

# Preparación para terremotos

Cuando se produce un terremoto de gran magnitud, una decisión tomada en una fracción de segundo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Aprenda los conocimientos básicos sobre terremotos y recuerde que debe mantener la calma cuando se produzca uno, y aprenda también las acciones básicas que debe tomar durante, inmediatamente después y después de un terremoto.

## Estimación de los temblores y los daños en función de la intensidad sísmica

<p><b>0</b></p>  <p>◆ Las personas no sienten ningún temblor</p>	<p><b>1</b></p>  <p>◆ Algunas personas que están en el interior y tranquilas pueden sentir pequeños temblores</p>	<p><b>2</b></p>  <p>◆ Muchas personas que están en el interior y tranquilas sienten algún temblor ◆ Los objetos suspendidos, como las lámparas, pueden balancearse un poco</p>	<p><b>3</b></p>  <p>◆ La mayoría de las personas en el interior sentirán temblores ◆ La vajilla en los armarios puede hacer algunos ruidos de traqueteo</p>
<p><b>4</b></p>  <p>◆ La mayoría de las personas se alarman ◆ Los objetos suspendidos, como las lámparas, se balancean visiblemente, y los platos de los armarios traquetean ◆ Los objetos inestables de la habitación pueden caerse</p>	<p><b>6 débil</b></p>  <p>Alta resistencia sísmica      Baja resistencia sísmica</p> <p>◆ Ponerse de pie se vuelve difícil ◆ La mayoría de los muebles no asegurados se desplazarán o caerán. Las puertas pueden bloquearse. ◆ Los azulejos de las paredes y las ventanas se pueden romper/caer ◆ Las tejas del techo pueden desprenderse de los edificios de madera poco resistentes a los terremotos, y los edificios pueden inclinarse e incluso derrumbarse</p>		<p>◆ Las personas no pueden estar de pie, y no pueden moverse a menos que se arrastren ◆ Casi todos los muebles se desplazarán, y muchas piezas caerán ◆ Muchos edificios de madera poco resistentes a los terremotos pueden inclinarse o derrumbarse</p>
<p><b>5 débil</b></p>  <p>◆ La mayoría de las personas sentirán miedo y querrán agarrarse de algo ◆ Pueden caerse platos, libros y otros objetos de las estanterías ◆ Los muebles no asegurados pueden desplazarse; los muebles inestables pueden caerse</p>	<p><b>6 fuerte</b></p>  <p>Alta resistencia sísmica      Baja resistencia sísmica</p> <p>◆ Las personas no pueden estar de pie, y no pueden moverse a menos que se arrastren ◆ Casi todos los muebles se desplazarán, y muchas piezas caerán ◆ Muchos edificios de madera poco resistentes a los terremotos pueden inclinarse o derrumbarse</p>		<p>◆ Las personas no pueden estar de pie, y no pueden moverse a menos que se arrastren ◆ Casi todos los muebles se desplazarán, y muchas piezas caerán ◆ Muchos edificios de madera poco resistentes a los terremotos pueden inclinarse o derrumbarse</p>
<p><b>5 fuerte</b></p>  <p>◆ La mayoría de las personas no pueden moverse si no se agarran de algo ◆ Pueden caerse platos, libros y otros objetos de las estanterías ◆ Los objetos inestables de la habitación pueden caerse ◆ Las paredes de bloques de hormigón no armado pueden derrumbarse</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Alta resistencia sísmica      Baja resistencia sísmica</p> <p>◆ Es imposible moverse debido a las intensas sacudidas; las personas pueden caerse ◆ Incluso más edificios de madera con baja resistencia a los terremotos pueden inclinarse o derrumbarse ◆ También los edificios de madera con alta resistencia a los terremotos pueden inclinarse</p>		<p>◆ Es imposible moverse debido a las intensas sacudidas; las personas pueden caerse ◆ Incluso más edificios de madera con baja resistencia a los terremotos pueden inclinarse o derrumbarse ◆ También los edificios de madera con alta resistencia a los terremotos pueden inclinarse</p>

Fuente: Agencia Meteorológica de Japón

## ¡Terremoto! ¿Qué debe hacer?

Si siente que se produce un terremoto de gran magnitud, su primera prioridad es garantizar su propia seguridad. Una vez que cese el temblor, revise su entorno. Si hay algún peligro, diríjase a un sitio de evacuación. Después de un desastre, actúe de manera proactiva con una mentalidad de autoayuda y cooperación.

