Are you Listening Preventing Noise Induced Hearing Loss – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Muchas de las máquinas que maneja, las tareas que realiza y las áreas donde trabaja generan demasiado ruido. Como resultado, el ruido, o el sonido excesivo, es uno de los mayores problemas de salud en el lugar de trabajo. Millones de trabajadores están expuestos a ruidos perjudiciales todos los días; y la pérdida de audición representa un porcentaje significativo de todas las enfermedades relacionadas con el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La exposición a altos niveles de ruido puede causar una pérdida auditiva permanente. Ni la cirugía ni un audífono pueden ayudar a corregir este tipo de pérdida de audición. La exposición a corto plazo a ruidos fuertes también puede causar un cambio temporal en la audición -por ejemplo, puede sentir los oídos tapados- o puede oír un zumbido en los oídos, llamado tinnitus.

Estos problemas a corto plazo pueden desaparecer en unos pocos minutos u horas después de dejar el ruido. Sin embargo, la exposición repetida a ruidos fuertes puede provocar tinnitus permanente y/o pérdida de audición.

El ruido fuerte también causa un aumento de los niveles de estrés y dificulta la concentración, lo que puede llevar a la distracción, al aumento de los errores y a los accidentes y lesiones.

La pérdida de audición puede interferir con la audición y la comprensión de las instrucciones, advertencias y alarmas, así como con su capacidad para comunicarse con sus compañeros de trabajo. Esto puede ponerle a usted y a sus compañeros de trabajo en un mayor riesgo de accidentes y lesiones.

COMO PROTEGERSE

Primero, aprende a reconocer cuando un área es demasiado ruidosa.

- Si tiene que gritar para tener una conversación con una persona a tres pies o un metro de distancia, es probable que la zona sea demasiado ruidosa y se debe usar protección auditiva.
- Después de salir del trabajo, se oye un zumbido en los oídos que puede durar unos minutos o varias horas, dependiendo del nivel de ruido.

- Experimenta una pérdida temporal de la audición cuando sale del trabajo. Los sonidos son amortiguados o puede que no pueda oír nada durante un período de tiempo; o tiene que subir el volumen de la radio de camino a casa, o de la televisión una vez que llega a casa, para entender lo que se dice o escuchar la música.

Segundo, siempre use protección auditiva cada vez que esté en una zona de mucho ruido. Su empleador debe recomendar y proporcionar opciones de protección auditiva, incluyendo diferentes estilos de tapones para los oídos, tapas de canal y orejeras. Es su responsabilidad usar y cuidar su EPP de acuerdo con la capacitación proporcionada por su empleador.

Por último, reconozca los signos de pérdida de audición y hable con su supervisor inmediatamente si experimenta alguno de ellos. Entre ellos se incluyen:

- Dificultad para oír voces o sonidos de tono alto.
- Dificultad para oír y entender lo que la gente dice en lugares con mucho ruido de fondo, como restaurantes o fiestas, por ejemplo.
- En una conversación normal, escucha a alguien hablar pero las palabras parecen apagadas o tiene que pedirle que se repita a menudo.
- Tiene que subir el volumen de la televisión o la radio para oír tan claramente como antes.
- Zumbidos, rugidos, siseos o zumbidos en el oído, así como dolor, picor o irritación en el oído.
- Finalmente, el vértigo, o la sensación de estar dando vueltas, podría ser un signo de daño auditivo.

CONCLUSIÓN

Aunque la pérdida de audición inducida por el ruido afecta a millones de trabajadores, no tiene por qué ser así. Se puede prevenir **completamente** si se trabaja de forma inteligente y se usan protectores auditivos cada vez que se está en una zona de mucho ruido.