



NOTA DE PRENSA

[Accede a la nota de prensa e infografía aquí](#)

Consejos enfermeros para prevenir daños y actuar durante un terremoto

- **El Consejo General de Enfermería (CGE) muestra su apoyo a todos los afectados por los seísmos que se están produciendo en Granada y recuerdan que las enfermeras son profesionales que pueden prestar atención a la ciudadanía durante estos eventos, aportar recursos y transmitir información veraz.**
- **La presidenta del Colegio de Enfermería de Granada, Raquel Rodríguez Blanque, ha destacado: "Como profesionales sanitarios, nuestra prioridad ha sido actuar con rapidez para aportar serenidad y recursos útiles".**
- **Alejarse de paredes y grandes muebles, evitar desplazamientos, mantener la calma y acudir a canales de información oficiales son algunas de las claves para actuar ante un terremoto.**

Madrid, 25 de agosto de 2026.- Desde el pasado 14 de agosto en la provincia de Granada se han producido alrededor de 1075 temblores, de los cuales más de 250 han tenido una intensidad superior a 1.5, que mantienen en alerta a la población de la provincia andaluza.

Con esta situación excepcional en el territorio, los servicios sanitarios y de emergencias de la provincia cumplen un papel clave a la hora de preservar la salud de los ciudadanos granadinos y cuidar su bienestar ante hechos como los mencionados. Desde el Consejo General de Enfermería (CGE) muestran su apoyo a todos los afectados por estos eventos y recuerdan que las enfermeras son profesionales que pueden prestar atención a la ciudadanía durante estos eventos, aportar recursos y transmitir información veraz.

"Los profesionales de enfermería ocupamos una posición privilegiada no solo para atender a los ciudadanos afectados por un terremoto, sino también para ofrecer recursos a la población en materia de prevención. Las enfermeras hacemos educación para la salud y preparamos ante emergencias, primeros auxilios, identificamos situaciones que

requieren asistencia y atendemos a personas vulnerables, manejando la ansiedad y el apoyo emocional en momentos críticos, además somos un agente clave para prevenir el colapso de los servicios sanitarios ante situaciones como estas. Seguir las recomendaciones y tener claro cómo actuar ante estos eventos es esencial para evitar que una tragedia vaya a más”, comenta Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

El Colegio de Enfermería de Granada (Codegra) se ha puesto al servicio de la población con la activación de forma inmediata de diversas líneas de acción para apoyar y orientar a la ciudadanía.

La presidenta del colegio, Raquel Rodríguez Blanque, destaca: "Como profesionales sanitarios nuestra prioridad ha sido actuar con rapidez para aportar serenidad y recursos útiles. Transmitimos nuestro absoluto apoyo a las familias que han sufrido daños materiales o el impacto de estos episodios".

Apoyo psicológico

Desde el colegio provincial han puesto a disposición sus canales oficiales como red de difusión de los recursos públicos. Asimismo, en colaboración con el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental (Copao), el colegio ha facilitado canales directos de atención psicológica. Paralelamente, enfermeras especialistas en Salud Mental se han desplegado activamente para la contención y orientación en crisis de ansiedad y situaciones de estrés.

María del Carmen Ruiz, tesorera del Colegio de Enfermería de Granada y especialista en Salud Mental, explica que desde el Colegio se ha centrado la atención ante estos eventos “en la cercanía y prevención”.

“Por un lado, hemos difundido de forma masiva canales oficiales como el teléfono de atención psicológica (900 102 513). Y por otro, cuando los compañeros han acudido al Colegio con dudas e incluso demandas de soporte, compañeras especialistas en Salud Mental les han ofrecido orientación directa sobre los recursos y han realizado intervenciones puntuales tanto de psicoeducación como de soporte”, desarrolla.

En el caso de la atención a la población, la enfermera comenta que en general han encontrado ante estos eventos “respuestas normales, de adaptación y supervivencia ante un impacto así, como pueden ser irritabilidad, hiperalerta y ansiedad anticipatoria ante nuevas réplicas y un gran cambio en las rutinas”.

Como consejo para los ciudadanos, la enfermera recomienda acudir a fuentes de información oficiales y aplicar rutinas sencillas de autocuidado: técnicas de relajación, anclaje emocional y una buena higiene del sueño. “Es fundamental recordar que el miedo

es una emoción básica ante un evento tan estresante, pero si el nivel de angustia incrementa e interfiere de manera incisiva en su día a día, deben pedir ayuda profesional”, hace hincapié.

