



UNA GUÍA PARA PANAMÁ

Preparados ante un sismo



Para ti, tu familia y nuestra comunidad

Una guía práctica para anticiparnos, protegernos y acompañarnos antes, durante y después de un terremoto.

ANTES • DURANTE • DESPUÉS

EDICIÓN EN ESPAÑOL • PANAMÁ

Incluye una lista de verificación y un plan familiar.



Empecemos por lo esencial

Prepararnos no significa vivir con miedo. Significa saber qué hacer y tener a mano lo que realmente necesitamos.

Primero, protege tu vida

- ☐ Durante el movimiento: agáchate, cúbrete y sujétate. No corras hacia las salidas.
- ☐ Al terminar, observa los riesgos antes de moverte y prepárate para posibles réplicas.

Números útiles en Panamá

1. OPS-STRI Control Room / Sala de Control OPS-STRI

212-8911 | 212-8211 | 6615-9191

PRIMER CONTACTO: Utiliza estos números para reportar emergencias relacionadas con cualquier persona vinculada al STRI.

911	Emergencias generales y ambulancias (SUME)
104	Policía Nacional
103	Bomberos: incendios y rescates
520-4426 / 520-4427	SINAPROC: emergencias y desastres
6998-4809	WhatsApp de emergencias SINAPROC
*335	Línea corta de SINAPROC
*455	Cruz Roja Panameña
108	Servicio Nacional Aeronaval (SENAN)
311	Atención ciudadana (no emergencias inmediatas)

Ante peligro para la vida, llama de inmediato a OPS-STRI Control Room: 212-8911 / 212-8211 / 6615-9191.



Un plan que todos conozcan

Dedica unos minutos a conversar con quienes viven contigo. Prepararse juntos da tranquilidad.

Acuerdos familiares

- ☐ Define dos puntos de encuentro: uno cercano al hogar y otro fuera del vecindario.
- ☐ Elige una persona de contacto que viva en otra zona del país.
- ☐ Acuerda cómo recoger a niños o personas que necesiten ayuda. Consulta el protocolo de su escuela o centro de cuidado.
- ☐ Conoce las salidas seguras de tu vivienda y el plan de tu lugar de trabajo.

Comunicación después de un sismo

- ☐ Prefiere mensajes de texto cuando las redes estén congestionadas. Reserva las llamadas para urgencias.
- ☐ Comparte información verificada, no rumores ni cadenas de mensajería.



Tu mochila de emergencia

Un bolso sencillo y accesible, preparado con anticipación, puede marcar una gran diferencia.

Elementos básicos

- ☐ Agua potable y alimentos no perecederos, considerando al menos 72 horas de autonomía.
- ☐ Botiquín, medicamentos de uso habitual y copias de recetas.
- ☐ Linterna, radio de baterías o manivela, baterías y silbato.
- ☐ Documentos importantes protegidos y dinero en efectivo en denominaciones pequeñas.
- ☐ Ropa cómoda, impermeable, zapatos resistentes y artículos de higiene.
- ☐ Artículos para bebés, personas mayores, personas con discapacidad y mascotas, según las necesidades del hogar.

Mantenimiento

- ☐ Guarda la mochila cerca de una salida accesible. Revisa alimentos, agua, baterías y medicamentos periódicamente.



Haz de tu hogar un lugar más seguro

Pequeños cambios reducen el riesgo de lesiones por objetos que caen o se desplazan.

Revisa habitación por habitación

- ☐ Fija libreros, estantes, televisores y muebles altos a superficies resistentes.
- ☐ Evita colocar espejos o cuadros pesados sobre camas y sofás.
- ☐ Asegura objetos pesados o frágiles en repisas elevadas.
- ☐ Mantén libres los pasillos y las rutas de salida.
- ☐ Identifica dónde están los interruptores de electricidad, las llaves de agua y las llaves de gas.

Gas y electricidad

- ☐ Si detectas una fuga de gas, cierra las llaves de paso solo si puedes hacerlo sin riesgo; aléjate y pide ayuda.
- ☐ No acciones interruptores eléctricos ni enciendas llamas cuando sospeches una fuga de gas.

Ensaya en familia

- ☐ Practiquen agacharse, cubrirse y sujetarse, también con niños y personas que requieran asistencia.



Mientras la tierra se mueve

Cada situación es diferente. Protege la cabeza y el cuello y evita desplazamientos innecesarios.

Si estás dentro de un edificio

- ☐ Agáchate, cúbrete bajo una mesa resistente si está cerca y sujétate.
- ☐ Aléjate de ventanas, vidrios, estantes y objetos que puedan caer.
- ☐ No uses ascensores y no corras por las escaleras durante el movimiento.
- ☐ Si estás en la cama, permanece allí y protege tu cabeza con una almohada, salvo que exista un peligro inmediato.

