

**¡Agáchate,
Cúbrete y
Agárrate!**





¿Qué son los SISMOS?

Son movimientos del suelo. Si las sacudidas son pequeñas se les llaman temblores. Cuando son fuertes y provocan muertes, heridos y daños en las construcciones se les llaman terremotos.

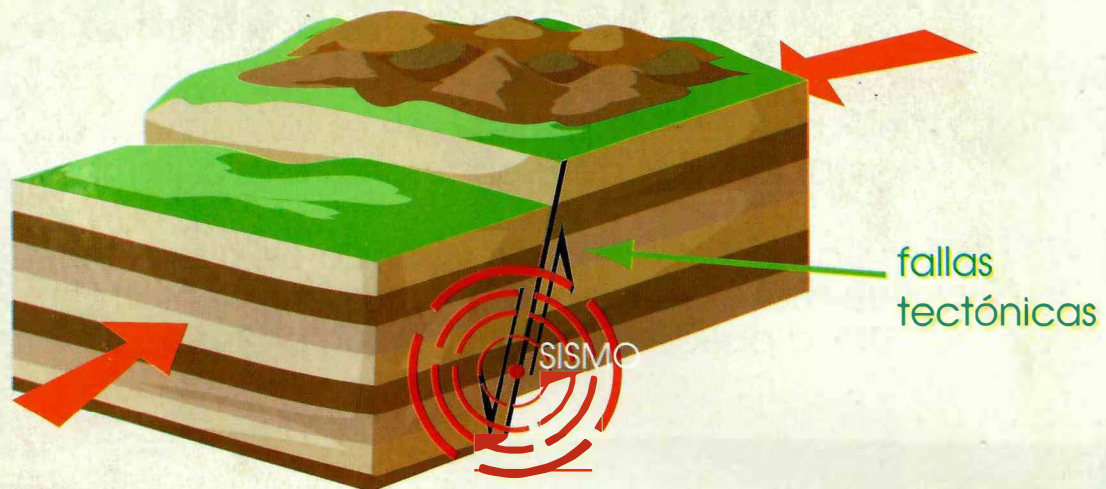
Un sismo (o terremoto) ocurre en cualquier momento, sin aviso previo. Los científicos del mundo todavía no pueden saber cuándo, dónde y de qué magnitud será el próximo. Por eso es importante que conozca más sobre los sismos y, sobre todo, que sepa qué hacer si ocurre uno.

¿Por qué se producen?

La corteza terrestre, que es el lugar donde vivimos, está dividida en grandes piezas, como un rompecabezas. Estas piezas, conocidas como placas tectónicas, se mueven todo el tiempo. En algunos casos chocan entre sí; en otros, se distancian y hay casos en los que se deslizan entre sí.



Las placas tectónicas tienen, a su vez, zonas débiles en su interior, que se llaman fallas tectónicas. Estas fallas pueden originar sismos.



¿En qué momento se produce el sismo?



Las placas se mueven constantemente pero hay lugares donde se atorán y acumulan mucha energía, hasta que no aguantan más; entonces, se rompen y se mueven. En ese momento se genera un sismo y, según cuánto se rompa o mueva, será el tamaño del sismo.

Esto es muy parecido a cuando tomamos una regla y la doblamos. Se habrán dado cuenta que llega un momento en que la regla no puede doblarse más y se rompe y suena ¡crack! Ese crack se parece a un terremoto.

¿Cómo podemos protegernos?

La mejor medida de prevención es vivir en una casa segura, es decir que sea resistente a los sismos.

No crea que este tipo de vivienda es la más cara; depende más bien de un buen asesoramiento técnico. Usted puede consultar con un profesional.

Si ya tiene una vivienda...

Hágala revisar por un ingeniero civil. Así sabrá si necesita reforzamiento.

Esas grietas deben repararse con suma urgencia.





Antes de un sismo: ¡Prepárese!

- Converse con su familia para saber qué hacer en caso de un sismo.
- Identifique los lugares seguros y peligrosos dentro y fuera de su casa.

