Terremoto

El suelo se mueve

Versión online y actualizada

03:17 · TERCER PISO, DE MADRUGADA 03:17. Te despierta un rugido grave, como un camión atravesando el edificio. La cama se desliza. Los cristales del armario tintinean, luego vibran, luego golpean. Un cuadro revienta en el pasillo. El suelo se mueve como la cubierta de un barco. En la oscuridad, alguien grita un nombre en otro piso. Tu cuerpo quiere correr hacia la escalera. **No corras. Los próximos treinta segundos se juegan en tres palabras.**

Lo primero

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate** bajo una mesa firme o junto a un muro interior.
2. Aléjate de **ventanas, espejos, estanterías y lámparas**.
3. No corras a la calle durante la sacudida: lo que cae de las fachadas es lo más peligroso.
4. Cuando pare, **sal por las escaleras**, nunca en ascensor.
5. Si estás en la costa y el temblor fue fuerte o largo, **sube a zona alta** sin esperar aviso.

1 Durante la sacudida

SEGUNDOS

- [ ] **Dentro de un edificio: quédate dentro. Agáchate, cúbrete la cabeza y el cuello bajo una mesa resistente y agárrate a ella hasta que pare.**
- [ ] Si no hay mesa, agáchate junto a un muro interior y protege la cabeza con los brazos.
- [ ] En la cama: quédate en ella y cúbrete la cabeza con la almohada.
- [ ] En la calle: aléjate de edificios, muros, postes y cables. Busca un espacio abierto.
- [ ] Conduciendo: para en un lugar seguro, lejos de puentes y túneles, y quédate dentro con el cinturón puesto.

2 Primeros minutos

0–30 MIN

- [ ] Comprueba si tú o los demás estáis heridos. No muevas a heridos graves salvo peligro inminente.
- [ ] **Si hueles a gas, no enciendas luces, mecheros ni interruptores. Cierra la llave general, abre ventanas y sal.**
- [ ] Cierra la llave del gas y corta la luz si hay daños visibles en la instalación.
- [ ] Ponte calzado resistente: habrá cristales y escombros.
- [ ] Sal del edificio por las escaleras si está dañado, y aléjate de fachadas.
- [ ] **En zona costera, tras un temblor fuerte o largo, vete a un lugar alto o tierra adentro inmediatamente.**

3 Horas y días siguientes

RÉPLICAS

- [ ] Espera réplicas: pueden derribar estructuras ya dañadas. Repite agáchate-cúbrete-agárrate en cada una.
- [ ] No entres en edificios dañados hasta que los revisen técnicos.
- [ ] Usa el teléfono solo para emergencias; informa a tu familia con mensajes cortos.
- [ ] Escucha la radio y sigue solo instrucciones oficiales (IGN, Protección Civil, 112).
- [ ] Usa el agua y la comida de tu reserva: la red de agua puede estar dañada.

NO hagas

- ✕ Salir corriendo durante la sacudida o asomarte a balcones.
- ✕ Usar el ascensor.
- ✕ Encender llamas o interruptores si puede haber fuga de gas.
- ✕ Refugiarte bajo el marco de la puerta en edificios modernos: no es más seguro que una mesa firme.
- ✕ Fiarte del «triángulo de la vida»: Protección Civil y la Cruz Roja recomiendan agáchate, cúbrete y agárrate.
- ✕ Volver a un edificio dañado a por pertenencias.

Teléfonos

España	**112**
México	**911**
Colombia	**123**
Chile	**131 · 132 · 133**
Argentina	**911**
Perú	**105 · 116 · 106**

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

Después

- [ ] Revisa grietas en paredes maestras, chimeneas y depósitos antes de volver a usar la casa.
- [ ] Repón la reserva de agua, comida y pilas.
- [ ] Fija estanterías y objetos pesados que se movieron.

modorefugio.com/playbook/terremoto/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

Información divulgativa. Sigue siempre las indicaciones de Protección Civil y del 112.