

# Prepárate con la Cruz Roja

## Seguridad contra los terremotos

Un terremoto es un temblor repentino y rápido del suelo causado por la ruptura y el desplazamiento de las rocas que se encuentran debajo de la superficie terrestre. Los terremotos ocurren de repente, sin aviso, y pueden azotar en cualquier momento del año, durante el día o la noche. En los Estados Unidos, 45 estados y territorios de todas las regiones del país, corren riesgo entre moderado y muy elevado de sufrir terremotos.

### ¿Corres mayor riesgo en caso de terremotos?

- Comunícate con la oficina local de gestión de emergencias, la Cruz Roja local, los servicios geológicos del estado o el departamento de recursos naturales de tu localidad.
- Las casas móviles y las viviendas que no están ancladas a sus cimientos se encuentran en especial situación de riesgo durante un terremoto.
- Los edificios cuyos cimientos se encuentran en un terreno de descarga u otros suelos inestables corren mayor riesgo de sufrir daños.

### ¿Sabías que...?

El dintel de las puertas no es una estructura más sólida que otras partes de la edificación. Durante un terremoto, resguárdate debajo de un mueble sólido y agárrate. Esto ofrecerá cierta protección contra los objetos que podrían caerse y lastimarte durante el temblor.

### ¿Cómo me preparo?



- ❑ Infórmate sobre los planes de desalojo en caso de incendio y de terremoto de los edificios en los que te encuentras habitualmente.
- ❑ Identifica “lugares seguros” en cada habitación de tu vivienda, trabajo y/o escuela. Un lugar seguro podría ser debajo de un mueble o contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías o muebles altos que puedan caer sobre ti.
- ❑ Practica la técnica de agacharse, cubrirse y agarrarse en cada lugar seguro. Si no tienes un mueble sólido para agarrarte, siéntate en el piso cerca de una pared interior y cúbrete la cabeza y la nuca con los brazos.
- ❑ Coloca una linterna y zapatos resistentes junto a la cama de cada persona.
- ❑ Asegúrate de que la casa esté bien anclada a los cimientos.
- ❑ Fija y sujeta los calentadores de agua y aparatos que funcionen con gas al entramado de la pared.
- ❑ Fija las bibliotecas, los armarios de la vajilla y otros muebles altos al entramado de la pared.
- ❑ Cuelga los objetos pesados, como cuadros y espejos, lejos de las camas, sofás y lugares para sentarse o dormir.
- ❑ Fija los artefactos de luz del techo.
- ❑ Coloca cerrojos de seguridad en los armarios. Los objetos grandes o pesados deben estar lo más cerca posible del piso.
- ❑ Aprende a cerrar las llaves de paso del gas de tu vivienda y ten a mano una llave inglesa para hacerlo.
- ❑ Infórmate sobre las disposiciones relacionadas con la seguridad sísmica y el uso de suelos antes de comenzar una nueva construcción.
- ❑ Guarda un equipo de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso y manténlo actualizado.

### ¿Qué hago durante un terremoto?



#### Si estás adentro cuando comienzan los temblores:

- ❑ ¡Agáchate, cúbrete y agárrate! Trata de no moverte.
- ❑ Si estás en la cama, quédate allí, acurrúcate, agárrate y protégete la cabeza con una almohada.
- ❑ Aléjate de las ventanas para evitar que los vidrios rotos te lastimen.
- ❑ Quédate adentro hasta que los temblores hayan cesado y estés seguro de que puedes salir sin peligro. Si debes salir una vez que el terremoto ha pasado, usa las escaleras en lugar del elevador en caso de que haya temblores secundarios, apagones u otros daños.
- ❑ Ten en cuenta que las alarmas de incendios y los rociadores suelen activarse en los edificios durante un terremoto, aunque no haya un incendio.

#### Si estás afuera cuando comienzan los temblores:

- ❑ Busca un lugar despejado y tírate en el suelo. Quédate allí, lejos de edificios, cables de electricidad, árboles, luces de la calle, etc., hasta que cesen los temblores.
- ❑ Si estás en un vehículo, conduce hasta un lugar despejado y detente. En lo posible, aléjate de los puentes, pasos elevados que cruzan las carreteras y cables de electricidad. Quédate en el vehículo con el cinturón de seguridad abrochado hasta que pasen los temblores. Luego, conduce con cuidado, y evita rampas y puentes que tal vez estén dañados.
- ❑ Si un cable de electricidad cae sobre el vehículo, no salgas. Espera a que llegue ayuda.
- ❑ Si te encuentras en una zona montañosa o cercana a laderas inestables o acantilados, debes estar alerta a la caída de rocas y otros escombros. Los terremotos a menudo provocan deslaves.

### ¿Qué hago después de un terremoto?



- ❑ Después de un terremoto, es posible que el desastre aún continúe. Debes prever y prepararte para posibles temblores secundarios, deslaves e incluso un tsunami. Los terremotos suelen provocar tsunamis.
- ❑ Cada vez que sientas un temblor secundario, recuerda: ¡agacharse, cubrirse y agarrarse! Los temblores secundarios a menudo ocurren a los pocos minutos, días, semanas e incluso meses del terremoto.
- ❑ Fíjate si estás lesionado y, si es necesario, recibe primeros auxilios antes de ayudar a las personas lesionadas o atrapadas.
- ❑ Usa pantalones largos, camisa de mangas largas, zapatos resistentes y guantes de trabajo para protegerte de lesiones causadas por los objetos rotos.
- ❑ Revisa rápidamente si hubo daños en tu casa y sus alrededores. Si existe algún peligro, haz que todos salgan de la vivienda.
- ❑ Usa una radio portátil, que funcione con pilas o a manivela, para recibir información de emergencia e instrucciones.
- ❑ Verifica si los teléfonos de tu casa o trabajo tienen tono. Haz llamadas breves para informar sobre emergencias que pongan en peligro la vida de las personas.
- ❑ Inspecciona para ver si hay incendios pequeños y extínguelos. Los incendios son el peligro más común después de un terremoto.
- ❑ Limpia los derrames de medicamentos, cloro líquido, gasolina u otros líquidos inflamables de inmediato.
- ❑ Abre con cuidado las puertas de los armarios y alacenas. Tal vez se hayan movido los objetos en su interior.
- ❑ Fíjate si alguien necesita ayuda especial, en particular bebés, personas de edad avanzada o personas con discapacidad.
- ❑ Ten cuidado con los cables caídos o tuberías de gas rotas y aléjate de la zona afectada.
- ❑ Mantén a todos tus animales bajo tu control directo.
- ❑ Aléjate de los edificios dañados.
- ❑ Si no estabas en tu casa, regresa sólo cuando las autoridades indiquen que ya no hay peligro. Ten muchísimo cuidado y examina los daños a las paredes, pisos, puertas, escaleras y ventanas.
- ❑ Conduce con mucho cuidado después de un terremoto. Es posible que los semáforos no funcionen.

### Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre un terremoto o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.