

Módulo de entrenamiento: Protección Contra el Ruido

Objetivo: Conocer el efecto del ruido y practicar la protección apropiada en contra de los niveles de ruido peligrosos a la salud del trabajador.

Nota: Para esta sesión, el instructor deberá demostrar la forma apropiada de proteger los oídos teniendo con él tapones para los oídos y protectores auriculares. Antes del entrenamiento, compre algunos tipos de protectores de los oídos mostrados en la parte de abajo y darle uno a cada empleado. Esto le permitirá a los empleados determinar cuál es el más cómodo. Decirle a los empleados que compartan algunas razones por las cuales ellos no usan protectores para los oídos. Es importante para los empleados que entiendan que al usar los protectores para los oídos no tienen nada que temer y por el contrario mucho que ganar. Demuestre a la audiencia que la protección en los oídos no hace difícil oír las señales de peligro, maquinaria o palabras.

Información Básica

La razón más común por la cual los empleados no usan protección en los oídos es porque ellos piensan que no la necesitan. Esto es una verdad peligrosa debido a que la pérdida de la audición es gradual y, cuando se dá cuenta, la habilidad de oír no es tan buena como antes. Esto puede ser muy tarde. Otra razón que dan las personas para no usar protección en los oídos es que dicha protección es incomoda.

Los siguientes son varios tipos de tapones para los oídos que dan buena protección, son cómodos y fáciles de usar:



Tapones cilíndricos: Los tapones son esponjosos, suavemente ajustables o moldeables antes de introducirlos; expandibles para dar mejor ajuste. Estos tapones son desechables y no se pueden usar nuevamente.



Tapones moldeados: Son tapones hechos de material flexible y suave que se ajustan al oído. Tienen que tener el tamaño correcto para cada oído. Estos tapones están diseñados para usarse varias veces y deben lavarse después de cada postura o uso. Estos son ideales para cuando la protección en los oídos se requiere regularmente.



Protectores auriculares: Son de banda ajustable a la cabeza con dos copas de almohadillas que sellan alrededor del oído. Los tapones se pueden usar debajo de las almohadillas para mayor protección. Las almohadillas en forma de copa son más cómodas de usar en períodos largos que los tapones, pero no deben usarse con lentes o cualquier otra obstrucción que reduzca su efectividad.

Cómo le puede afectar el ruido:

- Mucha exposición a ruidos altos puede resultar en estrés, por la constante presión de escuchar y ser escuchado.
- El ruido puede causar que pierda importantes instrucciones de seguridad.
- La exposición prolongada a ruidos altos puede resultar en pérdida permanente de la audición.
- Aún cuando usted esté expuesto a ruidos altos por corto tiempo, usted puede perder temporalmente la audición.

Cómo determinar si el ruido le está afectando:

- Usted puede tener problemas si escucha un timbre constante o cualquier otro sonido en sus oídos, si no escucha a otras personas cuando le hablan, o no es capaz de oír tonos altos o bajos.
- Si usted tiene alguno de estos problemas, hable con el supervisor. Usted puede necesitar un examen de los oídos.

**** Acostumbrarse a ruidos altos es un signo de pérdida gradual de la audición ****

Ruido es definido como los sonidos que la gente no prefiere oír. Ruido es peligroso, especialmente en los lugares de trabajo debido a que interfiere con la comunicación e interrumpe la concentración. El sonido es medido en decibeles. Un sonido igual o mayor a 85 decibeles puede afectar el oído si trabaja alrededor del sonido por más de 8 horas diarias.

Por ejemplo:

Un gallinero	60 - 70	Decibeles
Conversación normal		
Tractor en marcha; transportadores	80	Decibeles
Camión a gasoil Cortadores de césped	95	Decibeles

Protectores que se introducen o cubren los oídos reducen el ruido al oído interior. Es importante usar protectores del oído cuando la exposición al ruido no se puede controlar con cambios del entorno, por ejemplo moverse lejos del ruido. Los protectores de los oídos deben usarse cuando el nivel del ruido es mayor a 85 decibeles.

Una buena protección en contra del ruido depende del ajuste entre la superficie de la piel y el protector del oído. Precaución debe tomarse debido a que los protectores se aflojan y pueden crear aberturas. Al tener aberturas, los oídos no están protegidos de los niveles peligrosos de ruidos. Hablar y aún masticar puede crear aberturas en la protección. Los tapones para los oídos deben ser hechos de material suave, como neoprene. También los tapones para los oídos deben tener un diseño apropiado, ajustarse bien, y estar limpios.

No todos los materiales pueden eliminar la misma cantidad de sonido. Las compañías productoras indican la cantidad de ruido en decibeles, cada protector de oído puede bloquear. Esto es llamado Clasificación de la Reducción del Ruido (CRR). Para uso general, buscar por un CRR de 25 o mayor.

Revisar los Puntos Sigüientes:

- Un sonido que exceda 80 decibeles puede causar la pérdida de la audición.
- Una buena protección en contra del ruido depende del ajuste entre la superficie de la piel y el protector del oído.
- Es importante usar los protectores de los oídos apropiadamente.
- Si un ruido en la cabeza o ruido de timbre ocurre en los oídos al final del día de trabajo, el trabajador pudo haber sido expuesto a mucho ruido, y debe tomar las medidas de precaución.

Verdadero o Falso

1. F, 2. V, 3. V, 4. V, 5. V

Protección Contra el Ruido

Verdadero o Falso

Nombre _____

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Todos los protectores para los oídos son iguales, de tal manera que no hay necesidad de preocuparse de CRR. | V | F |
| 2. Proteger el oído reduce el nivel de ruido al oído interno. | V | F |
| 3. La pérdida de la audición es gradual, y cuando se da cuenta, la habilidad de oír se ha disminuido. | V | F |
| 4. Muchos empleados se resisten a usar tapones para los oídos porque ellos creen que no son necesarios. | V | F |
| 5. Auriculares de almohadillas y tapones se pueden usar juntos para protección adicional. | V | F |