

## LOS MAYORES Y LA COCINA



### Nos llamamos Lola y Ginés

Estamos jubilados y vivimos solos en una vivienda antigua.

Somos independientes aunque nos hemos encontrado con algunas dificultades en nuestra vida cotidiana, que hasta ahora hemos ido superando. Sin embargo en la cocina, además de las dificultades, hemos detectado situaciones de gran peligro y...como dice el refrán..."más vale prevenir que curar". Y nos preguntamos...

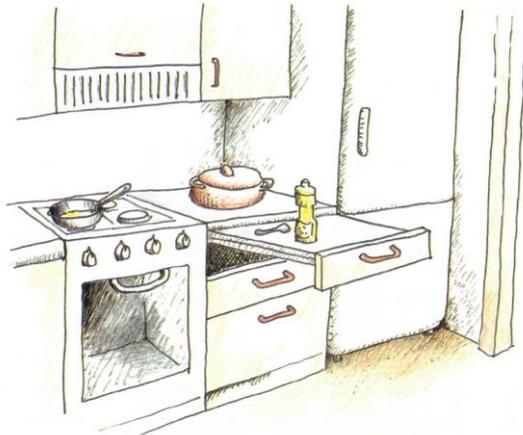
### ...qué podríamos hacer para resolverlo?



La primera dificultad que encontramos: el poco sitio que teníamos para preparar la comida. Y es que, sobre la encimera teníamos demasiadas cosas - tostadora, vinagreras ,jarrón, adornos – de forma que al quitarlas

vimos que no sólo ganábamos espacio para preparar los alimentos si no que también podíamos utilizar esta zona entre el fregadero y la cocina para deslizar las cacerolas sin necesidad de cargar con ellas cuando están llenas.

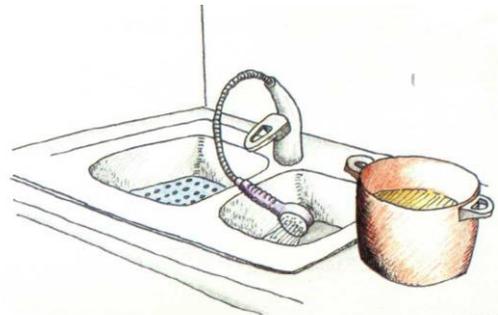
Como no teníamos espacio, sustituimos un cajón del mueble por un tablero corredero que nos sirve como mesa auxiliar.



## OTRAS COSAS QUE NOS RECOMENDARON

- Guardar los cacharros que menos usamos en el fondo de los armarios o lejas más altas para dejar más a mano los que utilizamos a diario.

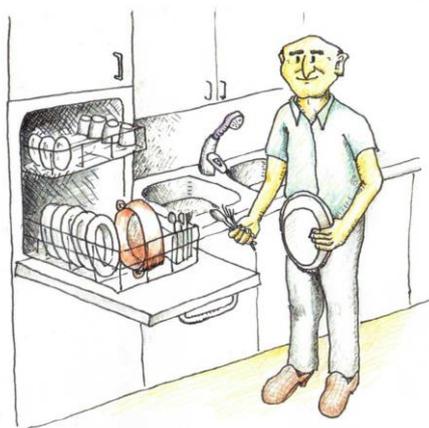
- Tener una manguera en el grifo o un grifo con manguera para poder llenar las ollas desde la encimera, sin tener que meterlas en el fregadero.



- Para mejorar las condiciones de trabajo al preparar los alimentos, dos cosas : trabajar sentados o apoyados en un taburete de patas graduables, que podamos adaptar a nuestra altura, y colocar una luz puntual (500lux) en la zona de encimera que ilumine bien cuando cortamos o preparamos algún alimento. Esta luz puede ser una bombilla

incandescente de 60 Watios o un tubo fluorescente de 10 Watios y 47 cm. De longitud.

- Si es posible, colocar el horno y el lavaplatos más altos para evitar agacharnos y sobrecargar nuestras rodillas



## RIESGOS EN LA COCINA

Notábamos que cada vez éramos más despistados y temíamos que estos descuidos en la cocina dieran lugar a sustos mayores. Por eso decidimos prevenirlos con aparatos fáciles de usar que nos avisen mediante una alarma de las situaciones de peligro. Una de las principales cosas que nos recomendaron fueron detectores de gas y humos que funcionan a pilas. De todas formas, hemos hecho una marca de color rojo en la posición de apagado de los mandos de la cocina para que sea más fácil ver si su posición es la correcta.



