

# La seguridad en la cocina ¿Cómo lograr que la cocina sea un lugar seguro para trabajar?

Lourdes Sousa Combe

## RESUMEN

¿Sabía usted que 9 de cada 10 accidentes en la cocina se pueden evitar? Las cocinas tienen mala fama por los riesgos de accidentes que presentan, sin embargo, más del 80% de los mismos se deben a errores de las personas que laboran en ellas, ya sea por ignorancia, falta de cuidado y atención, fatiga, exceso de confianza, no seguir instrucciones, entre otros.

De ahí la importancia de capacitar al personal en la prevención de accidentes y enseñarle a trabajar de manera segura.

Se trata de desarrollar: “el sentido de seguridad” analizando las posibles causas de cada accidente, para responder a las preguntas: ¿Qué pasó? ¿Por qué pasó?, y ¿Qué

se puede hacer para evitarlo? Así prevenir la posibilidad de que vuelva a ocurrir.

## **SAFETY IN THE KITCHEN. HOW DO WE MAKE THE KITHCEN A SAFE PLACE TO WORK?**

### **ABSTRACT**

Did you know that 9 out of 10 accidents in the kitchen can be avoided? Kitchens have a bad reputation of being a place full of risks; however, more than 80% of these accidents are due to human mistakes caused by ignorance, carelessness, lack of attention, fatigue, excess of confidence, not following instructions, among other things.

Thus the importance of training the staff in accident prevention and teaching them to work safely.

The idea is to develop a “sense of safety” analyzing the possible causes for each accident by answering the following questions: What happened? Why did it happen? And what can you do to avoid it? Thus preventing a repetition of accidents.

## ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD?

La seguridad es el conjunto de medidas técnicas, educacionales, médicas y psicológicas empleadas para prevenir accidentes, tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente y a instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de implementación de medidas preventivas (De Pablo, 2007).

La seguridad en el ambiente laboral es simplemente la prevención de accidentes en toda actividad que se realice, ya que la gente propensa a la seguridad: hace más; disfruta más, y finalmente, ¡sufrir menos! Por lo tanto, ¡más vale prevenir, que lamentar!

Nociones sobre la prevención de accidentes:

Todos los seres humanos se han accidentado por lo menos una vez durante su existencia. Se estima que no hay alguien con más de 3 meses de edad que no haya sufrido al menos un accidente en su vida.

A continuación se mencionan las definiciones de algunos términos que se deben conocer y entender cuando se habla de la seguridad.

Accidente: Un accidente es un evento imprevisto que daña, hiere o mata a alguien.

Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o como consecuencia de la realización de su tarea.

Incidente: Es un evento no planeado y no deseado que en circunstancias ligeramente diferentes pudo termi-

nar en accidente. Por ejemplo, aunque una persona se caiga, puede no sufrir ninguna consecuencia negativa de este hecho.

Las principales causas de los accidentes se pueden clasificar en dos grandes grupos:

Acto inseguro: Todo aquello que una persona hace o deja de hacer y que facilita la ocurrencia de un accidente. Algunos ejemplos de actos inseguros frecuentes son:

- Adoptar posturas incorrectas,
- Usar ropa de trabajo inadecuada,
- Usar joyería cuando se está trabajando,
- Usar herramientas o equipos defectuosos,
- Gastar bromas durante el trabajo,
- Realizar reparaciones de forma provisional,
- Realizar trabajos sin estar capacitado para ellos

Condición insegura: Todo aquello que existe en el lugar de trabajo y que facilita la ocurrencia de un accidente.

Algunas de estas condiciones son:

- Falta de protecciones en las máquinas,
- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo,
- Escasez de espacio para trabajar y almacenar materiales,
- Niveles de ruido excesivo, iluminación inadecuada, herramientas defectuosas o inadecuadas.

El porcentaje de las causas de la mayoría de los accidentes son: por ACTOS INSEGUROS 85%; por una CONDICIÓN INSEGURA 1% y la COMBINACIÓN DE AMBOS el 14%, por lo que se puede concluir que la causa principal de cualquier evento no planeado es la misma persona que lo lleva a cabo.

## CAUSA DE ACCIDENTES

Los accidentes se deben primordialmente a:

- Falta de normas de trabajo,
- Diseño o mantenimiento inadecuado de las máquinas y equipos,
- Hábitos de trabajo incorrectos,
- Uso y desgaste normal de equipos y herramientas,
- Uso anormal e incorrecto de equipos e instalaciones,
- Falta de conocimiento o de capacidad para desarrollar el trabajo,
- Falta de motivación,
- Tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo,
- Exceso de confianza,
- Bromas o chistes entre empleados,
- No considerar los riesgos que existen, entre otros.