### Qué hacer durante un terremoto

#### ¡Terremoto! En primer lugar, proteja su propia vida.

- ◆ Cuando escuche una alerta temprana de terremoto o cuando sienta un temblor grande, actúe inmediatamente para proteger su propia vida.
- ◆ Cúbrase debajo de una mesa resistente o en un espacio donde no se caiga ni se mueva nada, y espere hasta que los temblores disminuyan.
- ◆ Si está al aire libre, tenga cuidado con el derrumbe de edificios y la caída de objetos. Protéjase la cabeza con un bolso u objeto similar y diríjase a un espacio abierto.



#### Si se encuentra en un edificio alto

- ◆ En los pisos más altos, los temblores pueden prolongarse durante varios minutos.
- ◆ Los temblores grandes pero lentos pueden hacer que los muebles se vuelquen, caigan o se desplacen considerablemente.
- ◆ Si se queda atrapado dentro de un ascensor: utilice el botón de emergencia u otros métodos para ponerse en contacto con personas del exterior y espere a que lo rescaten.

#### Si está conduciendo

- ◆ Si siente un temblor mientras conduce, reduzca la velocidad, estacionese en el lado izquierdo de la calle y apague el motor.
- ◆ Lleve consigo todos los objetos de valor cuando abandone el automóvil. Deje la llave puesta y no cierre la puerta para que pueda mover el automóvil y dejar pasar a los vehículos de emergencia.

## Acciones a tomar inmediatamente después de un terremoto

### Compruebe si hay focos de incendio y realice las primeras actividades de extinción.

- ◆ Si está frente a un incendio, espere a que disminuya la sacudida para apagar el fuego.
- ◆ Si se inicia un incendio, apáguelo con calma.



### El pánico provoca lesiones

- ◆ Si está en el interior, tenga cuidado con los muebles volcados o caídos. Lleve zapatillas ya que puede haber cristales rotos u objetos punzantes en el suelo.
- ◆ No salga a la calle, ya que se pueden caer las tejas, las ventanas y los carteles.



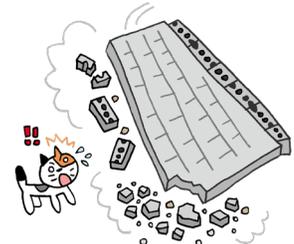
### Salidas seguras

- ◆ Confirme que la sacudida ha cesado, luego abra puertas y ventanas para garantizar una salida.



### Aléjese de los lugares peligrosos

- ◆ Si siente temblores mientras está afuera, aléjese de muros de bloques, postes de electricidad, carteles, máquinas expendedoras, puentes y otras estructuras similares.



## Acciones a tomar después de un terremoto

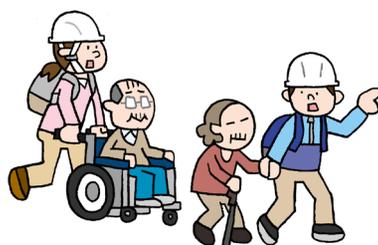
### Evacúe de acuerdo a su situación

- ◆ Si su casa corre el riesgo de derrumbarse o hay un incendio cerca, evacúe a un lugar seguro.
- ◆ Evacúe a pie. Si evacúa en automóvil, puede bloquear el paso de peatones y los vehículos de emergencia.



