (sordos/mudos) televisor portátil, lápiz y papel; (ciegos) bastones.

Además de los artículos personales, se recomienda que almacene suministros y equipo doméstico en un lugar accesible y en algún tipo de caja o contenedor a prueba de agua (de plástico o de metal) que pueda llevar a otro lugar, de ser necesario. Al preparar los suministros de emergencia de su familia, tenga presente que, en la mayoría de los desastres graves, las brigadas de rescate pueden tardar hasta 3 días (72 horas) en llegar. Además, los servicios básicos, como la luz y el agua, pueden tardar semanas en restablecerse.

Artículos domésticos:

- Agua para beber y para lavarse, y alimentos enlatados o empacados (si tiene mascotas, cuéntelas como miembros de la familia).
- Caja de herramientas con llaves para cerrar las tuberías de gas y de agua.
- Guantes de trabajo y gafas protectoras.



- Bolsas plásticas grandes para la basura que sirvan como lonas.
- Radios portátiles con baterías adicionales.
- Linternas con baterías y bombillas adicionales.
- Estufa de gas o de carbón y botellas de gas o fósforos.
- Extintor de fuego.
- Utensilios para cocinar y para comer, incluso un abrelatas de mano y cubiertos desechables.
- Comida y correas para mascotas.
- Ropa cómoda y abrigada, incluso medias y zapatos.
- Artículos para la higiene (si tiene niños pequeños, tenga pañales, aunque sepan ir al baño).
- Frisas o bolsas de dormir o una casa de campaña.
- Copias de llaves de la casa y de los carros.
- Documentos importantes como pólizas de seguro, hipotecas, títulos de propiedad, estados de cuenta, testamentos, pasaportes, listas y fotos o videos de sus pertenencias, etc.

4

DISEÑE UN PLAN DE DESALOJO

Uno de los peores peligros durante una emergencia o un desastre es el pánico. Una de las maneras más efectivas de evitar o contrarrestar el pánico es saber qué hacer durante una emergencia y qué esperar después de la misma.



En el caso de los terremotos, se recomienda que diseñe y practique un plan de protección con su familia, que se concentre en cómo agacharse, dónde cubrirse y cómo agarrarse durante un terremoto. Recuerde tomar en cuenta las necesidades especiales de los miembros de su familia. El plan debe cubrir también cómo se comunicarán los miembros de la familia si están separados.

- **Prepare** a los niños enseñándoles qué es un terremoto, por qué ocurre y cómo se siente.
- **Practique** con su familia cómo deben agacharse, cubrirse y agarrarse durante un terremoto.
- **Identifique** los lugares más seguros en cada habitación, como debajo de un escritorio o una mesa fuerte, debajo de una cama o contra una pared interior.
- Si hay personas con movilidad limitada, como ancianos o impedidos, identifique lugares seguros a los que puedan llegar, como una pared interior o al lado de un mueble grande que esté fijado a una pared o al piso.
- **Identifique** los lugares más peligrosos en cada habitación, como cerca de un espejo, una ventana de cristal, un mueble alto no anclado o algún objeto que cuelgue.
- **Haga** simulacros y ensayos en diferentes lugares para que todos aprendan a protegerse en cualquier lugar que se encuentren si ocurre un terremoto. Es

importante que no traten de recorrer distancias que los expongan a peligros innecesarios.

- **Enséñeles** a los miembros de su familia qué deben hacer después de un terremoto. A los niños, enséñeles que busquen a un adulto, que se alejen de los peligros si están solos, que digan si ven un fuego o huelen gas. Enséñeles el número 9-1-1 (enséñeles “nueve, uno, uno” y no “nueve, once”), y cuándo deben llamar.
- **Póngase** de acuerdo con su familia acerca de cómo y dónde se reunirán después de un terremoto. Escoja un lugar al que todos sepan llegar y al que puedan llegar por más de una ruta que todos conozcan.
- **Escoja** a un contacto fuera del área al que todos puedan llamar si no se pueden comunicar directamente para saber dónde están y cómo están.
- **Infórmese** acerca de dónde puede vivir si no puede permanecer en su hogar.
- **Aprenda** primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation – “CPR” por sus siglas en inglés) en la Cruz Roja y enséñeles primeros auxilios a los demás miembros de su familia.
- **Aprenda** cómo cerrar las tuberías del gas y del agua y cómo cortar la electricidad en su casa.
- Si oye o huele una fuga de gas, cierre la tubería de gas de inmediato. No trate de encender la luz y no utilice teléfonos celulares.
- **Aprenda** a usar el extintor de fuego correctamente, puede orientarse en el Departamento de Bomberos.
- **Instale** detectores de humo en su hogar, pruébelos cada mes, cámbiele las baterías cada año o cuando el detector indique una carga baja.