Tenga siempre a mano los artículos básicos para una emergencia:

- Radio portátil
- Linterna con pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Alimentos que no se dañen fácilmente
- Fósforos y velas
- Una mudada de ropa
- Medicamentos de los familiares que sufren una enfermedad crónica



Todos estos artículos debe guardarlos en una mochila o bolsa de seguridad, listos para una emergencia.

Ordene las estanterías colocando los objetos más pesados en las repisas de abajo y los más livianos en las partes altas. ¡Es preferible que le caiga un peluche a un libro pesado en la cabeza!

Asegure bien los muebles y objetos que puedan caer y causarle daño.

Durante un sismo: ¡PROTÉJASE!

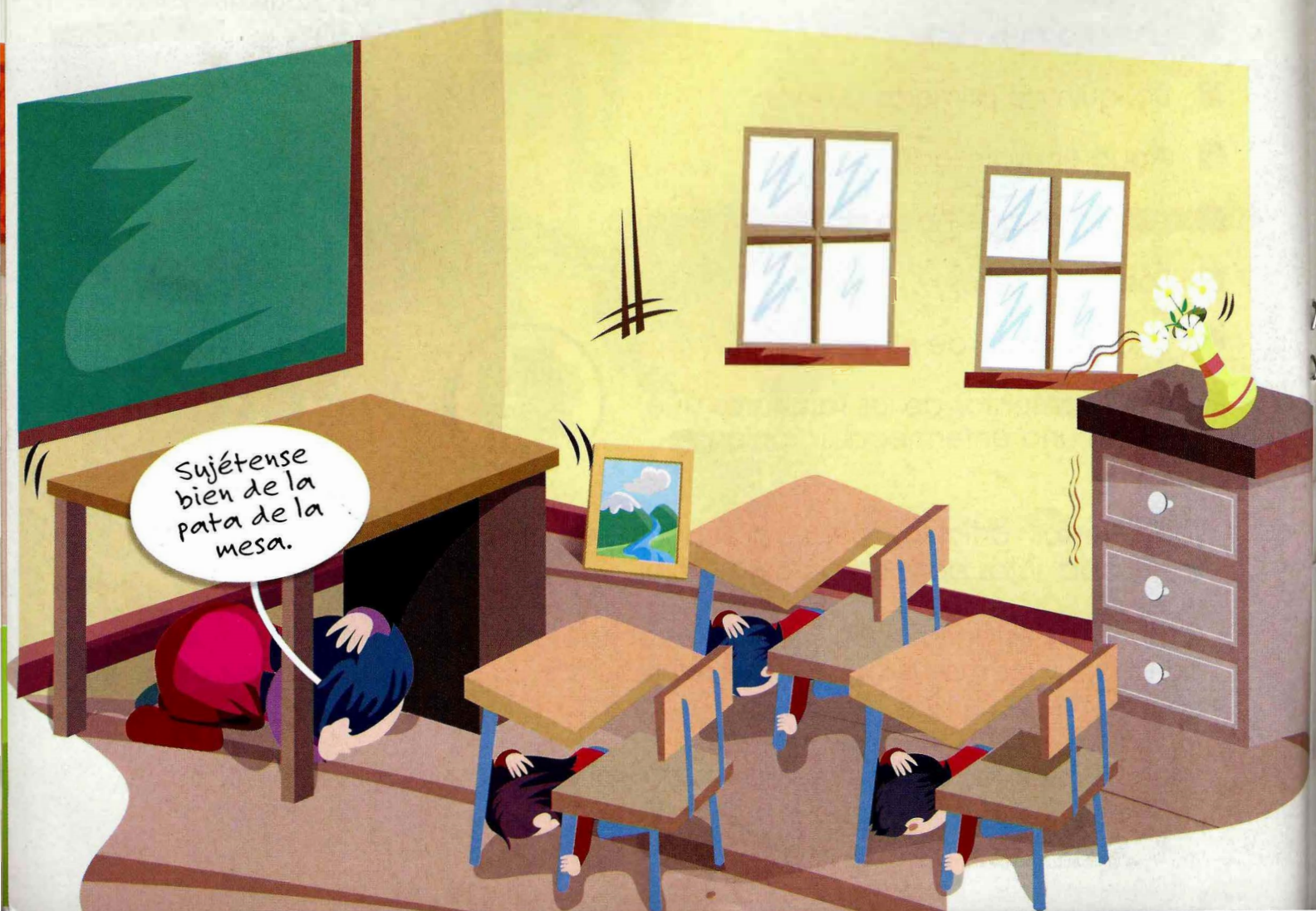
Si está dentro de una edificación:

Conserve la calma

1. No espere a que el movimiento se haga fuerte: ¡**agáchese** debajo de una mesa, un escritorio o una cama, **cúbrase** y **agárrese** de la pata del mueble!
2. Aléjese de ventanas y objetos que puedan caer.



