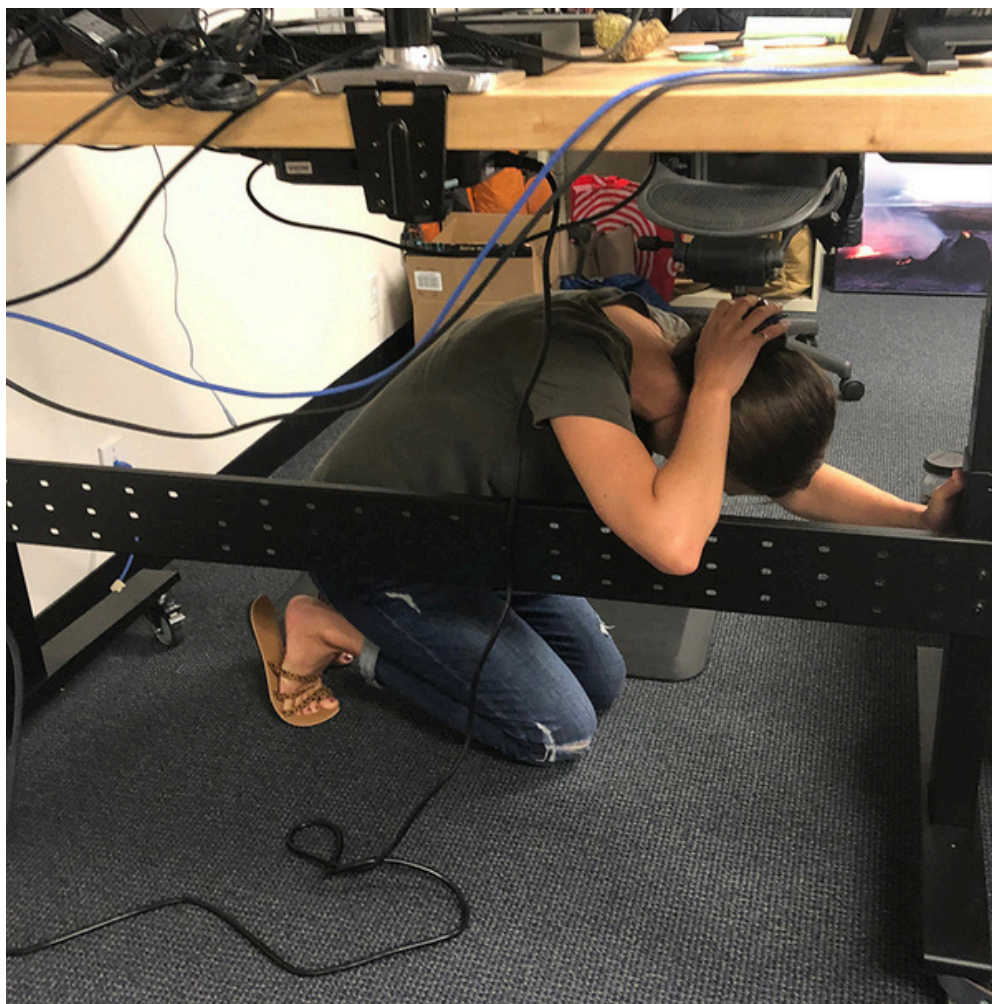


SEGURIDAD ANTE SISMOS

AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE

¿Qué hacer durante un sismo cuando evacuar no es posible?



Si el movimiento impide mantenerte de pie, correr puede aumentar el riesgo.

PROTÉGETE PRIMERO.

Agáchate. Cúbrete. Sujétate.

No es improvisación ni pasividad. Es una respuesta para reducir lesiones mientras el entorno se mueve.

Evacúa cuando exista una ruta razonablemente segura.



RENZO MIRANDA
@safetyandrescue4

Cuando empieza un sismo, todos creemos saber qué hacer, hasta que el piso realmente comienza a moverse.

En ese momento desaparece la teoría. Las personas corren, gritan, buscan una puerta, intentan bajar escaleras, se dirigen automáticamente hacia donde ven correr a los demás o simplemente quedan paralizadas. Y entonces aparece la pregunta verdaderamente importante:

¿EVACUAR O PROTEGERNOS?

La respuesta no puede depender de videos virales, experiencias aisladas o de lo que «siempre se hizo».

Debe basarse en tres condiciones reales: la intensidad que se siente en ese lugar, la capacidad física de quienes deben desplazarse y los peligros existentes entre la persona y la salida.

Antes de moverte, pregúntate:
¿puedo hacerlo con estabilidad?,
¿la ruta continúa libre?,
¿desplazarme reduce realmente el riesgo?

Evaluar no significa quedarse inmóvil. Significa elegir la acción más segura posible en ese momento.

Un sismo no se desarrolla igual para una persona ubicada en un primer piso a pocos metros de una salida que para alguien en el piso 15 de un edificio. Tampoco es igual para una persona joven con plena movilidad que para un adulto mayor, una persona con discapacidad o alguien lesionado.

Por eso debemos aprender a evaluar antes de actuar.

Y cuando evacuar no es posible o desplazarnos aumenta nuestra exposición al peligro, existe una acción de protección reconocida internacionalmente:

AGÁCHATE. CÚBRETE. SUJÉTATE.

