

Electricidad Segura en casa

Prevén choques eléctricos e incendios con hábitos simples, mantenimiento responsable y productos certificados.

Panorama

La seguridad eléctrica en el hogar es vital para proteger a tu familia. En México:

- 🔔 Aproximadamente **560 personas** mueren al año por electrocución; casi un tercio ocurre en casa.
- ⌚ ~**41%** de los incendios domésticos se asocian a fallas eléctricas.
- ⚠️ Más del **80%** de las viviendas no cuentan con instalaciones seguras.
- 👤 Unos **13 mil** mexicanos sufren quemaduras eléctricas al año (casi la mitad en el hogar).



Instalaciones viejas u obsoletas #1

Casas con décadas sin renovar cableado generan fallas frecuentes y sobrecalentamientos.



Aparatos o cables defectuosos #2

Enchufes flojos, aislantes pelados o equipos en mal estado provocan cortocircuitos.



Sobrecarga de tomacorrientes #3

Conectar muchos aparatos o usar “diablitos” incrementa el riesgo de sobrecalentamiento e incendio.



Contacto con agua #4

Manos mojadas o equipos cerca de fregaderos/baños pueden causar choques eléctricos.



Manipulación insegura #5

Reparar sin cortar la corriente o intervenir el tablero sin pericia aumenta el riesgo de electrocución.



Proximidad a alta tensión #6

Exposición a líneas de muy alto voltaje o tormentas eléctricas puede derivar en descargas.



Material no certificado #7

Extensiones o series sin sello NOM elevan la probabilidad de falla e incendio.

Guía rápida de prevención y Señales

Acción recomendada	Por qué importa	Señal de alerta
Revisa instalaciones periódicamente con profesional	Detecta desgaste y evita cortocircuitos/incendios	Fusibles se botan, olor a quemado, enchufes calientes
No sobrecargues enchufes	Previene sobrecalentamiento	Multicontactos saturados, cables tibios o zumbido
Desconecta aparatos en desuso	Reduce consumo fantasma y riesgo	Adaptadores permanentes sin necesidad
Mantén áreas secas y manos bien secas	Evita choques eléctricos	Uso de aparatos en baño o cerca del fregadero
Organiza y protege cables	Evita daños mecánicos y tropiezos	Cables aplastados/enrollados bajo muebles
Usa productos con certificación NOM	Garantiza seguridad mínima	Luces/extensions sin sellos confiables
No dejes velas/cigarrillos sin supervisión	Evita focos de incendio	Ollas/velas encendidas al dormir o salir
Practica simulacros con tu familia	Acelera evacuación segura	No existen rutas claras ni punto de reunión
Protege enchufes si hay niñas/niños	Reduce manipulación accidental	Regletas al alcance de menores

Mantenimiento eléctrico esencial



Contrata a un especialista #1

Programa revisiones con un electricista certificado al menos 1 vez al año o si la vivienda es antigua.



Corrige defectos de inmediato #2

Cables pelados, enchufes rotos o marcas de quemado deben reemplazarse de inmediato.



Fusibles y breakers adecuados #3

El tablero debe cortar la corriente ante sobrecargas y cortocircuitos.



Actualiza cableado antiguo #4

Renueva instalaciones para cumplir norma vigente y reducir riesgos.



Apaga antes de reparar #5

Siempre corta la corriente general antes de cambiar focos o intervenir conexiones.



Verifica la puesta a tierra #6

Una tierra funcional disipa descargas y protege equipos.



Limpieza del tablero #7

Mantén limpio y seco el panel; las tapas deben cerrar correctamente.

En una emergencia



Corta

Interrumpe la corriente desde el interruptor general si es seguro hacerlo.



Aleja

No toques a una persona electrocutada; usa objetos no conductores para separar la fuente si es imprescindible.



Llama

Marca **9-1-1** y solicita ayuda. Describe la situación con claridad.



Evacúa

Retira a tu familia si hay humo, fuego o riesgo de reinicio de corriente.

⚠️ **Recuerda:** Si percibes olor a quemado, chispas, zumbidos en enchufes o tapas calientes, corta la energía y llama a un profesional certificado. Evita improvisar reparaciones.

Referencias y lecturas

- Al Momento. (2019). [El 53% de los incendios son en casas habitación](#)
- CENAPRED. [Incendios urbanos, infórmate y evítalos](#)
- CFE. [Boletín de recomendaciones eléctricas](#)
- CONAVI. [Evitar quemaduras revisando instalaciones](#)
- CONAVI. [Precauciones en temporada navideña](#)
- Diario del Yaqui. (2022). [Recomendaciones para evitar accidentes eléctricos](#)
- Protección Civil CDMX. [Prevención de accidentes en el hogar](#)
- Protección Civil Chihuahua. [Recomendaciones durante vacaciones](#)