

GUÍA ORIENTATIVA

Cómo organizar un simulacro en su centro de trabajo

Septiembre de 2026

En una línea

Un simulacro bien hecho tiene tres momentos: prepararlo, ejecutarlo y dejarlo por escrito. El tercero es el que casi siempre falta y el que la autoridad revisa.

Para qué sirve esta guía

Esta guía reúne, en lenguaje sencillo, lo que su empresa necesita para organizar un simulacro de evacuación en su centro de trabajo: qué pide la normatividad, qué hacer antes, durante y después, y qué debe quedar registrado. Está elaborada con base en la Ley General de Protección Civil, su Reglamento y la NOM-002-STPS-2010.

Según el estado, el giro y el tipo de inmueble, este instrumento se denomina Programa Interno o Programa Específico de Protección Civil. En esta guía se menciona como Programa Interno/Específico de Protección Civil.

Lo que pide la norma, en corto

Obligación	Fundamento	Qué significa en la práctica
Programa Interno/Específico de Protección Civil	LGPC, art. 39 y 40	Los inmuebles de los sectores público, privado y social deben contar con un Programa Interno/Específico, operado por su Unidad Interna. Es el documento que ordena todo lo demás.
Unidad Interna de Protección Civil	LGPC, art. 2 y 39; art. 78	Un grupo responsable de elaborar, operar y vigilar el Programa Interno/Específico. Quienes reciben afluencia masiva de personas están obligados expresamente a tenerla.
Simulacros al menos dos veces al año	Reglamento de la LGPC, art. 76	El Programa Interno/Específico se evalúa con ejercicios de simulacro, con distintas hipótesis de riesgo y, en todo caso, al menos dos veces al año.
Plan de atención a emergencias de incendio	NOM-002-STPS-2010, 5.5 y apartado 8	Documento con rutas de evacuación, salidas, zonas de menor riesgo, puntos de reunión, procedimiento de alertamiento y procedimiento de evacuación, incluyendo a personas que requieren apoyo.
Simulacros de emergencia de incendio	NOM-002-STPS-2010, 5.7	Al menos una vez al año en centros de trabajo con riesgo de incendio ordinario y al menos dos veces al año en los de riesgo alto.
Brigadas contra incendio	NOM-002-STPS-2010, 5.6 y apartado 9	Obligatorias en centros de trabajo con riesgo de incendio alto. Su integración considera el número de trabajadores por turno y los resultados de los simulacros.
Rutas de	NOM-002-STPS-	Señalizadas, libres de obstáculos, con iluminación de

Obligación	Fundamento	Qué significa en la práctica
evacuación y salidas	2010, 7.15 y 7.16	emergencia; puertas que abran en el sentido del flujo y sin candados. Los elevadores no forman parte de una ruta de evacuación.
Capacitación	NOM-002-STPS-2010, 5.8 y apartado 11	Programa anual teórico-práctico: cómo actuar conforme al plan de emergencias, cómo usar los extintores y cómo identificar un fuego incipiente.
Registro del simulacro	NOM-002-STPS-2010, 10.3	Del ejercicio debe quedar constancia escrita, con los datos que se listan más adelante en esta guía.

Antes · 1. Planee el ejercicio por escrito

La NOM-002-STPS-2010 pide que la planeación del simulacro conste por escrito. No es un documento largo; basta con que incluya:

- Los nombres de quienes coordinan el simulacro.
- La fecha y la hora de ejecución.
- El alcance: integral (todo el centro de trabajo) o por áreas.
- El tipo de escenario de emergencia que se va a representar.
- La secuencia de acciones que se van a realizar.

Antes · 2. Defina quién hace qué

- Quién da el aviso de inicio.
- Quién guía la salida por cada ruta.
- Quién revisa que no quede nadie (baños, almacén, oficinas cerradas).
- Quién recibe al personal en el punto de reunión y pasa lista.
- Quién toma el tiempo.
- Quién apoya en caso de una lesión.
- Quién acompaña a las personas que requieren apoyo para desplazarse.

A quienes tengan una función asignada conviene identificarlos de forma visible: chaleco, gafete o brazalete.

Antes · 3. Revise el inmueble con anticipación

- Camine las rutas de evacuación completas, de principio a fin.
- Confirme que las salidas de emergencia abran en el sentido del flujo, sin candados ni cerraduras con seguro, y que puedan abrirse desde el interior.
- Quite lo que estorbe en pasillos y escaleras.
- Verifique que la señalización se vea y se entienda, y que haya iluminación de emergencia.
- Recuerde que los elevadores no son parte de la ruta de evacuación y que debe estar

señalizada la prohibición de usarlos.

