SISMO Y ESTRUCTURA

Qué hacer antes, durante y después de un temblor

Una guía clara para actuar con calma: cómo prepararte, qué hacer mientras tiembla y cómo revisar tu casa cuando pasa.

27 de octubre de 2026 · 5 min de lectura



Pereira y el Eje Cafetero están en una zona de amenaza sísmica alta. Eso no es motivo para vivir con miedo: es un motivo para estar preparados. Lo que más protege a una familia durante un temblor no es la suerte, sino haber pensado de antemano qué hacer. Esta guía resume las recomendaciones que repiten las autoridades colombianas de gestión del riesgo, explicadas sin tecnicismos.

> **La regla de oro**
> Durante el temblor: agáchate, cúbrete y sujétate. Quédate donde estás, protege la cabeza y el cuello, y no corras hacia las escaleras ni hacia la calle mientras el piso se mueve.

Antes: lo que se hace con calma, un fin de semana

La preparación se hace una sola vez y rinde para siempre. Dedícale una tarde en familia y conversen sin dramatismo: la idea es que cada persona de la casa, incluidos los niños, sepa qué hacer.

- Identifica en cada habitación un lugar seguro: junto a una pared interna o debajo de un mueble sólido (mesa de comedor, escritorio), lejos de ventanas, espejos y estantes altos.

- Asegura lo que puede caerse: fija a la pared las bibliotecas, el televisor y los cuadros pesados; pon los objetos más pesados en los estantes bajos.
- Conoce las rutas de evacuación de tu edificio: dónde están las escaleras, la salida y el punto de encuentro. Si vives en propiedad horizontal, pregunta en la administración por el plan de emergencia y los simulacros.
- Aprende dónde cerrar el gas, el agua y la energía eléctrica, y que todos en casa lo sepan.
- Acuerden un punto de encuentro fuera del edificio y una persona de contacto fuera de la ciudad, por si no pueden comunicarse entre ustedes.
- Arma tu kit de emergencia (tenemos una guía completa: Kit de emergencia y plan familiar).

Durante: agáchate, cúbrete y sujétate

Un temblor fuerte puede durar desde unos segundos hasta más de un minuto. En ese tiempo lo más peligroso no suele ser que el edificio se caiga, sino lo que cae dentro: vidrios, lámparas, muebles. Por eso la recomendación es la misma para casi todos los lugares.

Si estás en un apartamento o una casa

- Agáchate, cúbrete la cabeza y el cuello con los brazos y, si hay una mesa resistente cerca, métete debajo y sujétala.
- Aléjate de ventanas, vidrios, espejos, estantes y lámparas.
- No uses el ascensor. No salgas corriendo mientras tiembla: las lesiones suelen ocurrir en las escaleras y en la salida.
- Si estás en la cama, quédate ahí y cúbrete la cabeza con la almohada.

Si estás en la calle

Dirígete a un lugar abierto, lejos de fachadas, balcones, postes, cables y árboles grandes. Si estás en un vehículo, detente en un sitio despejado, lejos de puentes y edificios, y espera dentro hasta que pase.

Si estás en un centro comercial, oficina o colegio

Protégete donde estés y sigue las indicaciones del personal de seguridad o de los brigadistas. No te precipites hacia las salidas: las aglomeraciones son más peligrosas que el temblor.

Después: revisa, protege y espera

1. Cuando el movimiento termine, revisa cómo estás tú y quienes te acompañan. Atiende primero las heridas.
2. Ponte zapatos con suela gruesa: puede haber vidrios en el piso.
3. Si hueles a gas, ventila, no enciendas luces ni fósforos, cierra el registro del gas y sal. Si ves chispas o cables dañados, baja el breaker de la energía.
4. Usa los mensajes de texto o de WhatsApp en vez de llamadas: así no saturas las líneas que necesitan los servicios de emergencia.
5. Prepárate para las réplicas: pueden ocurrir minutos, horas o días después. Si sientes una, repite

agacharte, cubrirte y sujetarte.

6. Sal del edificio por las escaleras, con calma, si hay daños evidentes o si la administración o las autoridades lo indican. Lleva tu kit.
7. No regreses a un edificio con daños visibles hasta que un profesional lo haya revisado. Si no estás seguro, pregunta.



Ilustración · una ruta de evacuación despejada es parte de estar preparado

> **¿Tu edificio tiene daños?**
> Si ves grietas grandes en columnas o muros, pisos desnivelados o puertas que ya no cierran, no lo resuelvas por tu cuenta ni lo minimices: pide una revisión a un ingeniero. En Triple A prestamos el servicio de inspección de edificaciones después de un sismo.
>
> **Hablar con un asesor: proyectostriplea.com/sitio/contacto**

Preguntas frecuentes

¿Es verdad que hay que pararse en el marco de la puerta?

Es un consejo antiguo que ya no se recomienda para edificios modernos. El marco de una puerta no es más resistente que el resto de la estructura y te deja expuesto a que la hoja te golpee. Lo recomendado es agacharte, cubrirte y sujetarte junto a un mueble sólido.

¿Debo salir corriendo del edificio?

No mientras tiembla. Primero protégete donde estás; cuando pare el movimiento, evacúa con calma por las escaleras si hay razones para hacerlo o si lo indican las autoridades o la administración.

¿Cuánto dura un temblor?

Depende de su magnitud y de la distancia al epicentro. Muchos duran segundos; los fuertes pueden pasar del minuto. Por eso es importante no moverse hasta que pare por completo.

¿Dónde me informo oficialmente?

El Servicio Geológico Colombiano publica los datos de cada sismo; la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres y la oficina de gestión del riesgo de tu municipio dan las instrucciones oficiales.

Si quieres saber más sobre cómo se diseña un edificio para resistir sismos, lee NSR-10 y edificios sismo resistentes y Mitos del terremoto.

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/que-hacer-antes-durante-y-despues-de-un-temblor
WhatsApp 318 307 5080 · Edificio Alturia, Cl. 14 #23-72, Pereira