

Todos los expertos en manejo de emergencias locales, federales y estatales y otras organizaciones oficiales de preparación están de acuerdo que “Agacharse, Cubrirse y Agarrarse” es la acción apropiada para reducir las heridas y las muertes durante un terremoto. El ShakeOut es nuestra oportunidad para practicar cómo protegernos durante terremotos.

No se puede saber de los temblores iniciales si un terremoto puede convertirse en algo más intenso entonces, ¡siempre hay que Agacharse, Cubrirse y Agarrarse inmediatamente!

- **AGÁCHESE** en el suelo (¡antes que el terremoto le tumbel!),
- **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa resistente, y
- **AGÁRRESE** del objeto resistente hasta que haya dejado de temblar.



Si no hay mesa o escritorio cerca, agáchese hacia el suelo en una esquina interior de un edificio. Arrástrese para proteger los órganos vitales, esté listo a moverse si necesario, y cúbrase la cabeza y el cuello con las manos y los brazos.

El punto más importante es tratar de no moverse, pero sí buscar protección inmediata lo mejor posible donde usted se encuentre. Los terremotos ocurren sin aviso y podrían ser tan violentos que usted no pueda correr ni gatear. Es más probable que se quedará herido si intenta de moverse durante los temblores fuertes. Tampoco sabrá si el movimiento inicial es un preámbulo de un evento fuerte. Por lo tanto: ¡Agáchese, Cúbrase, y Agárrese inmediatamente!

Estos son directrices para la mayoría de las situaciones. Lea más adelante para aprender cómo protegerse en otros lugares o situaciones, o visite [www.terremotos.org](http://www.terremotos.org).



**Si no puede Agacharse, Cubrirse, y Agarrarse:** Si tiene problemas con agacharse al suelo por su cuenta, póngase lo más bajo posible, protéjase la cabeza y el cuello, y aléjese de las ventanas u otros objetos que puedan caer sobre usted.

**En silla de ruedas:** Bloquee las ruedas y quédese sentado hasta que el sacudimiento pare. Siempre protéjase la cabeza y el cuello con los brazos, una almohada, un libro, o lo que esté a su alcance.

**En cama:** Si usted está en la cama, agárrese y manténgase ahí, protegiéndose la cabeza con una almohada. Hay menos riesgo de lesionarse si se mantiene donde esté. Vidrio quebrado en el piso ha causado lesiones a los que han rodado al piso o han tratado de ir a una puerta.

**En rascacielos:** Agáchese, cúbrase y agárrese. Evite las ventanas. No use los ascensores. No se sorprenda si el sistema de aspersion o alarmas de incendios se activan.

**En tienda:** Al comienzo del temblor, Agáchese, Cúbrase y Aggárese. Ponerse en un carrito o dentro de un perchero puede proveer protección. Si tiene que moverse para alejarse de objetos pesados en estantes altos, primero agárrese al suelo y gatee la distancia más corta necesaria. Siempre que entre en una tienda, tome un momento para mirar alrededor de usted: ¿Qué está arriba o cerca de usted que puede moverse o caerse durante un terremoto? Entonces use su mejor criterio para estar seguro.

**Afuera:** Aléjese a un lugar abierto si puede hacerlo seguramente; evite los cables eléctricos, árboles, señales, edificios, vehículos y otros peligros.

**Conduciendo:** Deténgase al lado de la carretera y aplique el freno de mano. Evite los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un tendido eléctrico cae sobre su auto, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva el cable.

**En un estadio o teatro:** Permanezca en su asiento y proteja la cabeza y el cuello con los brazos. No trate de salir hasta que pare de temblar. Luego, camine lentamente, vigilando para cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).

**En la costa:** Agáchese, cúbrase y agárrese hasta que pare de temblar. Si hay movimiento severo que dura 20 segundos o más, evacúe el área inmediatamente hacia terreno alto ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente avance al interior 3 kilómetros (2 millas) o a tierra que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. No espere hasta que el gobierno anuncie un aviso. Camine rápidamente, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.

**Bajo una presa:** Las presas pueden fallar durante un terremoto fuerte. Un fallo catastrófico es improbable, pero si vive aguas abajo de una presa, debe saber información sobre la zona inundable y preparar un plan de evacuación.

### Más información:

[www.shakeout.org/agacharsecubrirseagarrarse](http://www.shakeout.org/agacharsecubrirseagarrarse)

[www.dropcoverholdon.org/espanol](http://www.dropcoverholdon.org/espanol)

[www.terremotos.org](http://www.terremotos.org)

### **Mito - Diríjase hacia el marco de la puerta**

Una imagen que perdura en California es la de una casa de adobe con el marco de la puerta como la única parte de pie después de un terremoto. De ahí viene nuestra creencia de que los marcos de las puertas son los lugares más seguros durante un terremoto. Es verdad, pero solamente si usted vive en una casa antigua, sin refuerzos, hecha de adobe. En las casas modernas, los marcos no son más fuertes que cualquier otra parte de la casa. Estará más seguro estar debajo de una mesa.