



## TEMA DE SEGURIDAD DEL MES – Mayo 2026

### Seguridad sobre Regletas Eléctricas: Lo que no sabe puede lastimarlo

Mayo es el Mes Nacional de Seguridad de Regletas Eléctricas, y un buen momento para revisar información valiosa sobre el uso de regletas eléctricas. Estos artículos eléctricos son los más utilizados de manera adecuada y también inadecuadamente en lugares de trabajo y en hogares, aumentando la posibilidad de incendios, descargas eléctricas, quemaduras, tropezones y caídas. Conocer estos peligros puede ayudar a reducir los riesgos y crear un ambiente de trabajo más seguro para todos.



Usualmente, las regletas eléctricas no son costosas y son productos con varios espacios para conexión eléctrica que no se extienden muy lejos de la pared. Pero además tienen limitaciones sobre la cantidad de electricidad que pueden manejar. Parece ser una promesa de salidas eléctricas para conexiones infinitas, y muchas veces se usan de manera equivocada. El poder de la regleta promedio tiene una capacidad máxima de 1800 vatios y una capacidad de amperaje entre 15-20. Esta es la capacidad total de todos los artículos combinados que serán conectados a la regleta. Generalmente es adecuado para artículos de bajo uso de energía como computadoras,

cargadores, equipo audiovisual, y teléfonos. Cualquier equipo que necesite alta capacidad eléctrica debe ser conectado directamente al toma corriente de la pared.



En la sala de descanso del trabajo y espacios de trabajo, el llevar artículos que usa en casa como lo son cafeteras, hornos/tostadores y microondas pueden hacer que el día sea más agradable al poder disfrutar una comida caliente o del olor de una jarra fresca de café durante el día de trabajo. Para disfrutar de manera segura es esencial conocer los vatios y requisitos de amperaje de los artículos. Un artículo como lo es una cafetera o un horno tostador a veces está al límite o excede el límite de la regleta eléctrica. Todo equipo de alta corriente eléctrica como lo son

cafeteras, microondas, hornos tostadores y calentadores portátiles deben conectarse directamente a la pared para prevenir recargas.

Las regletas no trabajan bien juntas. Conectar regletas unas con otras para aumentar el espacio de conexión, conocido como (conexión en cadena) puede parecer una solución rápida para aumentar el acceso a la electricidad, pero es arriesgado. No aumenta el amperaje o voltaje disponible y las regletas se pueden recargar, lo que puede llevar a cortocircuitos, daño de equipo, y hasta incendios. También es muy importante revisar el equipo eléctrico por cualquier daño antes de usarlo y botar todo el equipo que esté dañado.



Mientras que las descargas eléctricas y quemaduras están asociadas con la mayoría de las heridas causadas por regletas eléctricas, uno de los peligros más comunes podría sorprenderle. La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (CPSC) estima que aproximadamente la mitad de todas las heridas asociadas con regletas eléctricas incluyen fracturas, laceraciones, contusiones o esguinces causados cuando las personas se tropiezan con los alambres eléctricos. Los resbalones, tropiezos y caídas son la causa de más de la mitad de las heridas en el lugar de trabajo, y la colocación de los aparatos eléctricos puede tener una parte significativa en este

problema. No se deben colocar cordones eléctricos en el paso de las personas, atravesando puertas, o en áreas de alto tráfico porque pueden crear peligro de tropiezos.

Las regletas eléctricas proveen una manera conveniente para llevar energía eléctrica al lugar donde se necesita. Cuando son usadas siguiendo las instrucciones y guías de seguridad, el uso regular de este equipo es aceptable y puede mejorar el lugar de trabajo. Así que, disfrute su café, provea energía a todos sus aparatos y revise la Hoja Informativa adjunta que contiene información adicional sobre un lugar de trabajo con uso seguro de electricidad.

