

La Seguridad en la Cocina

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Programas de Educación y Capacitación sobre la Seguridad

Pub. No. HS04-074A(3-06)

El trabajo de preparación de alimentos puede ser, la mayoría del tiempo, libre de lesiones. Las lesiones que llegan a ocurrir usualmente resultan del no seguir instrucciones, el descuido, la falta de conocimientos, o una combinación de estos y factores parecidos. Un empleado puede controlar las lesiones al observar continuamente las prácticas seguras de trabajo, y al alertar al empleador o supervisor de aquellas condiciones que podrían contribuir a un accidente.

¡Las cocinas son seguras! Quienes crean los problemas son las personas trabajando en las cocinas. El calor, las máquinas, el jabón, y los cáusticos todos se necesitan para la preparación eficiente de alimentos. Todos pueden usarse sin peligro si las personas quienes los usan lo hace apropiadamente.

Los siguientes son puntos para recordar para evitar quemaduras y aumentar la seguridad en la cocina.

- Use guantes secos para el horno al quitar cacerolas y ollas de la estufa o el horno. Consiga ayuda con las cacerolas y ollas grandes.
- Mantenga las asas de las ollas orientadas en dirección contraria a los quemadores y los pasillos.
- Apague los quemadores no siendo usados.
- Evite ropa suelta y mantenga las mangas abrochadas al trabajar alrededor de la estufa, horno, u otras máquinas.
- Evite salpicar agua a la freidora. Siempre use la canasta, y sumerja la comida lentamente al usar la freidora.
- Al dejar el área, asegúrese que otros sepan lo que está caliente antes de irse.
- Vigile a los compañeros, avisándoles cuando estén en un área de peligro.
- Al limpiar con vapor, use la ropa protectora correcta ... delantales de hule, protección para las manos, los pies, y los ojos.

Impidiendo Cortaduras con Cuchillos

- Recuerde que los cuchillos pueden ser mortales al usarse indebidamente. Los cuchillos no son juguetes. Nunca practique la esgrima o entre a duelo con ellos.
- Mantenga los cuchillos afilados y almacénelos debidamente.
- No permita que el mango u hoja de un cuchillo extienda a áreas de caminar o trabajar cuando los termine de usar.
- Mantenga los mangos en buenas condiciones. Apriete o reemplazca mangos sueltos.



Foto cortesía de Centers for Disease Control

- Asegúrese que su afilador tenga guardamano. Si no lo tiene, consiga nuevo afilador con el guardamano correcto.
- Nunca sumerja un cuchillo en agua jabonosa. Siempre agarre el mango del cuchillo bien al lavar la hoja.
- ¡Utilice el cuchillo correcto para el trabajo!
- Corte en una dirección opuesta al cuerpo y no hacia él. Al rebanar, párese de lado, use un tenedor para tener pulso firme, y mantenga los dedos fuera de peligro.
- Use una tabla para cortar al rebanar para prevenir resbalos y desgaste.

Caídas y Torceduras

- Limpie los derrames de inmediato debido a que la comida, grasa, aceite, y agua derramada pueden ser muy resbalosos.
- Limpie los pisos y rejillas, si existen, diariamente.
- Mantenga libres los pasillos y corredores a toda hora.
- Repare los hoyos y lugares desiguales; proporcione rampas sobre la tubería y otros obstáculos fijos en el piso. Quite peligros de tropiezo tales como cordones y mangueras al almacenarlos apropiadamente.

Levantamientos Seguros

- Mantenga la espalda derecha, agáchese con las rodillas, y permita que los músculos fuertes de la piernas hagan el trabajo.
- Consiga ayuda al intentar levantar objetos pesados o bultosos.

- Almacene cajas o cartones pesados en los estantes de abajo, preferiblemente a la altura de la cintura, y coloque los artículos menos pesados en los estantes altos.
- Siempre use el tipo correcto de escalera para alcanzar objetos en lo alto. Asegúrese que la escalera esté en buenas condiciones, que no tenga peldaños rotos, laterales o travesaños defectuosos.

