Eye Injury – Restaurant Safety – Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones oculares en restaurantes son lesiones que pueden producirse en los ojos mientras se cena o se trabaja en un restaurante y están causadas por diversos factores, como pequeños objetos, productos de limpieza u otros materiales peligrosos, bacterias u otros contaminantes, arañazos o cortes en la córnea y traumatismos oculares por objeto contundente.

CUÁL ES EL PELIGRO

CONSECUENCIAS DE LAS LESIONES OCULARES PARA LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES

- **Abrasiones corneales:** Los pequeños arañazos o cortes en la córnea pueden ser causados por objetos voladores, como cristales o utensilios rotos, y pueden provocar molestias, sensibilidad a la luz y visión borrosa.
- **Quemaduras químicas:** Las quemaduras químicas en los ojos pueden producirse por productos de limpieza u otros materiales peligrosos utilizados en la cocina o el comedor. Pueden causar dolor intenso, enrojecimiento y daños permanentes en el ojo.
- **Infecciones oculares:** Pueden producirse infecciones si bacterias u otros contaminantes entran en contacto con el ojo, por ejemplo, por lavarse mal las manos o utilizar utensilios contaminados.
- **Traumatismo ocular:** Los traumatismos oculares por objeto contundente pueden causar daños graves, como el desprendimiento de retina, que puede conducir a la pérdida permanente de visión.
- **Cuerpo extraño en el ojo:** Los objetos pequeños, como partículas de alimentos o cristales rotos, pueden alojarse en el ojo y causar dolor, irritación y, potencialmente, infección.
- **Pérdida de visión:** Las lesiones oculares pueden causar pérdida permanente de visión, lo que puede afectar significativamente a su calidad de vida. Dependiendo de la gravedad de la lesión, la pérdida de visión puede ser parcial o total.

COMO PROTEGERSE

LAS PRECAUCIONES PUEDEN EVITAR LESIONES OCULARES EN EL RESTAURANTE

- **Preste atención a su entorno:** Preste atención a su entorno, especialmente en las zonas concurridas o abarrotadas del restaurante. Evite las zonas con alto riesgo de objetos voladores, como cerca de la cocina o de un bar concurrido.
- **Utilice los utensilios correctamente:** Utilice correctamente los utensilios, como cuchillos, tenedores y cucharas, para evitar hacerse daño en los ojos. Evite utilizar los dedos para separar alimentos o sujetar objetos resbaladizos, ya que podría lesionarse el ojo.
- **Lleve protección ocular:** Si participa en una actividad de grupo en la que intervienen alimentos o si se encuentra en un entorno con un alto riesgo de objetos voladores, considere la posibilidad de utilizar protección ocular como gafas de seguridad.
- **Alerte al personal:** Si observa algún peligro potencial, como vajilla mal apilada, manteles sueltos u otros peligros, avise inmediatamente al personal del restaurante.
- **Tenga cuidado con los líquidos calientes:** Tenga cuidado al consumir sopas calientes, tés u otras bebidas calientes. El vapor que desprenden los líquidos calientes puede provocar lesiones oculares, sobre todo si te acercas demasiado o el líquido se derrama.
- **Lávese las manos:** Lávese correctamente las manos antes de comer para evitar infecciones que puedan propagarse a los ojos.
- **Mantenga las distancias con los niños:** Si hay niños cerca, asegúrese de mantener una distancia de seguridad con ellos para evitar lesiones accidentales por su comportamiento o acciones.

LA MEJOR PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN OCULAR PARA EVITAR LESIONES OCULARES EN LOS RESTAURANTES

La grasa caliente puede salpicarle y quemarle el ojo. El aceite y la grasa de cocina calientes pueden salpicar fácilmente al ojo y quemarle la córnea. Esta lesión tan común puede evitarse llevando gafas o, como mínimo, utilizando un protector antigrasa o una tapa en la sartén. Si le salpica grasa caliente en el ojo, láveselo inmediatamente con abundante agua. Esto eliminará la grasa y cualquier partícula. No utilice gotas anti-enrojecimiento para enjuagarse los ojos. Las lágrimas artificiales pueden aliviarle los ojos tras una pequeña salpicadura de grasa, pero acuda a su oftalmólogo lo antes posible si hay una lesión evidente, dolor excesivo, síntomas continuos o está preocupado por su ojo. Puede ser más susceptible de sufrir infecciones u otras lesiones oculares mientras el ojo se está curando.

