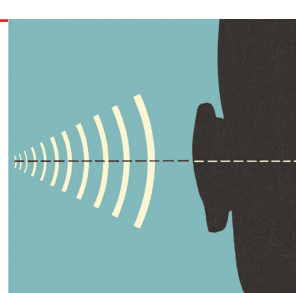


# ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR [●]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION

# RUIDO Y LA PÉRDIDA AUDITIVA



## ¿Qué?

Usted puede dañar – incluso perder – su audición al trabajar:

- ▶ Alrededor de ruidos fuertes (85 decibelios o más); y
- ▶ Con pinturas, desengrasantes, productos de limpieza y otros productos de construcción que contienen disolventes como el tolueno.

Si tiene que pedir a los demás que le repitan, o si necesita subir el volumen de su televisor o radio al fin del día, es posible que ya esté sufriendo de pérdida auditiva.

### NIVELES DE RUIDO POR DECIBELES

Taladro neumático de precisión	119
Martillo de perforación	114
Motosierra	110
Rociador de pintura	105
Taladro de mano	98
<b>Limite de exposición recomendado por NIOSH</b>	<b>85</b>
Conversación normal	60
Susurro	30

## ¿Qué extrañará cuando pierda su audición?

- ▶ En el trabajo: Oír a su jefe o compañero de trabajo advertirle de un peligro
- ▶ En el hogar: La habilidad de comunicarse con sus amigos o su familia

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) aproximadamente 1 de cada 4 trabajadores de la construcción sufre algún grado de pérdida auditiva.

**Una vez que se pierde la audición, se pierde para siempre.**

**Si usted piensa que está en peligro:  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a OSHA 1-800-321-6742**

### Obtenga más información

sobre la aplicación de NIOSH Sound Level Meter y cómo prevenir la pérdida auditiva en:  
<http://bit.ly/CPWR-NOISE>

### Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Para recibir copias de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas,

llame 301-578-8500 o

envíe un correo electrónico a [cpwr-r2p@cpwr.com](mailto:cpwr-r2p@cpwr.com)

CPWR [●]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)

## Cuando trabaja alrededor de ruido...

### 1 Pida controles

El ruido se mide en decibelios (dBs). El uso de equipos de tan sólo 3 dB más bajos puede reducir la energía de ruido que llega a los oídos por la mitad.



Pídale a su empleador que alquile o que compre equipo de bajo ruido o ponga una barrera para absorber el ruido alrededor de equipo ruidoso, como los compresores.

### 2 Póngase protección para los oídos

Según la OSHA su empleador debe proporcionarle protección para los oídos cuando trabaja alrededor de ruidos fuertes.\* Los tipos de protección auditiva incluyen tapones para los oídos y orejeras. Asegúrese de que la protección que va usar le quede bien. Entre más ruidoso sea el trabajo más protección necesitará.



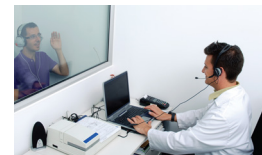
Trabajador que usa tapones para los oídos para la protección auditiva.

\*FUENTE: LA ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL (OSHA) - 29 CFR 1926.1011

### 3 Consiga entrenamiento y hágase chequeos

Su empleador debe capacitarle sobre cómo:

- ▶ Proteger su audición; y
- ▶ Utilizar protección auditiva.



Trabajador tomando una prueba de audición

Un chequeo anual le permitirá saber cómo se ha visto afectado el oído.\*

\*LA PRUEBA DE AUDICIÓN SE LLAMA PRUEBA AUDIOMÉTRICA.

## El ruido es malo para su salud y seguridad

- ▶ El ruido puede causar distracción.
- ▶ Podría impedirle oír advertencias.
- ▶ La pérdida auditiva aumenta el riesgo de caerse.
- ▶ Años en sitios de trabajo ruidosos pueden causarle sordera.

El ruido también puede causar "tinnitus" o zumbido en los oídos, que puede interferir con su sueño. El ruido puede causar presión alta y estrés.

**Si tiene que levantar la voz para ser escuchado por alguien a un brazo de distancia, su audición está en peligro.**