Cómo actuar ante un terremoto

Sergio Díaz Sánchez, especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria del Grupo de Trabajo de Enfermería Familiar y Comunitaria del Colegio Oficial de Enfermería de Granada, ofrece varios consejos para saber cómo tener que actuar antes, durante y después de un terremoto, con el objetivo de preservar la integridad física y mental de los afectados y poder gestionar el temor, la incertidumbre y el nerviosismo que puede derivar de esta situación.

Ante la amenaza de que pueda ocurrir un seísmo, Díaz Sánchez recomienda localizar zonas seguras en casa o en el trabajo. “Ten localizada una mesa grande bajo la que protegerte, así como espacios seguros con pocos muebles y objetos que puedan caerse”, resalta. Además, recomienda preparar un kit de emergencia y aprender cómo cerrar las llaves de agua, luz y gas de la vivienda.

Qué hacer durante el seísmo

“Sé que es difícil, incluso antinatural, pero lo primero que tenemos que hacer es mantener la calma. Esto nos permitirá que todo lo planificado antes podamos llevarlo a cabo”, explica el enfermero a la hora de actuar durante el temblor. En caso de estar en casa, recomienda permanecer en esta si no hay daños y alejarse de muebles, ventanas y lámparas.

En caso de estar en la calle, sugiere “alejarse de cornisas, fachadas, tejados y farolas”. “Busca un espacio abierto y seguro. Si estás en el coche, para en un lugar seguro, pon las luces de emergencia y permanece dentro”, añade.

Una vez haya pasado el terremoto, si estás atrapado, es esencial cubrir nuestra boca y nariz, así como evitar gritar, pues la vía respiratoria se puede cerrar debido al polvo y producir una asfixia. “Como alternativa, golpea con un objeto sobre lo que tengas cerca para pedir auxilio y que puedan ubicarte. Si hay heridos, procura colocarlos en posición lateral de seguridad. Si existe riesgo por la vida de la persona llame al 112 lo más pronto posible y pida ayuda”, explica Díaz Sánchez.

La información, clave

En el caso de no estar herido o atrapado, Díaz reitera que debemos “mantenernos alerta y evitar desplazamientos innecesarios” dado que, una vez ocurrido el temblor es muy probable que pueda haber réplicas durante el día.

Asimismo, recuerda la importancia de “evitar acudir a hospitales y centros de salud si no es urgente”. “Posiblemente la demanda de asistencia posterior al terremoto será mayor y esto hará que se prioricen las lesiones graves y necesidades realmente urgentes. Evitemos el colapso sanitario”, remarca.

Por último, el enfermero incide en la importancia de “cuidar nuestra salud emocional” bajo estas circunstancias. “Es muy normal sentir miedo (incluso pánico) en los momentos posteriores al terremoto. Es, como digo, algo normal, humano e incluso necesario. Permítete sentirte así. Busca apoyo cercano, mantente en contacto con familiares y amigos y pide ayuda a los profesionales sanitarios cuando sea necesario”, concluye.

Desinformación y bulos

Roberto Carlos Estévez, enfermero de Emergencias y Coordinador de cuidados del CES 061 de Granada, comenta la importancia de tener acceso a canales de información veraz para evitar incrementar el temor y la desinformación de la población. “Hablamos de unos eventos muy disruptivos que pueden generar mucho estrés y temor. Hay personas que tras los temblores más fuertes han dejado sus viviendas para permanecer en la calle y sentirse con mayor seguridad, o incluso se han desplazado a otras zonas o provincias”, indica el profesional.

De esta manera, hace un llamamiento para, ante estos sucesos que están teniendo lugar en Granada, no perder la calma y acudir siempre a información oficial. “En este caso, hay que escuchar la información que provenga de la Junta de Andalucía y del Instituto Geográfico Nacional (IGN), “que están recopilando la información y dando directrices”.

“Debemos tener en cuenta que es una situación que no podemos controlar en la que deberíamos mantener la calma. Desde el IGN se transmite todo lo que conocemos, pero hay una parte que no se puede predecir, y es fundamental no hacer desinformación con ello, evitando generar incertidumbre en la población”, termina.