- Defina el punto de reunión en el exterior, alejado de fachadas, ventanales, postes y cables.
- Tenga a la mano la lista del personal del día.

Antes · 4. Avise a todo el personal

- Informe con anticipación la fecha, la hora y qué se espera de cada quien.
- Incluya a visitantes, proveedores y personal externo que esté ese día en el sitio.
- Deje claro que es un ejercicio, para evitar reacciones de pánico.

Los simulacros sin aviso se reservan para equipos que ya tienen práctica. El primero siempre se avisa.

Durante el simulacro

- Se da la señal de alerta y arranca el cronómetro.
- Según la hipótesis, se hace repliegue a la zona de menor riesgo o evacuación hacia el punto de reunión.
- Se sale caminando: sin correr, sin gritar y sin empujar. Sin usar elevadores y sin regresar por objetos personales.
- Quien tiene asignada la revisión verifica que no quede nadie adentro.
- En el punto de reunión se pasa lista y se reporta de inmediato si falta alguien.
- El cronómetro se detiene cuando termina el censo, no cuando sale la última persona.
- El regreso a las áreas se da únicamente cuando la persona responsable lo indica.

Después: la evaluación y el registro

Esta es la parte que da valor al ejercicio y la que con más frecuencia falta en los expedientes. Reúna al equipo el mismo día, cuando todo está fresco, y deje por escrito al menos lo que pide la NOM-002-STPS-2010:

- Nombre y domicilio del centro de trabajo.
- Las áreas donde se realizó el simulacro.
- El número de personas que participaron.
- Los recursos utilizados.
- Las desviaciones detectadas durante el ejercicio.
- Las recomendaciones para actualizar el plan de atención a emergencias.
- La duración del simulacro.

Conviene añadir dos cosas más, que no son obligatorias pero hacen la diferencia: qué se corrige, quién lo corrige y para cuándo; y evidencia del ejercicio, como la lista de asistencia y algunas fotografías.

Preguntas rápidas

¿Cuántos simulacros al año?	El Reglamento de la LGPC pide al menos dos al año para evaluar el Programa Interno/Específico. La NOM-002-STPS-2010 pide al menos uno al año en riesgo de incendio ordinario y dos en riesgo alto.
¿Cuenta el Macrosimulacro Nacional?	Es un ejercicio voluntario, pero si su empresa lo planea, lo ejecuta y lo registra como marca la normatividad, sirve como uno de los simulacros del año.
¿Hay que avisar al personal?	Sí, sobre todo las primeras veces. Los ejercicios sin aviso se reservan para equipos con práctica.
¿Y si detectamos fallas?	Es exactamente para eso. Lo que no se puede es dejarlas sin anotar ni sin responsable y fecha de corrección.
¿Qué pasa en una inspección?	La autoridad revisa documentos: el plan, la planeación del ejercicio, el registro del simulacro y la evidencia de capacitación. Si no está por escrito, no existe.

Siguiente paso

Si necesita el formato específico para registrar el simulacro y orientación para cumplir con esta y otras obligaciones en su centro de trabajo, en SISMA Consultores lo acompañamos: somos una firma mexicana especializada en compliance y cumplimiento normativo, con consultoría acreditada en materia de Protección Civil. Conozca todos nuestros servicios en www.sismaco.com o escríbanos por mensaje.



Escanee el código y conozca nuestro blog, casos y recursos gratuitos en sismaco.com.

Síguenos en redes para recibir avisos de reformas y fechas límite que afectan a su empresa.

FUNDAMENTO Y FUENTES

- Ley General de Protección Civil (DOF): artículos 2, 39, 40 y 78.
- Reglamento de la Ley General de Protección Civil (DOF): artículos 74 a 79; el artículo 76 exige evaluar el Programa Interno/Específico con ejercicios de simulacro, con distintas hipótesis de riesgo y al menos dos veces al año.
- NOM-002-STPS-2010, Condiciones de seguridad — Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo (DOF, 9 de diciembre de 2010): apartados 5, 7.15, 7.16, 8, 9, 10 y 11.
- Portal oficial de registro del ejercicio: simulacronacional.gob.mx.

Material informativo y orientativo elaborado por SISMA Consultores con base en disposiciones publicadas en el Diario Oficial de la Federación. No constituye asesoría jurídica sobre un caso concreto ni sustituye el Programa Interno/Específico de Protección Civil de cada centro de trabajo. Septiembre de 2026.