

¿QUÉ HACER  
**ANTES**  
**DURANTE**  
**Y DESPUÉS**  
DE UN SISMO?

---

La **VIDA** es  
**PRIMERO**

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO





## La Ciudad de México

Nuestro país se encuentra en una de las zonas de mayor sismicidad en el mundo. La Ciudad de México presenta circunstancias que la hacen más vulnerable en ciertos territorios, como es el caso de aquellas que fueron lecho de los lagos de la cuenca. Esto se ha agravado por la extracción de agua del subsuelo, el crecimiento desmedido de la ciudad y sus edificaciones cada vez más altas.

## ¿Qué es un temblor?

Son movimientos vibratorios de la superficie del suelo, de causa natural, provocados por cambios y acomodamiento de las zonas internas de la corteza terrestre. Conocidos como temblores, se les llama sismos cuando su intensidad es muy fuerte.

Las magnitudes que se usan ahora para medir los sismos son: la magnitud de coda  $M_c$ , la magnitud de energía  $M_e$ , la magnitud de momento sísmico  $M_w$ . (Fuente: Servicio Meteorológico Nacional.)

# Sí o sí debes saberlo

Tener conciencia sísmica es estar plenamente informados sobre qué es un sismo y sus posibles efectos en la vida personal y en la colectividad en la que vivimos.

Es reconocer que los sismos son manifestaciones naturales, que sus causas son explicables científicamente, pero que actualmente, ***es imposible predecir el momento en que van a ocurrir.***

## La conciencia sísmica nos permite:

- 1 Tener cabal comprensión de lo que significa vivir en una zona sísmica y conocimiento claro de lo que tendremos que enfrentar cuando se produzcan temblores.
- 2 Desarrollar una actitud de previsión en lo personal, familiar y comunitario.
- 3 Estar preparados para sobrellevar la experiencia emocional del temblor en el momento en que ocurra.
- 4 Mantenernos informados de las acciones de urgencia.
- 5 Capacitarnos para actuar con rapidez y eficacia en beneficio de nuestra integridad en urgencias, protección y rescate.



La conciencia sísmica implica, y este término así lo establece, un conocimiento, una comprensión de estos hechos de la naturaleza que llamamos temblores y de los efectos que tienen en la vida. Significa también reconocer la necesidad que tenemos de aprender cuáles son las medidas más convenientes de prevención y cuáles son las acciones más efectivas para hacer frente a sus resultados, a veces devastadores. La conciencia sísmica debe fomentarse en todos los habitantes de las zonas sísmicas.

# ¡Mantén tu mochila de emergencia lista!



No olvides incluir tus necesidades especiales

# ¿QUÉ HACER ANTES?

Cada noche, antes de acostarte verifica:



Que una copia de las llaves de entrada esté junto a la puerta.



Tener a tu alcance zapatos y ropa para cubrirte rápidamente.



Tener a la mano lentes, llaves y lámpara de baterías.



Tener tu mochila de emergencia completa y cerca de tu entrada.



Que tu celular y respaldo de batería estén cargados completamente.

Es importante la comunicación entre todos los habitantes del lugar.



Prepara un plan preventivo familiar.



Revisa constantemente la estructura de tu hogar.



Establece un punto de reunión familiar.



Organiza y participa en simulacros de evacuación.



Detecta zonas seguras en el lugar.



Localiza rutas de evacuación en tu hogar u oficina.



Ubica siempre las salidas de emergencia.

Actúa de acuerdo a tu **plan preventivo familiar**

## EN INTERIORES *Casa, escuela, lugar de trabajo, hospital, cine, etc.*



- Atiende la alarma sísmica y actúa de inmediato.
- Abre inmediatamente las puertas para asegurar el libre paso hacia una **zona segura**.
- De ser posible, sal inmediatamente a la calle o repliégate en tu zona de seguridad establecida en el plan preventivo. No olvides tu mochila S.O.S.
- Si fue imposible, busca los espacios vitales (consúltalos en [www.topos.mx](http://www.topos.mx)).
- No trates de llevar objetos voluminosos y pesados.

