SISMO Y ESTRUCTURA

Mitos del terremoto: lo que se dice y lo que sabemos

El marco de la puerta, el «triángulo de la vida», los edificios que no se dañan nunca: desmontamos las ideas que más circulan.

19 de octubre de 2026 · 3 min de lectura



Cada vez que tiembla, circulan cadenas de WhatsApp con consejos «infalibles». Algunos son útiles y otros pueden hacerte daño. Repasamos los mitos más comunes con lo que dicen las entidades técnicas.

Mito 1: «Hay que pararse bajo el marco de una puerta»

Venía de casas antiguas de adobe, donde el marco era de lo más firme. En edificios actuales, el marco no es más resistente que el resto y puedes quedar expuesto a golpes de la puerta. Lo recomendado es agacharte, cubrirte y sujetarte debajo de un mueble resistente o junto a una pared interior.

Mito 2: «El triángulo de la vida»

Esa idea dice que hay que acostarse junto a un objeto grande para que, si el techo cae, quede un «espacio de vida». Las organizaciones de gestión del riesgo no la recomiendan: lo que protege es cubrirte de lo que cae y mantenerte en tu sitio, no buscar un hueco.

Mito 3: «Hay que salir corriendo»

La mayor parte de las lesiones en un sismo ocurren al correr: en escaleras, puertas y calles, por caídas de objetos o aglomeraciones. Mientras el piso se mueve, protégete; sal con calma cuando pare.

Mito 4: «Un edificio sismo resistente no se daña nada»

La norma sismo resistente busca que un edificio no colapse y proteja la vida, no que quede intacto. Ante un sismo fuerte pueden aparecer daños que se reparan. Por eso conviene inspeccionar después de un temblor importante, aunque el edificio sea nuevo.

Mito 5: «Los temblores pequeños evitan los grandes»

Los sismos pequeños liberan una cantidad muy baja de energía comparada con uno grande, así que no «descargan» la falla. La respuesta es simple: no evitan los fuertes.

Mito 6: «Se pueden predecir»

Hoy ninguna institución científica puede predecir cuándo y dónde ocurrirá un sismo con precisión. Lo que sí se hace es estimar la amenaza de cada región (por eso hay un mapa y una norma) y vigilar la actividad. Desconfía de mensajes que anuncian fechas.

Mito 7: «El ascensor es seguro si tiembla»

No se debe usar durante ni justo después de un temblor: puede quedarse sin energía o detenerse entre pisos. Usa las escaleras cuando sea momento de evacuar.

Mito 8: «Los animales y el clima avisan»

No hay evidencia sólida de que el comportamiento de los animales o un clima «raro» sirvan para anticipar un sismo de forma confiable. No te quedes esperando señales: prepárate siempre.

Resumen

Se dice	Lo que sabemos
Párate bajo el marco de la puerta	Agáchate, cúbrete y sujétate bajo un mueble sólido
Sal corriendo	Protégete mientras tiembla; evacúa con calma después
Los edificios nuevos no se dañan	Están diseñados para proteger vidas; pueden tener daños reparables

Se dice	Lo que sabemos
Los sismos se predicen	No existe predicción confiable; sí se estima la amenaza
Usa el ascensor, es más rápido	No lo uses: escaleras



Ilustración · agacharse y cubrirse junto a un mueble sólido es la recomendación oficial

Lee también Qué hacer antes, durante y después de un temblor.

Fuentes: Servicio Geológico Colombiano (sgc.gov.co), Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (gestiondelriesgo.gov.co) y Reglamento Colombiano de Construcción Sismo Resistente NSR-10 (Ley 400 de 1997 y Decreto 926 de 2010, con sus actualizaciones).

Lee este artículo y más en nuestra web
proyectostriplea.com/sitio/noticias/mitos-del-terremoto
WhatsApp 318 307 5080 · Edificio Alturia, Cl. 14 #23-72, Pereira