

Terremotos, inundaciones y deslizamientos: qué hacer antes, durante y después

El terremoto de Panamá del 9 de octubre se sintió en todo el país y nos recordó que en Costa Rica no es cuestión de "si" sino de "cuándo". Esta guía te dice qué hacer en caso de sismo, inundación, cabeza de agua o deslizamiento de tierra, cómo armar tu maletín y tu plan familiar, cómo practicarlo en 10 minutos y cómo revisar si tu casa está protegida. Basada en guías de la CNE, OVSICORI, RSN, SINAMOT y Cruz Roja.

M 7,6-7,7

Terremoto en Panamá, 9 de octubre de 2026, sentido en la Zona Sur y el Caribe

M 5,0-5,4

Sismo con epicentro en Coronado, 24 de agosto de 2026, con decenas de réplicas

+1.000

Sismos al mes en promedio en el país, según la CNE

40

Tsunamis registrados en la historia de Costa Rica (35 Pacífico, 5 Caribe)



GUÍA CREADA POR

Ivonne Castro · Corredora de Seguros

Adscrita a Prisma Corredora de Seguros · Lic. SUGESE 26-2305

icastroasegura.com

WhatsApp 8514-8890

Fuentes: USGS, OVSICORI-UNA, RSN (UCR-ICE), CNE, SINAMOT/MEP. Ver lista completa al final.

1 Plan familiar de emergencia

En una emergencia no hay tiempo para decidir. Lo que salva vidas es lo que ya está decidido y practicado. La CNE propone seis pasos para el Plan Familiar de Gestión del Riesgo, y sirven para cualquier amenaza:

- 1 Reunión familiar.** Todas las personas de la casa participan, incluyendo niños, adultos mayores y personas con discapacidad. Cada quien sabe su tarea: quién tiene las llaves, dónde se guardan, quién llama al 9-1-1.
- 2 Diagnóstico.** Identifiquen amenazas cercanas: ríos y quebradas, laderas, fallas, volcanes, árboles grandes, gasolineras, costa. Revisen el estado de la casa: paredes con grietas, techo, cerchas, instalación eléctrica, gas y tuberías.
- 3 Elaboración del plan.** Definan zonas seguras dentro y fuera de la casa, al menos dos rutas de salida por cuarto, un punto de reunión afuera y otro fuera del barrio, y dibujen un croquis de la casa con rutas, peligros y punto de encuentro.
- 4 Ensayar.** Practiquen el plan cada 6 meses, incluso de noche o con poca luz para simular cortes de electricidad.
- 5 Responder.** Si pasa, ejecuten lo practicado: evacuar por las rutas establecidas, cerrar llaves de gas, agua y luz, verificar que todos estén bien y seguir solo las indicaciones oficiales.
- 6 Evaluar y corregir.** Después de cada simulacro o emergencia real, revisen qué funcionó y qué no, y actualicen el plan.

Asegurá tu casa contra temblores (una tarde de trabajo)

MUEBLES

Fijá lo que puede caer

Anclá a la pared bibliotecas, roperos, tele y repisas. Poné lo pesado abajo y lo frágil en gavetas con cierre.

DORMITORIO

Cama segura

Nada pesado colgado sobre la cabecera: cuadros, espejos o repisas. Dejá zapatos y foco al lado de cada cama.

SERVICIOS

Llaves de paso

Que todos sepan dónde están y cómo cerrar el gas, el agua y el breaker principal. Tené a mano la llave o herramienta necesaria.

ESTRUCTURA

Revisión técnica

Si tu casa es vieja, tiene grietas o fue ampliada sin permisos, valorá una inspección con un profesional incorporado al CFIA.

SALIDAS

Rutas despejadas

Pasillos y puertas libres de muebles y cajas. Llaves de puertas y portones en un lugar fijo que todos conozcan.

DOCUMENTOS

Copia en la nube

Fotografía cédulas, escrituras, pólizas y recetas médicas. Guardalas en el celular y en un correo o nube familiar.

Plan de comunicación

Después de una emergencia las líneas se saturan.

Elijan un contacto que viva fuera de su zona: todos le reportan a esa persona. Usen mensajes de texto o WhatsApp en lugar de llamadas para dejar las líneas libres para emergencias. Los niños deben saberse su nombre completo, el de sus papás, la dirección y al menos un número de teléfono.

