



La pérdida auditiva ocupacional es una de las enfermedades relacionadas con el trabajo más comunes, y es permanente. La pérdida auditiva está asociada con:

- Dificultades de comunicación que dificultan mantener relaciones con otras personas.
- Preocupaciones por la seguridad personal y la de los demás.
- Otros problemas de salud, incluidos el tinnitus o zumbido en los oídos, problemas cardíacos, presión arterial alta (hipertensión), enfermedad cardiovascular, deterioro cognitivo y mala salud mental.

La buena noticia es que la pérdida auditiva ocupacional causada por el ruido es 100% prevenible. Los trabajos de construcción a menudo exponen a los trabajadores a niveles de ruido peligrosos que pueden afectar la salud y provocar pérdida auditiva permanente. Su audición puede dañarse por exposiciones regulares de 8 horas a 85 decibeles (dBA). Cuando el ruido alcanza los 100 dBA, como el de un martillo neumático o una soldadora de pernos, exposiciones repetidas de tan solo 1 hora al día pueden dañar su audición. Como referencia, una conversación normal registra aproximadamente 60 dBA, una lijadora de banda aproximadamente 93 dBA y un martillo neumático aproximadamente 110 dBA.

Para prevenir la exposición a niveles peligrosos de ruido, los empleadores deben priorizar la compra de herramientas y equipos más silenciosos e implementar controles de ingeniería, como el aislamiento, las barreras o los amortiguadores, así como controles administrativos, como rotar a los trabajadores entre tareas peligrosas. Sin embargo, cuando estos controles no sean factibles o insuficientes para reducir las exposiciones dañinas, los trabajadores deben usar protección auditiva adecuada. Para que sean efectivos, los

tapones para los oídos y las orejeras deben seleccionarse y ajustarse correctamente a cada usuario.

Al seleccionar el equipo de protección personal (EPP) adecuado, considere una variedad de opciones de protección auditiva. Seleccione protectores auditivos cómodos y compatibles con el trabajo. Las opciones incluyen:

Tapones para los oídos: dispositivos que se insertan firmemente en el canal auditivo.

Orejeras: dispositivos que rodean por completo el oído externo y se mantienen en su lugar mediante una banda para la cabeza o se sujetan a un casco de seguridad.

Tapones con banda: dispositivos que cubren la entrada de los canales auditivos y se mantienen en su lugar mediante una banda liviana.

Los trabajadores expuestos a niveles de ruido de 100 dBA o más, o a sonidos de impacto que superen los 140 dB, deben considerar el uso de dispositivos de protección auditiva con atenuación adecuada o de doble protección auditiva, como tapones para los oídos y orejeras.

Seleccione un protector auditivo que proporcione una reducción adecuada del ruido. Considere estas pautas:

- Procure obtener una reducción de ruido suficiente para reducir la exposición a un rango de 75 a 85 dBA.
- Evite la sobreprotección. Una reducción excesiva del sonido puede hacer que los trabajadores estén menos conscientes de su entorno, o que se quiten los protectores auditivos para poder escuchar adecuadamente.

El ruido fuerte en el trabajo o durante el tiempo libre, como en conciertos o espectáculos de fuegos artificiales, puede causar pérdida auditiva. Informe a su supervisor o a la gerencia si presenta señales o síntomas de daño auditivo derivados de actividades laborales.