Es necesario motivar a los empleados a que no sólo reporten los accidentes, sino también los incidentes, a pesar de que en estos últimos no se hayan presentado consecuencias negativas para el trabajador. Estos incidentes representan el foco rojo de que en esa área puede producirse un accidente en cualquier momento. El trabajo diario en una cocina puede ser muy seguro si se siguen las normas adecuadas al realizar las diferentes labores, aún cuando se lleven a cabo bajo presión, durante las horas pico. Estas normas se deben volver hábitos en cada una de las personas, de tal manera que se evite ejecutar actos inseguros que puedan tener consecuencias adversas.

Se denomina riesgo laboral a la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño para su salud, como consecuencia del trabajo que realiza y peligro, como la proximidad de un daño (De Pablo, 2007). En las cocinas existen riesgos conocidos, tanto por las temperaturas que se requieren durante la preparación de los alimentos, como por el equipo que se usa, los productos químicos necesarios para la limpieza, y el manejo de cuchillos.

Los principales factores de Riesgos laborales (aque- llos elementos o condicionantes que pueden provocar un riesgo) son:

- Riesgos químicos, ocasionados por la presencia de productos químicos, los cuales se presentan en diversas formas (líquidos, sólidos, polvos, humos, vapores y gases);

- Riesgos físicos: condiciones físicas existentes en los lugares en los que se trabaja (ruidos, vibraciones, iluminación, electricidad, temperatura);
- Riesgos biológicos: agentes que pueden estar presentes en el medio ambiente de trabajo, causando efectos negativos para la salud y que en su gran mayoría, son seres vivos (bacterias, virus, hongos, desechos infecciosos e infestaciones);
- Riesgos psicosociales, representados por la interacción en el ambiente de trabajo, las condiciones de organización laboral y las necesidades, hábitos, capacidades y demás aspectos personales del trabajador y su entorno social, así como las exigencias mentales que la tarea impone al individuo que la realiza y que están asociadas a cada tipo de trabajo (tensión, estrés, fatiga, rutina);
- Riesgos ergonómicos, debido a la no adecuación del trabajo a la persona de tal manera que falte diseño u organización, lo cual complica que se trabaje en condiciones adecuadas.

La ergonomía es el estudio cualitativo y cuantitativo de las condiciones de trabajo en la empresa, que tienen por objeto mejorar la eficacia, seguridad, productividad y bienestar del trabajador. Su objetivo es determinar los esfuerzos estrictamente necesarios para la ejecución de tareas, eliminando los no necesarios.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Todos estos factores de riesgo se presentan de una u otra forma en las cocinas, por lo que es conveniente tenerlos identificados y evaluados, para adoptar las medidas preventivas adecuadas a cada situación.

En general, existen algunas recomendaciones generales para evitar accidentes:

- ✓ El trabajo no exige ni requiere que se corran riesgos de ningún tipo
- ✓ Todo el equipo se debe manejar de acuerdo con las instrucciones y/o los procedimientos establecidos por la empresa.
- ✓ Siempre se debe usar el sentido común, el “*menos común de los sentidos*”.
- ✓ En caso de dudas, siempre preguntar al jefe inmediato
- ✓ Presentarse al trabajo descansado, alerta y capacitado para dar la atención completa a cada actividad que se lleve a cabo
- ✓ Notificar cualquier acto o condición insegura que se encuentre, así como todo incidente que se haya presentado.
- ✓ Participar activamente para prevenir riesgos
- ✓ Evitar las bromas entre compañeros
- ✓ Informar inmediatamente de cualquier accidente para ayudar a corregir sus causas

A continuación se enumerarán algunas recomendaciones al respecto de la prevención de accidentes dentro de una cocina:

Caídas y torceduras: son unos de los accidentes que se presentan con mayor frecuencia en cualquier lugar de trabajo. Lesionan a más gente que cualquier otro tipo de accidente, debido a que tanto en el hogar como en el trabajo, la mitad de los accidentes son caídas. Se consideran dentro de los accidentes más costosos debido al daño que causan a las personas y que, en un gran número de ocasiones, incapacitan al personal. Lo que se debe considerar es que la mayoría de ellas pudieron haberse evitado.