## EN EXTERIORES



- Al salir aléjate de ventanales, colgantes y objetos que puedan caer, dirígete a una **zona segura**.
- Si la gente se aglomera a la salida, espera y protégete.
- Ten cuidado con grietas que puedan abrirse a tu paso.
- No uses elevadores ni escaleras en edificios.
- Cuidado con el flujo vehicular.

## EN VEHÍCULOS



- Detén tu vehículo, no trates de salir precipitadamente.
- No conduzcas, ten cuidado con los peatones que salgan a la calle.
- Aléjate de puentes y/o pasos a desnivel.
- Cuando sea prudente, sal del vehículo y busca una **zona segura**.

# ¿QUÉ HACER DESPUÉS?

- 1 Analiza la situación en la que te encuentras.
- 2 Si estás en un lugar seguro, permanece en él, no corras, ni grites.
- 3 No te dejes llevar por el pánico colectivo.
- 4 Una vez terminado el temblor o sismo, si te encuentras dentro de un edificio, sal inmediatamente.
- 5 No regreses al inmueble hasta que haya sido revisado estructuralmente.
- 6 Verifica el estado de las instalaciones de tu casa, oficina, escuela o cualquier lugar que visites frecuentemente.
- 7 Si detectas daños estructurales en tu inmueble, repórtalo a la Unidad de Protección Civil.
- 8 No fumes ni enciendas fuego, puede haber fuga de gas.
- 9 Mantente informado, sigue las instrucciones de las autoridades.

## ALGUNAS PREGUNTAS COMO GUÍA LEGAL

- ¿Mi edificio cuenta con seguro contra desastres naturales?
- ¿Mi edificio/casa colapsó y dañó propiedades contiguas?
- ¿Qué debo hacer si el edificio que arriendo causó daños físicos a personas?
- Mi edificio colapsó y causó daños en propiedad pública, ¿qué hago?
- Si el edificio o casa en la que vivo sufrió daños, ¿tengo que seguir pagando la renta?



## ZONAS SEGURAS

Lugares donde estás a salvo de los impactos que los movimientos sísmicos producen, que ponen en riesgo tu vida.

### En interiores:

- ✓ Cercano o recargado en los elementos estructurales del inmueble, como las columnas.
- ✓ En los espacios más pequeños con una forma regular: baños, patios de servicio techados y recámaras pequeñas; lejos de muebles, adornos, espejos o ventanas.

### En exteriores:

- ✓ Lejos de cableado y postes.
- ✓ Lejos de edificios.

## ZONAS INSEGURAS

Son aquellas que ponen en riesgo tu vida, donde los elementos de edificios, mobiliario o equipo pueden hacerte daño.

### En interiores:

- ✗ Cercano a aparatos y equipos eléctricos.
- ✗ Cercano a mobiliario no fijo a los muros.
- ✗ Cercano a peceras, ventanas y adornos.

### En exteriores:

- ✗ Cercano a cableados y postes.
- ✗ Cercano a torres y espectaculares.
- ✗ Cercano a edificios donde pudieran desprenderse elementos.
- ✗ Cercano a vehículos tanto en circulación como estacionados.

LaVIDA es  
PRIMERO

911 Emergencias CDMX

56 58 11 11 Locatel

56 83 22 22 Secretaría de Protección Civil

56 54 32 10 Sistema de Aguas de la Ciudad de México

15 19 42 90 Apoyo a Personas con Discapacidad

La Vida es Primero es un proyecto nacido a raíz del sismo de 1985, por la necesidad de los ciudadanos de tener información veraz, precisa y organizada para la prevención sísmica y reducir daños y estragos. Fue elaborado por el Instituto Mexicano de Administración Urbana A.C. (IMAU). El contenido de este proyecto es responsabilidad de la organización La Vida es Primero.

f @lavidaesprimero.org @vidaesprimero

LAVIDAESPRIMERO.ORG