



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

DIRECCIÓN MÉDICA | SUBDIRECCIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE

**PLAN INTERNO
DE PROTECCIÓN CIVIL:
PROTOCOLO EN CASO DE
SISMO**



ÍNDICE

3	PLAN INTERNO DE PROTECCIÓN CIVIL DE LA UACJ: SISMOS
4	¿QUÉ MEDIDAS TOMAR ANTES DE UN SISMO?
6	¿QUÉ HACER DURANTE EL ALERTAMIENTO SÍSMICO?
7	¿QUÉ HACER DURANTE EL MOVIMIENTO SÍSMICO?
8	¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL MOVIMIENTO SÍSMICO?
9	SUGERENCIAS DESPUÉS DEL MOVIMIENTO SÍSMICO
10	EN CASO DE HABER QUEDADO ATRAPADO POR ALGÚN DERRUMBE
11	COLORES DE IDENTIFICACIÓN DE BRIGADAS
12	EN CASO DE SISMO 5 PASOS CLAVE

PLAN INTERNO DE PROTECCIÓN CIVIL DE LA UACJ: **SISMOS**

La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), en su compromiso con la seguridad y el bienestar de su comunidad, ha desarrollado un Plan Interno de Protección Civil y cuenta con un apartado en cuanto a Sismos con el propósito de minimizar riesgos y garantizar una respuesta eficaz ante eventos sísmicos. Este plan se fundamenta en principios de prevención, preparación y actuación inmediata, alineándose con las mejores prácticas nacionales e internacionales en materia de gestión de riesgos.

El objetivo principal del plan es establecer protocolos claros y acciones concretas que permitan a estudiantes, docentes y personal administrativo responder de manera organizada y segura ante un sismo. Para ello, la UACJ enfatiza la importancia de la difusión y socialización del plan, así como la participación activa en simulacros institucionales.

Entre las medidas preventivas destacadas en el plan, se encuentran:

- Identificación y señalización de rutas de evacuación y zonas seguras en cada edificio.
- Familiarización con los protocolos específicos para distintos espacios, incluyendo laboratorios, auditorios y bibliotecas.
- Mantenimiento de comunicación constante con las autoridades universitarias y los canales oficiales de información.

En caso de un sismo, el plan establece acciones inmediatas que incluyen:

1. Conservación de la calma y seguimiento de las indicaciones del personal de protección civil.
2. Ubicación en zonas seguras, evitando bloquear pasillos y escaleras.
3. Alejamiento de ventanas, mobiliario pesado y objetos colgantes para reducir el riesgo de lesiones.
4. Cierre de fuentes de energía en caso de encontrarse en laboratorios o áreas con reactivos.
5. Evacuación segura sin el uso de elevadores, tomando precaución con fachadas y estructuras en exteriores.

Una vez finalizado el sismo, el protocolo establece la necesidad de una revisión estructural de los edificios antes de reingresar, así como el reporte inmediato de daños o riesgos a las autoridades correspondientes. Además, se instruye a la comunidad universitaria a mantenerse informada a través de los medios oficiales de la UACJ y a no regresar a las instalaciones hasta que se emita una autorización formal.

La implementación de este plan refuerza la cultura de la prevención y la resiliencia institucional, garantizando que la UACJ esté preparada para afrontar emergencias sísmicas con responsabilidad y eficiencia.

A continuación, se presenta una guía rápida de acciones para antes, durante y después de un sismo.



MITIGACIÓN

¿QUÉ MEDIDAS TOMAR ANTES DE UN SISMO?



Elabora y actualiza tu Plan Familiar y/o sigue el Programa Interno de Protección Civil de la empresa o Institución donde laboras o estudias.



Verifica los espacios donde estás periódicamente, revisa hundimientos, desplomes o grietas y fisuras existentes.



Prepara una maleta de vida con los siguientes elementos:



Llaves del automóvil y dinero extra.



Linterna y pilas.



Radio y pilas.



Equipo de primeros auxilios.



Abrelatas manual.



Teléfonos de emergencias y algún celular extra.



Tratamientos especiales en caso de que alguien de la familia lo requiera.



Alimentos no perecederos y botellas de agua desechables.



Papel higiénico y otros elementos personales.



Bolsa impermeabilizada para objetos personales.



Verifica con frecuencia la fecha de caducidad de los alimentos y medicamentos y revisa su estado.