Si hay bebés, niños, ancianos o personas con algún tipo de impedimento:

- **Debe** haber personas designadas para ayudarlos en caso de una emergencia.
- **Comuníqueles** su plan de emergencia a las personas encargadas de otros miembros de su familia (niños o ancianos, sus animales o su hogar).
- **Sepa** cuál es el plan contra terremotos de la escuela o del cuidado donde están sus hijos y del hogar donde cuiden a los ancianos.
- **Actualice** la información de la tarjeta de emergencia de los niños y de los ancianos, así como la información de las personas autorizadas a recogerlos.
- **Planifique** actividades para ocupar y entretener a los niños.

Idealmente, los vecinos y los miembros de una comunidad deben apoyarse unos a otros y organizarse para ser autosuficientes durante las primeras 72 horas después de un terremoto. La experiencia ha demostrado que las primeras personas que pueden ayudar después de un desastre natural son los voluntarios que viven o trabajan en las áreas afectadas.

5

PROTÉJASE: AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE



Ya no se recomienda que se pare en el marco de una puerta durante un terremoto. Además de mantener la calma, la recomendación más aceptada entre los expertos para protegerse de un terremoto es reaccionar y agacharse con rapidez, cubrirse debajo de una mesa o un escritorio fuerte y agarrarse con fuerza. No trate de resistir el movimiento y déjese llevar por él.

Los expertos también están de acuerdo en

que los lugares más peligrosos son las áreas cercanas a las paredes exteriores de cualquier estructura. Las ventanas, las fachadas y los detalles arquitectónicos suelen ser las primeras partes que se derrumban durante un terremoto.

Dado que no se puede predecir la fecha, intensidad o duración de un terremoto, refúgiense de inmediato y no trate de llegar a otro lugar. Si está adentro, quédese adentro. Si está afuera, quédese afuera.

Si usted está...

En una casa

Agáchese, cúbrase y agárrese. Si no puede llegar a un escritorio o una mesa, agáchese al lado de una pared interior y protéjase la cabeza y el cuello con los brazos. Aléjese de las paredes exteriores, las ventanas, los objetos que cuelguen, los espejos, los muebles altos, los enseres grandes y las alacenas en las que haya objetos pesados o de vidrio. Lo más importante es que no salga hasta que pase el temblor.

En la cama

Agárrese, quédese ahí y protéjase la cabeza con una almohada, a menos que haya una lámpara en el techo o algún cuadro en la pared que le pueda caer encima. Si se baja al piso y trata de gatear o rodar hasta la salida, se arriesga a lesionarse en la oscuridad con los vidrios que puedan haber caído al piso.

En un edificio alto

Agáchese, cúbrase y agárrese debajo de un escritorio o una mesa. Los cuartos interiores y las áreas frente a los ascensores suelen ser lugares seguros. Aléjese de las paredes exteriores y las ventanas. No se asuste si se activa el sistema de riego, si suenan las alarmas de fuego, o si siente que se mece el edificio. No trate de usar los ascensores, incluso después de que pase el temblor.

En un área exterior

Si no se arriesga más al hacerlo, diríjase a un espacio abierto y despejado. Aléjese de los cables eléctricos, árboles, edificios, postes y otros peligros similares.

En un vehículo en la carretera

Deténgase a un lado de la carretera y ponga la emergencia. Trate de detener el vehículo en un área abierta, lejos de elevados, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros similares. Quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor. Si un cable del tendido eléctrico cae encima de su carro, permanezca en el vehículo hasta que alguien retire el cable.

