



# 5-minute safety talk

## Cómo Evitar Descargas Eléctricas

Las puestas a tierra son sumamente importantes a la hora de trabajar con cables, conductores y equipos eléctricos. Éstas evitan que la electricidad entre en contacto con usted y lo conviertan en parte de un circuito eléctrico.

Las descargas eléctricas ocurren cuando una persona forma parte de un circuito y la corriente fluye a través de su cuerpo. La gravedad de este tipo de lesión se mide según tres factores:

- La cantidad de corriente que pasa a través del cuerpo de la víctima
- La ruta que toma la corriente al recorrer el cuerpo
- El tiempo de exposición a la corriente eléctrica

Cuanto más tiempo la corriente fluye por el cuerpo, más grave es la lesión y mayor el riesgo de muerte. Las lesiones causadas por descargas eléctricas incluyen:

- Dolor intenso
- Dificultad para respirar
- Quemaduras (de primero, segundo y tercer grado)
- Pérdida del control muscular
- Sangrado interno
- Daño en nervios, músculos y tejidos
- Paro cardíaco
- Lesiones secundarias, como fracturas si la víctima cae

### La prevención es la mejor política

Cada entorno presenta distintos peligros. Tenga en cuenta las siguientes condiciones del área:

- Húmeda o seca
- Interior o exterior
- Buena o escasa iluminación

También tenga en cuenta el estado de su equipo:

- ¿Cuántos años tiene su equipo?
- ¿Cuán confiable es la estructura de puesta a tierra?
- ¿Con qué voltaje funciona?

- ¿Qué dispositivos internos de seguridad tiene?

Recomendaciones adicionales:

- Nunca saltee pasos al trabajar con electricidad.
- El circuito debe contar con una correcta conexión a tierra. No suponga que se ha cortado correctamente la energía que alimenta los circuitos. Antes de comenzar a trabajar, verifique con un voltímetro, un buscapolos, etc.
- Utilice equipo de protección personal, como guantes y botas de goma, vestimenta antiflama, casco y anteojos de seguridad.

Si el dispositivo eléctrico ha sido clasificado como producto con potencial de causar oftalmía eléctrica, asegúrese de que cumpla con los requerimientos mínimos de seguridad.

- Mantenga su área de trabajo y su persona limpias y secas; las sustancias que contienen azúcar hacen de la piel un mejor conductor.
- Utilice herramientas con aislamiento. No use herramientas con aislamiento defectuoso.
- Siga todas las instrucciones del fabricante del equipo.
- Utilice escaleras de materiales no conductores.
- Evite el uso de cables prolongadores. Si es indispensable, verifique que la clavija de puesta a tierra esté intacta.
- Revise sus herramientas en busca de signos de desgaste y daño. Cámbielas cuando sea necesario.
- No utilice joyas de metal ni chaquetas con cierres de metal expuestos.
- Limpie las herramientas en forma periódica ya que la suciedad también conduce la electricidad.
- Siga procedimientos adecuados de loqueo y señalización.
- Cuente con un plan de respuesta ante emergencias.

### Sepa cómo actuar en caso de una descarga eléctrica

- Designe a una persona para solicitar ayuda.

- Utilice un objeto de madera o plástico (no conductor) para separar a la víctima de la fuente de descarga. No toque a la víctima ya que usted también podría pasar a formar parte del circuito.
- De ser posible, desconecte la fuente de energía.
- Determine si la víctima respira y verifique si tiene pulso. Comience la resucitación cardiopulmonar si fuese necesario y si cuenta con la capacitación adecuada para hacerlo.
- Mantenga a la víctima recostada.
- No mueva a la víctima a menos que deba trasladarla a una zona segura. Esto podría empeorar una lesión de columna o cabeza.
- Mantenga a la víctima calmada y abrigada hasta que llegue la asistencia.
- Procure que un profesional médico revise a la víctima de inmediato.

Proporcione al profesional médico la mayor cantidad de detalles que le sea posible sobre el incidente.

- ¿La víctima se cayó? ¿Desde qué altura?
- ¿Se realizó RCP? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Se produjo un incendio?
- ¿La víctima inhaló alguna sustancia? ¿Qué?
- ¿Cuánto duró la descarga?
- ¿Qué voltaje estaba utilizando?
- ¿La víctima usaba EPP?

Podrían pasar horas, días e incluso meses después del incidente para que la totalidad del daño apareciera. Si bien el daño físico externo puede parecer leve, el daño interno podría ser mucho más grave. La lesión debe ser controlada en forma adecuada y continua por profesionales médicos.

Visit [nsc.org/members](https://nsc.org/members) for more safety tips

