

Preservación de la audición

Hearing conservation

Introducción:

La pérdida de la audición inducida por la exposición a ruido es permanente e irreversible, pero puede prevenirse.

Haga todo lo que pueda para proteger sus oídos.

Eliminar los ruidos peligrosos del lugar de trabajo es la forma más eficaz de prevenir la pérdida de audición causada por éstos. Por ejemplo, pueden instalarse silenciadores o barreras acústicas.

Peligros a los que debe estar atento:

- Sonidos de corta duración y alta intensidad.
- Si necesita hablar en voz muy alta o gritar en el oído de otra persona para hacerse entender, es probable que el nivel de sonido sea suficientemente alto como para hacer necesario el uso de protección auditiva.
- Exposición a ruido fuera del trabajo.

Indicadores de exposición a ruido:

- Si al final del día de trabajo le zumban los oídos u oye tumbres o rugidos, es posible que haya estado expuesto a un nivel de ruido demasiado alto.
- Si la música o la voz de las personas le suenan sordos o apagados al salir del trabajo, pero más claros a la mañana siguiente, podría estar expuesto a ruidos que causen una pérdida temporal de la audición. Esta disminución de la audición podría convertirse en permanente.

¿Cuán alto es demasiado alto?

El nivel límite de sonido más allá del cual debería utilizarse protección es de 85 decibeles, con base en

un promedio para 8 horas ponderado con respecto a la duración. O bien, en cualquier momento en que el nivel de ruido cause incomodidad.

■ El canto de los pájaros	30-40 db
■ Una conversación normal	50-60 db
■ Maquinaria pesada	70-90 db
■ Un martillo neumático sierra eléctrica	100-120db
■ Un disparo	140+ db

Medidas de seguridad:

- Informe a un supervisor si considera que la exposición a ruidos constituye un problema.
- No se resista a utilizar protección auditiva cuando sea necesario.
- Utilizar protectores de oídos no debería ocasionarle problemas, pero comuníquelo en caso contrario.
- Asegúrese de colocar o insertar los protectores de oídos correctamente. Pregunte si no está seguro.
- Mantenga los protectores auditivos limpios para evitar introducir suciedad en los oídos.
- Haga sugerencias para ayudar a reducir los niveles de ruido.

Conclusiones:

El ruido excesivo puede ocasionar daños irreversibles a la audición y cansancio mental. No ponga en riesgo su capacidad auditiva simplemente por no querer usar protectores de oídos. ¡Cuide su salud!