2 Maletín de emergencia: qué debe llevar

Sirve igual para un terremoto que para una evacuación por inundación. Ligero, impermeable y en un lugar que todos conozcan, cerca de la salida. Marcá lo que ya tenés:

Básicos (lista CNE)

- ☐ Agua potable: mínimo 4 litros por persona por día, para 3 días
- ☐ Alimentos enlatados abre-fácil, granola, fruta deshidratada
- ☐ Foco o linterna (mejor de cabeza) + baterías extra
- ☐ Radio pequeño de baterías
- ☐ Cobija pequeña y capa para lluvia
- ☐ Ropa personal y zapatos cerrados
- ☐ Silbato (para pedir ayuda si quedás atrapado)
- ☐ Soga o mecate
- ☐ Lapicero y libreta
- ☐ Copias de documentos personales en bolsa plástica sellada
- ☐ Lista de teléfonos de familiares e instituciones
- ☐ Higiene: papel, jabón, toallas sanitarias, cepillo y pasta, bolsas de basura
- ☐ Algo de efectivo en billetes pequeños
- ☐ Cargador portátil (power bank) cargado

Botiquín

- ☐ Gasas, vendas y esparadrapo
- ☐ Curitas
- ☐ Alcohol y jabón neutro
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Tijeras pequeñas y pinza
- ☐ Acetaminofén y sobres de suero oral

Según tu familia

- ☐ Medicamentos de uso diario para al menos 72 horas + copia de recetas
- ☐ Ficha plastificada con alergias, tipo de sangre y condición médica
- ☐ Bebés: pañales, fórmula, copia del carné de control
- ☐ Adultos mayores: anteojos de repuesto, bastón, audífonos con baterías
- ☐ Mascotas: comida, agua, correa y foto reciente
- ☐ Copia de tu póliza de hogar y teléfono de tu corredora

Regla de mantenimiento

Cada 6 meses, el mismo día que practican el simulacro, revisen fechas de vencimiento, cambien el agua y prueben baterías.

3 Qué hacer en caso de sismo o terremoto

Durante el temblor, el protocolo recomendado por la USGS, la Cruz Roja y los simulacros ShakeOut a nivel mundial es uno solo:

AGACHATE

Tirate al piso sobre manos y rodillas antes de que el sismo te bote.

CUBRITE

Protegé cabeza y cuello bajo una mesa firme, o junto a una pared interior lejos de ventanas.

SUJETATE

Agarrate de la pata de la mesa y movete con ella hasta que pare.

Según dónde estés

Situación	Qué hacer
En la cama	Quedate ahí, boca abajo, y cubrite la cabeza con la almohada. Levantarte a oscuras es más peligroso.
En un edificio	Agachate, cubrite y sujetate. No uses ascensores ni corrás a las gradas mientras tiembla. Alejate de ventanas, espejos y vidrios.
En la calle	Movete a un espacio abierto, lejos de postes, cables, fachadas, rótulos y árboles.
Manejando	Orillate en un lugar despejado, lejos de puentes, pasos elevados y taludes. Quedate dentro con el cinturón puesto. Si cae un cable sobre el carro, no salgás.
En silla de ruedas	Poné los frenos, inclínate hacia adelante y cubrí cabeza y cuello con los brazos.
En la cocina	Alejate de la cocina, el refrigerador y los gabinetes altos. Apagá el fuego solo cuando pare de temblar.
En la playa o la costa	Protegete mientras tiembla. Si fue muy fuerte o muy largo (costaba mantenerse de pie o cayeron objetos), evacuá de inmediato hacia zona alta o tierra adentro. No esperés la alerta oficial.

Tsunami: el sismo ES la alerta

Según SINAMOT, en Costa Rica un tsunami puede llegar desde 5 minutos hasta más de 20 horas después del sismo, y la ola puede llegar antes que el reporte oficial. Consultá en el mapa de evacuación de SINAMOT si tu casa, trabajo o lugar de vacaciones está en zona de inundación.

Mitos peligrosos

MITO

"Pararse en el marco de la puerta es lo más seguro."

REALIDAD

En casas modernas el marco no es más fuerte que el resto, y la puerta puede golpearte. Agachate, cubrite y sujetate.

