

¿Qué hacer antes, durante y después de un Terremoto?

¿Qué es un terremoto?: Es una sacudida repentina y rápida de la tierra provocada por el rompimiento y desplazamiento de rocas subterráneas a medida que liberan la presión que se ha estado acumulando durante mucho tiempo.

Una sacudida ligera inicial puede hacerse más fuerte y volverse sumamente violenta en segundos. Los terremotos adicionales, llamados réplicas, pueden ocurrir durante horas, días e incluso meses.

Los terremotos pueden suceder en cualquier momento del año y suceden sin advertencia. Los Terremotos no pueden predecirse.



DATOS IMPORTANTES Y REALIDADES:

- **Puerto Rico está situado en una zona sísmicamente activa.** La Isla está en el margen entre la placa del Caribe y la placa de América del Norte, por lo que está expuesta al peligro de terremotos, ya que es en los márgenes de las placas donde ocurre la inmensa mayoría de los sismos.
- **No se puede predecir cuándo ocurrirá un terremoto;** por lo tanto, no se debe prestar atención alguna a información que no sea oficial, que indique que en esta fecha u hora en particular ocurrirá un terremoto.
- La mayor parte de los daños ocurridos por un terremoto son a causa de la sacudida repentina de la tierra. **Las áreas costeras son, en términos generales, las que están expuestas a mayor peligro sísmico.**
- **Los daños y lesiones a estructuras y a las personas durante los terremotos generalmente ocurren debido a objetos que caen sobre las personas,** vidrios rotos de ventanas, frascos, envases, etc., y el comportamiento de las personas que, al entrar en pánico, actúan en forma incontrolable.

¿QUÉ HACER ANTES?: PREPÁRESE

- Elimine, reubique o ancle contra las paredes artículos que puedan caer y provocar lesiones durante un terremoto. Por ejemplo: libreros, espejos, cuadros, jarrones.
- Prepare un Plan de Manejo de Emergencia Familiar que incluya cómo se comunicará con sus familiares y donde será su punto de encuentro. Puede acceder www.okapfm.com o escribanos a info.oka@gmail.com para recibir un modelo para la preparación de su Plan Familiar completamente libre de costos.
- Practique con su familia o en su lugar de trabajo la recomendación formal de FEMA ante un terremoto: Mantener la Calma, Agacharse, Cubrirse y Sujetarse.
- Almacene suministros de primera necesidad para al menos 10 días y proteja y asegure los documentos importantes de su familia.
- Tenga una cantidad de dinero en efectivo que pueda utilizarse en caso de emergencias mayores. Se recomienda de \$200-\$300 por cada miembro de la familia.
- Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua.
- Mantenga una reserva de medicinas.
- Se deben planificar y se llevar un (1) simulacro de terremoto anualmente.
- Prepare su Mochila de Emergencias que contenga, entre otras cosas: agua, alimentos, radio de baterías, una linterna, artículos de higiene personal, y kit de primeros auxilios, sus medicamentos recurrentes, guantes y otros artículos de protección personal, silbato, mantas, un encendedor, cinta adhesiva, una herramienta multiusos y un cuchillo.



¿QUÉ HACER DURANTE?: SOBREVIVA

En cuanto sienta la sacudida mantenga la calma y:

- AGÁCHESE y colóquese sobre las manos y rodillas de manera que el terremoto no lo derribe.
- CÚBRASE la cabeza y el cuello con los brazos y protéjase de los escombros que caigan. Si está en peligro por la caída de objetos, y puede moverse de manera segura, gatee hacia un lugar más seguro y refúgiase debajo de un escritorio, mesa de madera u otro mueble fuerte si está en una oficina. Si no hay muebles, diríjase a la esquina de una oficina pequeña o pasillo.
- SUJÉTESE de manera que pueda mantenerse protegido hasta que termine la sacudida.



- No intente correr, durante una sacudida será muy difícil mantener el balance. Podría caerse e incrementar la posibilidad de lesionarse.
- Si es una persona con impedimentos en silla de ruedas, poner el freno a las ruedas. Busque un lugar seguro.
- Si está en su cama durante el terremoto y no tiene una superficie sólida cerca en donde pueda cubrirse, manténgase en la cama, y cubra su cabeza y cuellos con las almohadas.
- No busque colocarse bajo el marco de una puerta ni crea en el Triángulo de la Vida, esto no es recomendado por FEMA ni por las principales organizaciones de manejo de emergencias.
- Si está en el exterior; aléjese de edificios, postes de alumbrado y cables energía. En donde esté al aire libre, agáchese, cúbrase y sujétese. Permanezca ahí hasta que termine la sacudida. Es posible que esta estrategia no funcione en una ciudad; tal vez tenga que entrar en un edificio para evitar escombros que caigan.



- Si está en su vehículo; es difícil controlar un vehículo durante la sacudida así que deténgase lo más rápido posible siempre y cuando las circunstancias sean seguras y permanezca en el vehículo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos elevados y cables de servicios. Proceda con cuidado una vez que haya terminado el terremoto.

¿QUÉ HACER DESPUÉS?



• Cuando termine la sacudida, antes de moverse, espere unos segundos adicionales por si se experimentan réplicas inmediatas. Luego eche un vistazo en busca de cosas que pudieran caer y escombros peligrosos en el suelo.

• Si está en su casa, luego de un terremoto mayor, procure apagar los interruptores principales de electricidad, cerrar la llave de paso del agua y cerrar los suministros de gas, hasta tanto se pueda verificar que dichas tuberías no están averiadas.

