



Reunión semanal sobre seguridad

Proteja Su Audición en el Lugar de Trabajo

Proteger la audición es uno de los aspectos más críticos, aunque a menudo pasados por alto, de la seguridad laboral. A diferencia de muchas lesiones físicas, la pérdida auditiva inducida por el ruido ocurre de forma gradual con el tiempo. Cuando notas un cambio en tu audición, el daño ya es permanente, porque la pérdida auditiva es irreversible.

El Alto Coste del Ruido en el Lugar de Trabajo

Cada año, miles de trabajadores sufren pérdida auditiva prevenible debido a niveles peligrosos de ruido laboral. La exposición a niveles elevados de ruido puede causar daños auditivos permanentes, aumentar el estrés y contribuir a accidentes laborales al ocultar las señales de advertencia. Si tienes que alzar la voz para hablar con alguien a solo un brazo de distancia, el nivel de ruido probablemente sea peligroso y requiera protección auditiva.

Escenarios Comunes que Conducen a la Pérdida Auditiva

El daño auditivo no ocurre solo en fábricas industriales pesadas. El ruido peligroso existe en muchos entornos diferentes. Aquí tiene situaciones típicas en las que los trabajadores corren el riesgo de perder la audición:

- Obras de construcción: Operar maquinaria pesada como martillos neumáticos, sierras de hormigón o excavadoras sin usar tapones para los oídos ni orejeras;
- Instalaciones de fabricación: Trabajar cerca de líneas de montaje automatizadas, plantas embotelladoras de alta velocidad o prensas metálicas durante largos turnos;
- Mantenimiento de los jardines: Uso diario de cortadoras de césped de gasolina, sopladoras de hojas y motosierras sin protección adecuada;
- Operaciones de almacén: Trabajar en estrecha proximidad con tráfico constante de carretillas elevadoras, sistemas de transportes y maquinaria industrial de embalaje;
- Flotas y garajes de mantenimiento: Uso de llaves de impacto neumáticas, compresores de aire y rectificadoras en bodegas cerradas; y
- Fuerzas Armadas: Trabajar o entrenar en torno a ruidos intensos y constantes de aeronaves, disparos y maquinaria.

Su Plan de Acción para la Seguridad Auditiva

Prevenir la pérdida auditiva es una responsabilidad compartida. Tome estos pasos inmediatos para proteger sus oídos:

- Use su equipo de protección personal: Utilice siempre tapones para los oídos o orejeras que le proporcionan al entrar en zonas designadas de alto ruido. Asegúrese de que los tapones estén enrollados e insertados correctamente en el conducto auditivo para un sellado adecuado;

- Mantenga la distancia: Siempre que sea posible, aumenta su distancia con maquinaria ruidosa y en funcionamiento;
- Mantenga el equipo: Informe de maquinaria mal lubricada o defectuosa, ya que las piezas desbalanceadas y la fricción aumentan significativamente el ruido; y
- Rote tareas: Limita su exposición continua a tareas ruidosas alternando tareas con compañeros durante el turno.

Equipo de Protección Personal

El equipo de protección individual (EPP) para la protección auditiva es esencial en entornos donde la exposición al ruido no puede controlarse en la fuente, sirviendo como defensa crítica contra la pérdida auditiva irreversible inducida por el ruido. Los tipos más comunes de EPI incluyen tapones de espuma formables, que se expanden para sellar el canal auditivo; tapones reutilizables premoldados; tapones de canal en bandas flexibles; y orejeras que cubren completamente el oído externo. Para ser plenamente efectivos, estos dispositivos deben crear un sellado acústico adecuado, ajustarse cómodamente y ser compatibles con otros equipos de seguridad como cascos o gafas de seguridad. Dado que las opciones de un solo uso pueden absorber fácilmente suciedad y los tapones tienden a aflojarse por hablar o morder, la monitorización regular, la formación adecuada y una higiene estricta son vitales para asegurar que el equipo reduzca el ruido a niveles seguros de decibelios. Para industrias o entornos de alto ruido, existen directrices y herramientas disponibles a través de organizaciones como OSHA para ayudar a seleccionar el equipo adecuado.

¡USE PROTECCIÓN AUDITIVA...MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

[illegible]