

# LOS MAYORES Y LA COCINA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

**Textos:**

Unidad de Autonomía Personal

(Delegación del CEAPAT)

en el CRMF de Albacete:

Juan B. Cerezuela Martínez (Arquitecto Técnico)

María Jesús Moreno Fernández (Terapeuta Ocupacional)

**Colabora:**

CEAPAT

(Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas):

María José Sánchez Herrero (Arquitecto Técnico)

**Edita:**

Ministerio de Sanidad y Política Social

Secretaría General de Política Social

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

**Ilustraciones:**

José Lillo Villalobos (Arquitecto)

**NIPO:** 841-10-038-2

**Depósito Legal:** M-18009-2009

**Imprime:**

**ARTEGRAF, S.A.**

Sebastián Gómez, 5

28026 Madrid



Nos llamamos  
Lola y Ginés.

Estamos jubila-  
dos y vivimos so-  
los 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". Por ello nos preguntamos.....

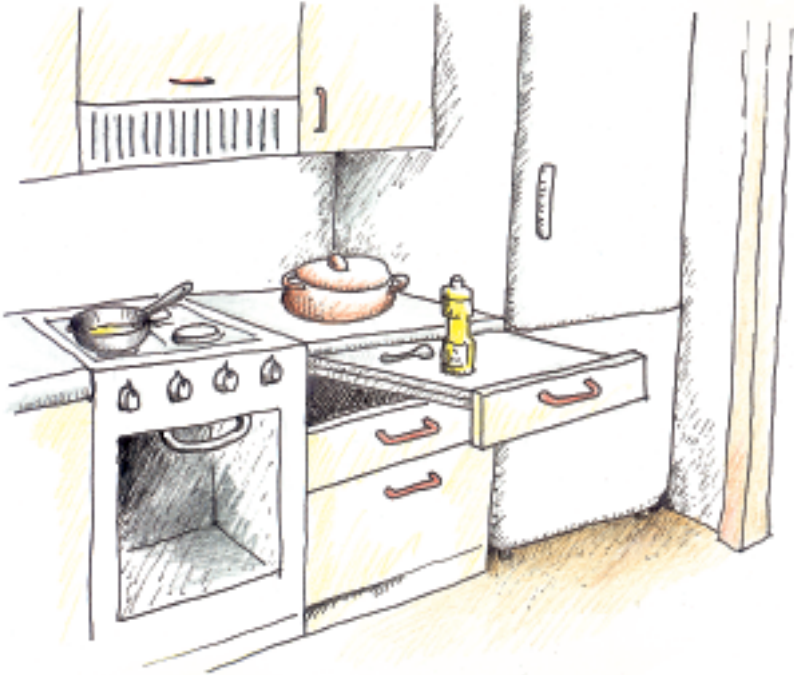
**... ¿qué podríamos hacer para resolverlo?**

## MOBILIARIO

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. 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.



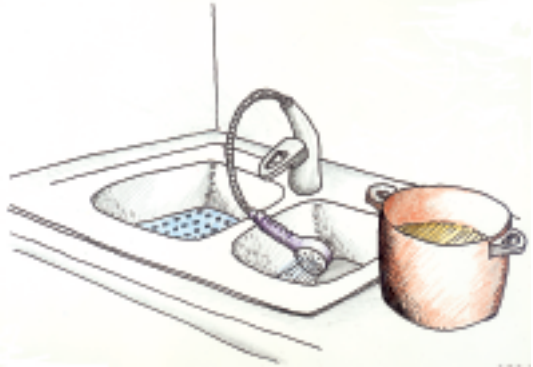
Esto mismo pensamos que sería útil hacerlo al lado del frigorífico. Como no teníamos espacio, sustituimos un cajón del mueble por un tablero corredera que nos sirve como mesa auxiliar.



## 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.

- Una idea útil: poner 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.

