



 Riesgos

Buenas prácticas en el manejo  
de cuchillos

## Descripción de la tarea

El manejo de cuchillos está asociado a los procesos de preparación y transformación de materias primas en la industria alimentaria en mataderos, salas de despieces, carnicerías, pescaderías, cocinas...

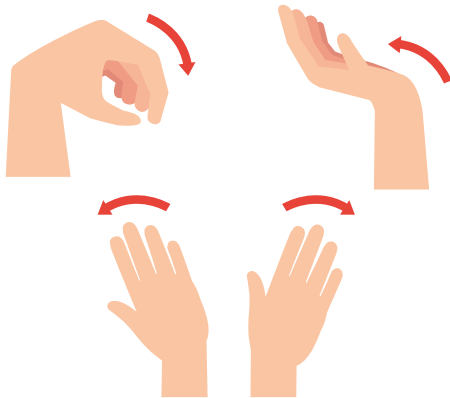
Los principales riesgos asociados al manejo de cuchillos son los cortes y los trastornos musculoesqueléticos.

## Trastornos musculoesqueléticos asociados

Cuando se trabaja con las muñecas flexionadas o extendidas, esto conlleva una implicación del movimiento y tensión de los tendones. Si se realizan estos movimientos con cierta repetitividad, en un ángulo forzado, durante un tiempo mantenido, o aplicando una fuerza, puede producirse la inflamación de los tendones y su posterior engrosamiento. El tendón puede llegar a estar tan hinchado que comprima los nervios, causando entumecimiento y dolor en las manos.

### INCORRECTO

Movimientos del cuchillo con **desviaciones de muñeca**



### CORRECTO

Muñeca en posición **neutra**



Los trabajadores que utilizan cuchillos rectos se ven obligados a mantener sus muñecas dobladas y ejercer una presión significativa sobre los tendones de la muñeca debido a la presión de la mano y el dedo que participan en el trabajo.

Esto puede agravarse si el trabajador debe agarrar el mango del cuchillo con fuerza porque lleva guantes, si está trabajando en un ambiente frío, en el que las manos pueden llegar a ser insensibles, si el cuchillo no está debidamente afilado, o si el material es difícil de cortar.

## Técnicas para el agarre y corte

- El corte debe realizarse con movimientos perpendiculares al producto que se corta, siendo el filo de la hoja la que corta por este movimiento.
- No debe cortarse ejerciendo una gran fuerza hacia el corte, sino deslizando el filo y presionando lo mínimo necesario (de ahí la importancia de un correcto afilado).
- Es preferible que el movimiento se realice desde el brazo, no desde la muñeca.
- El corte debe realizarse hacia el exterior, alejando el cuchillo del cuerpo.
- Para reducir esfuerzos y desviaciones en mano y brazo, se recomienda trabajar con el cuchillo en diagonal a la mesa de corte, en lugar de colocarlo en perpendicular al cuerpo.
- No se debe ejercer la fuerza de corte apoyando el pulgar fuera en la parte posterior del filo, ya que provocará una elevada carga física sobre él y sobre la muñeca.
- La inclinación de la superficie de trabajo, incluso unos pocos grados, reducirá la tensión en la muñeca de un trabajador.
- La altura del plano de trabajo debe seguir la norma general de “cuanto más preciso o delicado sea el trabajo, más elevada debe ser la altura de trabajo, y cuanto más pesado sea el trabajo (necesidad de ejercer mayor fuerza), más baja será la altura.



- Recomendación sobre la altura en función de las características:
  - Trabajos manuales pesados: 10 - 15 cm por debajo de la altura de los codos.
  - Trabajos manuales ligeros o moderados: Aproximadamente a la altura de los codos.
  - Trabajos manuales de precisión o delicados: 10 - 15 cm por encima de la altura de los codos.
- No se deben realizar movimientos bruscos o intempestivos con el cuchillo en la mano.
- Se deben extremar las precauciones para trasladar las herramientas cortantes, enfundadas o con la punta en dirección al suelo. Nunca se trasladarán ni guardarán en los bolsillos.
- Los trabajadores también deben realizar descansos activos regulares para movilizar las manos y flexionar los dedos.
- Se deben utilizar guantes y mandiles de malla metálica.

