

LAS CINCO REGLAS DE ORO PARA TRABAJAR CON ELECTRICIDAD

- **DESCONECTAR:** desenchufá el equipo y/o corta desde la llave del tablero.
- **PREVENIR CUALQUIER POSIBLE REALIMENTACIÓN:** identifica la llave de corte con un cartel y bloqueala con un candado para que ningún compañero la conecte accidentalmente.
- **AUSENCIA DE TENSIÓN:** siempre antes de empezar a trabajar en el circuito verifica que no esté energizado con los elementos de medición (multímetro, buscapolo, detector de corriente, medidor de tensión, etc.).
- **PUESTA A TIERRA Y EN CORTOCIRCUITO:** conectá todas las fases de la instalación a reparar a tierra, utilizando un equipo de conectores y conductores con la sección adecuada.
- **ADVERTIR:** Demarcá y señalizá la zona de trabajo con vallas, carteles,

NO TE CONFIES

Los accidentes eléctricos, cuando ocurren, suelen ser graves y frecuentemente mortales.

RIESGO ELÉCTRICO

SECRETARIA DE ACCIÓN SOCIAL NACIONAL / DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL NACIONAL



- ✉ seguridadysalud@utedyc.org.ar
- ☎ (011) 5258 - 8813
- 📞 (011) 15- 6644 - 6075
- 📘 UTEDYCNacional
- 📷 [utedyc_nacional](#)
- 🐦 [@UTEDYCNacional](#)
- 🌐 www.utedyc.org.ar

¿QUÉ ES EL RIESGO ELÉCTRICO?

El riesgo eléctrico es aquel producido por las instalaciones eléctricas, por parte de ellas o por cualquier dispositivo eléctrico con tensión, con posibilidad de producir fenómenos de electrocución o quemaduras en las personas.

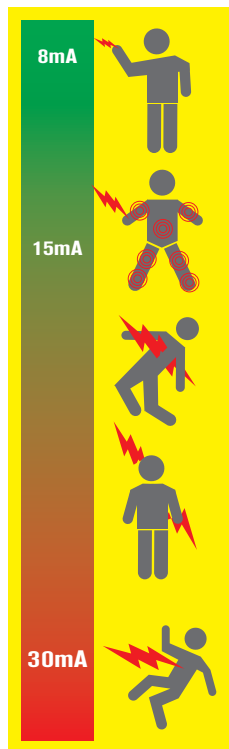


Clases de contacto eléctrico:

Directo: cuando la persona entra en contacto con partes de un circuito o instalación por donde pasa corriente eléctrica (por ejemplo: cables desnudos o mal aislados, barras con tensión, borneras, entre otros).

Indirecto: cuando el apersona entra en contacto con algún elemento conductor (por ejemplo metal) que no es parte del circuito eléctrico y que no debería tener tensión, pero la tiene accidentalmente (defectos de aislamiento, defectos externos).

Efectos de la electricidad en el cuerpo humano



Electrización: se producen pequeños movimientos reflejos al contactar con una intensidad de corriente de aproximadamente 8 mA.

Tetanización muscular: aparece con intensidades de 10 y 15 mA. Son contracciones musculares, agarrotamiento de los músculos con la consiguiente inmovilización ("quedar pegado").

Asfixia: se produce cuando la corriente atraviesa el tórax.

Paro respiratorio: se produce cuando la corriente circula desde la cabeza a algún miembro, atravesando el centro nervioso respiratorio provocando inhibición nerviosa.

Fibrilación ventricular: es la contracción arritmica de las fibras cardíacas, impide el bombeo eficiente de sangre. Ocurre con intensidades de 30 mA en menos de una décima de segundo. Una vez producida, el ritmo cardíaco no se recupera de forma espontánea y al cabo de 3 minutos se producen lesiones irreversibles en el cerebro y sobreviene la muerte.

Además...

- **Quemaduras** por el paso de la corriente: internas y externas.
- **Lesiones físicas** que se pueden originar por actos involuntarios de las personas sometidas a electrocución, como pueden ser caídas de altura, golpes.



¿Cómo nos protegemos?

- Aislamiento de las partes activas de la instalación eléctrica.
- Aislación eléctrica recubriendo las partes activas.
- Colocación de barreras u obstáculos que impidan contacto directo.
- Distancia de seguridad para prevenir descargas disruptivas.
- Conexión a tierra continua, permanente y adecuada para conducir la corriente a tierra en caso de fallas.
- Disyuntor diferencial, complementario a la puesta a tierra.
- Doble aislamiento para herramientas eléctricas portátiles
- Tensión de seguridad (-24v puesta a tierra)

Elementos de Seguridad



Protector Facial

Protege de proyecciones y chispazos



Guantes Dieléctricos

Aislan el cuerpo del contacto con la tensión Eléctrica.



Zapatos Dieléctricos

presentan gran resistencia para evitar que la electricidad circule por el cuerpo

Alfombra/Manta Aislante

Se utiliza adicionalmente a los zapatos dieléctricos para mejorar la aislacion.



Detector de Tensión

Sin contacto detecta la presencia de corriente en el circuito.



Pertiga de Maniobras Dieléctrica

Sirve para maniobrar los cables completamente aislada.



Herramientas Aisladas

Es importante verificar la correcta aislación de estas, las fundas de goma deben estar intactas sin fisuras ni faltantes.