autarka | Preparación en casa, pase lo que pase

Si tiembla en casa

Lo de hoy, lo de durante y lo que sigue.

Si solo haces 3 cosas

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate**
2. **Nunca uses el ascensor**
3. **Usa linterna. Nada de fuego**

Hoy

- [ ] Ancla armarios, estantes y televisor[1]
- [ ] Señala llaves de gas y agua, y el tablero[1]
- [ ] Elige punto de encuentro[1]
- [ ] Elige contacto en otra región[1]
- [ ] Practica 2 veces al año[1]

Durante

- [ ] Protege cabeza y cuello[3]
- [ ] Quédate así hasta que pare[3]
- [ ] Aléjate de ventanas[2]
- [ ] No salgas corriendo[2]

En apartamento

- [ ] Sin ascensor, ni justo después[2]
- [ ] Escaleras, cuando pare y sea seguro[2]
- [ ] Sigue el plan del edificio[2]

Cuando pare

- [ ] Revisa cómo están los tuyos
- [ ] Cuenta con réplicas[3]
- [ ] Ojo: fugas y cables caídos[3]
- [ ] Ve al punto de encuentro[1]
- [ ] Avisa a tu contacto[1]
- [ ] Radio de pilas para informarte[3]

En carro

- [ ] Sal de la vía[3]
- [ ] Lejos de puentes[3]

Si quedas atrapado

- [ ] Manda un mensaje de texto[3]
- [ ] Golpea una tubería o pared[3]

Sigue a las autoridades.

Emergencia: 123

De dónde sale esto

Autarka no reemplaza las indicaciones de las autoridades. Es información general, no consejo médico. Lo que no lleva número es criterio propio. Versión del 9 de noviembre de 2026. Guía gratis. autarka.co

1. Cómo actuar ante un sismo, Alcaldía de Bogotá, 14-ago-2026. https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/conoce-como-prepararte-y-actuar-ante-un-sismo-o-terremoto-en-3-pasos
2. Qué hacer en caso de sismo en Bogotá, Alcaldía de Bogotá, 3-nov-2026. https://bogota.gov.co/mi-ciudad/seguridad/2026-11/recomendaciones-y-que-hacer-en-caso-de-un-sismo-o-terremoto-en-bogota
3. Terremotos, Ready.gov. https://www.ready.gov/es/terremotos