En un lugar público

Quédese en su asiento y protéjase la cabeza y el cuello con los brazos. No corra hacia las puertas. Solamente trate de salir después que pase el temblor. Entonces, camine despacio, prestando atención a cualquier objeto que se pueda desprender o derrumbar durante una réplica o resaca.

En la costa o en la playa

Agáchese, cúbrase y agárrese. Calcule cuánto tiempo duró el temblor. Si cree que duró 20 segundos o más, diríjase a terrenos altos de inmediato, ya que podría haber un maremoto o tsunami. Aléjese de la costa 2 millas o más o vaya a terrenos que estén a 100 pies o más sobre el nivel del mar. Camine rápido y deje su carro para que no lo retrasen el tránsito, los escombros y otros peligros.

En las cercanías de una represa

Tenga preparado un plan de evacuación y salga de la zona inundable. Es poco probable que haya una falla catastrófica en una represa a causa de un terremoto. Pero si usted vive en el camino de la corriente de agua, no debe arriesgarse.

6

DESPUÉS DEL TERREMOTO PREGUNTE SI HAY LESIONADOS E INSPECCIONE EL LUGAR

Trate de mantener la calma después de un terremoto y haga todo lo posible por buscar sus suministros de emergencia y seguir el plan de desalojo que haya diseñado. No pierda el control si siente réplicas o resacas, es normal que ocurran.



Evalúe su situación. Si no se encuentra en peligro inmediato, trate de no utilizar el teléfono y trate de salir del lugar donde esté. Si está sangrando, aplique presión a la herida. Si está atrapado o está lesionado y no puede salir, cúbrase la boca y la nariz para no respirar gases o polvo y protéjase los ojos también. Toque el pito o silbato de emergencia tres veces o dé tres golpes en secuencia con fuerza y con frecuencia para que otros lo encuentren. No utilice teléfonos celulares,

podría causar una explosión si hay una fuga de gas y usted no se ha dado cuenta.

Si le es posible, revise las paredes, el techo y los cimientos de la estructura donde se encuentra para ver si hay grietas. Revise, también, si hay conductos eléctricos rotos, cables caídos o fugas peligrosas. Si detecta alguno de estos peligros, corte la electricidad y cierre la tubería de gas siguiendo las precauciones debidas y utilizando equipo protector.

Atienda las lesiones:

- Si alguien está sangrando, aplique presión sobre la herida, con una gasa limpia o un pedazo de tela o con la mano si no tiene nada más.
- Si alguien no está respirando, déle respiración boca a boca.
- Si alguien no tiene pulso, comience la reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation – “CPR” por sus siglas en inglés).
- En la medida que sea posible, no mueva a las personas que tengan lesiones graves, a menos que haya un peligro inmediato.
- Arrope a las personas lesionadas con una frisa o con otras piezas de ropa para mantener la temperatura normal del cuerpo.
- Busque ayuda médica para atender las lesiones graves.
- Examine bien a los niños y a otras personas que necesiten ayuda especial.

Revise los daños:

- Apague incendios menores en su casa o a sus alrededores. Llame a los bomberos, pero no espere por ellos.
- Cierre la tubería principal si sospecha que hay una fuga o si percibe el olor o el sonido de una fuga de gas natural. Si cierra la tubería, no la abra hasta que la inspeccione un profesional.
- Corte la electricidad si ve algún daño en las instalaciones eléctricas. No restablezca la electricidad hasta que un profesional repare el daño.
- Desconecte todos los aparatos eléctricos, ya que podrían causar un incendio cuando se restablezca la electricidad.
- Si ve cables caídos, no se acerque y no deje que los demás se acerquen tampoco. Debe pensar que tienen electricidad aunque no boten chispas. Nunca toque un cable de electricidad caído ni ningún objeto que esté en contacto con el cable.
- Tenga cuidado cuando abra las puertas de armarios y alacenas, ya que las cosas que tienen dentro pueden caerle encima. Aunque no sean pesadas, el susto puede hacerlo tropezar y caer.
- Sea sumamente cuidadoso si tiene que limpiar un derrame de medicamentos u otras sustancias no tóxicas. Si se trata de sustancias que pueden hacerle daño, como el blanqueador, los químicos de jardinería, la gasolina u otros productos de petróleo, no los trate de limpiar. Aíslelos o cúbralos con algún material absorbente, como la arena higiénica para gatos. Si no está seguro de qué hacer, salga del lugar.
- No se acerque a paredes de ladrillo o de bloque. Pueden caerse con facilidad si se han debilitado y ocurre una réplica o resaca.

