

## CHARLA DE SEGURIDAD

# Ruido y Protección Auditiva

### POR QUÉ ES IMPORTANTE

22 millones de trabajadores en EE.UU. están expuestos a ruido peligroso cada año (CDC). Cerca de 11.000 lesiones auditivas se reportaron solo en 2022 (OSHA). La pérdida auditiva por ruido es permanente — ninguna cirugía o audífono la restaura. Pero es 100% prevenible.

**22M**

Trabajadores expuestos a ruido peligroso (CDC)

**85 dB**

Nivel de acción OSHA límite de 8 horas

**100%**

Pérdida auditiva por ruido es prevenible

## 5 Reglas para Proteger su Audición

Una vez perdida la audición, es para siempre — protéjala cada día:

**1**

### CONOZCA SUS NIVELES DE RUIDO

Si debe gritar para ser escuchado a 1 metro, el ruido supera 85 dB. Use un medidor para confirmar.

**2**

### USE PROTECCIÓN SOBRE 85 dB

Tapones, orejeras, o ambos. Deben estar bien ajustados. Obligatorio en zonas de protección auditiva.

**3**

### REDUZCA EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN

A 85 dB, la exposición segura es 8 horas. A 100 dB, solo 15 minutos. Rote trabajadores de tareas ruidosas.

**4**

### USE CONTROLES DE INGENIERÍA PRIMERO

Equipo más silencioso, barreras, cerramientos y amortiguación. Elimine el ruido en la fuente.

**5**

### HÁGASE PRUEBAS AUDITIVAS ANUALES

Audiograma base requerido en los primeros 6 meses. Pruebas anuales detectan pérdida temprana.

## Lista de Verificación de Ruido

- ¿Se han medido los niveles de ruido en todas las áreas de trabajo?
- ¿Las zonas de protección auditiva están señalizadas y se aplican?
- ¿Todos los trabajadores tienen protección auditiva bien ajustada?
- ¿Los trabajadores expuestos sobre 85 dB están en programa de conservación auditiva?
- ¿Todos los expuestos tienen audiograma base y anual?

## Niveles de Ruido Comunes en Obras de Construcción

### Conversación: 60 dB

Seguro. No requiere protección auditiva. Es su referencia para comparación.

### Taladro eléctrico: 90 dB

Limite exposición a 8 hrs. Protección recomendada. El daño comienza aquí.

### Sierra circular: 100 dB

¡Solo 15 minutos seguros! Protección obligatoria. Se recomienda protección doble.

### Martillo neumático: 110 dB

¡Solo 2 minutos seguros! Protección doble requerida (tapones + orejeras).

### Martinete: 120 dB

Umbral de dolor. Daño auditivo inmediato. Protección máxima esencial.

### Disparo/Explosión: 140 dB

Daño permanente instantáneo. Incluso exposición breve destruye células auditivas.

## Errores Comunes que Causan Pérdida Auditiva

- ✗ "Ya me acostumbré al ruido" — eso no es adaptación, es daño auditivo que ya está ocurriendo
- ✗ Usar tapones sueltos o incorrectamente — tapones mal ajustados casi no proporcionan protección
- ✗ Quitarse la protección "solo por un minuto" — el daño se acumula con cada exposición sin protección
- ✗ No usar protección para herramientas "silenciosas" — muchas superan 85 dB sin parecer ruidosas
- ✗ Saltarse las pruebas auditivas anuales — no notará la pérdida gradual hasta que sea severa

## Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Si tiene que gritar — necesita protección auditiva. Así de simple
- ✓ Los tapones deben insertarse correctamente — enrrolle, jale, sostenga 20 segundos hasta expandir
- ✓ Doble protección en ruido extremo — tapones Y orejeras juntos para martillos neumáticos
- ✓ Dele descanso a sus oídos — incluso pausas cortas del ruido ayudan a prevenir daño acumulativo
- ✓ La pérdida auditiva es invisible e indolora — por eso es tan peligrosa. Protéjase ahora o arrepíentase

## Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuáles son las tareas o equipos más ruidosos en nuestro sitio?
2. ¿Todos tienen protección auditiva que les ajuste correctamente?
3. ¿Las zonas de protección auditiva están claramente señalizadas?
4. ¿Cuándo fue su última prueba auditiva (audiograma)?
5. ¿Qué haría si notara zumbido en los oídos después del trabajo?

### FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

Proyecto: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_