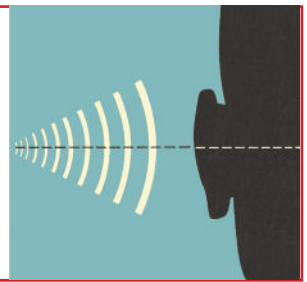




RUIDO Y LA PÉRDIDA AUDITIVA



¿Estoy en riesgo?

Usted puede dañar incluso perder su audición debido a:

- ▶ Trabajar cerca de ruidos fuertes (85 decibeles o más), y/o
- ▶ Exposición a algunas pinturas, desengrasantes, limpiadores y otros productos que contienen solventes como el tolueno que dañan las células que forman parte del proceso auditivo.

Si tienes que pedir a los demás que se repitan en casa o si necesitas subir el volumen de tu televisor o radio al final del día laboral, es posible que ya estés sufriendo pérdida de audición.

¿Qué extrañará cuando pierda su audición?

- En el trabajo: Escuchar a tu jefe o compañero de trabajo alertarte sobre un peligro.
- En casa: poder hablar con tus amigos y familiares; escuchar música, películas y televisión; y oír los sonidos de la naturaleza.

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

La pérdida de audición no se puede revertir ni curar, pero los audífonos pueden ayudar a tratar muchos tipos de pérdida de audición y mejorar significativamente tu capacidad para oír e interactuar con el mundo que te rodea. Habla con tu médico para obtener más información.



50% de los trabajadores de la construcción tienen algún problema auditivo relacionado con el trabajo, que incluye pérdida de audición o zumbido, silbido, zumbido o zumbido en los oídos (tinnitus).



Cuando trabaja alrededor de ruido...

1 Controles

El ruido se mide frecuentemente en decibeles (dB). Usar equipos que sean solo 3 dB más silenciosos puede reducir a la mitad la energía del ruido que llega a tus oídos.

Utilice equipos con bajo nivel de ruido, o coloque una barrera de sonido alrededor de equipos ruidosos como los compresores.



Foto cortesía de NIOSH

2 Utilice protección para los oídos

Usted debe utilizar* protección auditiva cuando trabaje alrededor de ruido.

La protección auditiva incluye, tapones para los oídos y otros protectores auditivos. Asegúrate de que tu protección auditiva se ajuste y sea cómoda. Cuanto más ruidoso sea el trabajo, más protección auditiva necesitas. Observa la Clasificación de Reducción de Ruido de tus tapones para los oídos o protectores auditivos para determinar el nivel de sonido que bloquean.



Trabajador utilizando tapones para los oídos como protección auditiva.

*Fuente: Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) - 29 CFR 1926.101

3 Adiestramiento Y Pruebas Auditivas

Si se expone a niveles altos de ruido, usted debe ser entrenado en:

- ▶ Identificar situaciones de exposición a ruidos.
- ▶ Uso y mantenimiento apropiado de la protección auditiva.
- ▶ Capacidades y limitaciones de la protección auditiva.



Trabajador haciéndose una prueba de audición.

La prueba de audición se llama prueba audiométrica.

Una prueba de audición anual te permitirá saber si tu capacidad auditiva está empeorando.

El ruido es malo para tu seguridad...

- ▶ Incluso sin pérdida de audición, el ruido puede distraerte y dificultar escuchar a los demás.
- ▶ La pérdida de audición significa que es posible que no escuches las advertencias de seguridad o peligros.
- ▶ La pérdida de audición aumenta tu riesgo de caídas.

¡Y malo para tu salud!

- ▶ La exposición al ruido puede causar "tinnitus" o zumbido en los oídos, lo que puede interferir con la concentración y el sueño.
- ▶ El ruido y la pérdida de audición pueden causar hipertensión y estrés innecesario.

Si tienes que levantar la voz para que te escuchen a una distancia de un brazo, tu audición está en peligro.

Comuníquese con EHS si existe alguna area que le preocupa