

Riesgo ergonómico:

Existen numerosas tareas realizadas en cocinas que pueden ocasionar a largo plazo lesiones al trabajador, como:

Posturas forzadas y movimientos repetitivos: procurar mantener la espalda recta, doblar las piernas con frecuencia y durante las pausas efectuar movimientos suaves de estiramiento. Es muy importante la capacitación de los trabajadores para adoptar las posturas correctas en cada tarea.

Manipulación manual de cargas: levantar la carga con los músculos de las piernas y no con los de la espalda, evitar mover una sola persona cargas muy pesadas y mantener el objeto pesado próximo al cuerpo en todo el trayecto realizando pasos cortos.

Medidas preventivas:

- Realizar correctamente los movimientos durante el levantamiento manual de cargas (LMC)
- Realizar pausas activas en forma periódica.
- Realizar estiramientos de los músculos empleados en el LMC

Riesgo biológico:

Debido a la continua manipulación de alimentos, en las cocinas se presentan riesgos que se pueden considerar contaminantes biológicos, tales como hongos, bacterias, virus, etc. y que pueden ser susceptibles de provocar efectos negativos en la salud del trabajador.

Medidas preventivas:

- Debe extremarse la higiene personal teniendo lavabos o duchas provistas con jabones desinfectantes.
- En los lugares de trabajo no se puede fumar, comer o beber.
- En el caso de producirse un corte o pinchazo hay que desinfectar la herida y colocar un apósito impermeable o guante en el caso de que se produzca en las manos.
- Será necesario el uso de EPP específicos como barbijo y gafas. Estos EPP cumplen la doble función de proteger el menú terminado y al trabajador.

Limpieza de cocina:

Existen una gran variedad de productos químicos para la limpieza de cocinas que por su composición implican una serie de riesgos para la salud, ocasionando quemaduras por contacto, salpicaduras y proyecciones a los ojos e inhalación de vapores nocivos.

Medidas preventivas:

- Antes de utilizar el producto lea detenidamente en la etiqueta las indicaciones del fabricante y cumpla todas las medidas de seguridad.
- Mantenga estos productos en su envase original siempre que sea posible y convenientemente cerrados.
- Almacenar los detergentes y desinfectantes alejados de los alimentos.
- Para manipular estos productos será necesario la utilización de los EPP como guantes, barbijos y gafas de seguridad.

RECUERDE USTED ES EL PRIMER RESPONSABLE DE SU SEGURIDAD.



**Trabajo en
cocina**



www.artmutualrural.org.ar

San Martín 588 | CABA

0800 333 6888



Los accidentes relacionados con los trabajos en una cocina son frecuentes. Es importante que quienes desarrollan tareas en este espacio laboral conozcan los riesgos a los que se encuentran expuestos y la manera de prevenir los accidentes derivados de ellos.

El área de trabajo presenta riesgos comunes y por tal subestimados a la hora de su evaluación. La mayoría de los accidentes en el ámbito culinario con evitables mediante la organización del trabajo, la debida capacitación del personal y la correcta utilización de los EPP.

Cortes y pinchazos:

Se trata de unos de los **principales riesgos de trabajos en cocinas** debido a la **manipulación de utensilios manuales** (cuchillos, ganchos, tijeras...), **máquinas auxiliares** (cortadora, picadoras, sierras...), latas de conserva, etc.

Medidas preventivas:

- Mantener las herramientas de cortes bien afiladas con mangos antideslizantes.
- Utilizar siempre los empujadores en la utilización de máquinas auxiliares.
- Desconectar de la corriente las máquinas en caso de atasco o procesos de limpieza.
- Usar Equipos de protección personal (EPP) adecuados para cada operación como: guantes anti corte y gafas de seguridad en operaciones de corte de piezas cárnicas, corte/ limpieza de pescado, corte de verduras, frutas y hortalizas, etc.

Caídas o resbalones:

Es otro de los accidentes muy frecuentes en la actividad.

Caídas al mismo nivel: debido principalmente a suelos en mal estado, sucios con restos de comida, con derrames de aceites o grasa propios de la elaboración de alimentos o mojados tras la limpieza.

Medidas preventivas:

- Reparar inmediatamente los suelos en mal estado.
- Proceder a la limpieza inmediata ante derrames o salpicaduras.
- Colocar carteles de "suelo mojado" en procesos de limpieza.