### Confirme que sus vecinos están a salvo

- ◆ Compruebe primero la seguridad de su casa y después la de sus vecinos
- ◆ Esté especialmente atento a las personas mayores, los discapacitados y otras personas que necesitan tiempo para evacuar



### Obtener información precisa

- ◆ Obtenga información precisa de fuentes confiables como los programas de noticias, las emisoras de radio, el gobierno y los departamentos de bomberos y policía
- ◆ Evite dejarse engañar por informaciones falsas y rumores, que aumentan durante los desastres



### Coopere con las labores de rescate

- ◆ Ayude a rescatar a las personas atrapadas bajo edificios derrumbados o muebles caídos



### Considerar la evacuación en casa

- ◆ Si su edificio es resistente a terremotos y no hay peligro de que se derrumbe, considere la evacuación en casa. Tenga una reserva de agua, alimentos y artículos de primera necesidad preparados para esta finalidad.



### Confirmar la seguridad antes de evacuar

- ◆ Si necesita evacuar, desconecte los interruptores y cierre la válvula principal de gas antes de evacuar



## ¿Qué es una alerta temprana de terremoto?

Cuando se detectan los micro temblores iniciales cerca del epicentro de un terremoto, se emite una alerta temprana de terremoto antes de que comiencen las sacudidas fuertes. Cuando se estima que la intensidad sísmica máxima del terremoto se sitúa en el 5 débil o superior, la televisión, la radio y los teléfonos móviles emiten la alarma. El tiempo que transcurre entre la alerta temprana del terremoto y el comienzo de los temblores es extremadamente corto, desde unos segundos hasta menos de un minuto, y es posible que la alerta temprana no se reciba a tiempo en las zonas cercanas al epicentro. Recuerde que su primera prioridad es proteger su propia seguridad.



