



# Protección auditiva y contra ruidos

**En el trabajo, demasiado ruido puede distraerlo. Es posible que no escuche las advertencias. El ruido daña los nervios de su oído interno. Esos nervios no pueden repararse. Es posible que no pueda entender lo que dicen las personas. Si está expuesto a demasiado ruido, puede perder su audición, y posiblemente su vida.**

## La historia de Richard

Richard laboró en un trabajo de carretera de 16 meses, en el cual perforaba concreto con un martillo neumático. El ruido diario era tan fuerte que no podía oír a las personas que hablaban a su alrededor. Como el supervisor no usaba protección auditiva, Richard no creyó necesitarla. Después de que el trabajo terminó, comenzó a escuchar sonidos como de campanas en sus oídos. Le hicieron una prueba de audición y descubrieron que tenía una pérdida parcial de audición.

- ✘ ¿Usted, o alguien que usted conoce, laboró en un área de trabajo de alto nivel de ruido sin usar algún tipo de protección auditiva? ¿Por qué no se usó la protección auditiva?
- ✘ ¿Qué acciones se deberían haber tomado para prevenir esta pérdida de audición?

## Recuerde esto:

- Preste atención a los niveles de ruido donde trabaja. La mejor manera de saber si necesita protección auditiva es medir los niveles de sonido (en decibelios). Si no tiene las herramientas para

hacerlo, la siguiente mejor manera es la prueba de grito. Si tiene que gritar para que lo escuchen al estar a 3 pies (con el brazo extendido) de distancia de alguien, entonces probablemente hayan más de 85 decibelios en el lugar y se debe usar protección auditiva.

- Encuentre los protectores auditivos más cómodos (tapones para los oídos u orejeras) y asegúrese de usarlos cada vez que esté cerca de ruidos altos.
- Si elige usar tapones desechables de espuma para los oídos, asegúrese de insertarlos correctamente. Si no está seguro de cómo usarlos, solicítele a su supervisor que le enseñe.
- Para evitar una infección en el oído, evite insertar o retirar los tapones para los oídos con las manos sucias.
- Use protección auditiva y tome descansos del ruido fuerte.
- Busque señales que identifiquen los riesgos de ruido.
- Pídale a su empleador que considere comprar equipos más silenciosos en el futuro.
- Si es posible, aleje su trabajo de las fuentes de ruido o aleje las fuentes de ruido de su área de trabajo.
- Haga que su audición se evalúe lo antes posible para tener una medición de referencia de su audición. Haga que los vuelvan a verificar durante visitas regulares al médico para asegurarse de no haber dañado su audición.

## ¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el lugar de trabajo para reducir la exposición al ruido y protegernos de la pérdida de audición?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Regulación de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA): 1926.52

# Protección auditiva y contra ruidos

A continuación se detallan los tipos de protección auditiva cuando se trabaja en áreas de trabajo con ruido de alto nivel.



- ✘ Sea consciente de las zonas con mucho ruido. Busque señales, mida el nivel de ruido o use la prueba de grito.
- ✘ Use protección auditiva en áreas de alto ruido.
- ✘ Si es posible, aléjese de equipos generadores de ruido o aleje el equipo de su área de trabajo.
- ✘ No pase más tiempo del necesario cerca de ruidos fuertes.