Sujétense bien de la pata de la mesa.



Después del sismo: Sea precavido

Mantenga la serenidad y
transmítala a su familia.
Desconecte los
artefactos electrónicos.



Cierre la válvula del
cilindro de gas.
Salga ordenadamente a
las zonas de seguridad.

No pise vidrios y cables
eléctricos.

Posiblemente habrá
personas afectadas por el
sismo: sea solidario, ayude
a los demás.

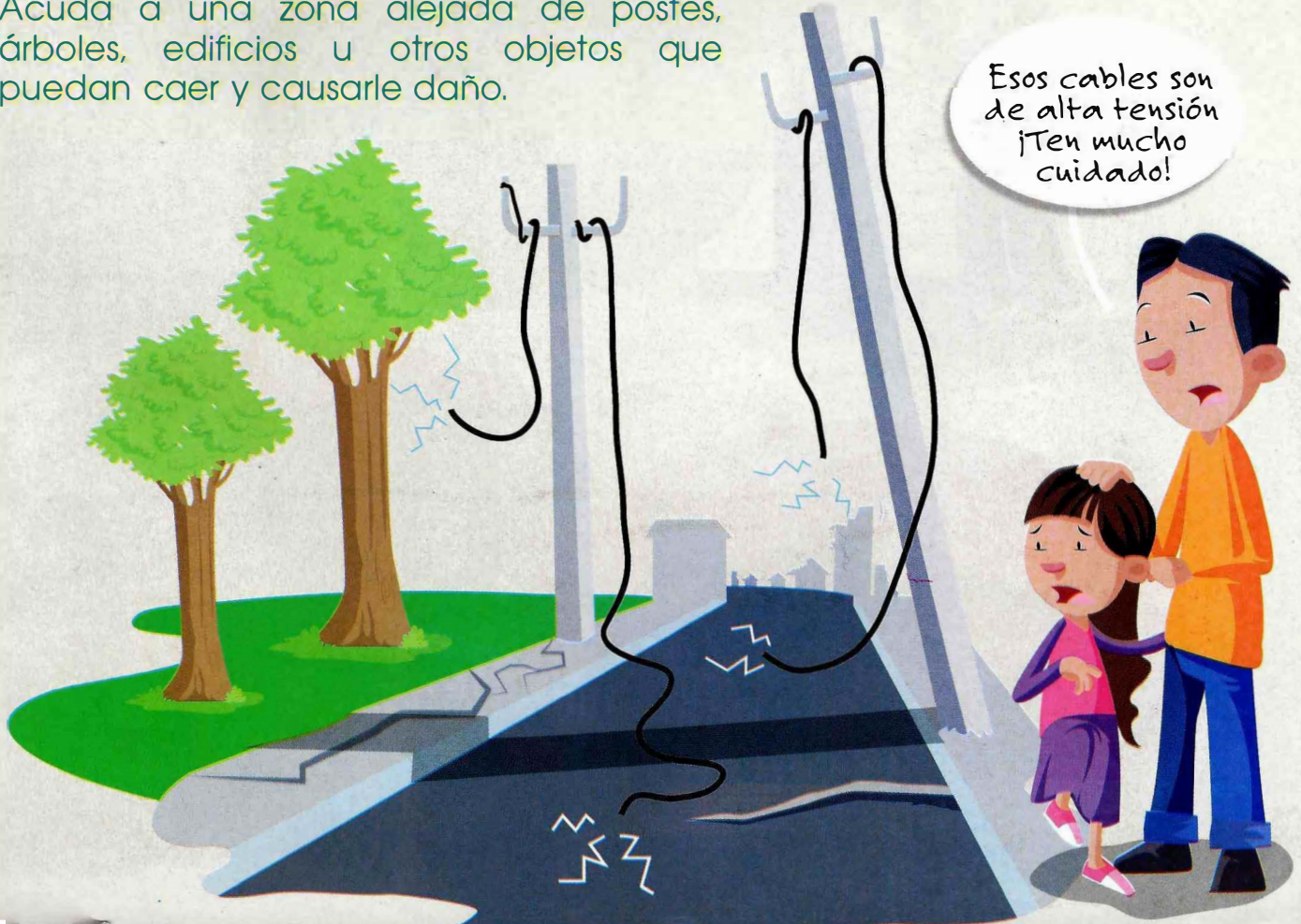


**SI VIVE EN UNA CASA DE ADOBE,
SALGA CON LOS PRIMEROS
MOVIMIENTOS SÍSMICOS QUE SIENTA.**



Si está afuera:

Acuda a una zona alejada de postes, árboles, edificios u otros objetos que puedan caer y causarle daño.



Si queda atrapado bajo escombros:



- No encienda fuego.
- Trate de no moverse ni levantar polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
- Dé golpes en un tubo o en la pared para que los rescatistas puedan encontrarle. Use un pito si lo tiene. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.

Recuerde:

Después de un terremoto ocurren sismos más pequeños llamados réplicas. Estas réplicas normalmente son menos fuertes que el terremoto pero ocurren por varios días e incluso semanas. En estos casos siga las mismas recomendaciones de seguridad.

¡Tenemos que estar alerta, por si hay réplicas!



Piense en su seguridad y la de su familia

Si su casa fue destruida por el sismo y debe volver a construir, recuerde que las **casas sismo resistentes** son las más seguras.



DIRECCIONES PROVINCIALES DE GESTIÓN DE RIESGOS

PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
Azuay	072865231 · 072869145	azuay@snriesgos.gob.ec
Bolívar	032982421	bolivar@snriesgos.gob.ec