MITO

"Hay que salir corriendo de la casa."

REALIDAD

La mayoría de heridas ocurren por caídas y objetos que caen mientras la gente se mueve. Salí solo cuando pare de temblar.

MITO

"El triángulo de la vida: acostarse junto a un mueble."

REALIDAD

No es el protocolo recomendado por los organismos de rescate. Usá "agachate, cubrite y sujetate".

4 Después del terremoto: los primeros 60 minutos

Esperá réplicas. Tras el terremoto de Panamá, la RSN advirtió que podían seguir sintiéndose en Costa Rica durante días, semanas o incluso meses.

- 1 Revisá heridos.** Empezá por vos, luego tu familia. Ponete zapatos: el piso tendrá vidrios. Emergencias: **9-1-1**.
- 2 Oler a gas = salir.** No encendás candelas, fósforos ni interruptores. Cerrá la llave del gas si es seguro hacerlo, abrí ventanas y avisá desde afuera.
- 3 Servicios.** Si hay chispas, cables dañados o agua cerca de la electricidad, bajá el breaker principal. Cerrá el agua si hay fugas.
- 4 Evaluá la casa.** Grietas grandes en columnas o vigas, paredes inclinadas o puertas que ya no cierran: salgan y no vuelvan a entrar hasta que un profesional o las autoridades lo indiquen.
- 5 Reunión y reporte.** Vayan al punto de encuentro. Mandá un mensaje corto a tu contacto fuera de la zona: "Estamos bien, en el punto de reunión".
- 6 Información oficial.** Seguí solo a CNE, OVSICORI, RSN y SINAMOT. No reenviés audios ni "pronósticos" de terremotos: los sismos no se pueden predecir.
- 7 Documentá los daños.** Antes de limpiar o reparar, tomá fotos y videos de cada daño, con fecha. Es la base de cualquier reclamo a tu aseguradora.
- 8 Reportá a tu seguro.** Avisá lo antes posible. Las pólizas tienen plazos para reportar el siniestro.

5 Qué hacer en caso de inundaciones

Las inundaciones son la emergencia más frecuente de la temporada lluviosa: cada onda tropical o aguacero fuerte deja decenas de incidentes reportados ante la CNE en todo el país. Esto es lo que tenés que hacer antes, durante y después:

ANTES

- Tené listo el plan familiar y el maletín.
- Preguntá al Comité Municipal de Emergencias dónde está el albergue y cuál es la ruta de evacuación.
- Mantené limpias canoas, desagües y alcantarillas. No tirés basura a ríos ni quebradas.
- Tapá los tanques y depósitos de agua para que no se contaminen.
- Si tu casa ya se ha inundado, subí a lo alto documentos, electrodomésticos y medicinas apenas haya aviso.
- Vigilá el nivel de ríos y quebradas cercanas durante los aguaceros y reportá al 9-1-1.

DURANTE

- La prioridad es la vida: evacuá y avisá a emergencias antes de intentar salvar bienes.
- Si el agua entra, bajá el breaker principal solo si podés hacerlo sin tocar agua.
- **Nunca cruces** ríos, puentes desbordados o calles inundadas, ni a pie, ni en moto, ni en carro.
- Si tenés que cruzar, pedí apoyo a Cruz Roja, Bomberos o Fuerza Pública.
- Seguí los comunicados oficiales y no compartás rumores.

DESPUÉS

- No regresés hasta que las autoridades lo autoricen.
- No conectés aparatos ni usés tomacorrientes mojados; que un electricista revise la instalación.
- No tomés agua de la tubería hasta confirmar que es potable.
- Limpiá y desinfectá con cloro; usá botas y guantes.
- Fotografiá y grabá todos los daños antes de limpiar y reportalos a tu aseguradora.

Agua en la calle = no pasar

Basta poca corriente para hacer perder el equilibrio a una persona o arrastrar un carro, y el agua puede ocultar huecos, alcantarillas abiertas o el borde del río. Si no ves el fondo, no pasés.

6 Crecidas de ríos y cabezas de agua

Una cabeza de agua es una crecida súbita del río provocada por lluvia en la parte alta de la cuenca, aunque donde vos estés esté soleado. En Costa Rica han cobrado vidas en cataratas, pozas y zonas turísticas.