Tampoco nos olvidamos de revisar la instalación eléctrica poniendo mucha atención en el estado de los enchufes. Los que están junto al fregadero los anulamos porque ya sabemos que el agua y la electricidad no se llevan bien.

### **NOS RECOMENDARON:**

- Para evitar que las salpicaduras de aceite o líquidos que caen al suelo nos hagan resbalar, las recogeremos inmediatamente con la fregona.
- Si decidimos sustituir el suelo lo haremos por uno antideslizante.
  
- La luz general de la cocina (300lux) puede conseguirse con un tubo fluorescente de 65W y 150 cm. O dos bombillas incandescentes de 100 W cada una.

**Cálculos para  
Cocina de 10 m<sup>2</sup>**



- No limpiar enchufes, extractor o cualquier elemento que tenga conexión eléctrica con paños húmedos si no está desenchufado
- No dejar pasar demasiado tiempo sin limpiar el extractor para evitar la acumulación de grasa que en un momento dado pueda originar un incendio.

- Evitaremos las cortinas cerca del fuego y no sería mala idea tener un pequeño extintor en lugar adecuado para utilizar en caso de emergencia.



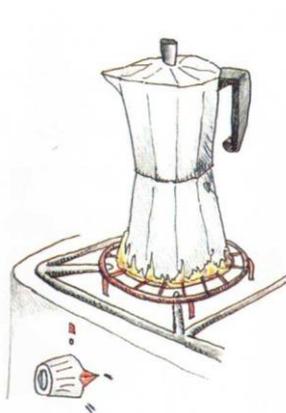
- Si mantenemos abierta la ventana mientras cocinamos, puede apagarse la llama de la cocina sin que nos demos

cuenta de que el gas está saliendo. Hemos de estar atentos.

- Cuidado con los productos de limpieza y antigrasas. No mezclar nunca lejía con amoníaco.



- Si utilizamos cazos con poca base o cafeteras sobre los fuegos de la cocina y vemos que no están bien asentados, podemos utilizar rejillas estabilizadoras que venden en ferreterías para que apoyen bien y evitar que se caigan.



- Si vamos a cambiar de cocina las placas vitrocerámicas al ser planas, no solo nos permiten colocar de forma segura los cazos, si no que también nos facilitan la limpieza.
- Tener localizada y libre de obstáculos la llave de paso del agua, nos permitirá cerrarla ante cualquier emergencia

## ¿COMO LO PODEMOS HACER?

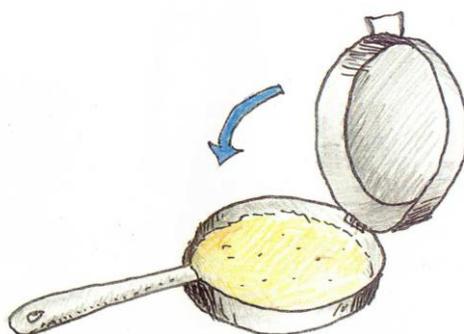
Como ya sabemos que las tareas de la cocina requieren mucho tiempo y son muy laboriosas, no debemos desdeñar la idea de trabajar sentados y utilizar pequeños electrodomésticos que nos faciliten algunas tareas como la picadora, el abrelatas eléctrico, batidoras con varias funciones, incluso un microondas, que nos evitará utilizar el fuego en más de una ocasión.



Ahora nos planteábamos como hacer otras tareas que también nos pueden resultar difíciles



Estos aparatos se llaman ayudas técnicas, nos ayudan a realizar actividades que nos resultan difíciles de hacer. Cuando se tienen dificultades más graves para mover las manos (artritis, hemiplejias...) es preciso hacer una valoración individualizada para indicar las ayudas técnicas adecuadas a cada caso, porque de verdad, hay soluciones para cada dificultad.



## NO OLVIDES QUE...

- Cuando tenemos invitados aumenta nuestro trabajo en la cocina y nos ponemos nerviosos. **Mantener la calma** es una buena medida de seguridad.
- Mantener el suelo seco y limpio, evita resbalones
- Reponer las pilas de los detectores de humos y gases que coloquemos.
- Cuando el aceite arde, no intentar apagarlo con agua. Utilizar una tapadera grande.
- Cuando se cocina se debe estar controlando la cocción y si nos alejamos para hacer otras tareas es bueno colocar un reloj-avisador para que no se nos olvide.