• Si se encuentra en un edificio dañado y hay una manera segura de salir de entre los escombros, diríjase a un espacio abierto al aire libre que esté alejado de las áreas dañadas.

• Si está atrapado, no se mueva ni levante polvo. Cúbrase la boca con un pañuelo o la ropa. Grite únicamente como un último recurso. Gritar puede hacer que inhale cantidades peligrosas de polvo. Mantenga la calma y guarde energías.

- Si tiene un teléfono celular a la mano, utilícelo para llamar o enviar un mensaje de texto pidiendo ayuda.
- Golpee ligeramente un tubo o una pared o utilice un silbato, si cuenta con uno, para que los rescatistas puedan encontrarlo.
- Si se encuentra en un edificio dañado y hay una manera segura de salir de entre los escombros, diríjase a un espacio abierto al aire libre. Si puede hacerlo de manera segura, tómese un momento para llevar consigo las cosas que podría necesitar inmediatamente

y que podría cargar fácilmente, como un bolso o una bolsa de emergencia. Una vez que esté afuera, no vuelva a entrar al edificio hasta que verifique que es seguro.

- Si se encuentra cerca de la costa, averigüe el riesgo de tsunamis en su área. Si se encuentra en un área que puede experimentar tsunamis, una vez que termine la sacudida, camine de inmediato tierra adentro o hasta un terreno alto. Escuche los informes oficiales para obtener más información sobre los planes de desalojo en caso de tsunami para su área.
- Una vez que se encuentre a salvo, preste atención a las noticias locales, alertas por radio, televisión, redes sociales y mensajes de texto, para obtener información e instrucciones de emergencia.

PROTÉJASE DESPUÉS DE UN TERREMOTO:

- Los terremotos pueden destruir o dejar edificios y caminos en condiciones inseguras.
- Sea sumamente cuidadoso alrededor de los escombros. No intente retirar escombros pesados sin ayuda y ayude en los esfuerzos de rescate únicamente si puede hacerlo de manera segura.
- Utilice ropa de protección, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo y zapatos resistentes de suela gruesa durante la limpieza. Esto le protegerá de heridas adicionales a causa de vidrios rotos, clavos expuestos u otros objetos.
- No toque equipo eléctrico si está mojado o usted está parado sobre agua.
- Si percibe olor a gas, llame al 911.
- Fotografíe o grabe un video del daño que sufrió su propiedad para ayudarle a presentar una reclamación de seguros.
- Debe saber que esta será una época donde nuestras emociones estarán a flor de piel y que es normal sentirse decaído. Busque ayuda para usted mismo o para otros si la depresión o la ansiedad persisten o parecen fuera de proporción considerando las circunstancias. Puede llamar a la Línea PAS al 1-800-981-0023.
- Espere réplicas: Estos terremotos adicionales suelen ser menos violentos que el terremoto principal pero pueden ser suficientemente fuertes para dañar aún más las estructuras debilitadas. Las réplicas pueden suceder en las primeras horas, días, semanas o incluso meses después del terremoto.

RECOMENDACIONES DE APOYO PSICOLÓGICO LUEGO DE EVENTOS

CATASTRÓFICOS: Formas de manejar la adversidad y técnicas de auto-cuidado:

- Dígase a sí mismo que es natural el estar angustiado por un algún tiempo.
- Programe actividades placenteras.
- Ingiera comidas saludables y reduzca el consumo de azúcar (ya que el azúcar está asociada a incrementos en ansiedad). Limite el consumo de cafeína o tabaco.
- Tome descansos para relajarse, manejar el estrés, cuidarse físicamente y refrescarse.
- Participe en grupos de apoyo.
- Emplee métodos de relajación (respiraciones, meditación y/o aromaterapia).
- Trate de ser flexible, paciente y tolerante.
- Aumente las experiencias que tengan significado espiritual o filosófico para usted. (Ej. Ir a la iglesia, formar parte de un grupo o entidad social/voluntariado)
- Ejercítense con moderación (ej. caminar, trotar o hacer yoga)
- Lleve un diario (registro de pensamientos irracionales)
- Enfóquese en algo práctico que puede hacer en estos momentos para manejar la situación mejor (ej. lectura reconfortante o terminar una actividad comenzada)
- Reconozca cuando tienes hambre, coraje, se siente solitario o está cansado y tomar las medidas apropiadas de cuidado propio.
- En el tiempo libre reúnanse con colegas, familia y amigos. Es importante socializar para despejarse y tener ratos amenos.
- Escriba, dibuje o pinte.
- Acepte el hecho de que no puede cambiarlo todo.



- Esté consciente de que puedes experimentar pensamientos o sueños recurrentes y que éstos van a disminuir con el tiempo.



COSAS QUE PUEDES DECIR EN VEZ DE “NO LLORES”



“Lamento que te sientas así”.	“Déjalo salir, llorar ayuda”.	Ofrece un abrazo.
“Lo que sientes es válido”.	“Saldremos de estos juntxs”.	Pregunta antes de dar consejos.
“Está bien si lloras”.	“No me alejaré”.	Siéntate a su lado.
“Estás pasando por mucho”.	“Yo también lloraría”.	Comparte tus sentimientos de afecto.
“Me importas”.	“Estoy contigo”.	Di nada, sólo mantente presente.

Este escrito se basa en información adaptada para Puerto Rico por OKA Project Management & Strategic Leadership del folleto sobre terremotos del America's PrepareAthon! y otros documentos públicos publicados por FEMA.