MITO

"Antes de una cabeza de agua el río siempre se pone café y arrastra basura."

REALIDAD

Según la Cruz Roja, eso no siempre ocurre. La crecida puede llegar de repente y subir con fuerza en uno o dos minutos.

Señales que pueden aparecer (pero no siempre)

Agua que se pone turbia o café

El nivel sube de repente

Ramas, hojas o basura en la corriente

Retumbo o ruido fuerte río arriba

Nubes oscuras o lluvia en la montaña

ANTES DE IR AL RÍO

- Revisá los avisos del IMN y la CNE para la zona.
- En temporada lluviosa, preferí ir temprano: las tormentas suelen ser por la tarde.
- Al llegar, ubicá una ruta rápida y alta para salir del cauce.
- Preguntá a guías o vecinos de la zona.

EN EL RÍO

- No te alejés demasiado del punto de salida.
- Nunca dejés solos a los niños; cargarlos retrasa la evacuación.
- Ante cualquier señal, salí de inmediato hacia lo alto, no hacia la orilla baja.
- No intentés recuperar pertenencias.

MANEJANDO O CAMINANDO

- No cruces puentes ni vados donde el río se esté desbordando.
- Usá rutas alternas y, si podés, viajá de día.
- Bajá la velocidad y aumentá la distancia de frenado.
- Si alguien es arrastrado, llamá al 9-1-1; no te tirés al agua.

7 Qué hacer en caso de deslizamiento de tierra

Deslizamientos, deslaves y derrumbes se activan con lluvias intensas y con sismos. Los geólogos de la CNE advierten que históricamente son los desastres que más vidas cobran en el país. Cantones como Puriscal, Turrialba, Pérez Zeledón, Aserrí y Acosta han tenido la mayor cantidad de deslizamientos bajo vigilancia.

Señales de alerta en tu casa o terreno

Grietas nuevas en el suelo

Paredes o pisos con fisuras

Puertas y ventanas que se traban

Vidrios que se quiebran solos

Árboles o postes inclinados

Tuberías o alcantarillas rotas

Retumbos bajo tierra

Agua que brota donde no había

ANTES

- Averiguá si vivís cerca de una ladera empinada o de un deslizamiento conocido; consultá con la municipalidad.
- Revisá el terreno después de cada aguacero fuerte o sismo.
- Canalizá las aguas de lluvia y repará las fugas: el agua acumulada satura el suelo.
- No cortés árboles ni hagás cortes de terreno sin criterio técnico.

DURANTE

- Si ves las señales, salí de la casa y alejate de la ladera, hacia los lados, no cuesta abajo.
- Avisá a tus vecinos y al 9-1-1.
- No te quedés a mirar ni a grabar.
- Si vas manejando, evitá carreteras con taludes durante lluvias fuertes.

DESPUÉS

- Puede haber nuevos movimientos: mantenete lejos de la zona.
- No regresés hasta que un técnico o la CNE lo autorice.
- Reportá cables caídos y tuberías rotas.
- Documentá los daños y revisá si tu póliza cubre deslizamiento.

8 Erupción volcánica e incendio

El mismo plan familiar y el mismo maletín sirven. Lo que cambia es la reacción:

VOLCÁN

Caída de ceniza

Cerrá puertas y ventanas, usá mascarilla, protegé el agua y los tanques, y seguí las indicaciones de la CNE sobre evacuación.

INCENDIO

Gateá y salí

Agachate bajo el humo, tocá las puertas antes de abrir (si están calientes, usá otra ruta), no volvá a entrar y llamá al 9-1-1 desde afuera.

PREVENCIÓN

Extintor y detector

Un extintor en la cocina y un detector de humo cerca de los cuartos. Que todos sepan usarlos.

9 Simulacro en casa: 10 minutos

Un plan que nunca se practicó no existe. Hacelo hoy y repetilo cada 6 meses. Alterná el escenario: un sismo, una inundación, un incendio de noche.

