Ways You Can Protect Your Hearing – Spanish

Cuando trata de protegerse los oídos debe preguntarse he escuchado lo suficiente?

Necesita protección para los oídos cuando trabaja en un ambiente con un nivel de decibeles continuo superior a 85. Qué tan alto se escuchan de fuerte 85 decibeles? Una cortadora de césped, un taladro eléctrico, una sierra de mesa y una aspiradora para taller funcionan sobre los 85 decibeles.

Otros factores que indican que necesita protección para los oídos son más personales. Se sentiría más cómodo usando protección para los oídos? Está nervioso o cansado u oye un zumbido en los oídos después de trabajar en una zona ruidosa? Si responde de forma afirmativa a cualquiera de estas preguntas quiere decir que necesita protección para los oídos. Algunos lugares de trabajo utilizan esta fórmula como regla general: Si tiene que subir la voz para que lo escuche un compañero que está a sólo un metro (unos 3 pies) de usted, entonces necesita usar protección para los oídos.

Una vez que decide que puede necesitar protección para los oídos, se tiene que preguntar cuanta protección necesita. La respuesta depende del nivel de ruido al cual esté expuesto. Pídale a su supervisor que haga pruebas de medición del ruido en el área donde usted trabaja. La protección que necesite usar dependerá del nivel del ruido.

Los aparatos para protegerse los oídos cuentan con un nivel de reducción del ruido (noise reduction rating o NRR) que viene indicado en el paquete. Por ejemplo, si trabaja en un ambiente donde está expuesto a un nivel de ruido de 100 decibeles, necesita usar protección para los oídos que baje el nivel a 85 decibeles o menos. Una simple resta le indica que un nivel de reducción de 15 decibeles servirá. Pero no es tan fácil.

Dado que el nivel de reducción del ruido se suele basar en el ajuste perfecto del aparato en un ambiente ideal, puede que usarlo no proporcione tanta protección como lo indica la etiqueta del paquete. Podría duplicar la cantidad que necesita, en este caso a un nivel de reducción de 30, para asegurarse de que tiene la protección adecuada.

El equipo de protección personal se diseñó para protegerlo. Si no le es posible entender lo que dicen sus compañeros, puede ser que tenga demasiada protección auditiva o el tipo incorrecto. Si usa demasiada protección se sentirá aislado y puede correr el riesgo de lastimarse porque no puede escuchar las máquinas o a sus compañeros.

Hay muchos tipos de protección creados para reducir la cantidad de ruido que llega al oído. He aquí varios ejemplos. Hable con su supervisor sobre estas opciones:

Los tapones para los oídos, el tipo de protección más corriente, vienen en diferentes surtidos y materiales. Se colocan en el oído externo y pueden reducir el ruido hasta 30 decibeles.

Los tapones de goma espuma, por otra parte, cierran el oído interno y se usan con una cinta o una cuerda que está conectada a los tapones. Los tapones de goma espuma suelen usarse cuando un tapón regular no es suficiente.

Las orejeras ajustadas con una cinta, que son también un aparato común para la protección de los oídos, cubren todo el oído. Como otros aparatos para protegerse los oídos, las orejeras filtran de 15 a 30 decibeles de ruido. Hay orejeras especiales que filtran ciertas frecuencias de ruido permitiendo al usuario oír las voces. Cuando tenga que exponerse a niveles de ruido por encima de los 100 decibeles, debe considerar una combinación de orejeras y tapones.

Es importante que el aparato de protección para los oídos que elija esté bien ajustado y se mantenga en buenas condiciones. Aún más importante, usted debe usarlo porque la pérdida del oído es algo de lo que usted no se da cuenta hasta que es demasiado tarde.