Noise and Hearing Protection Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PÉRDIDA AUDITIVA INDUCIDA POR EL RUIDO (NIHL)

La pérdida de audición es una de las enfermedades crónicas de más rápido crecimiento a las que se enfrentan los trabajadores de hoy en día, y afecta a casi 30 millones de personas en Estados Unidos y Canadá. Aunque hay muchas causas de pérdida de audición, la pérdida de audición inducida por el ruido (NIHL) es uno de los tipos más comunes y puede afectar a cualquier persona que esté expuesta a sonidos o ruidos fuertes durante un periodo de tiempo prolongado, ya sea en el trabajo o durante actividades recreativas. La HNI es irreversible, pero también se puede prevenir. Para protegerse, hay que saber qué ruidos pueden causar daños (los que alcanzan o superan los 85 decibelios).

CUÁL ES EL PELIGRO

ENTENDER LOS DAÑOS AUDITIVOS

La pérdida de audición puede producirse al exponerse a 85 decibelios de ruido de media durante 8 horas. Las conversaciones normales suelen tener lugar a 60 decibelios, muy por debajo del umbral de pérdida auditiva. Por cada aumento de 3 decibelios por encima de los 85 decibelios, puede producirse una pérdida auditiva en la mitad de tiempo. Por tanto, sólo hacen falta 4 horas de exposición a 88 decibelios para que se produzca la pérdida auditiva, y 2 horas de exposición a 91 decibelios. Cuando los niveles de ruido superan los 100 decibelios, una persona puede sufrir daños auditivos en tan sólo 15 minutos. Cuanto más alto es el ruido, más rápido se produce la pérdida de audición.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN AUDITIVA EN EL LUGAR DE TRABAJO

La mejor protección que se puede proporcionar es eliminar el peligro, eliminando la necesidad de trabajar con las herramientas o en los entornos que crean estas exposiciones al ruido. Existen algunas herramientas y máquinas diseñadas para funcionar con decibelios más bajos, lo que reduce el riesgo de pérdida de audición. También podemos aplicar controles administrativos, como poner un tope al número de horas que un empleado puede trabajar en un entorno de altos decibelios o limitar las horas de trabajo con herramientas y equipos específicos.

La última línea de protección son los EPP. Los tapones para los oídos y las orejeras pueden reducir la exposición a los decibelios, proporcionando protección contra la pérdida de audición. Los tapones para los oídos proporcionan la mayor protección siempre que se inserten correctamente. Las orejeras también pueden reducir la exposición a los decibelios, aunque no en la misma medida que los tapones.

LA NECESIDAD DE DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN AUDITIVA

La mayoría de las jurisdicciones exigen que los empleadores proporcionen dispositivos de protección auditiva cuando los niveles de ruido son iguales o superiores a 85 dBA. El valor de 85 dBA también se basa en las directrices de buenas prácticas establecidas por organizaciones como los Centros de Control de Enfermedades. Las normas de la CSA Z94.2 Hearing Protection Devices – Performance, selection, care, and use (Dispositivos de protección auditiva – Rendimiento, selección, cuidado y uso) y Z1007 Hearing Loss Prevention Program Management (Gestión del programa de prevención de la pérdida de audición) también recomiendan que se utilicen dispositivos de protección auditiva cuando los controles de ingeniería o los controles administrativos no sean viables o no reduzcan la exposición al ruido a niveles aceptables (es decir, por debajo de 85 dBA).

QUÉ HACER CUANDO SE NECESITA PROTECCIÓN AUDITIVA

El empleador debe asegurarse de que los trabajadores que utilicen dispositivos de protección auditiva reciban una capacitación adecuada y sean instruidos por una persona competente en la selección, ajuste, uso, cuidado, mantenimiento e inspección.

PRUEBAS AUDIOMÉTRICAS

Se recomienda realizar pruebas audiométricas cuando un trabajador esté expuesto a niveles de ruido superiores a 85 dBA.

La Dirección del Programa de Prevención de la Pérdida de Audición recomienda que las pruebas audiométricas incluyan:

- una prueba auditiva inicial, y
- una prueba auditiva al menos una vez cada 12 meses después de la prueba inicial, o
- una prueba auditiva más frecuente si el nivel de ruido supera los 105 dBA.

MANTENIMIENTO DE REGISTROS

Es muy importante mantener un registro de la evaluación y de las medidas de control aplicadas.

El nivel de documentación o mantenimiento de registros depende de

- El nivel de riesgo.
- La legislación.
- Los requisitos de los sistemas de gestión que puedan estar en vigor.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LA REVISIÓN O EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

- ¿Es necesario volver a realizar pruebas o supervisar las exposiciones al ruido?
- ¿Hay sesiones periódicas de educación y capacitación?
- ¿Cuáles son los resultados de las pruebas audiométricas?
- ¿Los cambios en los procesos o en los equipos han permitido reducir las pérdidas auditivas?
- ¿Parece que los controles de ruido existentes están en buen estado de funcionamiento y se utilizan?
- ¿Se han realizado modificaciones en los controles que puedan reducir su eficacia?
- ¿Se dispone de protección auditiva? ¿Se guardan y mantienen adecuadamente?

- ¿Los trabajadores llevan puesta la protección? ¿Han observado algún problema?
- Cuando se adquiere una nueva maquinaria o equipo, ¿se tiene en cuenta la “compra silenciosa” en el proceso de decisión?

CONCLUSIÓN

El ruido es un sonido no deseado y puede dañar el oído humano. El ruido tiene al menos dos efectos medibles en los seres humanos. La pérdida de audición puede ser temporal o permanente y puede medirse. Efectos físicos que pueden incluir la fatiga, la tensión, el aumento de la presión arterial y los trastornos estomacales.