Minuto	Qué hacen
0	Alguien grita "¡Temblor!" sin aviso previo. Cada quien hace agachate, cubrite y sujetate donde esté.
1	Cuenten en voz alta hasta 60 (un sismo fuerte puede durar eso o más).
2	Cada quien ejecuta su tarea: uno agarra el maletín, otro cierra el gas, otro ayuda a niños, adultos mayores o mascotas.
3-4	Salgan por la ruta principal. Repitan por la ruta alterna como si la principal estuviera bloqueada.
5	Reunión en el punto de encuentro. Cuenten personas y mascotas.
6	Envíen el mensaje de prueba al contacto fuera de la zona.
7-10	Evaluación: ¿cuánto tardaron? ¿Alguien no sabía qué hacer? ¿Algo estorbó en la ruta? Anoten mejoras.

Hoja de evaluación

Pregunta	Sí	No
¿Todos se protegieron en menos de 5 segundos?		
¿Salieron todos en menos de 2 minutos?		
¿Encontraron las llaves de puertas y portones al instante?		
¿Alguien sabía cerrar el gas, el agua y el breaker?		
¿El maletín estaba completo y en su lugar?		
¿El contacto fuera de la zona recibió el mensaje?		

Participá en el Simulacro Nacional

La CNE organiza cada año el Simulacro Nacional de Evacuación. En 2024 participaron más de un millón de personas. Podés inscribir a tu familia, empresa o comunidad en simulacro.cr y descargar la app Simulacro CR.

10 Nuestro plan familiar

Imprimir esta hoja, llénenla juntos y péguenla en la refri.

Punto de reunión cerca de la casa

Punto de reunión fuera del barrio

Contacto fuera de la zona (nombre)

Teléfono del contacto

Ubicación del maletín

Ubicación de llaves de gas / agua / breaker

Quién lleva el maletín

Quién ayuda a niños / adultos mayores

Quién cierra servicios

Quién se encarga de las mascotas

Escuela / trabajo 1 y su punto de reunión

Escuela / trabajo 2 y su punto de reunión

¿Hay río, quebrada o ladera cerca? ¿Cuál?

Albergue más cercano

Medicamentos esenciales y dosis

Condiciones médicas / alergias

Aseguradora y número de póliza de hogar

Teléfono de tu corredora: Ivonne Castro 8514-8890

Fecha del último simulacro: ____ / ____ / ____ Próximo simulacro: ____ / ____ / ____

Teléfonos y sitios oficiales

Servicio	Número / sitio
Emergencias (Cruz Roja, Bomberos, Policía)	9-1-1
Comisión Nacional de Emergencias	cne.go.cr
Información sísmica	OVSICORI-UNA (ovsicori.una.ac.cr) · RSN (rsn.ucr.ac.cr)
Avisos de lluvia	Instituto Meteorológico Nacional (imn.ac.cr)
Tsunamis y mapas de evacuación	SINAMOT (UNA-UCR)

11 Seguros contra terremotos, inundaciones y deslizamientos

El plan protege a tu familia. El seguro protege lo que costó años construir.

Seguros que te pueden proteger ante una catástrofe

Un terremoto, una inundación o un deslizamiento no golpea solo la casa: también el carro, la salud, el negocio y el ingreso de la familia. Estos son los seguros que aplican, qué pueden cubrir y por qué vale la pena tenerlos.



Hogar · estructura

Seguro de hogar: la casa

Qué puede cubrir: Daños a paredes, techo, pisos e instalaciones por temblor o terremoto, incendio derivado del sismo, inundación, deslizamiento o erupción, según las coberturas de riesgos de la naturaleza que tenga la póliza.

Por qué conviene: Para la mayoría de familias la casa es su principal patrimonio. Reconstruirla sin seguro suele significar endeudarse por años.

Terremoto Inundación Deslizamiento
Volcán



Hogar · contenidos

Seguro de contenidos

Qué puede cubrir: Muebles, electrodomésticos, computadoras, ropa y demás bienes dentro de la casa que se dañen por los eventos cubiertos.

Por qué conviene: Muchas pólizas, sobre todo las ligadas a un crédito hipotecario, aseguran solo la estructura. Reponer todo lo de adentro puede costar tanto como una reparación grande.

Terremoto Inundación Incendio



Hogar · alojamiento

Gastos de alojamiento temporal

Qué puede cubrir: Alquiler u hospedaje mientras se repara la vivienda, si queda inhabitable tras un evento cubierto. Puede venir incluido o como cobertura adicional.

Por qué conviene: Después de un sismo o un deslizamiento, una casa puede quedar inhabitable por meses aunque no se haya caído.

