

# ¿Qué hacer en caso de terremoto?

Comité de Seguridad  
y Salud Ocupacional  
(CSSO) - UDB



UNIVERSIDAD  
DON BOSCO

## **Antes de un terremoto**

1. Diseñe un plan de emergencia personal, familiar y laboral. Asegure puntos de encuentro seguros y bien definidos.
2. Prevea un contacto de emergencia fuera de su municipio, ciudad o lugar de trabajo para informar su estado y compartir mensajes de ser necesario.
3. Elabore un directorio de contactos esenciales: Protección Civil, Bomberos, Policía, entre otros.
4. Realice simulacros periódicos para reforzar la preparación ante sismos.
5. Refuerce su entorno con estas acciones:
  - Fije estanterías y muebles altos a las paredes.
  - Asegure puertas de gabinetes.
  - No coloque objetos pesados sobre estantes altos.
  - Fije cuadros, espejos y lámparas para evitar caídas.
  - Capacítase en primeros auxilios.
6. Prepare una caja de emergencia con:
  - Botiquín de primeros auxilios.
  - Extintor.
  - Alimentos no perecederos y abre latas manual.
  - Agua embotellada.
  - Calzado resistente, guantes, mantas, bolsas plásticas.
  - Medicamentos esenciales.
  - Radio y linterna con baterías extra.

## **Durante un terremoto**

Si el sismo no es de categoría fuerte trate de guardar la calma y revise su entorno para identificar puntos de riesgo y prepare su desalojo de las instalaciones de dónde se encuentra.

### ***Le compartimos algunas indicaciones importantes.***

#### ***Si está dentro de un edificio***

1. Desplácese a una zona segura previamente identificada: debajo de un escritorio, mesa resistente o rincón estructural.
2. Evite estar cerca de ventanas, estantes o muebles altos.
3. No utilice ascensores ni corra hacia la salida.
4. Si hay fuego y está capacitado, intente apagarlo. No use fósforos, encendedores ni velas.

5. Ubíquese en un área despejada, lejos de edificios, árboles y cables eléctricos.
6. No entre ni salga de edificaciones durante el sismo.
7. Colabore con brigadas si está en un espacio institucional.

*Si está en su vehículo.*

1. Deténgase en una zona despejada, lejos de postes y puentes.
2. Permanezca dentro del vehículo hasta que el sismo termine.
3. Siga instrucciones de brigadistas si están dirigiendo el tránsito.

## **Después de un terremoto**

### *Acciones inmediatas*

- Prepárese para réplicas: aléjese de estructuras dañadas.
- Evacúe sin correr y sin regresar por objetos personales.
- Evite caminar sobre escombros o intentar moverlos.
- No use escaleras si no está seguro de su estabilidad.
- Si queda atrapado, haga señales visibles o ruidos para que lo encuentren.
- Utilice calzado de suela gruesa para evitar lesiones.

### **Seguridad y salud post-sismo**

- Verifique si hay personas heridas y brinde primeros auxilios si está capacitado.
- Evite consumir agua del grifo hasta que se confirme su potabilidad.
- Revise el estado de tuberías antes de usar inodoros.
- Apague gas y electricidad si sospecha daños. No los restablezca hasta que sea seguro.
- No encienda fuego si hay riesgo de fuga de gas.
- Abra armarios con precaución, los objetos pueden haber cambiado de posición.
- Solo limpie residuos peligrosos como vidrios o productos químicos si es seguro hacerlo.
- Evite el uso prolongado de tiendas de campaña, opte por refugiarse con conocidos si es posible.

### Comunicaciones y apoyo comunitario

- 
- Use el teléfono solo para emergencias.
- Escuche las instrucciones oficiales por radio.
- Evite difundir rumores o información no confirmada.
- Si vive cerca de ríos o quebradas, esté alerta ante posibles desbordamientos.
- Asista a un refugio si su hogar es inseguro, siguiendo indicaciones de Protección Civil.
- Si está cerca del mar y el sismo fue fuerte o prolongado, aléjese hacia zonas altas por posible riesgo de tsunamis, incluso sin alerta oficial.

***Recuerde: estar informado y preparado es clave  
para proteger su vida y la de los demás.***

Para consultas o sugerencias, puede comunicarse con el  
Comité de Seguridad y Salud Ocupacional al 2251-8200, ext. 1703,  
o escribir a: [seguridad.ocupacional@udb.edu.sv](mailto:seguridad.ocupacional@udb.edu.sv)

***Actualizado: 30 de julio de 2025.***