6

DESPUÉS DEL TERREMOTO PREGUNTE SI HAY LESIONADOS E INSPECCIONE EL LUGAR

Continuación

Sobrevivir físicamente es una meta alcanzable mediante la prevención y la preparación. Sobrevivir emocional, psicológica y espiritualmente es una meta alcanzable mediante la determinación y la esperanza.

Siga las instrucciones:

- Encienda un radio portátil de baterías y preste atención a los boletines y siga sus indicaciones.
- Por su seguridad y la de su familia, coopere con las autoridades y los rescatistas haciendo lo que ellos indiquen.
- Si tiene que desalojar su hogar, no se niegue. Deje un mensaje o una nota para que otras personas lo puedan encontrar.
- Si tiene que ir a un refugio, no insista en llevar sus mascotas consigo.
- En los refugios, sólo se admiten los animales de servicio de las personas impedidas. Hay refugios especiales para los animales domésticos.
- No salga en su carro, a menos que tenga que hacerlo por una emergencia. Novelerear no ayuda a nadie. Al contrario, lo expone a peligros desconocidos. Además, las brigadas de rescate pueden llegar más rápido si las calles están vacías.

Estrategias para sobreponerse y seguir adelante:

- No se quede cruzado de brazos. Tome un rol activo en los esfuerzos de recuperación de su comunidad.
- Ayude a los demás, especialmente a los más damnificados. Al hacerlo, sentirá que tiene cierto control sobre lo que ocurre y olvidará los sentimientos de impotencia.
- No se ofenda si otros lo tratan de ayudar. Ya podrá ayudar a otros cuando mejore su situación.
- No se encierre en sí mismo. Busque con quien hablar, comparta sus sentimientos y ansiedades. Verá que no está sólo y que la persona que hable con usted se beneficia también.
- Si practica yoga, haga ejercicios de relajamiento. Si es religioso, ore.
- Cuide de su salud y descanse para que pueda cuidar de su familia y ayudar a sus vecinos.
- Saque tiempo para recrearse y distraerse de las preocupaciones.
- Busque ayuda para sobreponerse emocional y psicológicamente.

RECURSOS:

Asistencia

Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)

<http://www.gobierno.pr/aemead/inicio/>
Tel: (787) 724-0124

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)

http://www.fema.gov/spanish/index_spa.shtml

Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico

<http://www.bomberos.gobierno.pr>
Tel: (787) 725-3444

Policía de Puerto Rico

<http://www.policia.gobierno.pr>
Tel: (787) 793-1234

Cruz Roja Americana

<http://www.cruzrojaamericana.org/index.asp>
Tel: 1-800-RED-CROSS

Guardia Nacional de Puerto Rico

<https://www.pr.ngb.army.mil/R&R/index.html>

Información

Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC)

Echando Raíces en Tierra de Terremotos
<http://www.terremotos.org>

Red Sísmica de Puerto Rico

<http://redsismica.uprm.edu/spanish/>
Tel: 787-833-8433, 787-265-5452
E-Mail: staff@rmsismo.uprm.edu

Junta de Planificación de Puerto Rico

<http://www.jp.gobierno.pr/>
Tel: (787) 723-6200 exts. 2040 ó 2440
E-Mail: webmaster@jp.gobierno.pr

Instituto de Ingenieros Civiles

<http://www.ingenieroscivilespr.org/>
Tel: 787-758-2250
E-Mail: info@ingenieroscivilespr.org

Colegio de Ingenieros y Agrimensores de Puerto Rico

<http://www.ciapr.org/>

Colegio de Arquitectos y Arquitectos Paisajistas de Puerto Rico

<http://www.caappr.org/?node=3>

Administración de Reglamentos y Servicios (ARPE)

<http://www.arpe.org/>

**Todo el año es temporada de
Terremotos...
¿estás listo?**



www.mapfre.pr

SÍGUENOS EN