Terremoto Deslizamiento Inundación



Responsabilidad civil

Responsabilidad civil familiar

Qué puede cubrir: Daños que tu propiedad cause a terceros: por ejemplo, una tapia o un árbol de tu lote que cae sobre la casa o el carro del vecino.

Por qué conviene: Si el daño viene de tu propiedad, el reclamo puede llegarte a vos. Suele ser una cobertura de bajo costo frente al riesgo que protege.

Terremoto **Deslizamiento**



Auto

Seguro de auto con daños propios

Qué puede cubrir: Daños a tu carro por inundación, caída de árboles u objetos, deslizamientos o sismo, cuando la póliza incluye coberturas de riesgos de la naturaleza o daño directo.

Por qué conviene: El seguro obligatorio que se paga con el marchamo cubre lesiones a personas en accidentes de tránsito, no los daños a tu propio carro.

Inundación **Cabeza de agua** **Deslizamiento**
Terremoto



Moto

Seguro de moto

Qué puede cubrir: Daños o pérdida de la moto por eventos naturales cubiertos, además de las coberturas de colisión y robo que elijás.

Por qué conviene: Las motos quedan más expuestas a calles inundadas, derrumbes y caída de objetos, y suelen estacionarse a la intemperie.

Inundación **Deslizamiento**



Salud

Seguro de gastos médicos

Qué puede cubrir: Atención médica privada por lesiones o enfermedades, según los límites y la red de proveedores de la póliza.

Por qué conviene: Después de una catástrofe los servicios públicos de salud se saturan. Tener acceso a atención privada te da opciones para vos y tu familia.

Terremoto **Cualquier evento**



Accidentes personales

Seguro de accidentes personales

Qué puede cubrir: Una indemnización por lesión, incapacidad o fallecimiento a causa de un accidente, según la póliza.

Por qué conviene: Es una protección de bajo costo que complementa al seguro de salud y ayuda a cubrir ingresos perdidos durante la recuperación.

Terremoto **Deslizamiento** **Inundación**



Vida

Seguro de vida

Qué puede cubrir: El pago de la suma asegurada a tus beneficiarios en caso de fallecimiento, según las condiciones y exclusiones de la póliza.

Por qué conviene: Protege el ingreso de tu familia, el pago de la casa y el estudio de tus hijos si faltás. Conviene revisar las exclusiones con calma.

Cualquier evento



PyME

Seguro para negocios (PyME / multirriesgo)

Qué puede cubrir: Daños al local, maquinaria, equipo e inventario por eventos cubiertos y, si se contrata, pérdida de ingresos mientras el negocio está cerrado (interrupción de negocio).

Por qué conviene: Un negocio puede sobrevivir a los daños pero no a meses sin vender. Esa pérdida de ingresos rara vez se cubre si no se contrata expresamente.

Terremoto **Inundación** **Incendio**
Deslizamiento



Viaje

Seguro de viaje

Qué puede cubrir: Asistencia médica en el exterior y, según el plan, gastos por interrupción o cancelación del viaje.

Por qué conviene: Los desastres no avisan, también ocurren donde andás de viaje. La CCSS no cubre atención médica fuera del país.

Viajes al exterior

Importante

Por medio de Prisma Corredora de Seguros, Ivonne te da acceso a las opciones de seguro disponibles en el mercado costarricense. La disponibilidad de cada seguro y cobertura, sus exclusiones, deducibles y límites varían según la aseguradora y la póliza, y se confirman con Ivonne para tu caso. Lo que aparece aquí es orientativo; las condiciones que valen son las de tu póliza.

Revisá tu póliza actual

Sacá tu póliza y revisá estos puntos:

- ☐ ¿Incluye la cobertura de terremoto/temblor? En muchas pólizas aparece como "convulsiones de la naturaleza" o "riesgos catastróficos", y a veces es una cobertura adicional que hay que contratar aparte.
- ☐ ¿Cubre inundación y deslizamiento? Con frecuencia son coberturas distintas a la de terremoto.
- ☐ ¿Cubre erupción volcánica y maremoto?
- ☐ ¿Conocés el deducible para cada evento? El de terremoto suele calcularse distinto al de otros riesgos.
- ☐ ¿La suma asegurada alcanza para reconstruir hoy? Si la casa se aseguró hace años o tuvo ampliaciones, puede estar desactualizada (infraseguro).
- ☐ ¿Están cubiertos los contenidos (muebles, electrodomésticos, equipo) además de la estructura?
- ☐ ¿Incluye gastos de alojamiento temporal si la casa queda inhabitable?
- ☐ ¿Tenés fotos o video actualizados del interior de tu casa como inventario?
- ☐ ¿Sabés el plazo y el procedimiento para reportar un siniestro?

