

Protección auditiva en obras de construcción



¡Hola a todos! Hoy, vamos a hablar sobre algo que a menudo se pasa por alto, pero que es fundamental para su seguridad en el lugar de trabajo: la **protección auditiva**. Los sitios de construcción están llenos de ruidos fuertes de equipos, herramientas eléctricas, maquinaria pesada y otras fuentes que pueden causar daños a largo plazo a su audición. El peligro de la pérdida auditiva es que suele ser gradual y, cuando se nota, a menudo es demasiado tarde para revertir el daño.

¿Por qué es importante la protección auditiva?

- **Daño permanente:** La pérdida de audición por ruidos fuertes es permanente. Una vez que su audición se ha ido, se ha ido para siempre.
- **Efecto gradual:** Muchos trabajadores no se dan cuenta de que su audición se está dañando porque ocurre lentamente con el tiempo.
- **Niveles de ruido:** El ruido de la construcción puede alcanzar más de 85 decibelios (dB), que es el umbral donde comienza a ocurrir el daño auditivo. Por ejemplo, un martillo neumático puede producir un ruido de alrededor de 100 dB, y una exposición prolongada sin protección puede causar daños en menos de 15 minutos.

Directrices de la OSHA sobre la protección auditiva:

- Según OSHA, los empleadores deben implementar un programa de conservación de la audición cuando la exposición al ruido es igual o superior a un promedio ponderado en el tiempo (TWA) de 85 dB. Este programa incluye:
 - **Monitoreo de ruido:** Garantizar que los trabajadores estén al tanto de los niveles de ruido.
 - **Proporcionar protección auditiva:** como tapones para los oídos u orejeras.
 - **Pruebas de audición:** pruebas de audición de referencia y seguimientos anuales para realizar un seguimiento de cualquier cambio en la audición.

¿Cuándo se necesita protección auditiva?

- En cualquier momento que esté expuesto a un ruido de 85 dB o más.
- Actividades comunes de alto ruido:
 - Manejo de herramientas eléctricas como taladros, sierras y amoladoras.
 - Trabajar cerca de equipos pesados como excavadoras, grúas o cargadores.

Protección auditiva en obras de construcción

- Usar martillos neumáticos u otros equipos de demolición.
- Operación de hormigoneras o compactadores.
- Estar cerca de compresores de aire o generadores.

Tipos de protección auditiva:

1. Tapones para los oídos:

- Tapones desechables o reutilizables que se ajustan al canal auditivo.
- Vienen en varios tamaños y tipos, como espuma, silicona o tapones moldeados a medida.

2. Orejeras:

- Estos se ajustan a toda la oreja, formando un sello para bloquear el ruido.
- Algunos están diseñados con acolchado adicional para mayor comodidad durante turnos largos.

3. Auriculares con cancelación de ruido:

- Estos pueden bloquear el ruido ambiental, pero no son un sustituto de la protección auditiva tradicional.
- Ideal para entornos de bajo ruido o áreas de oficina cerca del sitio de construcción.

Cómo usar correctamente la protección auditiva:

- **Tapones para los oídos:** Gírelos entre los dedos para hacerlos más pequeños, insértelos en el canal auditivo y manténgalos en su lugar mientras se expanden para formar un sello.
- **Orejeras:** Asegúrese de que las copas encierren completamente sus orejas y creen un sello hermético. Ajusta la diadema para que te quede bien pero cómoda.

Errores comunes que se deben evitar:

- Usar protección auditiva de manera incorrecta, como no insertar tapones para los oídos lo suficientemente profundos o no sellar las orejeras correctamente.
- Quitarse la protección auditiva demasiado pronto mientras aún se está en áreas de mucho ruido.

Protección auditiva en obras de construcción



- Usar tapones para los oídos u orejeras dañados o sucios.

Consecuencias de no usar protección auditiva:

- **Tinnitus:** Un zumbido o zumbido constante en los oídos, que puede ser muy molesto y afectar su calidad de vida.
- **Pérdida de audición:** Daño permanente que dificulta escuchar conversaciones, alarmas o incluso disfrutar de los sonidos cotidianos.
- **Reducción del rendimiento laboral:** La pérdida de audición puede provocar dificultades para comunicarse con su equipo, escuchar instrucciones o reconocer señales de advertencia, todo lo cual puede afectar su trabajo.

Toma acción:

- Siempre use protección auditiva cuando sea necesario.
- Asegúrese de que su protección auditiva le quede bien y esté en buenas condiciones.
- Si crees que los niveles de ruido son demasiado altos, habla. Usted tiene derecho a un entorno de trabajo seguro.

Su audición es un activo importante, ¡no se arriesgue a perderla! Comprometámonos todos a usar protección auditiva siempre que sea necesario y animemos a nuestros compañeros de trabajo a hacer lo mismo. Manténgase seguro y proteja su audición de por vida