Se recomienda que todo el personal use zapatos con suela antideslizante, cómodos y de preferencia con agujetas. Siempre que haya un derrame en el piso debido a alimentos, aceites o líquidos, éste se vuelve resbaloso, por lo que es necesario limpiarlo tan pronto se presente el problema. Si descuidadamente se vierte algo en el piso, hay que limpiarlo inmediatamente, para lo cual conviene siempre tener a la mano un trapeador limpio.

También se recomienda mantener libres los pasillos y corredores, evitando dejar cajas, bolsas, basura en el piso, ya que pueden provocar una caída. Si es necesario bajar algún objeto, siempre habrá que usar alguna escalera, la cual deberá colocarse con las patas recargadas firmemente en el piso, para dar seguridad a la persona durante los movimientos que realice; evitar subirse en mesas o sillas. Otra causa constante de caídas es el no

tener las condiciones adecuadas para subir o bajar escaleras, debido a la falta de iluminación o a tener limitada visión de los escalones al llevar una carga excesiva.

Si el piso está irregular, es conveniente emparejarlo, así como retirar cables o mangueras del paso, los cuales pueden representar un obstáculo en el momento de movimientos rápidos. Se recomienda utilizar materiales antiderrapantes en los pisos de cocinas, y evitar el uso de azulejo vidriado, el cual, aunque es muy bonito, resulta peligroso. No correr, ni empujar, ni hacer bromas pesadas en ningún momento.

Cortaduras: debido a las actividades que se llevan a cabo en una cocina, una de las principales herramientas que se utilizan son los cuchillos, los cuales pueden llegar a ser verdaderas armas mortales cuando no se manejan adecuadamente. Nunca se debe jugar con ellos, ni usarlos para actividades para las que no están destinados, como abrir latas o botellas. Nunca platicar moviendo o agitando los cuchillos en la mano. Existen diferentes tipos de cuchillos, cada uno destinado a un uso específico, por lo que hay que usar el indicado para cada tarea. Otro punto que no se debe descuidar es el que siempre estén bien afilados, ya que cuando no es así, es fácil que al ejercer mayor presión, ocurra un accidente; un cuchillo bien afilado puede cortar con menos fuerza. Siempre se deben mantener estas herramientas bien almacenadas, nunca dejarse en cajones, ya que al buscar algún otro objeto, puede provocarse una cortadura. Los mangos

de los cuchillos también deben estar siempre en buenas condiciones, para lo cual es necesario apretar o reemplazar los que estén sueltos. Al caminar con un cuchillo, éste debe ir hacia abajo, pegado al cuerpo y con el filo hacia atrás. Después de usar un cuchillo, nunca se deje dentro de la tarja con agua jabonosa, ya que por un lado no se vería fácilmente y por el otro, se puede resbalar; en estos casos siempre se debe tomar el cuchillo por el mango y no por la hoja. Una de las principales tareas que se realizan en la cocina es la de cortar, picar o rebanar alimentos, por lo que es necesario hacerlo en una dirección opuesta al cuerpo y mantener los dedos alejados del peligro. También, siempre que se realicen estas actividades, hay que contar con una tabla para picar, lo cual evitará el desgaste del filo. Si un cuchillo se resbala de las manos y se cae, hay que alejarse del mismo y dejarlo caer, nunca intentar agarrarlo en el vuelo.

Quemaduras: debido a las temperaturas y equipos que se requieren para la transformación de los alimentos, es común que los cocineros se quemen durante sus labores. Nunca usar trapos húmedos para retirar las ollas y cacerolas, los trapos o guantes deberán de estar secos. Si estos utensilios son muy grandes, es importante siempre hacerlo con ayuda de otra persona. Es necesario en todo momento evitar el uso de ropa o mangas anchas, ya que se pueden atorar o quemar fácilmente. Al estar cocinando, es indispensable que las asas o mangos estén orientados hacia atrás o a los lados de los quemadores, así como aleja-

dos de los pasillos, para evitar que al pasar por ellos, descuidadamente se tiren al piso. Si se está usando una freidora, es importante evitar salpicar agua en ella, así como siempre usar la canastilla para sumergir los alimentos lentamente o retirarlos del aceite. Al finalizar cualquier tarea que se lleve a cabo en estufas o estufones, es necesario apagar los quemadores, así como los que no se estén usando. Cuando se transporten ollas o cacerolas calientes de un lugar a otro, siempre avisar a los compañeros, para que tengan cuidado cuando se pase detrás de ellos. Si algún sartén se incendia por el aceite, no ponerle agua, sino taparlo inmediatamente, al eliminar el oxígeno, el fuego se apagará. Nunca llenar ollas al tope, para evitar su desbordamiento. Tener cuidado al poner alimentos en un sartén o aceite caliente, ya que si está demasiado caliente, salpicará por todos lados. Al destapar una olla que esté hirviendo, siempre hacerlo con cuidado, levantar la tapa hacia la persona, alejando el vapor de la cara o brazos con la misma tapadera, la cual le puede servir como escudo. Es conveniente tener cuidado con los utensilios de vidrio cerca del fuego, ya que al estar en contacto con altas temperaturas, pueden llegar a explotar. Si la limpieza se lleva a cabo con vapor, es importante usar la ropa de protección adecuada como los delantales de hule, guantes, botas y lentes; la limpieza con vapor es sumamente eficiente para eliminar grasa y desinfectar, pero puede ser riesgosa si no se hace con cuidado. No calentar en el horno utensilios o loza no destinados para este uso.