Copia o escaneo en una USB de los documentos más importantes (INE, pasaporte, escrituras, factura del auto, cuenta bancaria, Infonavit, crédito bancario, identificación de toda la familia y fotos actualizadas de cada integrante).



¿QUÉ MEDIDAS TOMAR ANTES DE UN SISMO?



Participa responsablemente y con seriedad en los simulacros que se programen en tu localidad o centro de trabajo.



Especifica con tu familia un lugar de la ciudad como punto de encuentro.



Mantén tus dispositivos electrónicos con batería y de ser necesario lleva contigo una carga adicional.



Diseña y utiliza una pulsera o collar de identificación con teléfono de emergencia y tipo de sangre.



Determina con tus familiares y amistades las zonas de menor riesgo y puntos de reunión de tu casa o área de trabajo.



PREPARACIÓN

¿QUÉ HACER DURANTE EL ALERTAMIENTO SÍSMICO?



Al sonar la alerta sísmica, mantén la calma y si te encuentras en pisos bajos y te es posible, evacúa el inmueble y sigue las rutas de evacuación previamente establecidas.



Si puedes, apaga interruptores de luz, cierra llaves de paso, de agua y gas.



En caso de encontrarte en un piso alto y no tienes tiempo de salir, colócate en la zona de menor riesgo previamente establecida.



No corras, muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada.



No grites, contagias a otras personas y eso puede generar pánico y caos durante la evacuación.



Implementa tu Plan Familiar o sigue los protocolos de tu Programa Interno de Protección Civil y acata las indicaciones de los brigadistas.



No empujes, puedes lesionar o lastimar a las personas que van evacuando, dales tiempo de salir.



¿QUÉ HACER DURANTE EL MOVIMIENTO SÍSMICO?



Si no evacuaste a tiempo, repliégate a la zona de menor riesgo más cercana.



Durante el sismo, no hagas uso de las escaleras ni de elevadores.



Aléjate de ventanas, muebles, espejos, plantas u otros objetos pesados que puedan caer.



Evacúa el inmueble hasta que el movimiento telúrico haya concluido, si la ruta de evacuación lo posibilita.



Si hay infantes, personas de la tercera edad o personas con discapacidad, ayúdales a replegarse o a mantenerse de pie en la zona de menor riesgo.



¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL MOVIMIENTO SÍSMICO?



A

En caso de haber replegado a zonas de menor riesgo durante el sismo, evacúa el inmueble hacia un punto de reunión.



D

Utiliza celular solo para emergencias o lo mínimo posible.



B

Mantén la calma y atiende las indicaciones de brigadistas, cuerpos de rescate y autoridades de gestión integral de riesgos y protección civil.



E

Utiliza redes sociales para avisar que estás bien.



C

En caso de que no haber realizado la interrupción de los servicios de gas, agua y electricidad, realiza el corte de suministro lo más pronto posible.



F

Una vez terminado el temblor verifica el estado estructural del edificio, instalaciones hidrosanitarias y eléctricas.



SUGERENCIAS DESPUÉS DEL MOVIMIENTO SÍSMICO



G

No regreses al inmueble en caso de detectar algún daño estructural y pide una revisión a las autoridades competentes.



J

Si estás con infantes, explícales de manera sencilla lo que pasó y diles qué deberán hacer a continuación para cuidarse. Hazles saber que estarás ahí para escucharles cuando así lo requieran.



H

Si los servicios de luz siguen interrumpidos, usa linternas de baterías. No uses velas, evita explosiones por fugas de gas y evita fumar, hasta verificar que no haya fuga de algún combustible.



K

Mantente informado y espera las indicaciones de personal operativo de emergencias.



I

Ayuda a calmar a quienes tienen crisis nerviosa.



EN CASO DE HABER QUEDADO ATRAPADO POR ALGÚN DERRUMBE



A

Mantén la calma. Los cuerpos de emergencia se dirigirán al lugar de la emergencia.



D

Responde las señales que emitan los cuerpos de rescate para dar auxilio.



B

Si te es posible, golpea con un objeto a la mano, las tuberías o estructuras, a fin de que los rescatistas puedan ubicar su posición.



E

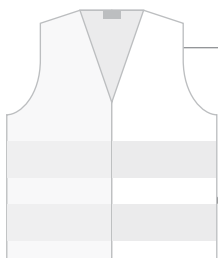
No intentes salir por ti solo/a. Si el edificio se ha derrumbado parcialmente, con tus movimientos y las réplicas del sismo podría colapsarse por completo.