Aparatos de la Cocina

- Consiga instrucciones si usted no sabe cómo funciona una máquina.
- Asegúrese que todos los aparatos tengan buena conexión eléctrica a tierra. Si hay un “cosquilleo” o un choque pequeño al prender la máquina, apague la máquina y repórtela inmediatamente. La máquina tiene que ser bloqueada y etiquetada para prevenir usarse más.
- Mantenga las cubiertas en lugar cuando la máquina esté funcionando. Reemplazca todas las cubiertas que se hayan quitado para limpieza, mantenimiento, o reparaciones.
- Mantenga las manos y dedos fuera de todas las máquinas. No intente reparar o ajustar ninguna máquina hasta que haya sido apagada y la fuente de potencia haya sido desconectada.
- Utilice una escobilla para quitar migajas, retazos, y otros materiales al limpiar cualquier máquina. Asegúrese que la máquina esté apagada y que la fuente de potencia esté desconectada.
- Al usar una rebanadora, ponga la hoja en “cero” después de cada uso. Al limpiar la hoja, haga movimientos del centro hacia afuera, para prevenir lesiones de cortaduras del filo de la hoja.
- Al usar una batidora, asegúrese que las varillas de batir estén correctamente conectadas, y el elevador de tazón esté trancado en posición antes de encender el aparato. Siempre, sin excepción, apague la máquina antes de intentar quitar algo del tazón.
- Al usar una lavadora de platos, cargue las bandejas correctamente. No las sobrecargue. No las fuerce para adentro de la máquina, use poca fuerza. Si una bandeja está atorada en la máquina, use un palo largo con un gancho para jalarla. Use guantes de hule para evitar contacto con jabones y cáusticos fuertes.
- Al usar molinillos/mazas, use un palito para alimentar el molinillo. Nunca ponga los dedos en las entradas y mantenga las cubiertas en lugar en estas y todas las máquinas a toda hora cuando están en funcionamiento.

Peligros de Incendio:

- Conozca la ubicación de los extintores y los controles de los rociadores y unidades de diluvio, y sepa usarlos.
- Ventile los hornos y otros aparatos de gas antes de intentar prenderlos.
- Reporte todas las fugas de gas inmediatamente y no intente hacer reparaciones.
- Asegúrese que los pilotos en los hornos, calentadores de agua, estufas, y otros aparatos estén correctamente ajustados, y que los quemadores enciendan inmediatamente al abrir las válvulas.
- Obedezca las reglas de fumar. No fume en el área de almacenamiento. Deseche los cerillos y materiales de fumar en recipientes apropiados.
- Evite el uso de líquidos inflamables en el área de la cocina, los vapores pueden ser explosivos.

Cafeteras, Ollas a Presión

- Diariamente, revise las válvulas de seguridad para asegurar que estén libres de obstáculos y en buenas condiciones. Asegúrese que nada esté obstruyendo la abertura del regulador de presión, o la abertura de la válvula de seguridad.
- Asegúrese que entienda las instrucciones de operación de este, y demás equipo. Para mayor seguridad de todo el personal, las válvulas de funcionamiento deben ser identificados con etiquetas permanentes (de metal) para indicar su función.

El uso correcto de este equipo requiere capacitación eficaz cuando un empleado nuevo comienza a trabajar, además atención constante del gerente o supervisor para asegurar que el empleado siga haciendo el trabajo tal como fue enseñado. El supervisor de la cocina, a pesar de su nombre específico de puesto, tiene que poner el ejemplo al aplicar métodos correctos de trabajo mientras avanza el trabajo. No es realista esperar que un empleado siga las normas del trabajo **que se rompen por su supervisor, o compañeros de trabajo.**

La capacitación y la supervisión constante ayudará a hacer de la cocina un lugar seguro donde trabajar.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Este programa de capacitación sobre la seguridad se publicó con información del Departamento de Labor e Industria de Montana, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.

Preguntas de Repaso

1. Mantenga las asas de las ollas hacia usted.
Verdad o Falso
2. ¿Por qué es importante usar una tabla de cortar al cortar o rebanar?
3. Mantenga las manos y dedos fuera de todas las máquinas.
Verdad o Falso.
4. ¿Por qué es importante saber la ubicación de los extinguidores y los controles para los sistemas de rocío e inundación?

Respuestas

1. Falso. Siempre ponga las asas en dirección contraria a los quemadores y pasillos.
2. Para prevenir resbalos y embotamiento.
3. Verdad, de otro modo se podría cortar la mano o los dedos.
4. En caso de incendio es crítico saber la ubicación de los extinguidores y estar capacitado en su uso.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a www.tdi.state.tx.us

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa de capacitación se considera verdadera en la hora de publicación.

La División tiene las publicaciones siguientes para ayudar a desarrollar un programa de seguridad en la cocina y puede encontrarse en nuestra página web a www.tdi.state.tx.us

- La Seguridad con los Hornos de Microondas – Tome 5 para la Seguridad
- Programa de Capacitación sobre la Seguridad con los Extinguidores (inglés/español)
- La Seguridad con las Ollas a Presión/Vaporeras – Tome 5 para la Seguridad
- La Prevención de Resbalos y Tropiezos (inglés/español)
- Programa de Capacitación sobre la Protección de las Manos contra las Exposiciones a las Químicas
- Guía para Adolescentes Trabajando en la Preparación de Alimentos
- Programa de Capacitación de Seguridad sobre la Salud y Seguridad de los Meseros (inglés/español)

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us