Caídas a distinto nivel: debido principalmente a la no utilización de los medios adecuados para alcanzar objetos de las alturas o la utilización de escaleras.

Medidas preventivas:

- Para acceder a zonas altas utilizar escaleras de mano en buen estado y colocarlas de forma segura que impida el deslizamiento. (Nunca subir a cajas, sillas, etc)
- Cuando se utilicen escaleras fijas circular con precaución y utilizar todos los peldaños.

En ambos casos se debe usar calzado de seguridad con suela antideslizante.

Golpes y caídas de objetos:

Este factor de riesgo viene originado fundamentalmente por la falta de orden y organización de los trabajos en cocinas.

Medidas preventivas:

- Mantener el puesto de trabajo limpio y en orden.
- Almacenar correctamente los utensilios de trabajo.
- Colocar los objetos más pesados en las partes inferiores de las estanterías.
- Para evitar golpes, mantener las vías de circulación libres de obstáculos, cerrar cajones y puertas de armarios, hornos, lavavajillas, etc.
- Usar calzado de seguridad con puntera reforzada para proteger de posibles caídas de objetos.

En los trabajos de cocinas relacionados con cargas y descargas para almacenamiento o en cámaras frigoríficas se deben utilizar las gorras anti golpes o cascos normalizados para proteger la cabeza contra objetos duros e inmóviles.

Quemaduras por contacto con superficies o salpicadura de fluidos:

En la cocinas las superficies calientes, el contenido de los recipientes y la misma fuente de calor (hornallas, hornos, freidoras...) son factores de riesgo que provocan accidentes graves provocando quemadura.

Medidas preventivas:

- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de las hornallas
- No echar agua en sartenes calientes o en llamas.
- Introducir progresivamente los alimentos en los recipientes con líquidos calientes o aceites para freír.
- Utilizar guantes, delantal, chaqueta, etc. para proteger frente a quemaduras por contacto directo o por salpicaduras.
- Utilizar gafas de seguridad como protección frente a salpicaduras de líquidos.

Ruido:

El ruido es otro de los riesgos más comunes en las cocinas profesiones, a consecuencia del funcionamiento simultáneo de varios aparatos, el ruido de los utensilios en general, el tono de voz de los mismo trabajadores, etc.

Por este motivo es importante la evaluación de la exposición al ruido en el puesto de trabajo.

Medidas preventivas:

- Utilizar Protectores auditivos desechables.

Estrés térmico:

En los trabajos en cocina es muy frecuente estar expuestos a temperaturas extremas:

Temperaturas altas, cuando se cocina cerca de las fuentes de calor es conveniente llevar ropa ligera y transpirable para que prevenga un aumento del calor corporal.

Temperaturas bajas, cuando se penetra en cámaras frigoríficas y de congelación es conveniente llevar prendas de abrigo y guantes adecuadas para prevenir pérdidas del calor corporal.

Medidas preventivas:

- Ventilar adecuadamente el puesto de trabajo y utilizar campanas extractoras para retirar los vapores producidos al cocinar alimentos.

- Las cámaras frigoríficas tendrán que estar dotadas de un sistema de seguridad que permita abrir la puerta también desde el interior y dispondrán en el exterior de la puerta una señal luminosa que advierta de presencia de personas en su interior. Contendrán en forma visible la temperatura interior de la misma.

Instalaciones eléctricas:

En las cocinas existen aparatos eléctricos que utilizamos con las manos, pies o prendas de vestir húmedos, por lo que es un factor de riesgo que puede ocasionar accidentes por contacto directo o indirecto. Por este motivo, es muy importante:

- Realizar mantenimientos periódicos y siempre efectuado por personal idóneo.
- No verter líquidos cerca de los toma corriente u otros sectores de la instalación.
- No sobrecargar las instalaciones conectando varios artefactos en el mismo toma de corriente.
- Desechar los aparatos que estén en mal estado o en mal funcionamiento.
- Inspeccionar que los cables de alimentación de los distintos artefactos eléctricos se encuentren en óptimo estado.
- Mantener las manos, pies y prendas de vestir completamente secos antes de utilizar los aparatos eléctricos.
- El calzado de seguridad deberá ser dieléctrico y estar certificado.