Common Mistakes When Using Hearing Protection Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Es fundamental conocer los errores más comunes que se cometen al utilizar protectores auditivos, porque no basta con tener tapones u orejeras para proteger el oído. Si no se utilizan correctamente, ofrecen poca o ninguna protección, dejando el delicado oído interno vulnerable al ruido muy fuerte que se intenta bloquear. Cometer estos errores significa que, incluso con el equipo de seguridad disponible, sigue exponiendo sus oídos a niveles de ruido perjudiciales. Esto puede acarrear todas las consecuencias negativas de la pérdida de audición.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando la gente comete errores con la protección auditiva, el peligro no es sólo un descuido menor; es una vía directa hacia daños auditivos evitables y permanentes, a pesar de que el equipo esté presente.

Reducción ineficaz del ruido

El peligro más inmediato es que los errores comunes hacen que la protección auditiva sea ineficaz para reducir el ruido. Ya se trate de tapones que no se introducen a suficiente profundidad, orejeras que no se ajustan correctamente a la cabeza o protectores auditivos que simplemente no son los adecuados para el nivel de ruido específico, el resultado es el mismo: las ondas sonoras peligrosas siguen llegando al oído interno. Esto significa que sus oídos están recibiendo mucho más ruido del que cree, exponiéndolos a niveles de decibelios perjudiciales que provocan el mismo daño irreversible en las células ciliadas que si no llevara protección

alguna. El objetivo mismo de la protección queda anulado.

Falsa Sensación De Seguridad

Un peligro más insidioso es la falsa sensación de seguridad que puede crear un uso inadecuado. Un trabajador puede creer que está adecuadamente protegido porque lleva tapones u orejeras, aunque estos dispositivos no proporcionen la reducción de ruido necesaria. Esta idea errónea puede conducir a una exposición prolongada en entornos peligrosamente ruidosos, ya que el trabajador puede no percibir el riesgo. Este desconocimiento de los verdaderos niveles de exposición les impide tomar precauciones adicionales, como trasladarse a una zona más silenciosa o utilizar una protección diferente y más eficaz, lo que permite que se produzcan daños acumulativos de forma silenciosa a lo largo del tiempo.

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de los peligros de los errores más comunes al utilizar protección auditiva, la clave es ir más allá de simplemente tener el equipo para garantizar su uso eficaz y diligente en todo momento. Su seguridad depende de que lo haga bien.

Elija La Protección Adecuada

Para proteger realmente su audición, todo empieza por elegir el equipo adecuado para el ruido en el que se encuentra.

- **Conozca El Índice De Reducción De Ruido (NRR):** Este número de los tapones y las orejeras indica la cantidad de sonido que pueden bloquear. Deberás elegir una protección con un NRR adecuado a los niveles de ruido específicos a los que estés expuesto.
- **Adapte La Protección Al Entorno:** Tenga en cuenta el nivel de ruido de su lugar de trabajo. En zonas muy ruidosas, es posible que necesite doble protección (tapones y orejeras). En lugares moderadamente ruidosos, puede bastar con un buen par de tapones bien ajustados.

En última instancia, conocer la herramienta adecuada para su trabajo específico y su nivel de ruido es fundamental para una protección adecuada.

Asegúrese De Que Se Ajustan Correctamente Y Utilícelos

Incluso la mejor protección auditiva es inútil si no se ajusta correctamente o no se utiliza como es debido. En el caso de los tapones para los oídos, esto significa enrollarlos correctamente e introducirlos en el canal auditivo con la profundidad suficiente para crear un sellado hermético. En el caso de las orejeras, hay que asegurarse de que las copas cubran completamente los oídos y de que la diadema ejerza una presión firme y uniforme en todo el contorno. Muchos errores se deben a que la gente no se toma el tiempo necesario para garantizar un sellado adecuado, lo que permite que se filtre el ruido. Dedique siempre un momento a comprobar que la protección es segura y amortigua eficazmente el sonido.

Inspeccione Y Mantenga Regularmente

Otro aspecto crucial de la autoprotección es inspeccionar regularmente los protectores auditivos en busca de daños o desgaste. Los tapones pueden ensuciarse, perder elasticidad o desgarrarse, lo que compromete su eficacia. Las orejeras pueden presentar grietas en las copas, almohadillas sueltas o diademas debilitadas, que rompen el sellado vital. Acostúmbrese a revisar su equipo antes de cada uso. Si detecta algún daño, sustitúyalo inmediatamente. Mantener limpios los protectores auditivos también ayuda a mantener su integridad y reduce el riesgo de infecciones de oído.

Uso Coherente Y Continuado

Un error muy común es el uso incoherente: quitarse la protección auditiva “sólo un minuto” o ponérsela sólo cuando el ruido parece más fuerte. Esto crea lagunas peligrosas en su protección. Incluso breves periodos de exposición a ruidos peligrosos pueden provocar lesiones auditivas permanentes. Para protegerse de verdad, debe llevar la protección auditiva de forma continuada durante todo el

tiempo que permanezca en un entorno ruidoso, sin excepción. No existen pausas breves «seguras» cuando se trata de ruidos peligrosos.

CONCLUSIÓN

La verdad sobre la protección auditiva: sólo funciona si se utiliza correctamente, en todo momento. No basta con tenerla; los errores más comunes pueden darte una falsa sensación de seguridad mientras tu audición sigue estando en peligro.