C

Comunícate vía WhatsApp o redes sociales con familiares o amigos y establece tu posición, además de informar con cuántas personas te encuentras atrapada/o.

COLORES DE IDENTIFICACIÓN DE BRIGADAS

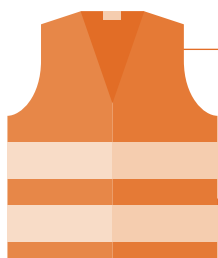
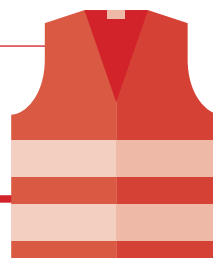


BRIGADA DE
PRIMEROS AUXILIOS

BLANCO

ROJO

BRIGADA DE PREVENCIÓN
Y COMBATE DE INCENDIOS

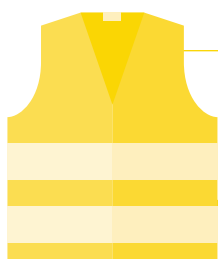


BRIGADA DE EVACUACIÓN
Y REPLIEGUE

NARANJA

VERDE

BRIGADA DE COMUNICACIÓN

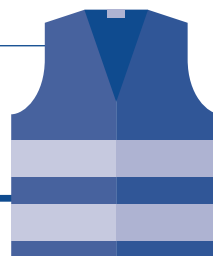


COORDINADOR DE BRIGADA

AMARILLO

AZUL

BRIGADA DE BÚSQUEDA
Y RESCATE



EN CASO DE SISMO



5 PASOS CLAVE

	PREPÁRATE	ACTÚA	REVISA	
1	PREPÁRATE Conoce y socializa el Plan Interno de Protección Civil de la universidad.	CONSERVA Conserva la calma y sigue las indicaciones del personal de protección civil o brigadistas universitarios.	REVISA Sigue el protocolo de revisión estructural antes de reingresar al edificio.	
2	IDENTIFICA Identifica y marca las rutas de evacuación y las zonas seguras en tu edificio, instituto o centro de investigación.	UBÍCATE Ubícate en una zona segura (puntos de reunión) y evita bloquear pasillos o escaleras.	REPORTA Reporta cualquier daño o riesgo a la coordinación de tu programa.	
3	FAMILIARÍZATE Familiarízate con los protocolos para laboratorios, bibliotecas, auditorios y espacios especiales.	ALÉJATE Aléjate de ventanas, mobiliario pesado y objetos colgantes.	NOTIFICA Si hay personas heridas, notifica al UAMI de tu instituto o llama al 911.	
4	CONTACTO Guarda el teléfono de la coordinación de tu programa y está pendiente de los medios oficiales de comunicación.	CIERRA Cierra fuentes de energía si es seguro hacerlo. Si estás en laboratorio cierra y guarda los reactivos.	INFÓRMATE Mantente informado a través de los canales oficiales de la universidad.	
5	PARTICIPA Participa en los simulacros institucionales.	RETÍRATE Evita el uso de elevadores. Si estás en exteriores, retírate de fachadas, postes y estructuras.	ESPÉRATE No regreses a las instalaciones hasta que la autoridad universitaria lo indique.	

EN CASO DE **SISMO**



5 PASOS CLAVE

INFÓRMATE Y PREPÁRATE

Cumplir con normas de construcción y mantener actualizados los planes de protección civil reduce significativamente el riesgo.

Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED)
www.gob.mx/cenapred

Servicio Sismológico Nacional
www.ssn.unam.mx

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
www.uacj.mx

DIRECTORIO:

DIRECCIÓN MÉDICA

Dr. Jorge Ignacio Camargo Nassar

SUBDIRECCIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE

Dra. Katya Aimeé Carrasco Urrutia

RESPONSABLE DE GESTIÓN DE EMERGENCIAS Y PLANES DE CONTINGENCIAS

Lic. Omar Bojórquez Pacheco

ASISTENTE PROFESIONAL ADMINISTRATIVO DE LA SSH

Lic. Leopoldo Bejarano González

AUXILIARES DE ÁREA

Ericka Martínez Chávez

Odalís Victoria Aguilar Arroyo

María del Cielo Barrientos García



INFORMES Y DATOS

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Dirección Médica

Subdirección de Seguridad e Higiene

Unidad Interna de Protección Civil de la UACJ

Teléfono: **656 688 1749**

E-mail: **seguridad.hig@uacj.mx**