Preventing Cuts from Knives – Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los cuchillos son una herramienta esencial en cualquier cocina de restaurante, ya que se utilizan para una gran variedad de tareas, desde cortar en rodajas y dados hasta filetear pescado y trinchar carne. Sin embargo, el uso de cuchillos en un restaurante también puede suponer varios riesgos para los trabajadores, como cortes, quemaduras y lesiones por esfuerzo repetitivo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS FÍSICOS DEL USO DE CUCHILLOS EN LA RESTAURACIÓN

1. **Cortes y laceraciones:** Uno de los peligros más comunes cuando se trabaja con cuchillos es el riesgo de cortes y laceraciones. Los trabajadores pueden cortarse accidentalmente mientras cortan alimentos o manipulan cuchillos.
2. **Quemaduras:** Además de los cortes, los trabajadores también pueden correr el riesgo de sufrir quemaduras por superficies o alimentos calientes, especialmente al manipular cuchillos u otros utensilios de cocina.
3. **Lesiones por esfuerzo repetitivo:** Los trabajadores que utilizan cuchillos con frecuencia corren el riesgo de desarrollar lesiones por esfuerzo repetitivo, como el síndrome del túnel carpiano, debido al movimiento repetitivo de cortar y picar.
4. **Resbalones y caídas:** En la ajetreada cocina de un restaurante, siempre existe el riesgo de resbalarse o caerse, especialmente cuando se trabaja con cuchillos afilados. Los derrames en el suelo o las superficies irregulares pueden aumentar los accidentes.
5. **Lesiones oculares:** Al cortar o picar alimentos, pequeños trozos o partículas pueden volar por el aire y causar lesiones oculares si los trabajadores no llevan gafas protectoras.

CAUSAS COMUNES DE LESIONES POR CUCHILLO / HOJA

- Manipular el cuchillo antes o después de realizar el corte, por ejemplo, pasar un cuchillo a otro trabajador o coger un cuchillo desprotegido de una

encimera o un cajón.
- Al cortar un objeto inestable, la hoja resbala cuando el objeto se mueve.
- Utilizar una hoja roma, ya que esto hace que se emplee una fuerza adicional para realizar el corte, lo que aumenta el riesgo de que el cuchillo resbale.
- No utilizar el equipo de protección adecuado, como guantes resistentes a los cortes o delantales de carnicero.
- Utilizar el tipo o la forma de cuchillo inadecuados para la tarea o utilizar un cuchillo cuando sería más apropiado utilizar otra herramienta. Un cuchillo no es una prensa de ajos, un mazo ablandador o un abrelatas.

LESIONES CAUSADAS POR EL USO DE CUCHILLOS

- el cuchillo no está suficientemente afilado.
- los cuchillos no se guardan en una funda cuando se manipulan otros objetos.
- los trabajadores no llevan el equipo de protección individual (EPP) adecuado.
- los cuchillos se retiran hacia el cuerpo.
- los trabajadores intentan coger los cuchillos que caen.
- los trabajadores no toman descansos adecuados o realizan tareas repetitivas con un cuchillo.

COMO PROTEGERSE

LOS MEJORES CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL MANEJO DE CUCHILLOS

1. **Utilice siempre un cuchillo afilado.** Mantenga sus cuchillos afilados para que sean más seguros. Un cuchillo desafilado le obliga a aplicar más fuerza, lo que es más probable que provoque un resbalón y aumente el riesgo de lesiones. Utilice una piedra de afilar o un afilador de cuchillos para mantener el filo original de la hoja.
2. **Utilice el cuchillo adecuado.** Hay cuchillos de muchas formas, tamaños y estilos diferentes. Hay cuchillos de cocinero, cuchillos para pelar, cuchillos para el pan, cuchillos de carnicero, etc. Cada uno está hecho para un tipo de tarea diferente. Al elegir el mejor cuchillo para un trabajo, tenga en cuenta el tamaño de la hoja y lo que va a cortar, así como el tipo de filo de la hoja: dentado, etc.
3. **Sepa cómo cortar con un cuchillo.** Utilice siempre una tabla de cortar para protegerse las manos y los cuchillos y para poder cortar de forma uniforme. También es importante saber cómo agarrar el cuchillo y cómo sujetar el alimento que está cortando. Hay dos formas básicas de sujetar un cuchillo: por el mango y por la hoja. Los alimentos que vaya a cortar deben colocarse sobre una tabla de cortar en una superficie estable y plana. Proteja las puntas de los dedos curvándolas hacia dentro, utilizando los nudillos para guiar el cuchillo.
4. **Esté alerta.** Preste atención a lo que está haciendo cuando sujeta un cuchillo afilado. Un momento de distracción provoca un accidente.
5. **Guarde los cuchillos correctamente.** Cada cuchillo debe tener un espacio de almacenamiento específico – NO en un cajón – donde se guarda cuando no está en uso. Un bloque o rollo para cuchillos no sólo ayudará a proteger a sus empleados, sino que también mantendrá los cuchillos fácilmente accesibles y protegidos, por lo que durarán más. No deje los cuchillos tirados en la encimera entre uso y uso.
6. **Mantenga los cuchillos limpios.** No deje el cuchillo sobre una tabla de

cortar o en un fregadero lleno de agua jabonosa. Lave inmediatamente el cuchillo y devuélvalo al lugar designado para guardarlo, esto ayudará a mantener seguros a sus empleados y evitará la contaminación, manteniendo seguros a sus clientes.

CONSEJOS DE SEGURIDAD CON LOS CUCHILLOS PARA RESTAURANTES

- Utilice los cuchillos para los fines previstos.
- Mantenga los cuchillos afilados. Una hoja desafilada tiende a resbalar.
- Conozca la forma correcta de caminar con un cuchillo. Lleve el cuchillo con la hoja alejada del cuerpo y la punta apuntando hacia abajo.
- Utilice equipo de protección personal, como guantes resistentes a los cortes o guantes de malla de acero inoxidable.
- Si utiliza una tabla de cortar, debe asegurarla. No utilice la palma de la mano como tabla de cortar.
- Corta lejos del cuerpo, manteniendo los dedos alejados de la cuchilla.
- Doble los dedos hacia abajo al picar. Al picar, mantenga la punta del cuchillo sobre la tabla de cortar.
- Evite hablar con otras personas mientras corta. Puede ser una distracción.

CONCLUSIÓN

Para evitar cortes, los trabajadores deben recibir una capacitación adecuada sobre seguridad con los cuchillos y utilizar equipos de protección apropiados. También es importante utilizar cuchillos afilados que se mantengan adecuadamente y se afilen con regularidad, ya que los cuchillos desafilados requieren más fuerza y pueden resbalar con más facilidad.