

ACHS

Proteja sus Oídos



Consejos Prácticos

Por un trabajo sano y seguro

PROTEJA SUS OIDOS

Consejos Prácticos



INDICE

TEMA	PAGINA
INTRODUCCION	3
¿POR QUE SE PRODUCE LA PERDIDA DE LA AUDICION?	4
CARACTERISTICAS DE LA SORDERA PROFESIONAL	5
EL RUIDO EXCESIVO PRODUCE MOLESTIAS	6
NIVELES DE RUIDO	7
CONTROL DE RUIDO	8
PROTECTORES AUDITIVOS. Tipos de Protectores	9
TAPON AUDITIVO	10
TAPONES DESECHABLES PARA OIDOS	11
FONOS AUDITIVOS	12
USO DE LOS PROTECTORES	13
EL CUIDADO DE SUS OIDOS	14
EXAMEN DE AUDICION	15
¡RECUERDE!	16

INTRODUCCION

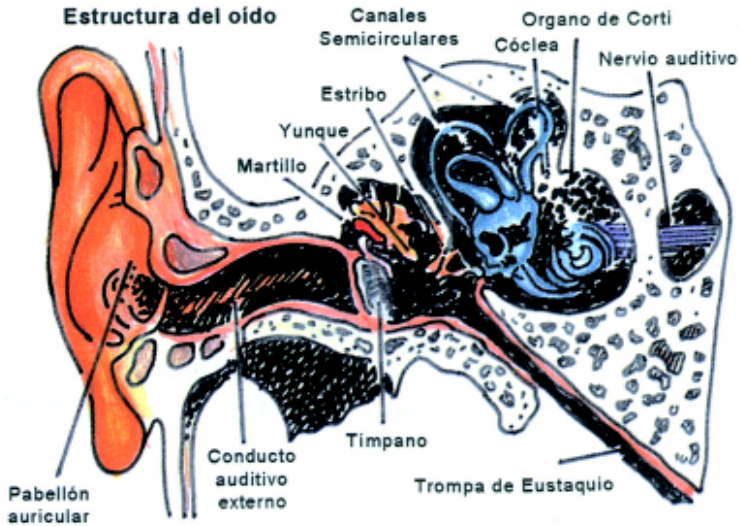
Su capacidad auditiva le permite escuchar sonidos placenteros, como el trinar de un pájaro, una guagua que ríe o su música favorita, lo que hace que usted se sienta bien y lo disfrute.

Sin embargo, esta valiosa capacidad de oír puede verse sometida a sonidos desagradables o indeseados, llamados comúnmente **ruidos**.

Si la exposición a estos **ruidos** permanece en el tiempo, puede afectar su capacidad auditiva en forma irreversible.

Este Manual, de acuerdo con el D. S. N° 40 de la ley N° 16.744 sobre la obligación de informar los riesgos laborales, le mostrará cómo usted puede protegerse contra la pérdida de audición derivada del exceso de ruido en su lugar de trabajo.

¿POR QUE SE PRODUCE LA PERDIDA DE LA AUDICION?



El oído externo capta y orienta las ondas sonoras que hacen vibrar al tímpano; éste, a su vez, pone en funcionamiento la cadena de huesecillos del oído medio. Estos movimientos hacen vibrar el líquido del oído interno. Cuando el líquido vibra, las células capilares del órgano de Corti son estimuladas enviando corrientes nerviosas o impulsos al cerebro. El exceso de ruido, es decir, una exposición a ruidos elevados, hace vibrar intensamente las células capilares, las cuales se dañan perdiendo su capacidad de vibrar y, por lo tanto, se pierde la capacidad de transmitir los impulsos al cerebro, produciendo una pérdida permanente e irreversible de la audición, que se conoce con el nombre de sordera profesional o sordera ocupacional

CARACTERÍSTICAS DE LA SORDERA PROFESIONAL

La sordera depende principalmente de cuatro factores:

- A.- Nivel de ruido.
- B.- Tipo de ruido
- C.- Tiempo de exposición.
- D.- Edad del trabajador.

Las características más importantes son:

- a) Es incurable.
- b) Compromete a los dos oídos.
- c) La persona que padece sordera profesional, al principio no se da cuenta de ella.
- d) Va avanzando mientras más tiempo exista de exposición al ruido.
- e) Es invalidante y deja al trabajador en desventaja en relación a otros trabajadores, frente a nuevas oportunidades de trabajo.



EL RUIDO EXCESIVO PRODUCE MOLESTIAS

El ruido, además de producir sordera incurable, también produce otras molestias como:

DOLOR DE CABEZA



NAUSEAS



MAREOS



TENSION



IRRITACION



CANSANCIO FISICO



PALIDEZ



NIVELES DE RUIDO

NORMA LEGAL (D.S. Nº 745)

Para medir el nivel de ruido a que está expuesto un trabajador, se usa como unidad el decibel con ponderación A (dB(A)), es decir, a través de instrumentos se asemeja la percepción del oído humano. Si la exposición de 8 horas diarias sobrepasa en promedio a los 85 dB(A), significa que la exposición puede ser dañina para la audición del trabajador expuesto. Bajo 85 dB(A) hay una razonable seguridad que el trabajador no sufrirá daño auditivo.

Señal de Alerta

Una forma práctica de determinar si usted está expuesto a niveles de ruido superiores a 85 dB(A), es la siguiente: si usted necesita alzar la voz o tiene que gritar para que lo escuchen a un metro de distancia, el nivel de ruido ambiental probablemente esté por sobre los 85 dBA.

A continuación se incluyen algunos ejemplos de nivel de presión sonora que generan ciertos equipos y/o actividades:

Nivel de sonido en dBA

140
130
120
110
100
90
85
70
60
50
40
30
20
10
0



Fuente Sonora

Motor de reacción
Máquina remachadora
Umbral del dolor
Taladro de rocas
Taller de fabricación de chapas
Vehículo pesado
Límite máximo permisible
Calle de mucho tráfico
Automóvil particular
Conversación ordinaria
Radio funcionando con música suave
Conversación en voz baja
Una vivienda urbana tranquila
Murmullo de las hojas
UMBRALES DE LA AUDICION

CONTROL DEL RUIDO

Existen tres formas de controlar el ruido:

Control de Ingeniería

Significa atacar la fuente de ruido con medidas de control ingenieril; para ello previamente es necesario evaluar el nivel de ruido.

Algunos mejoramientos pueden ser aislar equipos ruidosos, cambiar equipos ruidosos, rediseñar equipos ruidosos o hacer arreglos (acondicionamiento acústico) para reducir el ruido que llega al trabajador expuesto.

Control Administrativo (tiempo de exposición).

Una solución bastante usada es disminuir el tiempo de exposición, y de esta manera se disminuye la cantidad de energía sonora recibida y se disminuye la posibilidad de daño.

Protección Auditiva.

Si no es posible obtener resultados por los dos métodos anteriores, es necesario recurrir a la protección personal.



PROTECTORES AUDITIVOS

Existen muchas y diferentes marcas y modelos de protectores auditivos. El protector que usted necesita depende de:

- Nivel de ruido.
- Que usted se sienta cómodo con el protector.
- Que le permita trabajar apropiadamente con otros sistemas de protección.

Su supervisor o el Experto en Prevención le ayudarán a escoger la correcta protección para su audición.

TIPOS DE PROTECTORES

Existen 3 tipos de protectores auditivos:

- Tapón auditivo.
- Tapón auditivo desechable.
- Fonos.



TAPON AUDITIVO

Descripción

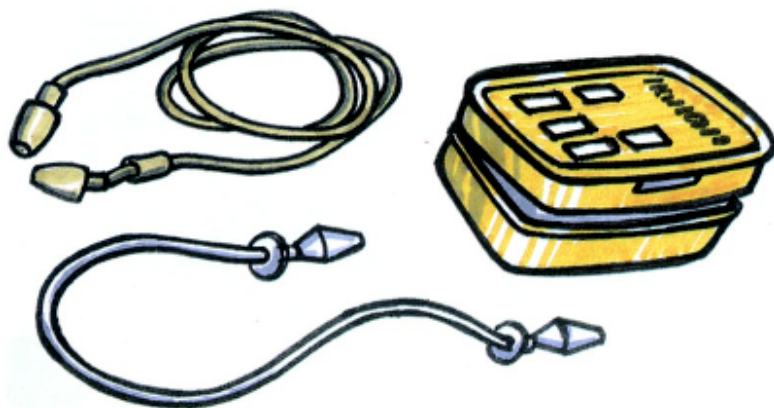
- Pueden ser de material acrílico, vinílico o silicona.
- Con o sin cuerda de unión.
- Con estuche para guardar.

Ventajas

- Relativamente cómodos.
- Libertad de movimientos.
- Buena reducción de ruido.
- Compatibilidad con otros elementos de protección.
- Tamaño pequeño.
- Bajo costo.

Desventajas

- Incómodos en ambientes calurosos.
- Requieren limpieza.
- No deben usarse en personas con antecedentes de supuración de oídos.
- No es conveniente que se utilicen en ambientes laborales con polvo ni en trabajos muy sucios, debido a que deben readaptarse durante el día.
- Tienen una efectividad variable.



TAPONES DESECHABLES PARA OIDOS

Descripción

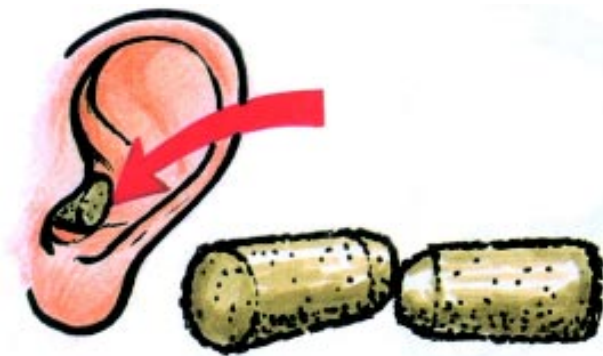
- Material esponjoso.
- Con o sin cuerda de unión.
- Comprimidos o moldeados por el usuario.

Ventajas

- Ajuste universal.
- Excelente reducción de ruido.
- Cómodos.
- Tamaño pequeño.
- Bajo costo.
- Permiten el uso de otros elementos de protección personal, tales como casco, anteojos, etc.

Desventajas

- Posibilidad de inserción incorrecta.
- Contaminantes si no se cambian.
- Son desechables.
- Efectividad variable.



FONOS AUDITIVOS

Descripción

- Estructura rígida de plástico.
- Revestimiento interior de esponja u otro material absorbente para bloquear el ruido.
- Disponen de una banda ajustable para la cabeza.

Ventajas

- La banda de la cabeza puede ajustarse.
- Rara vez llegan a perderse.
- No requieren de grandes ajustes.
- Pueden proveer excelente reducción del ruido.

Desventajas

- Difícil de usar con otras protecciones para la cabeza, ojos o respiración.
- Incómodos en ambientes calurosos.
- Requieren mantención.
- Tamaño grande.



USO DE LOS PROTECTORES

- No comparta con otras personas sus protectores de oídos, podría contraer infecciones.
- Bote los protectores desechables una vez usados.
- Mantenga limpios sus protectores lavándolos diariamente con agua y jabón.
- Los protectores dañados deben ser reparados o reemplazados de inmediato.
- Revise diariamente los protectores y manténgalos en buen estado.



EL CUIDADO DE SUS OÍDOS

El correcto cuidado y la higiene personal del oído es importante para evitar problemas al oído.

- Limpie sus orejas y oídos exteriores con un paño mojado.
- No utilice fósforos, objetos metálicos, cotoncitos o productos químicos para limpiar el interior de sus oídos. El cerumen usualmente sale solo.
- Mantenga sus dedos lejos de los oídos. Escarbarse con los dedos puede originar pequeñas heridas e irritar sus oídos.
- Si sus oídos le zumban, duelen, están sensibles o le supuran, consulte a su médico.



EXAMEN DE AUDICION

Detecte oportunamente sus cambios de audición.

La pérdida de la audición es gradual, es decir, se van perdiendo capacidades a lo largo del tiempo. Un examen de audición (audiometría) puede detectar oportunamente pequeños cambios que usted aún no ha advertido.

Un test de audición es simple y toma sólo unos pocos minutos. Su primer test, además, establecerá cuál es su base de audición, a fin de comparar con ella los futuros exámenes de audición que usted se haga. Los expertos le informarán también si los resultados del examen indican que usted debe visitar a un médico especialista.



¡¡ RECUERDE !!

El ruido afecta su audición en un proceso de largo plazo y la persona no se da cuenta a tiempo del deterioro sufrido.

- Los protectores auditivos son fáciles de usar y son efectivos sólo si se usan durante todo el tiempo que usted está expuesto al ruido.
- Los exámenes audiométricos son realmente importantes. Le mostrarán oportunamente si está sufriendo alguna pérdida en la audición.
- Sólo usted puede proteger su audición. Use siempre el tipo correcto de protección auditiva.

**Usted nunca podrá adaptar su organismo al ruido intenso.
En lugar de eso usted perderá su audición.**



