



Reunión semanal sobre seguridad

Proteja Su Audición

Ruido es sonido no deseado que puede afectar su desempeño laboral, seguridad, y salud. Los efectos psicológicos de ruido incluyen molestias y trastornos de concentración. Los efectos físicos incluyen pérdida de la audición, dolor, náuseas y interferencia con comunicaciones cuando la exposición es severa.

La mayoría de los trabajadores dan por sentada una buena audición. La pérdida auditiva puede ocurrir tan gradualmente que puede pasar desapercibida hasta que es demasiado tarde. Entonces, incluso un audífono puede no ayudar. Algunos asumen que la pérdida auditiva es el resultado inevitable de envejecer, sin embargo, la mayoría de la pérdida auditiva se debe al ruido a lo largo de toda la vida.

Si bien la pérdida de audición puede ser el resultado de una sola exposición a un ruido o explosión, tales pérdidas traumáticas son raras.

La mayoría de los casos de pérdida auditiva comienzan gradualmente en frecuencias ligeramente superiores a las del habla humana y luego se propagan sutilmente a frecuencias más bajas y más altas. La pérdida auditiva puede interrumpir el rendimiento laboral, causar problemas relacionados con el estrés, causar aumento de la frecuencia cardíaca, fatiga, irritabilidad, tensión, y conducir a accidentes o lesiones innecesarios en el trabajo.

El lugar de trabajo puede ser muy ruidoso. Tanto la cantidad de ruido como la duración de exposición determinan el grado de daño a la audición.

Los trabajadores pueden estar expuestos al ruido de muchas fuentes: equipos, vehículos o herramientas, por nombrar algunos. Cualquiera de estas cosas puede dañar la audición cuando la exposición se acumula durante largos períodos de tiempo.

Tres Factores Pueden ser Utilizados para Determinar el Nivel de Ruido:

1. Si es necesario que usted hable en un ruido muy fuerte o grite directamente en el oído de una persona para ser entendido, es probable que el límite de exposición al ruido está siendo superado.
2. Si usted ha escuchado ruidos y ruidos de timbre en sus oídos al final del día de trabajo, está siendo expuesto a demasiado ruido.
3. Si el habla o la música suena amortiguado a usted después de salir del trabajo, pero suena bastante claro en la mañana cuando regresa al trabajo, no hay duda que está expuesto a niveles de ruido que eventualmente pueden causar una pérdida parcial de la audición, la cual puede convertirse en daño permanente.

Si existen alguna de estas condiciones, un profesional de seguridad debe medir el nivel de ruido en las diferentes áreas de trabajo con un medidor de nivel de sonido. Él o ella puede determinar si la exposición es suficiente para requerir protección personal.

Cómo Proteger la Audición:

- Reduzca el ruido que llega a los oídos. Nada puede bloquear el sonido totalmente, pero algunos de los dispositivos de protección auditiva bloquean parte del ruido.
- Dispositivos de protección auditiva electrónicos permiten que conversaciones y advertencias lleguen al oído, pero previenen niveles de presión sonora perjudiciales. Otros protectores auditivos electrónicos captan y amplifican los sonidos deseables. Algunas orejeras o tapones para los oídos se combinan con sistemas de comunicación para uso en áreas ruidosas.
- Orejeras—llenas de líquido o de espuma—vienen en varios estilos de funcionalidad y comodidad. Las orejeras están equipadas con una diadema hecha de metal o plástico. Algunas vinchas pueden ser plegadas o puestas alrededor de la parte frontal o posterior del cuello en distintas posiciones. Incluso almohadillas de congelación están disponibles para orejeras usadas en entornos de trabajo calurosos.
- Tapones para los oídos pueden ser pre-moldeados para adaptarse a todos que los utilizan, o pueden ser moldeados para el individuo para encajar exactamente. Pueden ser ampliables o no ampliables, y pueden ser desechables o reutilizables. Tapones para los oídos están disponibles en cuerdas que puede llevar alrededor del cuello, de modo que puede removerlos e insertarlos fácil y rápidamente.
- Asegure que su protección auditiva es cómoda, encaja correctamente, y está compatible con otros Equipos de Protección Personal (PPE/Personal Protective Equipment) como un casco.
- Investigue protectores auditivos especialmente diseñados para llevar con otro Equipo de Protección Personal. Se conectan a ranuras y soportes en cascos o yelmos para protección combinada de la audición, la cabeza, y la cara.
- Coopere con el programa de protección auditiva de su lugar de trabajo. Haga las pruebas periódicas de audición, y use el equipo de protección personal recomendado. Cuide bien de su PPE por limpiarlo según las recomendaciones del fabricante, y reemplázalo cuando es necesario.

Recuerde:

La prevención comienza con la identificación de fuentes de ruido y evaluación de las exposiciones actuales de los trabajadores para averiguar si su exposición al ruido es peligrosa. Cuando se encuentra un peligro, los empleadores están obligados a hacer cambios para reducir o eliminar el peligro de ruido y educar a la fuerza laboral sobre el ruido y conservación de la audición.

¡¡PROTECCIÓN AUDITIVA ES UNA INVERSIÓN EN LA SALUD!!