Levantar cosas de manera segura: en una cocina continuamente se tienen que levantar o cargar objetos pesados y, por lo general, no se cuenta con el conocimiento de cómo realizarlo de manera adecuada. Tres de cada diez accidentes con incapacidad temporal son causados por mover objetos en forma equivocada. El modo seguro de levantar es el modo correcto de hacerlo. La mayoría de los accidentes que ocurren como resultado de mover objetos pueden prevenirse.

Siempre es conveniente tratar de saber, antes de levantarlo, si algún objeto tiene un gran peso, para esto se debe tomar en cuenta:

- Tamaño, forma y peso del equipo
- Condición física de la persona que lo levantará
- Realizar una pequeña prueba calculando su peso al intentar levantarlo de una esquina.
- Considerar hasta donde se va a trasladar.

Si está demasiado pesado, pedir ayuda a algún compañero o ponerlo encima de algún carro con ruedas y transportarlo hacia donde se desea. Para levantar algo, es necesario mantener la espalda derecha, agacharse doblando las rodillas y acercar el objeto o bulto al cuerpo, de tal manera que los músculos fuertes de las piernas sean los que hagan el trabajo pesado. Tener las manos “a la vista” y agarrarlo fuerte, manteniendo la carga cerca del cuerpo. Siempre que se almacenen cajas u objetos pesados, deben colocarse en los estantes de abajo o al nivel del suelo, y los

menos pesados, en estantes altos. Al bajar objetos que se hayan colocado en lo alto, recordar que es necesario usar una escalera, en buenas condiciones y con peldaños en perfecto estado. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.

Uso de productos químicos: por lo general, aparte de los alimentos, siempre habrá un buen número de productos químicos que se usan en la cocina. Específicamente los químicos de limpieza deben estar en un estante separado y con llave. Solicitar al fabricante las hojas de seguridad de cada uno de los productos. Nunca eliminar la etiqueta de un envase de productos químicos. Siempre usarlos de acuerdo con las instrucciones, limpiar el envase si hay algún derrame y taparlo perfectamente bien. Nunca mezclar cloro y amoníaco, ya que se producen gases tóxicos. Los solventes son inflamables, pueden causar fuego y explosiones, por lo que nunca deben estar en una cocina. Tampoco los pesticidas, ya que son venenos; deben estar alejados de los alimentos y en recipientes perfectamente marcados y cerrados. Nunca rellenar los envases vacíos con líquidos distintos al original. Evitar acercar los aerosoles a fuentes de calor, ya que pueden explotar. No probar o inhalar los productos químicos cuando se desconozca de qué sustancia se trata, ya que pueden ser tóxicos. Evitar el contacto de sustancias con la piel, usando utensilios adecuados.

Equipos de cocina: en la cocina existe un gran número de equipos diferentes; toda persona debe saber

cómo usarlos y desconectarlos después de cada uso. Es importante archivar los instructivos y consultarlos ante cualquier duda. Siempre deben limpiarse después de cada uso, desarmándolos y volverse a armar al final del aseo y desinfección. Es importante mantener manos y dedos fuera de los equipos, así como nunca intentar repararlos. Ante cualquier ruido extraño o vibración, hay que apagarlos, desconectarlos y reportarlos a la persona indicada. Siempre usar cualquier equipo con todas sus protecciones o cubiertas y sólo para aquellas actividades en la que está indicado su uso. Nunca sobrecargarlos. Revise que las conexiones estén siempre en perfecto estado y no jale del cable para desconectarlos y apagarlos. El uso correcto del equipo requiere de una capacitación y supervisión constante.

