



Gestión de Riesgos y Preparación ante Emergencias

EL CUARTO DE EMERGENCIA

Guía práctica para preparar a tu familia ante un sismo

Documento elaborado por AVE Consultoría
Recomendaciones para hogares y familias

Tabla de contenido

Tabla de contenido	2
1. Introducción	3
2. Ubicación del cuarto o zona de emergencia	3
3. Contenido recomendado	5
3.1 Agua y alimentos	5
3.2 Salud y primeros auxilios	5
3.3 Herramientas y protección	5
3.4 Documentos e identificación	6
3.5 Comunicación y energía	6
3.6 Artículos especiales según el hogar	6
4. Recomendaciones de AVE Consultoría	7
4.1 Antes del sismo	7
4.2 Durante el sismo	7
4.3 Después del sismo	7
4.4 Recomendaciones según el piso o nivel de la vivienda	8
5. Mantenimiento y actualización del kit	9
6. Consideraciones finales	9

1. Introducción

En zonas de riesgo sísmico, la diferencia entre una emergencia manejable y una tragedia suele estar en la preparación previa. Un sismo no avisa: puede ocurrir de día o de noche, con la familia reunida o dispersa, y dejar sin acceso inmediato a servicios básicos como agua, electricidad o comunicaciones.

Este documento, elaborado por AVE Consultoría, tiene como objetivo guiar a las familias en la creación de un "cuarto de emergencia" o kit de emergencia sísmica: un espacio cotidiano de la vivienda —un clóset, un cuarto útil, un depósito o una zona interior— organizado previamente para concentrar los suministros que la familia necesitará durante las primeras 72 horas posteriores a un sismo, mientras se restablecen los servicios o llega la ayuda.

Un concepto, dos momentos distintos

El cuarto de emergencia cumple dos funciones: concentra el kit y, por sus características (espacio interior seguro, libre de objetos que puedan caer, de fácil acceso), puede servir también como punto de resguardo durante el sismo. Si el cuarto está inmediatamente accesible desde donde se encuentra la familia —es decir, llegar a él no implica cruzar zonas de riesgo como ventanales, escaleras u objetos que puedan caer— diríjase allí y aplique Agacharse, Cubrirse y Sujetarse. Si no es así, o el trayecto representa un riesgo mayor que quedarse donde está, protéjase de inmediato en el punto seguro más cercano; no atravesie la vivienda para llegar al cuarto.

Por qué 72 horas

Los organismos de protección civil recomiendan que cada hogar sea autosuficiente durante al menos las primeras 72 horas tras un desastre, ya que es el tiempo estimado en que los servicios de emergencia priorizan zonas de mayor afectación antes de llegar a todos los hogares.

2. Ubicación del cuarto o zona de emergencia

No todos los hogares cuentan con una habitación dedicada exclusivamente a este fin, y no es indispensable. Lo importante es destinar un espacio fijo, conocido por todos los miembros de la familia, que cumpla con las siguientes condiciones observables (identificar elementos estructurales como muros de carga requiere un profesional, por lo que no debe ser el criterio de elección de una familia):

- Espacio interior, sin o con pocas superficies acristaladas (ventanas, espejos, vitrinas) que puedan romperse y proyectar fragmentos.
- Libre de objetos que puedan caer: sin estantes altos sin fijación, cuadros pesados, repisas sobrecargadas ni muebles que puedan volcarse.
- Elementos firmes alrededor: paredes y puertas en buen estado, sin humedad ni deterioro visible.

- De fácil acceso: sin obstáculos en el trayecto y cerca de una salida (puerta principal o vía de evacuación).
- Conocido por todos: cada integrante de la familia, incluidos niños y personas mayores, debe saber dónde está y qué contiene.

Opciones comunes: un clóset, un cuarto de servicio o depósito, o incluso un mueble o maleta específica ubicada cerca de la puerta principal si no se dispone de una habitación completa. Evite espacios cuya seguridad estructural no pueda verificar a simple vista, como zonas bajo escaleras, ya que se desconoce su construcción y pueden interferir con la ruta de evacuación.

Si el cuarto de emergencia está inmediatamente accesible al momento del sismo, diríjase hacia él y aplique Agacharse, Cubrirse y Sujetarse. Si no lo está, o llegar hasta él implica cruzar zonas de riesgo, protéjase de inmediato en el punto seguro más cercano: bajo una mesa o mueble resistente, o junto a un muro interior lejos de ventanas y objetos que puedan caer.