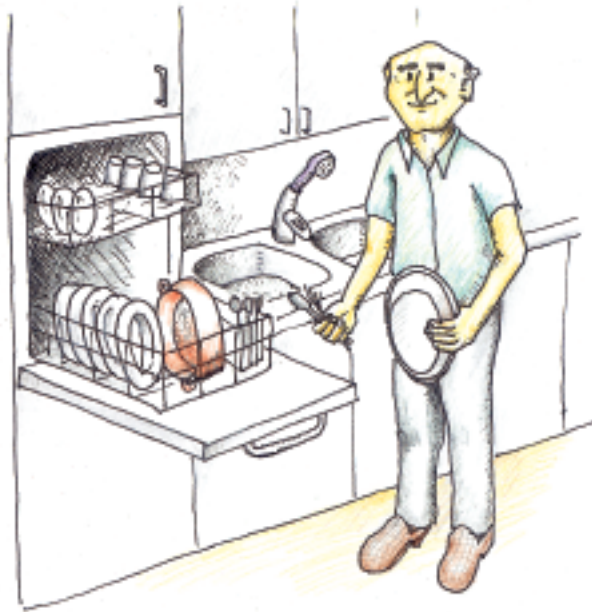


- Para mejorar las condiciones de trabajo al preparar los alimentos, dos cosas: trabajar sentados o apoyados en un taburete de patas graduables, que podamos adaptar a nuestra altura, y colocar una luz puntual (500 lux)



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.

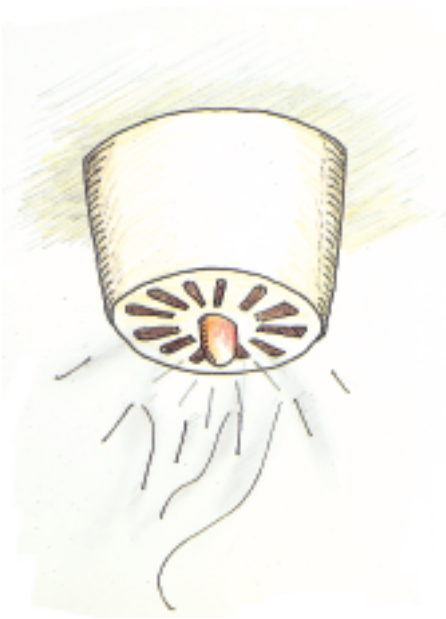
- Si es posible, colocar el horno y el lavaplatos más altos para evitar agacharnos y sobrecargar nuestras rodillas.



## **RIESGOS EN LA COCINA**

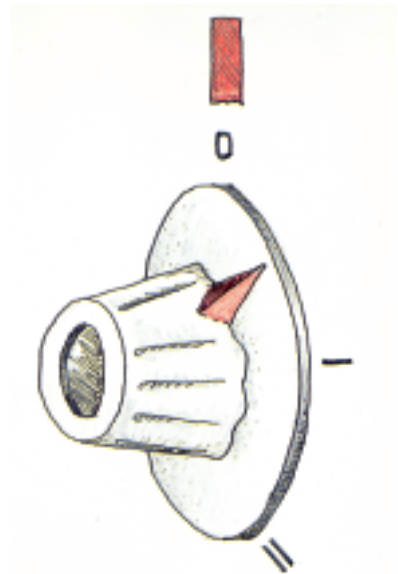
Notábamos que cada vez éramos más despistados y temíamos que estos descuidos en la cocina dieran lugar a sustos mayores. Por eso decidimos prevenirlos con aparatos fáciles de usar que nos avisen mediante una alarma de las situaciones de peligro.

Los aparatos 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.



**DETECTOR DE HUMOS**

**SEÑALIZACIÓN MANDOS COCINA**





## NOS RECOMENDARON:

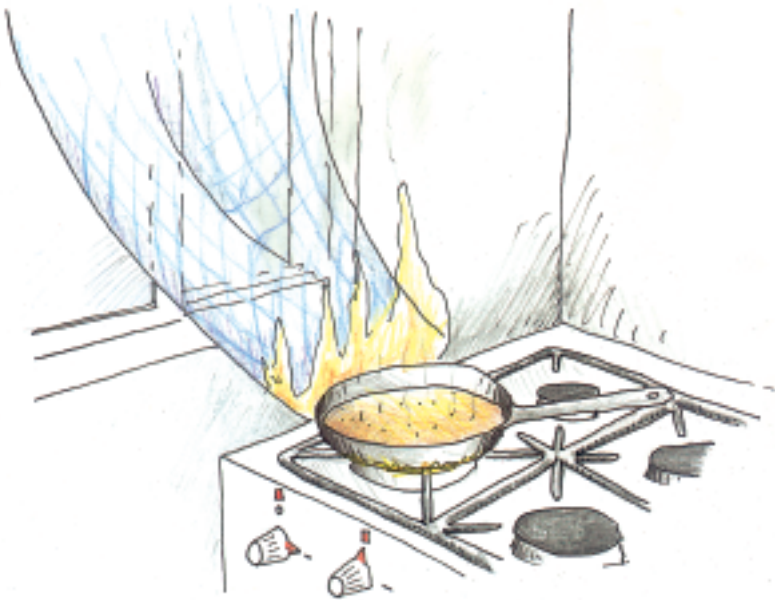
- Para evitar que las salpicaduras de aceite o líquidos que caen al suelo nos hagan resbalar, las recogeremos inmediatamente con la fregona.
- Si decidimos sustituir el suelo lo haremos por uno anti-deslizante.
- La luz general de la cocina (300 lux), puede conseguirse con un tubo fluorescente de 65W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

