



# Terremoto

Qué hacer antes, durante y después de un seísmo. Imprime y guarda con tu kit.

## Antes (preparación)

- Fija los muebles altos y las estanterías a la pared** con anclajes: en un temblor son lo primero que vuelca.
- Identifica las zonas seguras** de cada habitación: bajo mesas resistentes y junto a muros de carga.
- Ten una **linterna y calzado resistente** junto a la cama, por si el seísmo ocurre de noche.
- Mantén el **kit de emergencia accesible** y conocido por toda la familia.
- Aprende a **cortar el gas, el agua y la luz** de tu vivienda y localiza las llaves.

## Durante el terremoto

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate.** Ponte de rodillas bajo una mesa resistente, protégete la cabeza y el cuello, y agárrate a la pata hasta que pare el temblor.
2. **Si estás en la cama,** quédate y protégete la cabeza con la almohada; es más seguro que cruzar la casa a oscuras.
3. **Aléjate de ventanas, espejos y objetos que puedan caer** (lámparas, estanterías, cuadros).
4. **No uses los ascensores.** Pueden bloquearse o caer; espera a que termine el seísmo para moverte.
5. **Si estás fuera,** ve a campo abierto, lejos de edificios, postes y cables eléctricos.
6. **Si conduces,** reduce la velocidad y detente en una zona despejada, lejos de puentes, túneles y edificios; permanece dentro del coche.

## Después

- Espera a las réplicas.** Suelen llegar tras el seísmo principal y pueden derribar lo que quedó dañado.
- Corta los suministros si hueles gas** y abre ventanas para ventilar; no enciendas llamas ni interruptores.
- Sal con calzado resistente:** el suelo puede estar cubierto de cristales y escombros.
- Escucha la radio** a pilas o de manivela para recibir información oficial de Protección Civil.
- Ayuda a los vecinos vulnerables:** personas mayores, dependientes o con movilidad reducida.
- No uses el coche** salvo necesidad: deja las calles libres para los servicios de emergencia.

## Kit recomendado para terremoto

- Linterna con manivela y panel solar (sin pilas) [Ver en Amazon →](#)
- Radio de emergencia solar/manivela AM-FM [Ver en Amazon →](#)
- Botiquín de primeros auxilios homologado [Ver en Amazon →](#)
- Botella con filtro de agua [Ver en Amazon →](#)
- Multiherramienta o navaja de supervivencia [Ver en Amazon →](#)

**Seguridad:** el mayor riesgo en un terremoto son los objetos que caen, no el propio edificio. Agáchate y cúbrete donde estés; no corras ni salgas a la calle durante el temblor.

### Prepárate para un terremoto en tu zona

El planificador calcula tu kit según las personas y días que quieras cubrir.

[planrefugio.es/planificador](https://planrefugio.es/planificador)