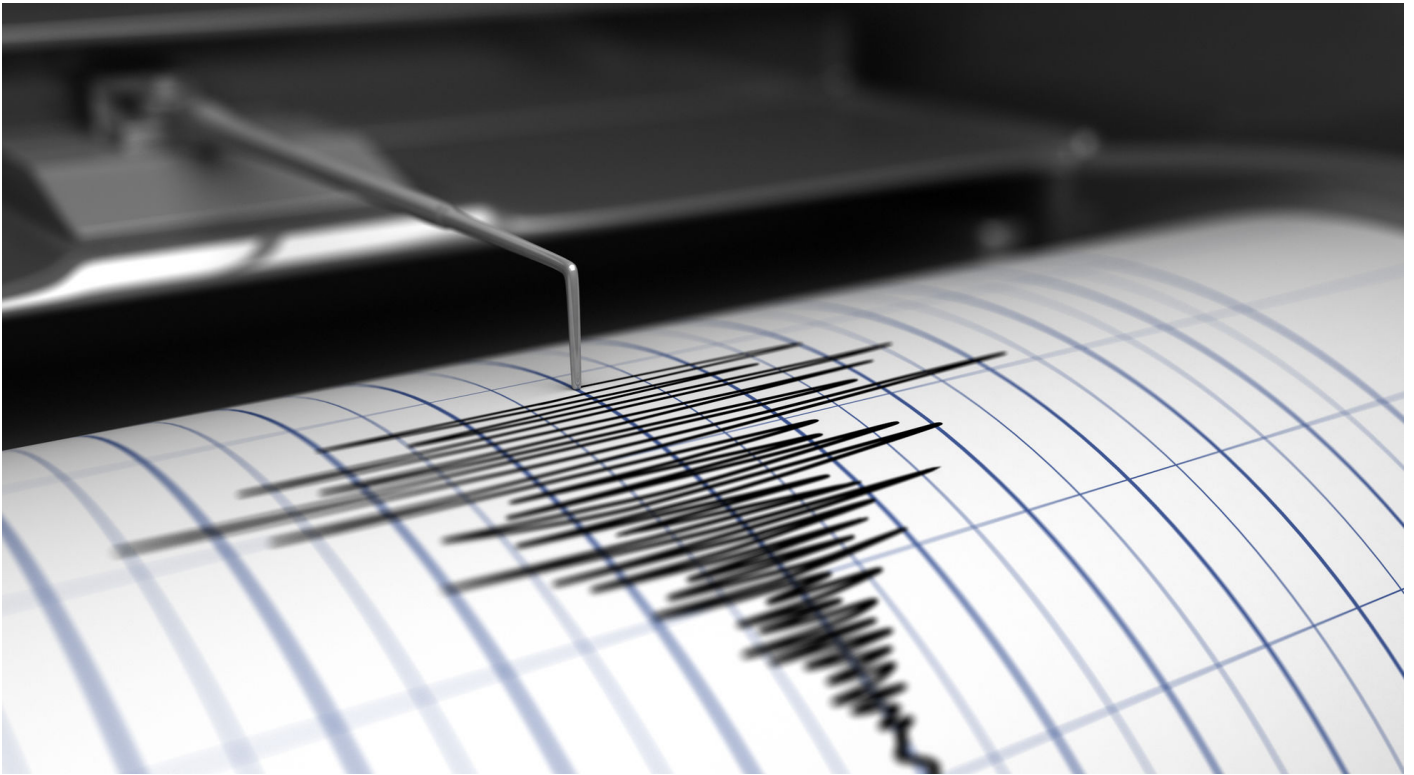


Cómo actuar en caso de sismo: acciones para resguardar tu seguridad



En todo momento se debe estar preparado y saber **cómo actuar ante un sismo, antes, durante y después** del mismo.

Actualmente **no existe una herramienta tecnológica** que permita predecir **cuándo ocurrirá un movimiento sísmico ni las intensidades que producirá en lugares específicos**.

Sin embargo, el **avance** en materia de sismología y geología han permitido **identificar las zonas de mayor actividad sísmica**, de acuerdo al Servicio Sismológico Nacional, e incluso estimar la magnitud de los sismos máximos esperados.

Mapa sismicidad del Sismológico Nacional 2018 width="2182" loading="lazy">

El **Dr. Ulises Mena**, profesor de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey en Cuernavaca y Gerente de Ingeniería Civil del Instituto Nacional de Electricidad y Energías Limpias ([INEEL](#)), comparte para **CONECTA**, recomendaciones que puedes realizar en caso de sismo.