Si estás afuera

- ☐ Permanece afuera y aléjate de fachadas, árboles, postes y cables.

Si vas en un vehículo

- ☐ Detente en un lugar seguro y permanece dentro. Evita puentes, pasos elevados y cables eléctricos.

Si quedas atrapado

- ☐ Cubre nariz y boca, evita levantar polvo, utiliza un silbato o golpea una superficie para indicar dónde estás.



Después del sismo

Tómate unos segundos para observar, ayudar sin exponerte y escuchar información confiable.

Antes de regresar o desplazarte

- ☐ Comprueba si hay lesiones. Si la vida está en peligro, llama inmediatamente a OPS-STRI Control Room: 212-8911 / 212-8211 / 6615-9191.
- ☐ Prepárate para réplicas. Si vuelves a sentir movimiento, agáchate, cúbrete y sujétate.
- ☐ No ingreses a edificios visiblemente dañados; espera la evaluación de personal competente.
- ☐ Evita cables caídos, vidrios, escombros, fugas de gas y áreas acordonadas.
- ☐ Usa zapatos resistentes y mantén libres las vías para los equipos de respuesta.

Agua, alimentos y suministros

- ☐ Usa únicamente agua que sea segura para beber y desecha alimentos que puedan estar contaminados.
- ☐ Utiliza parrillas de carbón o gas solo en espacios exteriores ventilados.

También importa el bienestar emocional

- ☐ Es esperable que algunas personas permanezcan más alertas o experimenten temor ante posibles réplicas. Escucha sin juzgar y busca apoyo si lo necesitas.



Si estás cerca de la costa

Un terremoto fuerte o prolongado puede ser una señal natural de tsunami. Actúa sin esperar una publicación en redes.

Reconoce las señales

- ☐ Si el sismo es fuerte o prolongado, el mar se retira repentinamente o escuchas un ruido inusual del océano, aléjate de inmediato de la costa y dirígete a terreno alto o tierra adentro.
- ☐ No te acerques al mar para observar el fenómeno. Mantente fuera de la zona hasta que las autoridades indiquen que es seguro regresar.

Sigue las instrucciones oficiales

- ☐ SINAPROC y las autoridades panameñas emiten alertas e instrucciones oficiales. Consulta sus páginas web y sus canales verificados, incluido @sinaproc_panama en Instagram y Facebook.
- ☐ STRI procurará mantener informado a su personal sobre lo que publiquen las autoridades, pero cada persona debe consultar también los canales oficiales y seguir sus indicaciones.



Nuestro plan familiar

Completa esta hoja, toma una foto y mantén una copia en la mochila de emergencia.

Datos que conviene tener a mano

- ☐ Persona de contacto principal: _____
- ☐ Teléfono: _____
- ☐ Contacto fuera del área: _____
- ☐ Teléfono: _____
- ☐ Punto de encuentro cerca de casa: _____
- ☐ Punto de encuentro alternativo: _____
- ☐ Escuela / centro de cuidado y teléfono: _____
- ☐ Medicamentos o necesidades importantes: _____
- ☐ _____

Recuerda

- ☐ Revisa este plan con tu familia al menos una vez al año y cada vez que cambien teléfonos, domicilios o necesidades.



Fuentes y uso de esta guía

Esta guía es una adaptación educativa para el contexto de Panamá. Se apoya en la estructura de Earthquake Safety Checklist, FEMA B-526 (octubre de 2023), y en recomendaciones divulgativas de SINAPROC.

Ante cualquier emergencia, las instrucciones vigentes de las autoridades panameñas tienen prioridad. STRI puede compartir comunicados y orientación, pero no sustituye los canales oficiales.

Enlaces relevantes

Fuentes oficiales

- SINAPROC — sitio web oficial
- SINAPROC — Instagram (@sinaproc_panama)
- Instituto de Geociencias, Universidad de Panamá

Medios nacionales de información

- TVN Noticias
- Telemetro
- La Prensa

Consulta los canales oficiales para instrucciones de emergencia. Los medios nacionales son fuentes complementarias de noticias.

Referencia al documento original

Esta guía fue adaptada para Panamá y está basada en FEMA B-526 (Earthquake Safety Checklist).

Fuente: https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_b-526-eq-safety-checklist.pdf

La publicación de FEMA puede usarse como referencia general. Ante dudas técnicas o de seguridad, consulta con un profesional o experto y sigue las indicaciones oficiales locales.