Prevención de incendios: Según la Enciclopedia Británica, incendio es el “nombre que se da a todo fuego grande de efectos perjudiciales, sea cual fuere la causa que lo provoque, que abrasa total o parcialmente lo que no está destinado a arder”, por lo tanto, es importante seguir las normas de seguridad que faciliten la prevención de incendios. Para poder extinguir un incendio se necesita eliminar el combustible (sustancia capaz de arder y que puede ser sólida, líquida o gaseosa), eliminar el oxígeno o comburente (se precisa de una cantidad mínima para que se produzca un incendio) o reducir el calor (es el foco de ignición que aporta el calor necesario para que se inicie la combustión). Éstos son los tres

elementos que contribuyen a que se origine un incendio, los cuales se conocen como el *Triángulo o química del fuego*.

Es necesario conocer la ubicación de los extintores y la forma adecuada de usarlos, así como señalar adecuadamente su ubicación. Nunca pretender prender un horno o estufa cuando huele a gas. Si se detecta una fuga de gas, reportarla inmediatamente y no intentar repararla. Es importante asegurarse de que los pilotos siempre estén correctamente ajustados y que los quemadores enciendan en cuanto se abran las válvulas. Es importante examinar todos los cables eléctricos, buscando cortes o roturas y reportarlos para que se reparen lo más pronto posible. Evitar el sobrecargar los circuitos al usar extensiones o conectar varios equipos al mismo tiempo. Respetar los señalamientos de No Fumar, y nunca fumar en los almacenes, ni en la cocina. Mantener siempre los aparatos eléctricos alejados del agua para evitar choques eléctricos. Evitar la manipulación de aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. Señalar adecuadamente las salidas de emergencia y eliminar cualquier obstrucción de las mismas. Mantener siempre los lugares ordenados y limpios. No arrojar cerillos ni cigarrillos encendidos a los cestos de basura. Se recomienda realizar periódicamente ejercicios de simulacros de evacuación.

Medidas de urgencia ante un incendio (Sanginés y Sousa, 2005):

1. Tirar de la caja de alarma de incendio más cercana (avisar al conmutador principal sobre la localización exacta del fuego y su naturaleza, tan pronto como sea posible).
2. Si el fuego ocurre en áreas donde hay gente, ayudarlos a tomar medidas de seguridad una vez que la alarma haya sonado. No correr o empujar, no usar elevadores, bajar por las escaleras.
3. Conocer el manejo de extinguidores y verificar la fecha de carga de los mismos.
4. Seguir los procedimientos adecuados, indicados por la institución. Informar de las salidas de emergencia y cuidar de que siempre estén libres.

A continuación se mencionan algunos preceptos de seguridad que se deben tomar en cuenta para prevenir accidentes (Sanginés y Sousa, 2005):

- ✓ La seguridad es asunto de todos. Informar de cualquier situación de inseguridad que se observe.
- ✓ Cuando se vea algún objeto en el piso, recogerlo inmediatamente.
- ✓ Limpiar cualquier derrame tan pronto se presente.
- ✓ Informar de toda lesión, por leve que ésta sea.

- ✓ Cada miembro del personal es miembro del grupo de seguridad, por lo tanto debe reportar lo que observe.
- ✓ Caminar, no correr.
- ✓ Mantenerse siempre a la derecha, sobre todo al bajar o subir escaleras.
- ✓ Tener cuidado en puertas giratorias.
- ✓ Evitar hacer bromas.
- ✓ Informar de toda herramienta o equipo defectuoso.
- ✓ Cumplir con todas las reglas de seguridad existentes en el lugar de trabajo

¿Por qué se debe insistir en la prevención de accidentes? Porque trabajar con seguridad aumenta la productividad y porque se desea el bienestar de todos los empleados.

## FUENTES DE CONSULTA

- Armendáriz Sanz, José Luis (2006). *Técnicas de cocina para profesionales*. Madrid: Thomson Editores Spain
- Esesarte Gómez, Esteban de (2002). *Higiene en alimentos y bebidas*. México: Editorial Trillas
- Pablo Hernández, Carmela de (2007). *Riesgos laborales en hostelería y restauración*. Jaen: Editorial Formación Alcalá
- Rubio Romero, Juan Carlos et al. (2005). *Manual para la formación de nivel superior en Prevención de riesgos laborales*. España: Ediciones Díaz de Santos
- Sanginés, Ma. Cristina y Sousa, Lourdes. (2005). *El Servicio de Limpieza. Ciencia y Administración*. México: Limusa Noriega Editores.
- Serrano Barcena, Ana María y González Rabanal, José Manuel. (2010). *Prevención de riesgos laborales específicos en la Cocina hospitalaria. Guía de buenas prácticas*. Sevilla: Editorial Mad

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.