#ListenUp

Conservación de la audición en la construcción

La pérdida de audición ocupacional es una de las enfermedades relacionadas con el trabajo más comunes y es permanente. La pérdida de audición está asociada a:

- Dificultades de comunicación, lo que dificulta las relaciones con los demás.
- Preocupación por la seguridad personal y la de los demás.

CONSIDERE ESTO:

Si.trabaja.en.un.entorno.ruidoso?es.probable.que.necesite.protección.auditiva.si.tiene.que.levantar.la.voz.para.que.le.oigan.aunque.esté.a.un.metro.de.la.persona¡

- Otros problemas de salud, como acúfenos (zumbidos en los oídos), problemas cardíacos, presión arterial alta (hipertensión), enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mala salud mental.

La buena noticia es que la pérdida de audición ocupacional por ruido es 100% evitable. Los trabajos de construcción suelen exponer a los trabajadores a niveles inseguros de ruido que pueden dañar la salud y provocar una pérdida de audición permanente. La audición puede resultar dañada por exposiciones regulares de 8 horas a 85 decibelios (dBA). Cuando el ruido alcanza los 100 dBA (p. ej., martillo neumático, soldador de pernos), pueden ser necesarias exposiciones repetidas de tan sólo 1 hora al día para dañar la audición. Como referencia, una conversación normal alcanza unos 60 dBA, una lijadora de banda unos 93 dBA y un martillo neumático unos 110 dBA. Para evitar la exposición a niveles inseguros de ruido, los empleadores deben priorizar comprar herramientas y equipos más silenciosos y aplicar controles técnicos (por ejemplo, aislamiento, barreras, amortiguadores) o administrativos (por ejemplo, rotación de los trabajadores entre las tareas peligrosas).

Sin embargo, cuando estos controles no sean factibles o resulten insuficientes para reducir las exposiciones nocivas, los trabajadores deberán llevar una protección auditiva adecuada. Para que sean eficaces, los tapones y las orejeras deben seleccionarse y ajustarse adecuadamente a cada usuario.

A la hora de seleccionar el equipo de protección personal (EPP) adecuado, tenga en cuenta diversas opciones de protección auditiva. Seleccione protectores auditivos que sean cómodos y compatibles con el trabajo. Las opciones incluyen tapones para los oídos -dispositivos que se introducen cómodamente en el canal auditivo-, orejeras -dispositivos que rodean completamente el oído externo y se sujetan mediante una cinta para la cabeza o se fijan a un casco- y tapones para los conductos auditivos -dispositivos que cubren la entrada de los conductos auditivos y se sujetan mediante una cinta ligera-.

¿SABÍA QUE?

Una.forma.sencilla.de.comprobar.el.ajuste.de.los.tapones.consiste.en.contar.en.voz.alta.mientras.se.colocan.y.se.retiran.lentamente.las.manos.sobre.los.oídos·.si.el.ajuste.es.bueno?la.voz.debe.sonar.más.o.menos.igual.al.colocarse.y.retirarse.los.tapones¡

Los trabajadores expuestos a niveles de ruido iguales o superiores a 100 dBA o a sonidos impulsivos superiores a 140 dB deben considerar la posibilidad de utilizar dispositivos de protección auditiva con una atenuación adecuada o utilizar doble protección auditiva (por ejemplo, tapones para los oídos* y orejeras).

Seleccione un protector auditivo que proporcione una reducción adecuada del ruido. Tenga en cuenta estas directrices:

- El objetivo es reducir el ruido lo suficiente como para que la exposición sea de 75-85 dBA.
- Evitar la sobreprotección. Demasiada reducción del sonido puede hacer que los trabajadores sean menos conscientes de su entorno o que se quiten los protectores auditivos para oír bien.

Los ruidos fuertes en el trabajo o durante el tiempo libre, como en conciertos o espectáculos pirotécnicos, pueden causar pérdida de audición. Informe a su supervisor o a la dirección si tiene signos o síntomas de daños auditivos debidos a actividades laborales.