## Diseño y selección del cuchillo adecuado

- El diseño ergonómico de un cuchillo diseñado específicamente para el trabajo que se va a realizar permite corregir posturas, evitando desviaciones que puedan ocasionar trastornos musculoesqueléticos.
- Los cuchillos irán provistos de moldura en su mango y llevarán un tope antideslizamiento de dicho mango, para evitar el desplazamiento de los dedos.
- Una manera de prevenir estos trastornos musculoesqueléticos es emplear cuchillos con la hoja curvada o con la empuñadura no alineada con la hoja, ya que esto permite a los trabajadores mantener las muñecas rectas cuando se trabaja, lo que reduce la tensión en los tendones de la muñeca.
- El grado ideal de la curva dependerá del trabajo que se realiza pero, por lo general, será de 30 a 45 grados, aunque algunas tareas pueden necesitar un cuchillo en posición vertical con una cuchilla montada en un ángulo de 90 grados en la parte inferior de la empuñadura.
- La longitud del mango debe ser suficiente para que su base no ejerza presión sobre la palma de la mano, lo que dificultaría la circulación sanguínea. La longitud mínima del mango debe ser, como mínimo, de 10 cm. Para permitir una cierta holgura, se recomienda entre 15 y 20 cm.
- El tamaño del mango debe ayudar a distribuir la fuerza por la mayor superficie posible de la palma de la mano para reducir así la fatiga. Se recomiendan los mangos de forma ovalada o cilíndrica de unos 5 cm de diámetro y con una ligera curvatura.

- Se debe seleccionar el cuchillo adecuado en cada momento, teniendo en cuenta que cada materia prima ofrece diferente grado de resistencia: hojas gruesas para cortes bastos y hojas delgadas para cortes finos.
- También hay que tener en cuenta que deben ser adecuados o diferentes para trabajadores con la mano grande o con la mano pequeña. En este sentido, los mangos con “forma” para los dedos pueden no encajar correctamente con la mano, provocando incomodidad o compresión de nervios y vasos sanguíneos.
- Los cuchillos con mangos ásperos/antideslizantes son más fáciles de mantener sujetos, y los trabajadores pueden utilizar un agarre suave y obtener un mejor control del cuchillo.





## Afilado y conservación de los cuchillos

- Cortar sobre superficies adecuadas, tales como tablas de corte, ayuda a mantener el cuchillo estabilizado durante las operaciones de corte.
- Después de su uso, los cuchillos deben estar ordenados y guardados en lugares seguros y aptos para tal fin, a ser posible en armarios esterilizadores.
- Es importante mantener las hojas afiladas. Una fuente importante de tensión de la muñeca al usar cualquier tipo de cuchillo se produce cuando la hoja no está afilada correctamente. Manteniendo los cuchillos bien afilados, el corte se realizará con más precisión y menor esfuerzo, evitándose accidentes. En función del uso regular, deben afilarse todos los días, o incluso varias veces al día, si el desgaste es evidente.
- Para limpiar el cuchillo, se apoyará sobre una superficie plana.
- No se deben utilizar cuchillos si tienen el mango o la hoja en mal estado.



## Bibliografía

- Guía Técnica para la prevención de TME en el sector cárnico en La Rioja. Federación de empresarios de la Rioja.
- Portal temático: Trastornos músculo-esqueléticos. INSST: <https://www.insst.es/riesgos-ergonomicos1>
- BIRTLH. Aula virtual- Ikaskuntza Birtual eta Digitalizatuen LHII. Gobierno vasco. <https://ikastaroak.birt.eus/>
- <http://www.cocinerosdeverdad.com/como-usar-el-cuchillo-sin-cortarse-los-dedos/>



Cuidamos de ti



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades  
preventivas de la  
Seguridad Social 2020



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE ECONOMÍA Y  
ASUNOS SOCIALES  
INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD SOCIAL