

#ListenUp - 5 cosas que debe saber sobre el ruido



1. Impactos negativos del ruido

- Pérdida permanente de audición.
- Dificultades de comunicación, lo que dificulta conservar las relaciones.
- Preocupación por la seguridad personal y la de los demás.
- Otros problemas de salud, como acúfenos (zumbidos en los oídos), problemas cardíacos, presión arterial alta (hipertensión), enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mala salud mental.

2. Identificación de entornos ruidosos

- Su audición puede resultar dañada por exposiciones regulares de 8 horas a 85 decibelios (dBA).
- Cuando el ruido alcanza los 100 dBA (como un martillo neumático o un soldador de pernos), pueden ser necesarias exposiciones repetidas de tan sólo 1 hora al día para dañar el oído.

3. Técnicas de reducción del ruido

- Eliminación del ruido.
- Sustitución de herramientas y equipos.
- Aplicación de controles técnicos (por ejemplo, distancia, barreras, amortiguadores).
- Controles administrativos (por ejemplo, rotación de trabajadores entre tareas peligrosas).
- Equipo de protección personal (tapones para los oídos, orejeras, tapones para los canales, etc.).

4. Selección y ajuste de protectores auditivos

- Intente reducir el ruido lo suficiente como para que la exposición sea de 75-85 dBA.
- Evitar la sobreprotección.
- Una reducción excesiva del sonido puede hacer que los trabajadores sean menos conscientes de su entorno.

5. Asegúrese de que su protección auditiva funciona

- Probado y llevado correctamente.
- Comodidad y compatibilidad con el puesto de trabajo.

- c. Compruebe el ajuste del tapón contando en voz alta mientras se tapa y destapa lentamente los oídos con las manos; si el ajuste es bueno, su voz debe sonar más o menos igual cuando se tapa y destapa los oídos.