CrewSigned

Charla de seguridad sobre extensiones eléctricas

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Las extensiones son tan comunes en el trabajo que casi no pensamos en ellas. Pero una extensión dañada o mal usada te puede dar una descarga, empezar un incendio o hacer que alguien se tropiece, y en la obra las extensiones sufren mucho. Las pisan los carros, se aplastan en las puertas, se arrastran por el concreto y se quedan en los charcos. Hoy vamos a ver cómo mantenerlas seguras.

Empieza con la extensión correcta. En la obra, usa extensiones de uso pesado, hechas para uso rudo o extra rudo, con tres cables y pata de tierra. Las extensiones delgadas de casa no están hechas para este trabajo y no deben estar en la obra. Asegúrate de que la extensión aguante la herramienta que vas a usar. Una extensión muy delgada para la carga, o muy larga, se puede calentar. Si una extensión se siente caliente, desconéctala.

Revisa cada extensión antes de usarla. Revisa todo el largo buscando cortes, partes aplastadas, alambres expuestos, reparaciones con cinta y forro que falta. Revisa las dos puntas buscando patas dobladas o que faltan y cubiertas rajadas. La pata de tierra tiene que estar. Nunca la cortes ni uses un adaptador para no usarla, porque esa pata es la que te protege si algo falla dentro de la herramienta. Si una extensión está dañada, sácala de servicio y ponle etiqueta. No la arregles con cinta.

Usa protección GFCI. En la obra, las extensiones y las herramientas deben conectarse a un GFCI, ya sea un contacto GFCI o uno portátil. Un GFCI corta la corriente en una fracción de segundo si la corriente se empieza a escapar, por ejemplo a través de tu cuerpo. Pruébalo antes de usarlo.

Acomoda bien las extensiones. Mantenlas fuera de pasillos, puertas y ventanas donde se puedan aplastar. Si una extensión tiene que cruzar un paso, tápala o cuélgala por arriba. Mantenlas fuera del agua y lejos del calor, el aceite y las orillas filosas. No las pases por hoyos en paredes o techos, y no las engrapes, no las claves ni las cuelgues de clavos.

Trátalas bien. Para desconectar, jala la clavija, no el cable. No cargues las herramientas del cable. No conectes una extensión tras otra ni conectes un multicontacto a una extensión.

Al final del día, enrolla las extensiones sin apretar y guárdalas en un lugar seco. Una buena extensión puede durar años si la cuidamos.

Preguntas para el equipo

1. ¿Qué extensiones de esta obra están dañadas, son muy delgadas para el trabajo o no tienen la pata de tierra?

2. ¿Dónde cruzan nuestras extensiones pasillos, puertas o tráfico, y cómo las podemos proteger o pasar por otro lado?

3. ¿Todas las extensiones de este trabajo están conectadas con protección GFCI?

Norma de OSHA

29 CFR 1926.405, Wiring methods, components, and equipment for general use
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1926/1926.405

FUENTES

Extension Cords: 5 Things to Know (OSHA 4495): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4495.pdf
Electrical Hazards: Controlling Electrical Hazards (OSHA 3075): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3075.pdf

Roll Up! Electrical Safety in Construction (OSHA 4496): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4496.pdf

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre extensiones eléctricas

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com