

SEGURIDAD EN EL HOGAR

¿Y si tiembla hoy? 6 recomendaciones clave para que tu hogar esté listo ante un sismo.



Tras el fuerte sismo que sacudió Lima y Callao este domingo, muchas familias se preguntan: ¿estamos realmente preparados? Desde la seguridad del hogar, hay acciones clave que pueden marcar la diferencia cuando la tierra comience a temblar.



RENZO MIRANDA
@srinstructor4

La reciente sacudida de magnitud 6.1 que estremeció la capital dejó más que grietas y sustos: expuso lo vulnerable que puede ser una ciudad cuando no se está preparado. Y aunque los sismos no se pueden predecir, **la preparación en casa sí depende de nosotros.**

Aquí te contamos cómo preparar tu hogar y a tu familia para enfrentar un sismo con responsabilidad y eficacia.

1. EDUCACIÓN: LA BASE DE TODO

La preparación comienza por saber qué hacer. Cada integrante del hogar, sin importar la edad, debe recibir información clara y práctica sobre cómo actuar en caso de un sismo. Esto no solo reduce el riesgo de lesiones, sino que también ayuda a mantener la calma en un momento de caos.

Todos en casa deben saber:

- Qué hacer si empieza a temblar: adoptar la posición de seguridad conocida como “agáchate, cúbrete y sujétate”.
- Si estás en un lugar cerrado; alejarte de ventanas, espejos y objetos que puedan caer; y no intentar salir corriendo si estas en un piso alto.
- Dónde ubicarse dentro de casa: identifica con anticipación las zonas seguras estructurales, como las esquinas formadas por columnas, bajo muebles resistentes o muros de carga.
- Cómo cortar el gas, la luz y el agua: conocer la ubicación y el manejo de las llaves de paso o interruptores, ya que fugas de gas o cortocircuitos pueden causar incendios o explosiones después del sismo.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

También deben memorizar o tener a la mano los números de ayuda:

- ☎ 116 – Bomberos
- ☎ 105 – Policía Nacional
- ☎ 113 – Ministerio de Salud
- ☎ 119 – Servicio gratuito de mensajes de voz de emergencia (de Telefónica/Movistar). Solo marca 119, opción 1 y luego el número de celular con el que quieras dejar o escuchar un mensaje.

Además, es esencial que toda la familia participe de los simulacros sísmicos organizados por INDECI, al menos dos veces al año. Estos ejercicios no solo ayudan a practicar la evacuación y la toma de decisiones, sino que fortalecen la coordinación entre los miembros del hogar.

La educación salva vidas.

2. MOCHILA DE EMERGENCIA LISTA Y AL ALCANCE

Tener una mochila de emergencia por persona es una prioridad máximo 2 por mochila.

Debe estar ubicada en un lugar visible y accesible, y contener:

- Agua (2 litros por persona)
- Alimentos no perecibles (barras, galletas, conservas)
- Linterna y radio a pilas
- Silbato para pedir ayuda
- Mascarillas, alcohol en gel, papel higiénico
- Ropa de cambio y abrigo ligero
- Medicinas personales
- Copia de documentos importantes y dinero en efectivo



Prepararse con anticipación es la mejor herramienta para enfrentar un desastre natural con serenidad y eficiencia.

• Power bank o batería externa
Armala según tu familia y necesidades, Actualiza los contenidos cada 3–6 meses y verifica fechas de vencimiento.



3. ACONDICIONA TU HOGAR PARA RESISTIR

Muchos accidentes durante un sismo ocurren por objetos que caen o bloquean salidas. Estas medidas pueden hacer una gran diferencia:

🔧 Fija a la pared muebles altos, repisas y televisores para evitar que se caigan.

📦 Coloca objetos pesados en estantes bajos para reducir el riesgo de golpes.

🚪 Mantén puertas y rutas de salida libres de obstáculos o muebles.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

- 🧱 Identifica zonas seguras dentro de casa, como esquinas estructurales o debajo de mesas firmes, lejos de ventanas y objetos colgantes.
- 🗺️ Ten un croquis visible con las rutas de evacuación internas y el punto de reunión familiar.
- 💡 Instala luces de emergencia en pasillos, escaleras y rutas de evacuación, y asegúrate de que estén en buen estado.

Pequeños cambios que pueden salvar vidas.



4. DEFINE UN PUNTO DE ENCUENTRO

Establece un punto de reunión fuera de casa, como un parque, al que todos los miembros del hogar puedan llegar por distintas rutas. Practiquen juntos cómo llegar a ese lugar desde diferentes partes de la casa.

Además, acuerden un contacto familiar que viva fuera de Lima para informar su situación si las redes locales fallan, y memoricen o anoten su número en la mochila de emergencia.

5. ¿Y SI ESTÁS EN 6. DESPUÉS DEL CASA DURANTE EL SISMO: NO BAJES LA GUARDIA

Mantén la calma y respira profundo; el pánico puede hacer que tomes decisiones peligrosas. Grita solo si es estrictamente necesario, para conservar energía y evitar inhalar polvo en caso de caída de estructuras.

No salgas corriendo, especialmente si estás en un piso alto. Si te encuentras en el primer piso o planta baja, evalúa salir solo si la salida es rápida, directa y segura.

Protégete de inmediato: agáchate, cúbrete bajo una mesa o mueble resistente, y sujétate hasta que el movimiento termine. Aléjate de ventanas, espejos y objetos que puedan caer.

No uses el ascensor bajo ninguna circunstancia, ya que puede quedar atrapado o fallar por la interrupción eléctrica.

Una vez que termine el movimiento, mantente alerta. Revisa si hay **fugas de gas, agua o daños estructurales**. Si encuentras grietas importantes o filtraciones, **evacúa de inmediato** y espera una evaluación técnica.

Evita hacer llamadas, y mejor usa mensajes de texto o el 119 (opción 1 + número) para dejar mensajes de voz. **Reúnete con tu familia** en el punto previamente acordado y mantente informado por canales oficiales.

Si vives en zonas costeras como Ventanilla o La Punta, conoce las rutas de evacuación vertical ante una posible alerta de tsunami y tenlas claras con tu familia.



RENZO MIRANDA
@renzomiranda4
+51 981320222
Lima- Perú