

Cartilla de seguridad

Preparándonos ante los

# TERREMOTOS



Alfonsín

Cartilla elaborada en el marco del Proyecto: “Fortalecimiento de capacidades en gestión de riesgo en comunidades altoandinas de Moqueguay Arequipa”



# TERREMOTOS

Los Terremotos son movimientos sísmicos violentos generados por la ruptura de la corteza terrestre asociado a la fricción entre las placas tectónicas y/o a fallas geológicas activas. En algunos casos los movimientos sísmicos ocurren asociados a procesos de reactivación volcánicas.

Los movimientos sísmicos representan la liberación de la energía interna de la tierra,

Estos movimientos sísmicos se llaman TERREMOTOS cuando son violentos y si son leves se llaman TEMBLORES.

Los terremotos puede medirse por su Magnitud y la Intensidad. **La Magnitud** representa la **energía que libera**, en cambio **la Intensidad** refiere al nivel de **daños percibidos por el hombre** en las edificaciones u otras instalaciones.

Coordinador de Proyecto :  
Geol. Juvenal Medina Rengifo

Edición y adaptación de contenidos:  
Carlos Zúñiga Velando

Diseño y dibujos:  
Luis Alvarado Paco

©PREDES, Fondo Editorial  
Centro de Estudios y Prevención de Desastres  
Martín de Porres 161 San Isidro Lima 27  
Teléfonos 2210251 4423410 Fax 2220762  
e-mail: postmast@predes.org.pe

Oficina Arequipa  
Málaga Grenet 310 Umacollo  
Telefax 270740  
e-mail: predes\_arequipa@predes.org.pe  
[www.predes.org.pe](http://www.predes.org.pe)

# Que debemos hacer antes ...

Antes de construir debemos evaluar el terreno, ver que este ubicado en un lugar seguro, que no esté cerca de barrancos o al pie de taludes inestables. Se debe conocer el tipo de suelo sobre el cual se va a construir

Construir las viviendas que resistan a sismos, con diseños adecuados, empleando materiales apropiados. Estos pueden ser de ladrillo, fierro y cemento, también de quincha mejorada, adobe reforzado con buenos cimientos, columnas y vigas.



Tener un Plan Familiar de emergencia, que ayude a entender que hacer y a donde ir en caso de sismos.



Distribuir funciones o responsabilidades entre todos los miembros de la familia en función de sus capacidades

# Que debemos hacer antes ...

Con esto evitaremos que las cosas nos caigan en un terremoto

Fijar bien a las paredes los estantes, cuadros, espejos o cualquier objeto pesado que pudiera desprenderse con el sismo.



Hay que bajar esas cosas que están colgadas del techo...

Si... y cambien las que están en la pared



No tener objetos pesados colgados de las paredes o de los techos

Evaluar las instalaciones y hacer las mejoras necesarias para reducir la vulnerabilidad

Hay que arreglar las ventanas...

... y también reforzare el techo para que no se caiga si se produce un sismo



# Que debemos hacer antes ...

... Aquí tenemos viveres y todo lo necesario que nos servirá en caso de terremoto

Mantener reserva adecuada de suministros de viveres de emergencia en un lugar seguro y accesible que permita atender las necesidades de por lo menos una semana.



En el colegio y la comunidad identificar las zonas vulnerables a sismos y delimitarlos (casas antiguas y mal construidas, zonas próximas a taludes inestables, lugares donde puedan producirse deslizamientos, etc.)



Ahora nuestro colegio estará bien señalado y sabremos donde colocarnos o por donde salir si se produce un terremoto

En el Centro educativo tener identificadas y señalizadas las zonas seguras y zonas vulnerables así como las vías de evacuación

En los colegios y centros de trabajo, organizarse en brigadas de emergencia sísmica y prepararse para actuar responsablemente



Juanito, cuando estés en un lugar público lo primero que tienes que hacer es identificar las señales de seguridad



En los lugares públicos deben estar señalizadas las zonas de seguridad y rutas de escape

Estos simulacros nos servirán para poner en práctica lo que tenemos que hacer en caso de sismo



Organizarse en la comunidad, colegio y hogar para actuar adecuadamente ante la ocurrencia de un sismo y participar activamente en los simulacros de preparación y evaluación promovidos por el Comité de Defensa Civil

