

Sismos ¿Qué hacer?

Para México no es desconocido el tema de los SISMOS o de las INUNDACIONES, sin embargo si revisamos la historia de los fenómenos naturales en México y analizamos sus daños y consecuencias podremos saber que NO HEMOS APRENDIDO NADA, seguimos sin prepararnos adecuadamente y haciendo caso a cadenas de correos que nos dicen ¿cómo deberíamos actuar ante la incidencia de un fenómeno natural? mismas cadenas que no tienen nada de ciertas y que solo generan mayor confusión en la población y que en caso de un incidente real nos van a costar muchas vidas.

Salvarnos ante un sismo también es labor de nosotros, somos quienes podemos hacer algo, quienes podemos implementar medidas de acción y reacción para enfrentar un fenómeno geológico como este, por ello a continuación se presentan algunas medidas importantes para saber actuar ante un sismo.

Para definir de manera simple y sencilla que es un sismo se puede decir que, es un movimiento vibratorio que se origina en el interior de la Tierra y se propaga por ella en todas direcciones en forma de ondas y que cuando estas ondas alcanzan la parte superior de la corteza generan el movimiento de todo lo que en ella se encuentra.

Los sismos no se pueden evitar, pero si podemos reducir al mínimo los daños que estos causen y para ello debemos entender que, durante un sismo existen cosas que se pueden caer, cosas que se pueden romper, cosas que se pueden desprender y cosas que se pueden volcar o deslizar, ejemplos:

Tabla 1 Sucesos en un temblor de tierra

Se pueden caer	Adornos Macetas colocadas en altura Cuadros Libros Etc...
Se pueden romper	Vidrios Tuberías Paredes Etc...
Se pueden desprender	Acabados de las fachadas en edificios Plafones Luminarias Etc...
Se pueden volcar o deslizar	Libreros Televisores Archiveros Exhibidores Cajones Etc...



Para tener mayores posibilidades de sobrevivir a un sismo debemos trabajar en tres fases:

- Antes** ----- Son las labores que implementamos día a día para reducir el riesgo o daño consecuencia de un sismo
- Durante** ----- Es el protocolo de reacción que implementamos cuando se presenta un sismo
- Después** ----- Son las acciones que llevamos a cabo una vez que el sismo ha pasado

A continuación se presentan algunas medidas que puedes aplicar de manera fácil y sencilla para incrementar la probabilidad de sobrevivir a un sismo:

Tabla 2 Acciones simples de actuación en caso de SISMO

Antes	Durante	Después
<p>Mantén ordenado el lugar en donde vives o trabajas.</p> <p>Modifica el ambiente en el que te encuentres a fin de reducir los objetos que se encuentren en los supuestos de la Tabla 1</p> <p>Mantén libre de obstrucciones pasillos y escaleras.</p> <p>Busca las zonas más seguras en el lugar en que te encuentres (donde haya menos objetos en los supuestos de la Tabla 1)</p> <p>No obstruyas la parte baja de muebles en dónde te puedas refugiarse durante un sismo (mesas, escritorios, etc...)</p> <p>Trata de fijar adecuadamente los adornos de tus libreros, escritorios, trinchadores, etc...</p> <p>Si notas cosas que puedan obstruir una salida ágil y segura muévelas o repórtalas para que alguien las mueva.</p> <p>Si puedes, participa en alguna capacitación profesional para aprender a actuar ante un SISMO.</p>	<p>No corras, puedes lesionarte y no podrás evacuar cuando sea necesario.</p> <p>Si estás con otras personas y no se han dado cuenta del sismo avísales de una manera tranquila y asertiva y pídeles que se protejan debajo de algún mueble.</p> <p>Aléjate de vidrios que se puedan romper y de muebles que se puedan caer o volcar</p> <p>Si no existe un mueble dónde protegerte, colócate a un lado de la columna más cercana pero nunca cerca de objetos que se encuentren en los supuestos de la Tabla 1</p> <p>Si recibes instrucciones de alguien asegúrate de que no te ponen en mayor riesgo o te exponen a objetos que se encuentren en los supuestos de la Tabla 1</p> <p>Si ves objetos caerse o el ruido del sismo es muy intenso, mantente en tu zona segura, evita caer en pánico.</p> <p>Si vas manejando detén tu avance, no te salgas del auto y tampoco aceleres.</p>	<p>Asegúrate de que el sismo ya terminó (10 segundos).</p> <p>Asegúrate de que los objetos ya acabaron de caer o romperse.</p> <p>Sal de tu zona de seguridad.</p> <p>Evalúa la ruta de evacuación más cercana y segura.</p> <p>Si hay lesionados y puedes ayudar a sacarlos, hazlo.</p> <p>Si es necesario evacuar el lugar, asegúrate que no hay mayores riesgos en la calle o en el lugar a donde van a salir.</p> <p>Al evacuar, hazlo de manera ordenada y sin correr ni gritar.</p> <p>Si estás en tu casa, antes de salir cierra la llave de paso del gas y apaga los interruptores principales de energía eléctrica.</p> <p>No enciendas cigarrillos ni hagas uso de flama abierta</p> <p>No propagues rumores.</p>
		

Nota importante: Nadie, absolutamente ninguna persona te puede asegurar que el inmueble en dónde te encuentres resistirá un sismo, como tampoco que durante un evento de este tipo no sufrirás lesiones, lo que sí es estadísticamente seguro es que tienes mayores probabilidades de sobrevivir a un fenómeno de este tipo si sigues las recomendaciones anteriores. Recuerda trabajar mayormente en la **Fase 1** (antes del sismo) y no olvides elaborar un plan de acción con las personas con las que convives a diario para aplicar adecuadamente las **Fases 2 y 3**.



La preparación para sobrevivir a un sismo es una actividad de todos los días, no sabemos cuándo sucederá un gran sismo en México, lo que sí es seguro es que SUCEDERÁ, debes de valorar tu seguridad y la de las personas que te rodean.

Si cada una de las personas que conformamos la sociedad mexicana se prepara, en el corto plazo podremos decir que tenemos una cultura sísmica, mientras esto no suceda, estamos condenados a repetir la historia y a tener que pagar las consecuencias.

Bibliografía:

- La agencia de noticias Kyodo
- Prefectura de Miyagi (Japón)
- Agencia Notimex
- 地震リスク部門の日本 Departamento de Riesgo Sísmico del Japón
- Basic First Response (Grant Goold & Scott Vahradian)
- Algunas Imágenes fueron tomadas de los libros o de Internet