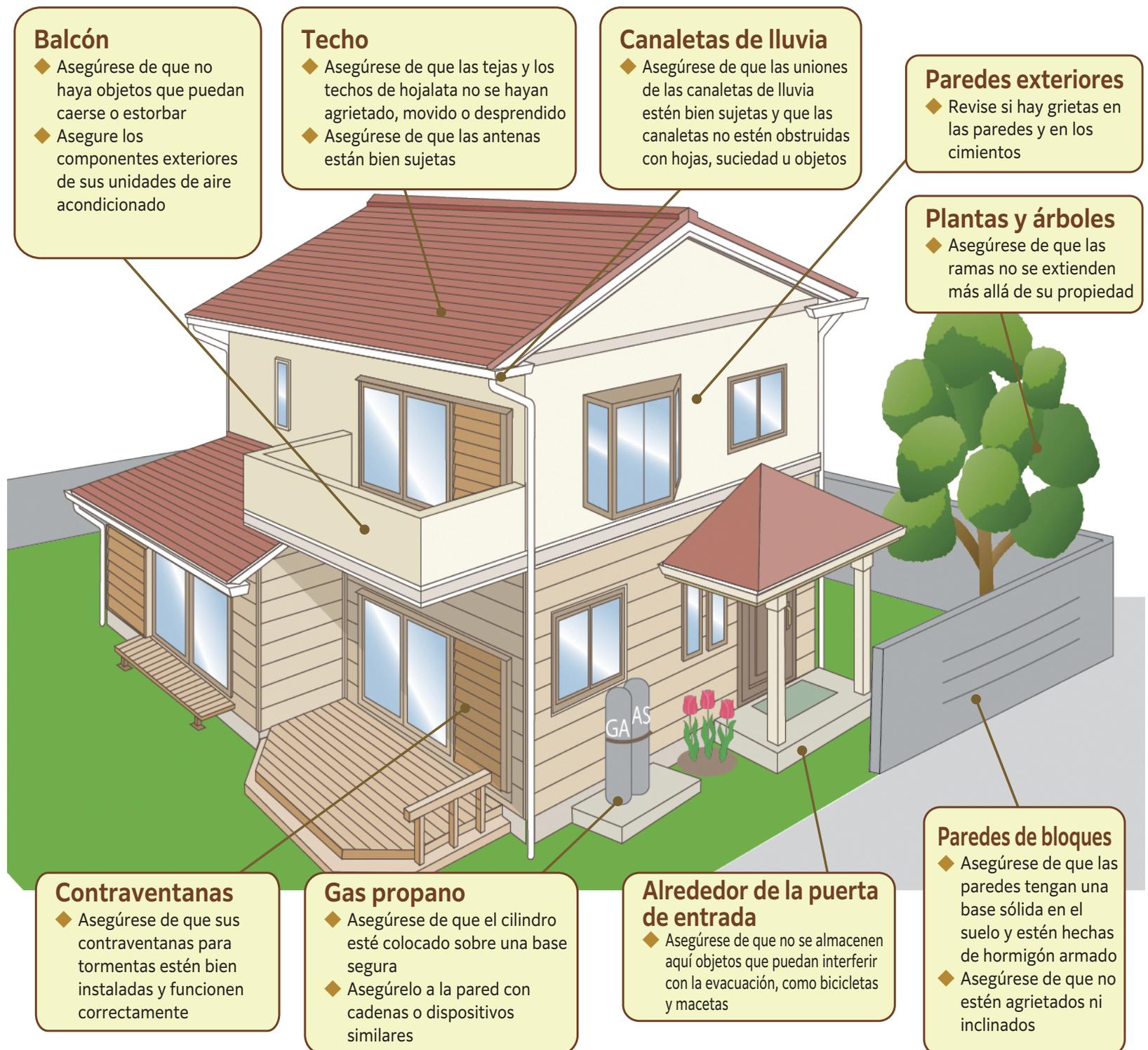
## Preparación para terremotos en casa

Muchas cosas dentro y alrededor de una casa pueden convertirse en peligros. Los muebles que se caen o se desplazan causan muchas lesiones durante los terremotos, así que empiece con medidas de seguridad sencillas como inspeccionar su casa y asegurar los muebles.

Además, es posible que las casas más antiguas no cumplan con las normas actuales de resistencia a terremotos.

En tales casos, debe solicitar una evaluación de resistencia a terremotos y, si se encuentran problemas, debe realizar las renovaciones necesarias.

### Puntos a tener en cuenta para la inspección de la casa



### Evaluación básica gratuita de la resistencia sísmica de las casas de madera

Garantizar la resistencia sísmica de las casas minimiza los daños causados por los terremotos.

Las renovaciones son necesarias para garantizar la resistencia a los terremotos. Sin embargo, primero es importante saber qué tan resistente a los terremotos es su casa. La ciudad ofrece una evaluación simple y gratuita de resistencia a terremotos para casas de madera (de hasta dos pisos de altura).

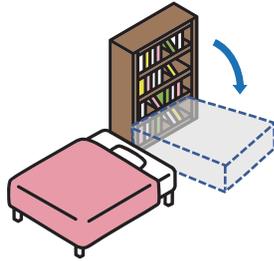
Consultas: Oficina de Orientación sobre Construcciones, Sección de Desarrollo de Edificios, Departamento de Desarrollo Urbano  
Tel.: 048-550-1551



## Medidas de seguridad en la casa

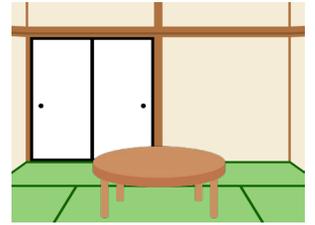
### Reduzca el número de muebles en el dormitorio

- ◆ Mantenga los muebles grandes fuera de los dormitorios para evitar quedar atrapado bajo muebles caídos mientras duerme
- ◆ Tenga en cuenta el riesgo de vuelco de los muebles a la hora de situarlos



### Crear espacios seguros en la casa

- ◆ Garantice espacios seguros donde su familia pueda reunirse para evitar el vuelco o la caída de muebles
- ◆ Coloque los muebles grandes en habitaciones que las personas no utilicen tanto



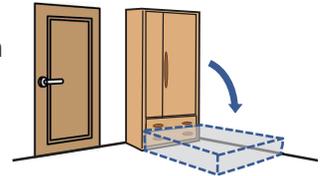
### Sea creativo con el almacenamiento

- ◆ Almacene los objetos pesados en los niveles inferiores y los objetos livianos en la parte superior para bajar el centro de gravedad y hacer que los muebles tengan menos probabilidades de caerse
- ◆ Nunca ponga encima de los muebles objetos que puedan caerse