Directorio de atención médica en Panamá

Hospitales, centros de salud y policlínicas públicos y privados · Anexo de consulta

Ante una emergencia médica de un empleado de STRI o persona vinculada, llame primero al

OPS-STRI Control Room: 212-8911 / 212-8211 / 6615-9191.

Directorio informativo de instalaciones médicas en Panamá para empleados del STRI y afiliados.

CIUDAD DE PANAMÁ

Hospital Santo Tomás

Calle 37 Este, Calidonia · 507-5600

Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid

Vía Transístmica, CSS · 513-9656

Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel

Av. Balboa y calle 34 · 512-9801

Hospital Paitilla

Av. Balboa y calle 53, Paitilla · 265-8800

Hospital Santa Fe

Av. Frangipani y Vía Simón Bolívar · 360-7400

The Panama Clinic

Pacific Center, torre B, Punta Pacífica · 310-1111

Pacífica Salud - Hospital Punta Pacífica

Blvd. Pacífica y Vía Punta Darién · 204-8000

Hospital MiniMed

Vía Ricardo J. Alfaro, Edif. Golden Point · 263-6464

GAMBOA Y ALREDEDORES

Centro de Salud de Paraíso

Paraíso, Ancón (MINSa)

PANAMÁ OESTE · LA CHORRERA

Hospital Nicolás A. Solano

Playa Leona, La Chorrera (MINSa)

Clínica Hospital Panamericano

Calles Santa Rita y El Carmen · 253-3447

Policlínica Dr. Santiago Barraza

Barrio Colón, La Chorrera (CSS) · 346-0483

PANAMÁ OESTE · ARRAIJÁN

Policlínica Dr. Blas Gómez Chetrot

Arraiján (CSS) · 346-2838

ULAPS Vista Alegre

Vista Alegre (CSS) · 346-2010

CAPPS Vacamonte

Vacamonte (CSS) · 346-2064

PANAMÁ OESTE · LAS PAVAS

Centro de Salud de Las Pavas

Las Pavas, Amador (MINSa)

Puesto de Salud de Cerro Cama

Cerro Cama, Amador (MINSa)

COLÓN

Complejo Hospitalario Dr. Manuel Amador Guerrero

Colón (CSS) · 475-2211

Hospital Colón Cuatro Altos

Vía Boyd Roosevelt, Cuatro Altos · 433-7400

Policlínica Hospital de Sabanitas

Sabanitas (CSS) · 475-5905

Policlínica Dr. Hugo Spadafora

Colón (CSS) · 475-5737

CHIRIQUÍ

Hospital Regional Dr. Rafael Hernández L.

San Pablo Viejo, David (CSS) · 777-8412

Hospital Materno Infantil José Domingo de Obaldía

Vía Panamericana, San Pablo Viejo · 775-4222 / 775-4221

Hospital Chiriquí

Ave. 3ra. y calle Central, David · 774-0127

Centro Médico Mae Lewis

Vía Interamericana, David · 775-4616

Hospital Dr. Dionisio Arrocha

Puerto Armuelles (CSS) · 728-1020

BOCAS DEL TORO

Hospital Guillermo Sánchez Borbón

Isla Colón (MINSa) · 750-0473

Centro de Salud de Bastimentos

Bastimentos (MINSa)

Centro de Salud de San Cristóbal

San Cristóbal, Tierra Oscura (MINSa)

Centro de Salud de Buena Esperanza

Buena Esperanza, Tierra Oscura (MINSa)

Centro de Salud Los Higueros

Los Higueros, Cauchero (MINSa)

Hospital Regional Dr. Raúl Dávila Mena

Changuinola (CSS) · 750-0300

MINSa-CAPSI de Changuinola

Changuinola (MINSa)

Centro de Salud Caby Rodríguez

Finca 6, Changuinola (MINSa)

Centro de Salud Antonio Preciado

Finca 63, Changuinola (MINSa)

Policlínica de Guabito

Guabito (CSS) · 750-0519

ULAPS Juan Aguilar

Las Tablas, Guabito (CSS) · 756-6068

Hospital de Almirante

Almirante (CSS) · 750-0798

Centro de Salud Nance Risco

Nance Risco, Almirante (MINSa)

Centro de Salud Valle del Risco

Valle del Risco, Almirante (MINSa)

Hospital de Chiriquí Grande

Chiriquí Grande (CSS) · 750-1018

Centro Materno Infantil de Rambala

Rambala (MINSa)

Centro de Salud La Gloria

La Gloria, Changuinola (MINSa)

Centro de Salud El Guabo

El Guabo, Cochigro (MINSa)