# Que debemos hacer durante...

Mantener la calma y colocarse en lugares más seguros, estos pueden ser: esquinas o encuentros de vigas y columnas, debajo del marco de las puertas, en los pasillos angostos, al costado de una mesa o mueble resistente



Alejarse de las ventanas y espejos, muebles altos y lugares donde pueda producirse fuego. Apagar y desconectar artefactos eléctricos, cocinas y otros

Si estamos en el colegio o la comunidad, mantener la calma y ayudar a controlar el pánico. Ubicarse en las zonas de seguridad interna señalizados y si no los hubiera busque las zonas de encuentro de vigas, colocarse bajo el marco de las puertas, alejarse de ventanas y lugares donde hay muebles inestables u objetos pendientes



# Que debemos hacer durante...

Si se está en el colegio seguir las indicaciones que den los profesores y las brigadas escolares, manteniéndose en campo abierto, lejos de construcciones altas o postes y cables de electricidad

¡Niños no se desesperen!...  
Ya saben lo que tienen que hacer...



Si se encuentra en un lugar donde hay mucha gente, evite correr hacia las puertas, mantenga la calma y busque un lugar seguro dentro del local

Ayude a las personas minusválidas o que requieran de ayuda (niños, ancianos, etc.)



Si se halla dentro de un vehículo en marcha, hágalo detener a un costado de la carretera, no en puentes ni debajo de cables eléctricos ni en taludes escarpados que puedan derrumbarse

# Que debemos hacer después...

Después del terremoto se pueden repetir réplicas que pueden ocasionar daños, así que es mejor estar preparados y escuchar las indicaciones que dará el Comité de Defensa Civil



Efectúe con cuidado una revisión completa de su casa y mobiliario. No haga uso de ella si presenta daños graves.

Activar inmediatamente el Comité de Defensa Civil con sus respectivas comisiones (Operaciones, Ley y Orden, Logística, Salud y Comunicaciones)



# Que debemos hacer después...



La Comisión de Salud se encargará de los requerimientos sanitarios (Distribución de agua, medicinas, letrinas, etc.)  
Ayude a la comisión de salud a rescatar los heridos



La Comisión de Operaciones hará una evaluación de daños de viviendas, caminos, canales, edificios públicos; elaborando reportes que serán enviados al nivel superior

# Que debemos hacer después...



Aléjese de los edificios dañados y evite circular por donde existan deterioros o peligros considerables y ayude a retirar los escombros que ofrezcan peligro.

.... Atención!,  
Este es el último reporte  
emitido por el Comite de  
Defensa Civil en relación  
al terremoto....



La Comisión de Comunicaciones transmitirá los reportes e informaciones elaborados por el Comité de Defensa Civil

Colaborar con las Comisiones de Logística y Ley y Orden en la distribución de ayuda a los damnificados



**Proyecto:**  
**“Fortalecimiento de capacidades en gestión de riesgo en comunidades altoandinas de Moquegua y Arequipa”**

## **Entidad Financiera del Proyecto**



OXFAM GB es una ONG británica que tiene la misión de superar la pobreza y el sufrimiento basada en principios de equidad. Considera que la pobreza es una injusticia que hace a las personas más vulnerables y que debe ser eliminada trabajando directamente con la población.

Trabaja en el Perú desde hace más de 30 años en proyectos de desarrollo y de ayuda humanitaria estableciendo alianzas con instituciones nacionales en temas como: política agraria, derechos laborales, prevención y atención frente a desastres, construcción de condiciones de paz y participación ciudadana en diversas regiones del país.

## **Entidad Ejecutora del Proyecto**



El Centro de Estudios y Prevención de Desastres - PREDES es una Organización No Gubernamental sin fines de lucro que tiene como objetivo contribuir a la reducción de la vulnerabilidad y a la mitigación de desastres en el Perú.

Realiza estudios, brinda asesoría técnica y promueve la educación y participación ciudadana en coordinación con los Gobiernos Locales y Regionales y las instituciones públicas y privadas incorporando el enfoque de prevención en los procesos de desarrollo para crear un hábitat seguro y saludable.