- **Antes**

*"Un sismo se genera, principalmente, por el **desplazamiento de placas tectónicas en la corteza terrestre, produciendo energía que se libera en forma de ondas sísmicas hacia el exterior**"* explicó el Dr. Ulises Mena.

No obstante, comenta que al menos se deben tomar las siguientes medidas de prevención:

1. **Ubica las salidas de emergencia** (no necesariamente son por donde ingresaste).
2. Identifica las **zonas de menor riesgo**. Dentro de los inmuebles están **relacionadas con elementos que soportan la estructura**. En caso de no identificarse, lo recomendable es acercarse a las esquinas, desniveles, paredes de apoyo o grandes muebles que puedan ayudar a soportar los posibles desprendimientos de las losas.
3. Conoce la **rutas de evacuación**. Estas deben estar **debidamente señalizadas** y están diseñadas para que salgas de la forma más rápida posible a un punto seguro.
4. Ubica los **puntos de reunión**. Son zonas que fueron identificadas como las de menor riesgo, porque se encuentran alejadas de posibles colapsos, caídas de postes, material explosivo o químico.
5. Si te encuentras en un **espacio cerrado** (salón u oficina) **mantén despejados los accesos**, así como un acomodo de mobiliario que te permita **salir sin problema**.
6. **Participa en simulacros** para saber cómo actuar (principalmente en donde pasas la mayor parte del tiempo).

Ubica las rutas de evacuación. width="800" loading="lazy">

- **Durante**

*"Debemos entender que **durante un sismo las estructuras** (edificios) **tienden a moverse o desplazarse** siguiendo, en primera instancia, el movimiento del terreno, y además, la deformación propia de los edificios.*

A pesar de que los desplazamientos pueden ser violentos, es el mecanismo para disipar energía y, de hecho, forman parte del diseño original" explica el Dr. Mena.

Se tienen que tomar varias acciones durante un evento sísmico, empezando con:

1. **Escucha la alerta sísmica**. Esta advierte con anticipación cuando un sismo ha ocurrido en las regiones sísmicas del pacífico, dando un tiempo de oportunidad de aproximadamente 40 o 60 segundos para iniciar la etapa de evacuación.
2. En caso de los **sismos intraplaca**, originados dentro del continente (como el del 19 de septiembre de 2017) **no sonará la alerta**, por lo que deberás replegarte y evitar salir durante el movimiento.
3. En caso de encontrarte en **planta baja**, una vez que se escuche la alerta, **se recomienda salir previo al movimiento**, cubriéndose la cabeza y los ojos para evitar que la caída de materiales.
4. Si estás en un **nivel superior o ya inició el sismo, lo más recomendable es replegarse** en una zona de menor riesgo y mantener la calma.
5. **Aléjate** de ventanas, lámparas, muebles, materiales peligrosos u **objetos que se puedan caer y/o romperse**.
6. Utiliza solo las escaleras que forman parte de las rutas de evacuación. Por ninguna razón, no utilices elevadores.
7. Identifica a los **brigadistas designados en cada inmueble**, ellos coordinarán la evacuación a los puntos de encuentro o zonas de menor riesgo.

Durante una evacuación, sal con calma. width="800" loading="lazy">

- **Posterior**

"Lo más importante es desarrollar **una cultura de prevención**, para no correr en forma descontrolada y aprender a manejar la respuesta ante las situaciones de emergencia" finaliza el Dr. Mena.

1. Una vez que terminó el movimiento sísmico, **evacúa con calma el edificio**, pero manteniendo un paso seguro y firme. Sigue el protocolo de seguridad del lugar.
2. Dirígete al **punto de reunión** más cercano.
3. **Realiza una formación** (recomendable filas de 1o en 1o) que permita a los brigadistas tener mayor control y/o conteo de las personas.
4. **Ubica el número de emergencia** o a los brigadistas de primeros auxilios, para **indicar** si tú o una **persona necesita ayuda**.
5. **No regreses al inmueble** hasta que la brigada de emergencia te lo indique.
6. **Recuerda que tu seguridad es primero, así que no te pongas en peligro innecesario.**

Para más detalles, revisa la siguiente infografía:

Infografía: qué hacer durante un sismo width="2803" loading="lazy">

LEE TAMBIÉN: