

Nombre de Trabajo: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico 14: Protección de Oído

**Introducción:** Mucho de nosotros tomamos oír como algo normal y que es seguro. Cuando llegamos en casa al cabo de un día de trabajo y cuando nos levantamos en la mañana, esperamos poder oír. Nuestros asombrosos oídos sensibles pueden distinguir 400.000 sonidos diferentes y pueden detectar sonidos tan silenciosos que causan el tímpano vibrar menos de 1/80.000.000 de una pulgada. Pero esa sensibilidad extraordinaria no tiene garantía de vida; en orden de mantener la sensibilidad de oír, debes ser protegido.

**Perdida de oído inducido por ruido** es el término por daños de oído por ruido excesivo. Gente difieren en su sensibilidad a ruido, sin embargo, no hay manera de determinar quien esta mas a riesgo. Factores como presión de sonido (niveles decibelio), frecuencia (hertzio), y tiempo de exposición determinan si el ruido es dañoso o nomás irritante. Sin embargo, debes considerar en riesgo tu oído, si el ruido te afecta en las siguientes maneras:

- **Tienes que gritar** sobre el ruido para poder oírte.
- **Tener dificultad** oyendo ruido normal por varias horas después de exposición al ruido.
- **Tener resonante** los oídos por varias horas después de exposición al ruido.

**¿Esta su área de trabajo peligrosamente ruidosa?** Si no este seguro si el ruido en su área de trabajo es peligrosamente alto, pregúntese: ¿Conversar normal es difícil por el ruido? ¿Se han quejado compañeros sobre el ruido? En ese caso, proteja su oído con tapones u orejeras de buena calidad.

**OSHA ha establecido** niveles decibelios a lo cual se cree que el ruido es peligroso, y ha establecido reglas basadas en dos medidas de niveles decibelios: 85db y 90db. Para todos los empleadores, incluyendo aquellos en construcción, OSHA requiere una programa de conservación de oído para trabajadores expuestos a 85db o más un promedio sobre el curso de un turno de trabajo de 8 horas (tiempo medido promedio o TWA).

Ochentaycinco decibeles sobre 8 horas es considerado el “nivel de acción” – el nivel a lo cual el empleador deber tomar acción.

**La meta de la programa de conservación de oído** es asegurar que el ruido es vigilado y que obreros están recibiendo exámenes de oído y no son sobreexpuestos al ruido en el trabajo. Cuando el TWA de ocho horas alcance 90db, lo cual es el limite permitido de exposición (PEL), empleados son considerados sobreexpuestos, y empleadores deben implementar control de practicas ingenierías y de trabajo para reducir exposición. Controles de ingeniería son la mejor manera de controlar ruido si el control es eficaz, práctico, y conveniente para su sitio de trabajo. Si los controles ingenieros fallan, protección de oído deberá ser proveído.

**Regulaciones de OSHA con respeto a adiestramiento** declara que “El empleador deber instituir un programa de entrenamiento para todos los empleados quien son expuestos al ruido al o sobre un promedio de 85 decibelios en 8 horas, y deben asegurar participación de empleados en tal programa. El programa de adiestramiento deber ser repetido anualmente por cada empleado incluido en el programa de conservación de oído.” El empleador debe asegurar

que cada empleado deber ser informado de los afectos de ruido al oído; el provisto de protectores de oído y las ventajas o desventajas de varios tipos; instrucción en selección, ajustamiento, uso, y cuidado; y el propósito de exámenes audiómetro y una explicación de los procedimientos del examen.

**Examen audiómetro** determina si el oído de un empleado esta estable o empeorando sobre el tiempo. Si empleados son expuestos a niveles de ruido que exceden 85 decibelios promedio en un periodo de ocho horas, ellos deben recibir exámenes audiómetro anualmente.

**Regulaciones OSHA respeto a protectores de oído declara que** “Empleadores deben tener disponible protectores de oído a todos los empleados expuestos a 8 horas de tiempo medido promedio de 85 decibel o mas sin costo a los empleados. Protectores de oído deben ser reemplazados cuando sea necesario.”

- **Empleados serán dado** la oportunidad de seleccionar su protector de oído de varios conveniente protectores de oído proveído por el empleador.
- **Empleadores deben asegurar** que protectores de oído son usados por cualquier empleado quien esta expuesto a un 8-hora promedio de 85 decibelios o más.
- **El empleador deber proveer** entrenamiento en el uso y cuidado de todos los protectores de oído proveído a empleados.
- **El empleador deber asegurar** propio prueba de ajuste inicial y supervisar el propio uso de todos los protectores de oído.

**Tapones de espuma y orejeras** son los tipos primarios de protectores de oído. Ambos disminuyen el presión del ruido que alcance el tímpano y son la siguiente línea de defensa contra el ruido cuando no puedes reducir exposición a niveles seguros con controles ingenieros. **Tapones de espuma** se ajustan en el canal del oído exterior. Para ser eficaz, deben bloquear el canal del oído con un sello hermético. Un tapón inadecuadamente ajustado, sucio, o gastado no sellara y puede irritar el canal del oído.

**Orejeras** se ajustan alrededor de la oreja para formar un sello hermético (no sellaran alrededor de lentes o cabello largo) y son mantenidos justos en lugar alrededor la oreja por una cinta ajustable. En condiciones extremas de ruido, será necesario usar ambos tapones y orejeras juntos.

**Propiamente entallados**, los tapones y orejeras reducen el nivel de ruido 15 a 30 decibelios. Tapones y orejeras de decente calidad son aproximadamente igual en reducción de ruido, aunque tapones son mas eficaces en reduciendo ruidos de frecuencias bajas y orejeras reducen ruidos de alta frecuencias.

**Conclusión:** Cuanto ruido puede aguantar uno sin dañarse el oído depende en factores tal como exposición, frecuencia de exposición, niveles decibelios, y tipo de ruido. Recuerda que protectores de oído controlan ruidos, no los elimina; son eficaz solamente si los usas todo el tiempo que estas expuesto a ruidos peligrosos. Sigue estas pautas para protección de oído.

## Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

Violaciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

**Firma de Empleador:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.*

