Noise – Hear Today Gone Tomorrow Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La pérdida de audición puede producirse de forma tan gradual que puede pasar desapercibida hasta que sea demasiado tarde. Entonces, puede que ni siquiera un audífono sirva de ayuda. La mayoría de las pérdidas auditivas se deben al ruido a lo largo de la vida. Aunque la pérdida de audición puede deberse a una única exposición a un ruido o una explosión, estas pérdidas traumáticas son poco frecuentes. La mayoría de los casos de pérdida auditiva comienzan gradualmente en frecuencias ligeramente superiores a la del habla humana y luego se van extendiendo sutilmente a frecuencias más bajas y más altas.

CUÁL ES EL PELIGRO

ENTENDER LOS DAÑOS AUDITIVOS

La pérdida de audición puede producirse al exponerse a 85 decibelios de ruido de media durante 8 horas. Las conversaciones normales suelen producirse a 60 decibelios, muy por debajo del umbral de pérdida auditiva. ¿Recuerda aquellos auriculares utilizados como altavoces? Probablemente, la música sonaba a todo volumen, que a menudo puede alcanzar los 105 decibelios. Por cada aumento de 3 decibelios por encima de los 85 decibelios, puede producirse una pérdida de audición en la mitad de tiempo. Por tanto, sólo se necesitan 4 horas de exposición a 88 decibelios para que se produzca una pérdida de audición, y 2 horas de exposición a 91 decibelios. Una vez que los niveles de ruido superan los 100 decibelios, una persona puede sufrir daños auditivos en tan sólo 15 minutos. Cuanto más alto es el ruido, más rápidamente se produce la pérdida de audición.

COMO PROTEGERSE

CUANDO EL LUGAR DE TRABAJO ES DEMASIADO RUIDOSO

La cantidad de ruido y la duración de la exposición determinan la capacidad de dañar la audición ¿Se puede saber si el trabajo es demasiado ruidoso y puede estar causando daños auditivos? Es demasiado ruidoso si

- Tienes que levantar la voz para que te oigan.
- No puede oír a alguien situado a menos de 60 cm sin gritar.
- El habla a su alrededor suena amortiguada o apagada después de salir de una zona

ruidosa.
- Tiene zumbidos en los oídos después de la exposición al ruido.

NIVELES DE RUIDO EN EL LUGAR DE TRABAJO

¿Dónde encajan en este cuadro las herramientas y los entornos en los que trabajamos?

- Los compresores de aire a un metro de distancia registran 92 decibelios, lo que supondría menos de 2 horas de pérdida de audición.
- Los taladros eléctricos registran 98 decibelios, lo que provocaría daños en 30 minutos.
- Las fábricas típicas suelen registrar 100 decibelios, lo que supone 15 minutos de exposición.
- Las sierras mecánicas pueden alcanzar los 110 decibelios a un metro de distancia, lo que podría causar una pérdida de audición permanente en menos de 2 minutos.

En resumen, si los trabajadores están expuestos a estos niveles de ruido sin protección, es muy probable que sufran una pérdida de audición. La única forma de conocer los niveles exactos de ruido a los que están expuestos los trabajadores es realizar una monitorización del ruido con equipos especializados, aunque esto sólo es necesario cuando las exposiciones son iguales o superiores a 85 decibelios. Algunos indicios de que los niveles de ruido pueden ser tan altos son que los empleados se quejen de la intensidad del ruido, que haya signos que sugieran que los empleados están perdiendo audición o que los niveles de ruido dificulten una conversación normal.

LOS MEJORES PASOS PARA CONTROLAR EL RUIDO EN EL LUGAR DE TRABAJO

En primer lugar, aprende a reconocer cuándo una zona es demasiado ruidosa.

- Si tiene que gritar para mantener una conversación con una persona situada a un metro de usted, es probable que la zona esté demasiado ruidosa y deba utilizar protección auditiva.
- Oye un zumbido o pitido en los oídos al salir del trabajo que puede durar unos minutos o varias horas, dependiendo del nivel de ruido.
- Experimenta una pérdida temporal de audición al salir del trabajo. Los sonidos se amortiguan o es posible que no pueda oír nada en absoluto durante un periodo de tiempo; o tiene que subir el volumen de la radio de camino a casa, o de la televisión una vez en casa, para entender lo que se dice o escuchar la música.

En segundo lugar, utilice siempre protección auditiva cada vez que se encuentre en una zona muy ruidosa. Su empleador debe recomendarle y proporcionarle opciones de protección auditiva, incluidos diferentes estilos de tapones, tapones de canal y orejeras. Es su responsabilidad llevar y cuidar su EPP de acuerdo con la formación proporcionada por su empresa.

En tercer lugar, reconozca los signos de pérdida de audición y hable con su supervisor inmediatamente si experimenta alguno de ellos.

- Dificultad para oír voces o sonidos más agudos.
- Dificultad para oír y entender lo que dice la gente en lugares con mucho ruido de fondo, como restaurantes o fiestas, por ejemplo.
- En una conversación normal, oye a alguien hablar, pero las palabras parecen amortiguadas o quieres que te las repitan.
- Tiene que subir el volumen de la televisión o la radio para oír con la misma claridad que antes.

- Zumbidos, rugidos, silbidos o zumbidos en el oído, así como dolor, picor o irritación de oído.
- El vértigo, o sensación de estar dando vueltas, puede ser un signo de daño auditivo.

BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITAR LOS PELIGROS DEL RUIDO

- Reduzca el ruido que llega a sus oídos. Nada puede bloquear totalmente el sonido.
- Los protectores auditivos electrónicos permiten que las conversaciones y las advertencias lleguen al oído, pero evitan los niveles nocivos de presión sonora. Otros protectores auditivos electrónicos captan 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 mayor funcionalidad y comodidad. 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. Existen incluso almohadillas refrigerantes para las orejeras que se utilizan en entornos de trabajo calurosos.
- Los tapones pueden ser 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. Existen tapones con cordones que se cuelgan del cuello para que pueda quitárselos y ponérselos fácilmente.
- Asegúrese de que su protección auditiva es cómoda, se ajusta correctamente y es compatible con otros equipos de protección personal (EPP), como el casco.
- Eche un vistazo a los protectores auditivos especialmente diseñados para su uso con otros EPP. Se acoplan a las ranuras y soportes de los cascos para combinar la protección auditiva, facial y de la cabeza.
- Colabore con el programa de protección auditiva de su lugar de trabajo. Realice las pruebas auditivas periódicas y utilice los equipos de protección individual recomendados. Cuide bien su EPP limpiándolo según las recomendaciones del fabricante y sustituyéndolo cuando sea necesario.

CONCLUSIÓN

La pérdida de audición no sólo afecta al empleo, sino también a la vida fuera del mismo. Concretamente, la pérdida de audición altera el rendimiento laboral, causa problemas relacionados con el estrés, aumenta el ritmo cardíaco, incluida la fatiga, la irritabilidad y la tensión.