Cañar	072243128	canar@snriesgos.gob.ec
Carchi	062983629	carchi@snriesgos.gob.ec
Chimborazo	032967246 ext. 110	chimborazo@snriesgos.gob.ec
Cotopaxi	032810148	cotopaxi@snriesgos.gob.ec
El Oro	072938872	eloro@snriesgos.gob.ec
Esmeraldas	062715758	esmeraldas@snriesgos.gob.ec
Galápagos	053010295	galapagos@snriesgos.gob.ec
Guayas	042422034	guayas@snriesgos.gob.ec
Imbabura	062958449	imbabura@snriesgos.gob.ec
Loja	072573926	loja@snriesgos.gob.ec
Los Ríos	052732264	losrios@snriesgos.gob.ec
Manabí	052631105	manabi@snriesgos.gob.ec
Morona Santiago	072702401	morona@snriesgos.gob.ec
Napo	062887136	napo@snriesgos.gob.ec
Orellana	062860917	orellana@snriesgos.gob.ec
Pastaza	032883911	pastaza@snriesgos.gob.ec
Pichincha	022469009	pichincha@snriesgos.gob.ec
Santa Elena	042777759	santaelena@snriesgos.gob.ec
Sto. Domingo de los Tsáchilas	023703657	stodomingo@snriesgos.gob.ec
Sucumbíos	062831374	sucumbios@snriesgos.gob.ec
Tungurahua	032400616	tungurahua@snriesgos.gob.ec
Zamora Chinchipe	072605443	zamora@snriesgos.gob.ec





Si la tierra
tiembla... nos
podemos
proteger

Producción: Dirección de Comunicación Social – Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos.

Textos y dirección técnica: Elsie Andrade, Comunicación Social SNGR.

Validación de textos: Pablo Torrealba - SNGR, Liliana Troncoso y Gerardo Merino IG-EPN.

Diseño, diagramación e ilustración: Zonacuaro, Comunicación con Responsabilidad Social, Cía. Ltda.
Permitida la reproducción parcial y citando la fuente.

Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos
Dirección de Comunicación Social
www.snriesgos.gob.ec
(02) 334 3508 (ext 1511-1513) 223 5497