### Garantizar las rutas de evacuación

- ◆ No coloque muebles ni otros objetos cerca de las entradas y caminos
- ◆ Evite colocar muebles donde puedan dificultar la evacuación si se caen



## Evitar que los muebles se vuelquen o se caigan

### Armarios y estanterías

- ◆ Asegure los muebles con accesorios de metal en forma de L o varillas de tensión con resorte
- ◆ Rellene los huecos entre muebles y techos con cajas de cartón o productos similares
- ◆ Utilice herrajes para unir muebles apilados
- ◆ Coloque tablas u otros objetos debajo de los muebles para que se apoyen contra la pared



### Equipos de iluminación

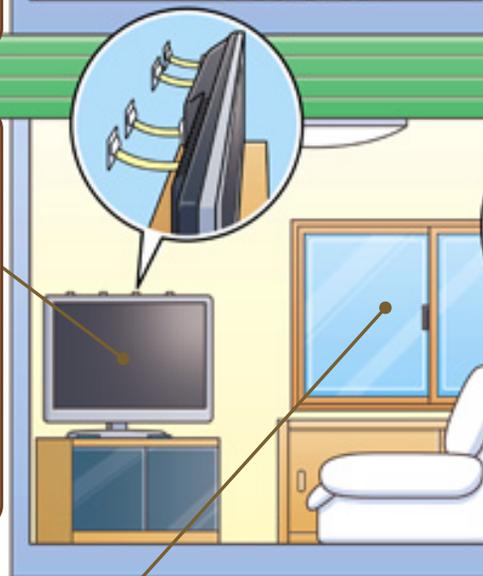
- ◆ Sujete las lámparas que están suspendidas del techo por un solo cable con cadenas y accesorios de metal en varios lugares. Las lámparas que se fijan al techo directamente son más seguras.

### Refrigeradora

- ◆ Asegúrela con alambre

### Televisión

- ◆ Coloque el televisor lo más bajo posible y fíjelo a la pared o a un soporte con accesorios de metal o alambre
- ◆ Evite los soportes de televisor con ruedas. Sin embargo, si está utilizando uno, mantenga siempre las ruedas bloqueadas.



### Ventanas

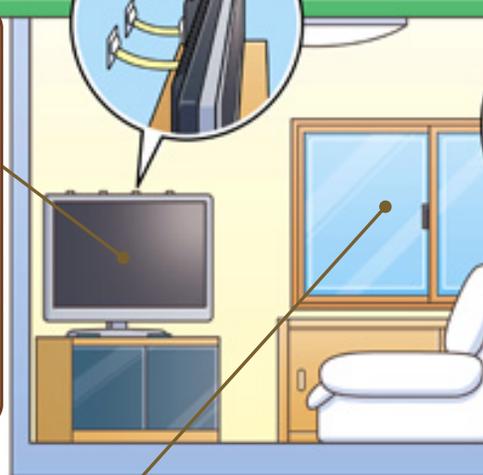
- ◆ Aplique una película inastillable a todos los vidrios planos, como los de las ventanas
- ◆ Utilice cortinas ignífugas

### Armarios

- ◆ Instale sujetadores en las puertas para que no se abran y no se caiga la vajilla que hay dentro

### Cocina

- ◆ Utilice una cocina con función de apagado automático



Fuente: Relaciones Públicas Gubernamentales en Línea

## ¿Conoce los interruptores equipados con sensor sísmico?

La mayoría de los incendios durante los terremotos se conocen como incendios eléctricos "energizados". Son causados por electrodomésticos o cables dañados que se incendian al restablecerse o conectarse la electricidad. Un interruptor equipado con sensor sísmico que apaga automáticamente la electricidad cuando registra un temblor fuerte puede prevenir incendios eléctricos energizados.

Hay varios tipos de interruptores equipados con sensor sísmico. Algunos los puede instalar fácilmente usted mismo, mientras que otros requieren trabajos de electricidad. Considere el que mejor se adapte a las circunstancias de su familia.