

Noise at Work and Home Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre el ruido en el trabajo y el hogar

Es importante protegerse contra los peligros del ruido. La medicina o la cirugía no pueden revertir la pérdida de audición inducida por el ruido. Un audífono tampoco puede restaurar completamente la audición. Una vez que disminuimos o perdemos la audición, nunca podremos recuperarla por completo.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL RUIDO DEL TRABAJO

Los daños en nuestra audición pueden producirse en un periodo de tiempo corto o en un periodo de tiempo más largo, dependiendo de la fuente del sonido. Los ruidos fuertes y breves, como las explosiones o los disparos, pueden dañar nuestros oídos al poco tiempo de estar expuestos. Los ruidos menos peligrosos, como los de los equipos para trabajar la madera, los equipos pesados y la maquinaria, pueden provocar daños durante un tiempo prolongado de exposición al ruido.

RUIDO EN CASA

Hay muchas personas que están sobreexpuestas al ruido en casa. Los pasatiempos también pueden ser causa de pérdida de audición. Actividades como escuchar música a alto volumen, disparar armas, trabajar la madera, utilizar un cortacésped, montar en bicicleta de cross, etc. dañarán su audición con el tiempo.

COMO PROTEGERSE

RECOMENDACIONES DE OSHA/NIOSH

OSHA y el NIOSH recomiendan mantenerse por debajo de niveles de 85

decibelios en una media ponderada de 8 horas (TWA).

§ Valores medios de decibelios de algunos sonidos:

§ Conversación normal: 60 decibelios.

§ Tráfico urbano intenso: 85 decibelios

§ Motocicletas – 95 decibelios

§ Sierra circular: 100-105 decibelios

§ Un reproductor de MP3 al máximo volumen: 105 decibelios

§ Sirenas: 120 decibelios

§ Petardos y armas de fuego: 150 decibelios

PREVENCIÓN DE DAÑOS AUDITIVOS

La mejor manera de protegerse es eliminar la exposición. Esto puede conseguirse alejándose de la zona en la que se produce el ruido o eliminando por completo el ruido excesivo.

Los controles técnicos son la segunda mejor opción para protegerse del ruido. Las barreras acústicas, los recintos y los sistemas de amortiguación del ruido son ejemplos de controles técnicos que reducen el nivel de ruido en una zona.

Los controles administrativos, como la formación sobre el uso de la protección auditiva, la rotación del trabajo, los descansos y los programas de mantenimiento rutinario de los equipos, son algunas de las formas de proteger a los trabajadores de la exposición a ruidos peligrosos.

El EPP es la última línea de defensa. Es importante conocer los niveles de ruido que quedan después de aplicar las otras técnicas mencionadas anteriormente. Para ruidos entre 85 decibelios y 100 decibelios en una TWA de 8 horas, los tapones para los oídos serán suficientes para protegerle si los lleva correctamente. Por encima de los 100 decibelios, se necesita una doble protección auditiva; un ejemplo son los tapones y las orejeras.

La distancia a la que se encuentra la fuente de sonido y la duración de la exposición al sonido también son factores importantes para proteger su audición. Una buena regla general es evitar los sonidos demasiado fuertes, demasiado cercanos o que duren demasiado tiempo.

DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN AUDITIVA

Los dispositivos electrónicos de protección auditiva permiten que las conversaciones y las advertencias lleguen al oído, pero evitan los niveles de presión sonora perjudiciales. Otros protectores auditivos electrónicos recogen y amplifican los sonidos deseados. Algunas orejeras o tapones se combinan con sistemas de comunicación para su uso en zonas ruidosas.

Las orejeras, rellenas de líquido o espuma, se presentan en varios estilos para que sean funcionales y cómodas. Las orejeras están provistas de una diadema de metal o plástico. Algunas diademas pueden doblarse o colocarse alrededor de la parte delantera o trasera del cuello en varias posiciones. Incluso hay almohadillas refrigerantes para las orejeras que se usan en entornos de trabajo calurosos.

Los tapones para los oídos pueden estar premoldeados para adaptarse a todos los usuarios, o moldeados a medida para ajustarse exactamente. Pueden ser extensibles o no extensibles, y pueden ser reutilizables o desechables. Los tapones están disponibles en cordones que se pueden llevar alrededor del cuello para poder quitarse y ponerse los tapones fácilmente.

Asegúrese de que los protectores auditivos son cómodos, se ajustan correctamente y son compatibles con otros equipos de protección individual (EPI), como el casco.

Compruebe los protectores auditivos especialmente diseñados para su uso con otros EPP. Se acoplan a las ranuras y a los soportes de los cascos para combinar la protección auditiva, de la cabeza y de la cara.

CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA LOS TRABAJADORES

- § Cuando el ruido no puede reducirse a un nivel seguro, el empleador debe proporcionar protección auditiva.
- § Tapones para los oídos. Funcionan sellando el canal auditivo de la fuente de ruido.
- § Los tapones para los oídos son fáciles de usar, pero deben insertarse correctamente para proporcionar la mejor protección.
- § Algunos están diseñados para un solo uso y otros para un uso repetido.
- § Los tapones de espuma están diseñados para usarse una sola vez y desecharse después de su uso.
- § Muchos tapones de plástico están diseñados para ser reutilizados.
- § Tapones de canal. Son una variante de los tapones para los oídos diseñados para ajustarse a la parte superior del canal auditivo.
- § Algunas personas prefieren los tapones de canal porque no se introducen en el canal auditivo y son más cómodos.
- § Los tapones de canal no proporcionan tanta protección como los tapones.
- § Orejeras. Las orejeras pueden durar mucho tiempo si se cuidan adecuadamente y suelen ser más fáciles de colocar y llevar.
- § Funcionan sellando todo el oído con una copa acolchada.
- § Las orejeras también pueden usarse sobre los tapones para proporcionar una protección adicional.

CONCLUSIÓN

Proteja su audición. Una vez que se va, se va. Es posible recuperar parte de la audición de forma artificial mediante audífonos, pero nunca será igual que antes de sufrir el daño. Tómese en serio la protección de la audición.