## ¿CÓMO LO PODEMOS HACER?

Como ya sabemos, 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.

**¿cómo abrir tapones de botes de zumo, conserva,...?**



Ahora nos planteábamos cómo hacer otras tareas que también nos resultaban difíciles:

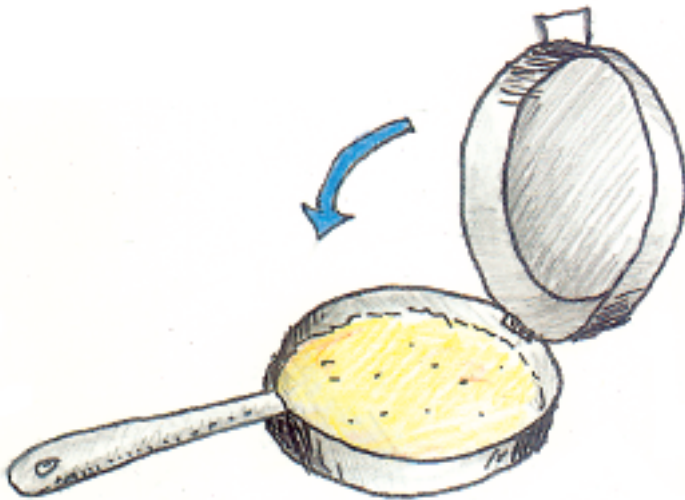
**¿cómo pelar vegetales,...?**



**¿cómo desplazar objetos con seguridad,...?**



Estos aparatos que se llaman productos de apoyo nos ayudan a realizar actividades que nos resultan difíciles de hacer. Cuando se tienen dificultades más graves para mover las manos (artritis, hemiplejías...) es preciso hacer una valoración individualizada para indicar los productos de apoyo adecuados a cada caso, porque de verdad, hay solución 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.
- Un 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.

Los **productos de apoyo** nos facilitan mucho determinadas tareas.



Si tienen dudas, si van a realizar modificaciones en casa, si está pensando en adquirir alguna ayuda técnica o necesita información adicional o aclaración de lo explicado en este cuaderno

## LLÁMENOS

Es un servicio público gratuito y puede acceder a él cualquier persona.



### CEAPAT

C/ Los Extremeños, 1.  
28018 Madrid.  
Tel. 91- 363 48 00  
Fax: 91 - 778 41 17

#### **Unidad de Autonomía Personal de Albacete CRMF.**

C/ Jesús del Gran Poder, 1.  
02006 Albacete  
Tel. 967 - 21 65 01 / 61  
Fax. 967 - 21 66 37

#### **Unidad de Autonomía Personal de San Fernando CRMF.**

C/ Pintor Fernando Vela, s/n.  
11100 San Fernando (Cádiz)  
Tel. 956 - 80 30 01 / 48 79 50  
Fax. 956 - 48 79 54

#### **Unidad de Autonomía Personal de Salamanca CRMF.**

Avda. de Villamayor, 79.  
37007 Salamanca  
Tel. 923 - 23 48 50  
Fax. 923 - 12 18 92

#### **Unidad de Autonomía Personal de Lardero CRMF.**

C/ Donantes de Sangre, 4.  
26140 Lardero (La Rioja)  
Tel. 941 - 44 81 13  
Fax. 941 - 44 90 15





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE POLÍTICA SOCIAL



IMSERSO

