

CUANDO EMPIEZA UN TEMBLOR: RECOMENDACIONES EN CASO DE SISMOS

En California tenemos temblores leves frecuentemente, y cuando suceden, no importa cuál sea su magnitud, ¿sabe lo que debe hacer? ¿Se ha enterado de que durante los últimos años las recomendaciones han cambiado? A continuación encontrará algunas de las más recientes.

¿QUÉ DEBE HACER CUANDO EMPIEZA EL TEMBLOR? De acuerdo a los sismólogos, a la agencia federal para el manejo de emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA), al servicio geológico de los Estados Unidos (U.S. Geological Survey, USGS) y otros, la regla es: agáchese, cúbrase y sujétese.

AGÁCHESE= Agáchese, en lugar de que un sismo fuerte lo tire al piso.

CÚBRASE = Cúbrase el cuerpo y la cabeza, preferentemente debajo de una mesa o escritorios fuertes.

SUJÉTESE = Sujétese firmemente porque los muebles frecuentemente se mueven con el sismo.

Los estudios de las últimas décadas sobre lesiones y muertes causados por sismos han demostrado que existe una mayor posibilidad de que uno sufra lesiones debido a objetos que caen o salen volando, como televisores, computadoras, lámparas, pedazos de vidrio y estantes de libros, a que muera en un edificio colapsado.

Debajo de las mesas y escritorios se crea un espacio vacío. Nuestros edificios, construidos conforme a normas antisísmicas, son muy fuertes y están diseñados para soportar el movimiento causado por los sismos. Una mesa o un escritorio ayudarán a protegerlo contra los objetos que salen despedidos o caen durante o después de un sismo.

Los marcos de las puertas no son tan fuertes como las mesas o escritorios, y usted está expuesto a la oscilación de las puertas y a objetos que salen volando cuando se para debajo de los marcos. Salvo que se encuentre en una edificación de adobe no reforzada, no se para debajo de los marcos de las puertas. Usted recordará que hace años se recomendaba pararse debajo de los marcos de las puertas porque eran las únicas partes de la edificación que quedaban en pie después de un sismo. Pero, con la actualización de las normas para la construcción de edificios reforzados contra sismos, eso ya no es aplicable.

Entonces, ¿qué debe hacer si no hay una mesa o escritorio cerca cuando sucede un sismo? Muévase cerca de un mueble grande, como un sofá, cúbrase la cabeza y sujétese. Si no hay muebles, vaya hacia una pared interior. Si está en la cama, quédese allí y cúbrase la cabeza con una almohada. Antes de un sismo, asegúrese de que su cama esté lejos de ventanas que se pueden romper y caer, lo que podría causar que le caigan los vidrios; y no cuelgue cuadros sobre su cama. Si está en su automóvil, párese en la orilla del camino y permanezca en su vehículo. No salga del vehículo para ver qué está pasando porque estaría expuesto a la caída de objetos muy grandes o a los que salen despedidos, por lo que la permanencia en su vehículo le ofrecerá protección.

Frecuentemente, tendemos a salir corriendo de un edificio o a buscar a otras personas para saber qué está pasando. Pero necesita mantenerse lo más seguro posible hasta cerciorarse de que el temblor ha pasado. No corra hacia afuera del edificio o salga de su vehículo porque estará completamente desprotegido y expuesto a sufrir lesiones por la caída de partes de los edificios, vidrios rotos, vehículos y otros objetos pesados, grandes y peligrosos. Después de asegurarse de que el temblor ha pasado totalmente, tiene que evaluar los daños y/o lesiones. Asimismo, tenga en cuenta que existe la posibilidad de réplicas del sismo y podría tener que ponerse a cubierto NUEVAMENTE.