SEGURIDAD ANTE SISMOS

No es una moda ni una ocurrencia de redes sociales. Tampoco significa quedarse esperando pasivamente.

Es una medida destinada principalmente a reducir lesiones durante el movimiento sísmico.

INDECI recomienda agacharse, cubrirse y/o sujetarse cuando la sacudida impide mantenerse de pie. USGS reconoce Drop, Cover and Hold On como la acción recomendada durante un terremoto. OSHA aconseja practicarla previamente para responder sin improvisar.

La técnica no garantiza sobrevivir al colapso total de una estructura, pero sí reduce la exposición a golpes, caídas y objetos que se desplazan.

La emergencia no es el momento para descubrir qué hacer. Es el momento para demostrar que ya lo sabías.

EVACUAR NO SIGNIFICA CORRER

Uno de los errores más frecuentes es confundir evacuación con salir inmediatamente del edificio a cualquier costo. No son lo mismo.

Evacuar significa desplazarse de manera organizada desde una zona de riesgo hacia otra de mayor seguridad. Pero una ruta señalizada no es automáticamente una ruta segura mientras todo se mueve.

Si para llegar a la salida debes atravesar vidrios, mobiliario que cae, escaleras congestionadas, fachadas u objetos suspendidos, moverte puede aumentar la exposición.

La primera decisión no es «¿por dónde corro?», sino «¿puedo desplazarme sin perder estabilidad y sin entrar en una zona más peligrosa?».



“Evacuar no siempre significa ponerse a salvo. Si desplazarte aumenta el riesgo, primero protégete: AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE.”

TRES FACTORES PARA DECIDIR EVACUAR

1. INTENSIDAD DEL MOVIMIENTO

Magnitud e intensidad no son lo mismo. La magnitud describe la energía liberada por el sismo; la intensidad expresa sus efectos en un lugar determinado.

Observa lo que ocurre donde estás: ¿puedes mantenerte de pie?, ¿puedes caminar con estabilidad?, ¿caen objetos?, ¿se mueve el mobiliario?, ¿se rompen vidrios?

Si la sacudida impide moverte con control, evacuar no es la opción: es exponerte a golpes y caídas.

La intensidad puede variar dentro de una misma ciudad e incluso entre pisos de un edificio.

Durante la sacudida, protege cabeza y cuello. Aléjate de los vidrios cuando puedas hacerlo sin exponerte más. Si tienes una mesa o escritorio resistente cerca, agáchate debajo y sujétate.

Cuando el movimiento termine, verifica obstáculos, humo, fuego y el estado de las escaleras. Sigue el plan del lugar y las indicaciones de las autoridades.

No uses ascensores. No empujes. No regreses por objetos personales. Apoya a niños, adultos mayores y personas que necesiten asistencia.

La decisión correcta depende de las condiciones reales, no de una consigna universal.

SEGURIDAD ANTE SISMOS

2. CAPACIDAD FÍSICA

No todos pueden evacuar de la misma manera. Niños, adultos mayores, personas embarazadas, lesionadas, con discapacidad o movilidad reducida pueden necesitar apoyo o una técnica adaptada.

Obligar a todos a correr hacia la misma salida puede provocar caídas y aglomeraciones.

Si bajar al suelo no es posible, siéntate o adopta una posición estable y protege cabeza y cuello.



3. CONDICIONES DEL ENTORNO

En que piso estás? Estas lejos de la salida? Conoces por donde salir y evacuar? Observa qué existe entre tú y la salida: vidrios, muebles, estanterías, objetos suspendidos, escaleras, fachadas o aglomeraciones.

Una ruta señalizada puede dejar de ser segura durante la sacudida. Si desplazarte aumenta el riesgo, protégete donde estás.

Cuando termine el movimiento, revisa la ruta y evacúa sin correr, empujar ni usar ascensores.



AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE

AGÁCHATE: baja el centro de gravedad y colócate sobre manos y rodillas para evitar ser derribado.

CÚBRETE: protege cabeza y cuello. Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, ubícate debajo. Si no, colócate junto a una pared interior, lejos de ventanas, y cúbrete con los brazos.

SUJÉTATE: sostén el mobiliario que te protege y prepárate para moverte con él si se desplaza.

La técnica reduce lesiones; no garantiza sobrevivir al colapso total de una estructura.

La viralidad no convierte una opinión en evidencia.

Antes de seguir un consejo, pregunta:

*¿Quién lo recomienda?
¿Qué institución lo respalda? ¿En qué evidencia se basa?*

MITOS QUE PUEDEN PONERTE EN RIESGO

«CORRER A LA AZOTEA». La azotea no es un destino universal. La evacuación vertical corresponde a planes específicos, como los establecidos frente a tsunamis.

«IR AL BAÑO». Un baño no es automáticamente seguro. Evalúa espejos, vidrios, revestimientos, muebles y la propia estructura.

«TRIÁNGULO DE LA VIDA». No debe enseñarse como protocolo universal. USGS cuestiona esta teoría y mantiene Agáchate, Cúbrete y Sujétate como recomendación general.

Fuentes: INDECI, USGS, OSHA y Great ShakeOut.

Fotografías: USGS, dominio público.



RENZO MIRANDA
@safetyandrescue4

ESCANEA Y
VISITA
entrenamiento
yrescate.com