¿Tenés casa con crédito hipotecario?

El seguro que exige el banco suele proteger el saldo de la deuda, no necesariamente el valor total de reconstrucción ni tus contenidos. Vale la pena revisarlo.

Sobre la autora de esta guía



Ivonne Castro

Corredora de Seguros

Adscrita a Prisma Corredora de Seguros · Licencia SUGESE 26-2305

Te acompaño a entender tus riesgos y a comparar de forma objetiva las opciones de seguro disponibles en Costa Rica, para que decidás con la información completa. La asesoría no tiene costo.

WHATSAPP

+506 8514-8890

SITIO WEB

icastroasegura.com

REDES

@ivonnecastroseguros

ZONA

Vázquez de Coronado, San José

SEGUROS CON LOS QUE TE PUEDO ASESORAR

Hogar

Auto

Moto

Vida

Salud

Accidentes

PyME

Viaje

Por medio de Prisma Corredora de Seguros accedés a las opciones disponibles en el mercado costarricense. La disponibilidad de cada seguro se confirma con Ivonne para tu caso.



**Escribime por
WhatsApp**

Escaneá el código



Escaneá para descargar

¿Dónde obtener una copia de esta guía?

1. **Descargala gratis** en icastroasegura.com/guia-terremotos.html o escaneando el código.
2. **Pedila por WhatsApp** al **8514-8890** y te la enviamos en PDF.
3. **Compartila** con tu familia, tus vecinos, tu comité de emergencias o tu empresa. Podés imprimirla y reenviarla libremente, sin fines comerciales y sin modificarla.

Guía de Emergencias 2026 · Versión octubre 2026 · © 2026 Ivonne Castro · icastroasegura.com

Fuentes

- Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE): *Guía para la Elaboración del Plan Familiar de Gestión del Riesgo*, Simulacro Nacional (simulacro.cr) y monitoreo de deslizamientos.
- USGS, OVSICORI-UNA, RSN (UCR-ICE) y SINAMOT: reportes del terremoto de Panamá del 9 de octubre de 2026 y del sismo de Coronado del 24 de agosto de 2026.
- SINAMOT (UNA-UCR) y MEP: *Acciones para la gestión del riesgo por tsunami*.
- Cruz Roja Costarricense: recomendaciones sobre cabezas de agua y ríos en época lluviosa (2026).
- Municipalidad de Turrialba / CNE: recomendaciones ante inundaciones.
- USGS, Cruz Roja y Earthquake Country Alliance (ShakeOut): protocolo "Agacharse, cubrirse y sujetarse".

Aviso: esta guía es informativa y no sustituye las indicaciones de las autoridades. Ante una emergencia, seguí siempre las instrucciones de la CNE y los cuerpos de socorro. Las coberturas, deducibles y condiciones dependen de cada póliza y aseguradora.

© 2026 **Ivonne Castro — Corredora de Seguros** · Adscrita a Prisma Corredora de Seguros · Licencia SUGESE 26-2305 · Vázquez de Coronado, San José, Costa Rica · WhatsApp 8514-8890

[Inicio](#) · [Seguro de Hogar](#) · [Desastres naturales](#) · [Preguntas Frecuentes](#) · [Contacto](#)

Aviso Legal — Cumplimiento SUGESE: icastroasegura.com es el sitio web de **Ivonne Castro**, Corredora de Seguros adscrita a **Prisma Corredora de Seguros**, con Licencia SUGESE 26-2305. Este sitio **no pertenece a ninguna aseguradora** y no tiene capacidad para emitir pólizas directamente. La intermediación de seguros está regulada por la Superintendencia General de Seguros (SUGESE) conforme a la Ley Reguladora del Mercado de Seguros N.º 8653 de Costa Rica. El respaldo operativo de esta corredoría es **Prisma Corredora de Seguros**.