3. Contenido recomendado

El kit debe cubrir seis áreas esenciales: agua y alimentos, salud y primeros auxilios, herramientas y protección, documentos e identificación, comunicación e iluminación, y artículos especiales según la composición del hogar.

3.1 Agua y alimentos

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Agua embotellada	4 litros por persona/día × 3 días	☐
Alimentos no perecederos (enlatados, barras energéticas, galletas)	Ración para 3 días por persona	☐
Abrelatas manual	1	☐
Vasos, platos y cubiertos desechables	1 juego por persona	☐
Pastillas potabilizadoras de agua	1 frasco	☐

3.2 Salud y primeros auxilios

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Botiquín de primeros auxilios completo	1 (gasas, vendas, antiséptico, tijeras, guantes)	☐
Medicamentos de uso regular de la familia	Reserva para 1-2 semanas	☐
Analgésicos y antidiarreicos básicos	1 caja de cada uno	☐
Mascarillas	2 por persona	☐
Gel antibacterial y jabón	1 de cada uno	☐
Termómetro	1	☐

3.3 Herramientas y protección

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Linterna con pilas de repuesto (evitar velas)	1 por persona o mínimo 2	☐
Radio a pilas o de manivela	1	☐

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Silbato para pedir auxilio	1 por persona	☐
Guantes de trabajo	1 par por persona	☐
Llave de paso de gas y agua + herramienta para cerrarlas	1 juego	☐
Extintor pequeño (tipo ABC)	1	☐
Manta térmica o de emergencia	1 por persona	☐
Cinta adhesiva resistente (duct tape)	1 rollo	☐
Bolsas de plástico resistentes	5-10	☐

3.4 Documentos e identificación

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Copias de identificaciones oficiales	1 por persona	☐
Copias de escrituras, pólizas de seguro y contratos	1 juego, en bolsa impermeable	☐
Efectivo en billetes y monedas pequeñas	Monto de reserva definido por la familia	☐
Lista de contactos de emergencia impresa	1	☐
Croquis del punto de reunión familiar	1	☐

3.5 Comunicación y energía

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Cargador portátil (power bank) cargado	1-2	☐
Cargadores de cable para celular	1 por persona	☐
Batería o pilas de repuesto (tamaño AA/AAA)	Varias	☐

3.6 Artículos especiales según el hogar

Adaptar el kit según la composición familiar:

- Bebés y niños pequeños: pañales, fórmula, toallitas húmedas, un juguete o peluche familiar.
- Adultos mayores: medicamentos específicos, lentes de repuesto, artículos de movilidad.
- Mascotas: alimento, agua, correa, documentos de vacunación.

- Personas con condiciones médicas: insumos específicos (insulina, inhaladores, etc.) con fecha de vigencia vigilada.

4. Recomendaciones de AVE Consultoría

4.1 Antes del sismo

- Revisar y actualizar el kit cada 6 meses: verificar fechas de caducidad de agua, alimentos y medicamentos.
- Realizar simulacros familiares al menos dos veces al año, incluyendo el trayecto hasta el cuarto de emergencia y el punto de reunión.
- Fijar muebles altos y objetos pesados a la pared con anclajes.
- Identificar las zonas más seguras de cada habitación de la casa, no solo del cuarto de emergencia.
- Asegurar que todos los miembros de la familia, incluidos empleados del hogar, conozcan la ubicación del kit y el plan de acción.

4.2 Durante el sismo

- Mantener la calma. Si el cuarto de emergencia está inmediatamente accesible —sin necesidad de cruzar ventanales, escaleras u otras zonas de riesgo— dirigirse hacia él de forma rápida y segura.
- Si el cuarto no está accesible de inmediato, o llegar hasta él implica mayor riesgo que quedarse donde se está, aplicar Agacharse, Cubrirse y Sujetarse en el lugar: bajo una mesa o mueble resistente, o junto a un muro interior, lejos de ventanas y objetos que puedan caer.
- En cualquiera de los dos casos, no correr; los desplazamientos apresurados son una causa frecuente de lesiones durante el movimiento.
- Alejarse de balcones, ventanas y fachadas.

4.3 Después del sismo

- Cuando el movimiento cese, esperar unos segundos antes de moverse, por si se trata de una réplica inmediata.
- Dirigirse al cuarto o zona de emergencia para tomar el kit, y salir siempre con él si se decide evacuar; el kit debe acompañar a la familia, nunca dejarse atrás.
- Verificar fugas de gas antes de usar cualquier fuente de chispa o llama, y cerrar la llave de paso si se detecta olor a gas.
- Usar el radio a pilas para recibir información oficial y evitar rumores.
- Contactar a la red de apoyo familiar mediante los números guardados en la lista impresa, ya que las redes móviles suelen saturarse.