Cuidado con las salsas burbujeantes y las salpicaduras de líquidos. Cualquier líquido que le salpique en el ojo puede ser molesto. Pero los líquidos de los alimentos pueden ser especialmente peligrosos. Los líquidos de los alimentos suelen ser ácidos y pueden provocar lagrimeo y escozor en los ojos. Algunos alimentos, como el líquido de pollo crudo, contienen bacterias que pueden provocar una infección ocular. Las salsas hirviendo a fuego lento pueden salpicar fuera de la olla y quemarle o causarle ampollas en los ojos. Si esto ocurre, lávese los ojos con abundante agua. Acuda inmediatamente a un oftalmólogo si observa algún daño en el ojo o si alguno de los síntomas persiste.

Los restos de picante pueden pegarse a los dedos y acabar en el ojo. Al picar chiles jalapeños y utilizar otros ingredientes picantes, los dedos retienen residuos aceitosos que pueden acabar en los ojos. Lávese bien las manos después de preparar la comida. O mejor aún, utilice guantes cuando pique verduras y trabaje con especias. Si le entra pimienta o aceite de especias en los ojos, láveselos con abundante agua y lávese los párpados y la zona circundante con champú para bebés. Nunca se meta jabón directamente en el ojo.

Los productos químicos de limpieza pueden causar lesiones oculares cegadoras. Los

productos de limpieza son uno de los principales peligros para los ojos en la cocina. Siempre debe llevar protección ocular cuando trabaje con productos químicos de limpieza. La lejía, los limpiadores de hornos y otros productos químicos de limpieza pueden causar lesiones oculares graves y cegadoras. Si le entra algún producto de limpieza en los ojos, láveselos inmediatamente con abundante agua y acuda al médico. Cuanto más prolongada sea la exposición, peor puede ser el daño.

Manténgase seguro al utilizar cuchillos, tijeras y otros objetos punzantes. Los objetos punzantes son la tercera causa más frecuente de lesiones oculares en los niños. Tenga especial cuidado con los cuchillos, tenedores, tijeras y objetos punzantes cuando enseñe a cocinar a los niños pequeños.

¡No se resbale! Mantenga el suelo limpio y las puertas de los armarios cerradas. Las alfombras sueltas, los armarios abiertos y los derrames de líquidos en el suelo pueden suponer un peligro para los ojos mayor de lo que imaginas. Las caídas son una de las principales causas de lesiones oculares en Estados Unidos. Las personas de 60 años o más son especialmente propensas a sufrir lesiones oculares por caídas.

Mantenga los alimentos fuera del alcance de sus ojos. No caiga en remedios peligrosos o mitos urbanos. La miel no cambia el color de los ojos y el té no cura la conjuntivitis. No se ponga en el ojo nada que no haya sido diseñado para uso ocular. Si se aplica rodajas de pepino u otros alimentos sobre la piel que rodea los ojos, tenga cuidado de que no le entre líquido.

El filete crudo no es un tratamiento seguro ni eficaz para los ojos morados. En los dibujos animados y las películas antiguas, la gente suele ponerse un filete crudo en un ojo morado. Esto no es seguro. Las bacterias de la carne cruda pueden provocar una infección ocular grave. Otros alimentos congelados envasados, como las verduras congeladas en bolsa, podrían estar contaminados por bacterias en su congelador o cocina. Es más seguro utilizar una bolsa de hielo o cubitos de hielo envueltos en una toalla limpia.

CONCLUSIÓN

Practicar la seguridad ocular en los restaurantes es una parte importante del mantenimiento de su salud y bienestar generales. Tomando medidas para proteger la vista, puede evitar posibles lesiones, fomentar la seguridad y disfrutar al máximo de su experiencia gastronómica.