# Charla de seguridad sobre protección auditiva: el ruido en el trabajo

29 CFR 1926.52, 1910.95, 1926.101

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

**Pregunta para empezar**

**¿Alguno de ustedes ha salido del trabajo con zumbido en los oídos, o sintiendo los oídos tapados? ¿Qué estaba haciendo ese día?**

## Por qué es importante

El daño por ruido casi siempre se va acumulando poco a poco y no duele, así que es fácil no darse cuenta hasta que el daño ya está hecho. La audición que se pierde por el ruido no regresa, y los aparatos auditivos no la dejan como nueva. El ruido también les puede dejar un zumbido en los oídos que nunca se quita. Lo bueno es que este tipo de pérdida de audición se puede prevenir.

## Puntos clave

1. **Sepan cuándo el ruido es demasiado fuerte**
   Una regla práctica: si tienen que alzar la voz para hablar con alguien que está a un brazo de distancia, el ruido probablemente ya está tan fuerte que les puede dañar el oído. Las sierras, las esmeriladoras, los martillos neumáticos, los compresores, los generadores y la maquinaria pesada son fuentes comunes de este ruido. Si después del turno les zumban los oídos o los sienten tapados, es una señal de alerta de que sus oídos ya se llevaron un golpe.

2. **Primero, bajen el ruido**
   Cuando el ruido pasa los límites de las tablas de ruido de OSHA, primero se tienen que usar los controles de ingeniería o administrativos que se puedan aplicar. Si con eso el ruido no baja lo suficiente, hay que dar protección para los oídos y usarla (29 CFR 1926.52(b) en construcción, 29 CFR 1910.95(b)(1) en industria general). Bajar el ruido puede ser usar una herramienta más silenciosa, ponerle un silenciador, mover el generador más lejos o pasar menos tiempo cerca del ruido.
   29 CFR 1926.52(b)

### 3 Conozcan el nivel de acción de 85 decibeles

En industria general, el nivel de acción es un promedio ponderado de 85 decibeles en 8 horas, y si la exposición llega a ese nivel o lo pasa, el empleador tiene que llevar un programa de conservación auditiva (29 CFR 1910.95(c)(1) y (c)(2)). A partir de ese nivel, el empleador tiene que poner a su disposición protectores auditivos sin costo y reemplazarlos cuando haga falta (29 CFR 1910.95(i)(1)). En construcción, se exige un programa de conservación auditiva continuo y eficaz dondequiera que el ruido pase los valores de la tabla de ruido (29 CFR 1926.52(d)(1)).

**29 CFR 1910.95(c)(1)**

### 4 Traigan la protección puesta todo el tiempo

Los tapones y las orejeras sirven, siempre y cuando les queden bien y no se los quiten, así que escojan el tipo que de verdad van a usar. En industria general, el empleador tiene que dejarlos escoger entre varios protectores auditivos adecuados (29 CFR 1910.95(i)(3)). No se los quiten mientras estén en el ruido, porque hasta unos cuantos minutos sin protección se van sumando. En construcción, el algodón simple no es una protección aceptable (29 CFR 1926.101(c)).

**29 CFR 1910.95(i)(3)**

### 5 Pónganse bien los tapones y las orejeras

Enrollen el tapón de espuma entre los dedos hasta dejarlo como un tubito delgado. Con la otra mano por encima de la cabeza, jalen la parte de arriba de la oreja hacia arriba y hacia atrás, metan el tapón hasta adentro y deténganlo mientras se expande. Las orejeras tienen que sellar por completo, así que el pelo, las gorras y las patas de los lentes de seguridad debajo de las almohadillas pueden dejar pasar el ruido. En construcción, una persona competente tiene que ajustar o escoger los tapones para cada trabajador (29 CFR 1926.101(b)). En industria general, el empleador tiene que asegurarse de que queden bien ajustados desde el principio y supervisar que se usen bien (29 CFR 1910.95(i)(5)).

**29 CFR 1926.101(b)**

### 6 Háganse los exámenes y tomen la capacitación cada año

En industria general, el empleador tiene que ofrecer exámenes de audición sin costo a los trabajadores expuestos a un promedio ponderado de 85 decibeles en 8 horas o más (29 CFR 1910.95(g)(1) y (g)(2)). Después de un primer examen que sirve de referencia, se requiere uno nuevo por lo menos una vez al año (29 CFR 1910.95(g)(6)). Esos trabajadores también tienen que recibir capacitación cada año sobre los efectos del ruido, los protectores auditivos y para qué se hacen los exámenes (29 CFR 1910.95(k)(1), (k)(2) y (k)(3)).

**29 CFR 1910.95(g)(1)**

## Situación

Imagínense esto: su cuadrilla está trabajando junto a un generador y un compresor de aire, mientras un compañero esmerila acero. Un ayudante nuevo trae las orejeras colgadas del cuello porque quiere oír el radio y al mayordomo. Para la hora de comer, le zumban los oídos y oye a todos como si le hablaran del otro lado de una pared. ¿Qué debió haber hecho él, y qué puede cambiar la cuadrilla para la tarde?

## Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué herramientas o áreas de este trabajo los obligan a alzar la voz para que los oigan?

2. ¿Qué protección para los oídos les gusta más, y qué hace que la gente se la quite?
3. ¿Qué podríamos cambiar para que el trabajo haga menos ruido?
4. ¿Dónde guardamos los tapones de repuesto, y a quién le avisan cuando se acaban?

**Lo más importante**

**Si tienen que gritar para que los oigan, pónganse bien la protección para los oídos y no se la quiten hasta que salgan del ruido.**

**Se puede compartir y adaptar** sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/ruido-y-proteccion-auditiva/

# Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Noise and hearing protection / Ruido y protección auditiva

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

| # | Name<br>Nombre | Signature<br>Firma | Company<br>Empresa | Date<br>Fecha |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.