¿Evacuar o permanecer? Depende del estado del edificio

La decisión de evacuar o quedarse depende de las condiciones observadas en la vivienda y de las instrucciones de las autoridades, no es una regla que aplique igual en todos los casos. Se debe evacuar de inmediato, siguiendo la ruta de evacuación hasta el punto de reunión, cuando existan indicios de daño estructural importante: grietas nuevas y significativas —especialmente diagonales o ubicadas en columnas y muros de carga—, inclinación o deformación permanente de elementos, aplastamiento o pérdida de sección en algún punto, desprendimientos importantes, olor a gas, daño visible en escaleras, o si las autoridades así lo indican. Una fisura superficial de pañete, por sí sola, no equivale a estas señales y no obliga a abandonar la vivienda. Ante cualquier duda razonable sobre el estado de la estructura, priorice la evacuación y no reingrese hasta que un ingeniero estructural, arquitecto o la autoridad de gestión del riesgo correspondiente evalúe la edificación.

4.4 Recomendaciones según el piso o nivel de la vivienda

Si las condiciones de la vivienda o las instrucciones de las autoridades indican que se debe evacuar, la estrategia y el tiempo de respuesta cambian según el piso en el que se encuentre la familia. AVE Consultoría recomienda adaptar el plan familiar de la siguiente manera:

- Planta baja o primer piso: la evacuación suele ser más rápida; salir hacia el punto de reunión exterior tan pronto el movimiento se detenga, evitando pasar cerca de fachadas, balcones o marquesinas que puedan desprenderse. Si tiene acceso directo al exterior, hágalo.
- Pisos intermedios (edificios de varios niveles): usar siempre las escaleras de emergencia señalizadas, nunca el ascensor. Descender de forma ordenada, sin correr, manteniéndose alejado del hueco de la escalera y de barandales dañados.
- Pisos altos o últimos niveles: el tiempo de evacuación es mayor, por lo que es aún más importante conocer de memoria la ruta de escape y contar con el kit de emergencia listo para salir sin demora. Si la salida no es segura de inmediato (daños visibles en la escalera, humo, etc.), permanecer en una zona interior segura del piso y esperar indicaciones o rescate, señalizando la ubicación desde una ventana si es posible.
- Sótanos o niveles bajo tierra (parqueaderos, bodegas): dirigirse de inmediato a la salida más cercana; estos espacios tienen mayor riesgo de quedar bloqueados por escombros o inundación de tuberías rotas.
- En todos los casos: el punto de reunión familiar debe ubicarse en un espacio abierto, alejado de fachadas y líneas eléctricas, y debe ser conocido por todos los integrantes del hogar independientemente del piso en que se encuentren.

Recomendación clave

AVE Consultoría recomienda designar a un responsable del mantenimiento del kit (revisión semestral) y capacitar a toda la familia, no solo a los adultos, en su ubicación y uso, así como en la ruta de evacuación específica según su piso. La preparación es un proceso continuo, no una tarea única.

5. Mantenimiento y actualización del kit

Un kit de emergencia mal mantenido puede fallar justo cuando más se necesita. AVE Consultoría recomienda establecer una rutina de revisión:

Artículo	Cantidad sugerida	Marcar ✓
Revisar fechas de caducidad de agua y alimentos	Cada 6 meses	☐
Verificar funcionamiento de linternas y radio (pilas)	Cada 3 meses	☐
Actualizar medicamentos y dosis según receta vigente	Cada 6 meses	☐
Revisar y actualizar documentos y copias	1 vez al año	☐
Ajustar contenido según cambios familiares (nuevo bebé, mascota, etc.)	Según ocurra	☐
Realizar simulacro familiar completo	2 veces al año	☐

6. Consideraciones finales

La preparación ante sismos no elimina el riesgo, pero reduce significativamente la vulnerabilidad de la familia y mejora la capacidad de respuesta en los primeros momentos críticos. Contar con un cuarto o kit de emergencia bien equipado, conocido y mantenido por todos los miembros del hogar, es una de las medidas de mayor costo-beneficio en la gestión de riesgos familiares.

AVE Consultoría queda a disposición para acompañar a su familia o comunidad en la elaboración de planes de continuidad, simulacros y evaluaciones de vulnerabilidad estructural del hogar.