

Última Hora

Clasificados clasificados pr

- Vehículos
- Bienes raíces
- Empleos
- Shoppers shop.pr

Noticias

- Política
- Seguridad
- Puerto Rico Hoy
- Calidad de vida
- Ciencia y tecnología
- Milagros de la Ciencia
- Clima
- Huracanes 2013
- Caza Noticias

Mundo Raro

Internacionales

Conflicto en Siria

Negocios

- Actualidad
- Tecnología
- Autos

Deportes

- Béisbol
- Boxeo
- Baloncesto
- Fútbol
- Otros deportes

Entretenimiento

- Farándula
- Música
- Televisión
- Cine
- Catálogo de cine

# Noticias



Recomendar 4939 Twittear 136

+ 20

13 de enero de 2014  
1:15 a.m.  
Calidad de vida

Imprimir

## Cómo estar preparados para un terremoto

Los sismos no se pueden predecir por lo que hay que estar listos. **Paso a paso**

Por ELNUEVODIA.COM / sperez@elnuevodia.com



Un temblor de magnitud 6.4 se registró la madrugada del lunes al norte de Quebradillas. (USGS)

Es un hecho que los temblores no se pueden predecir por lo que los ciudadanos deben estar listos y tener un plan de emergencias ante la eventualidad de un sismo.

¿Por dónde comenzar? Para estar listos, la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) propone **tres pasos básicos**:

1 Preparar un equipo

### Cómo estar preparados para un terremoto

Los sismos no se pueden predecir por lo que hay que estar listos. **Paso a paso**

Por ELNUEVODIA.COM / sperez@elnuevodia.com

Un temblor de magnitud 6.4 se registró la madrugada del lunes al norte de Quebradillas. (USGS)

Es un hecho que los temblores no se pueden predecir por lo que los ciudadanos deben estar listos y tener un plan de emergencias ante la eventualidad de un sismo.

¿Por dónde comenzar? Para estar listos, la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) propone **tres pasos básicos**:

1 Preparar un equipo portátil de emergencia para sobrevivir por tu cuenta al menos 3 días. La ayuda va a tardar en llegar, los servicios básicos no funcionarán por un tiempo. Cada miembro de la familia necesita una **mochila o caja plástica** con suministros. Conviene además tener un equipo de emergencia en el auto, en caso de quedar varado y no poder llegar de inmediato al hogar o punto de encuentro.

2 Crear un [plan familiar](#) de emergencias: cómo comunicarse, a dónde ir y qué hacer en caso de sismo u otro desastre.

3 Mantenerse informado

Con la guía de FEMA, es fácil montar una caja o bulto de emergencia para cada miembro de la familia y otro para el auto. Un poco de esfuerzo y tiempo hoy puede salvar la vida de tus seres queridos y [mascotas](#) mañana.

### **Monta tu equipo para sobrevivir 3 días:**

1. Agua, a 3 galones por persona, para beber y para higiene.
2. Comida no perecedera, utensilios para comer y abrelatas. Las barras de energía y raciones enlatadas son buenos ejemplos. Apunta la fecha de expiración en tu calendario, para consumirla y sustituirla antes de que se dañe.
3. Radio portátil de baterías o de manivela (crank). Es ideal que tenga las frecuencias de emergencias meteorológicas de NOAA con alerta de tonos. Baterías extra para el equipo.
4. Linterna y baterías extras. Las de luces LED son más compactas y eficientes. También pueden usarse linternas de cabeza.
5. Botiquín de primeros auxilios y medicamentos recetados, si aplica.
6. Silbato plástico para alertar y pedir ayuda.
7. Mascarillas contra polvo, bolsas plásticas de basura y cinta adhesiva fuerte (duct tape) para filtrar el aire contaminado.
8. Equipo de higiene: Toallitas húmedas, gel desinfectante (hand sanitizer), toallas sanitarias y tampones, bolsas de basura y amarres plásticos para los desperdicios humanos en caso de que no haya servicios sanitarios disponibles.
9. Llave inglesa o alicates para cerrar las llaves de paso y del cilindro de gas.

10. Marcador permanente y papel para dejar mensajes.
11. Teléfono celular con cargadores, inversor o cargador solar
12. Zapatos cerrados (pueden ser tenis) y al menos 1 muda de ropa para cada persona.
13. Espejuelos, solución salina para lentes de contacto, si aplica.
14. Copias de identificaciones y pólizas de seguro en una bolsa estilo 'ziplock' o recipiente a prueba de agua.

### **Artículos adicionales que puedes considerar según tus necesidades**

1. Manta o bolsa de dormir (sleeping bag) para cada persona, por si hay que huir a un refugio o pernoctar al aire libre.
2. Alimento para bebés y pañales
3. Alimento, agua, plato y cargador para mascotas. Recuerda que deben tener sus placas o chip de identificación por si se extravían.
4. Contactos de emergencia, documentos familiares importantes. Fotos. Todo en un recipiente a prueba de agua y fuego.
5. Dinero en efectivo
6. Material de consulta para emergencias, como un manual de primeros auxilios o información de [www.listo.gov](http://www.listo.gov)
7. Cuerda de nilón resistente (estilo paracord) y toldos (tarps) para hacer albergues temporeros.
8. Blanqueador de cloro (sin fragancia) y gotero para medicamentos. Cuando se diluyen nueve partes de agua por una parte de blanqueador, puede usarse como desinfectante. En caso de emergencia, puedes usarlo para purificar el agua: son 16 gotas de cloro por galón de agua.
9. Extintor de incendios
10. Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
11. Hornilla portátil, ya sea que use combustible de alcohol o propano, para cocinar sin energía eléctrica. Olla de hierro o acero inoxidable.
12. Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para los niños.