

Conservación Auditiva

POR QUÉ ESTO IMPORTA

Unos 22 millones de trabajadores en EE.UU. están expuestos a ruido peligroso cada año (CDC/NIOSH). La pérdida auditiva laboral es permanente — no se puede corregir con cirugía ni medicina. El 53% de los trabajadores expuestos no usa protección auditiva.

22M

Trabajadores expuestos a ruido peligroso/año (CDC)

85 dB

Nivel de acción OSHA para programas auditivos

53%

Trabajadores expuestos sin protección auditiva (NIOSH)

5 Reglas para Conservación Auditiva

Todo trabajador expuesto a ruido de 85 dB o más debe seguir estas reglas:

1

USE PROTECCIÓN AUDITIVA

Use tapones, orejeras o ambos en áreas donde el ruido supere 85 dB. Si debe gritar para ser oído a 1 metro, se requiere protección.

2

CONOZCA SUS NIVELES DE RUIDO

Aprenda los niveles de ruido de su equipo. Una sierra produce ~110 dB, martillo neumático ~100 dB, esmeriladora ~95 dB. A mayor ruido, menor tiempo de exposición.

3

INSERTE TAPONES CORRECTAMENTE

Enrolle tapones de espuma en cilindro, tire la oreja arriba y atrás, inserte y sostenga 30 segundos. La inserción incorrecta reduce la protección en 50% o más.

4

HÁGASE PRUEBAS AUDITIVAS

OSHA requiere audiogramas anuales para trabajadores expuestos a 85+ dB. La prueba base debe hacerse dentro de 6 meses de la primera exposición.

5

REDUZCA EL RUIDO EN LA FUENTE

Use herramientas más silenciosas, mantenga equipos lubricados, instale barreras acústicas y rote trabajadores para limitar el tiempo de exposición.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Los niveles de ruido en su área superan los 85 dB?
- ¿Está disponible la protección auditiva correcta para la tarea?
- ¿Están sus tapones correctamente ajustados e insertados?
- ¿Están las orejeras en buen estado con sellos intactos?
- ¿Está actualizado su audiograma anual?
- ¿Ha sido capacitado en el uso correcto de protección auditiva?

Conozca Su Ruido — Niveles Comunes de Trabajo

Conversación: 60-65 dB — seguro sin límite de exposición. Este es su nivel de referencia base.

Taladro: ~95 dB — OSHA permite solo 4 horas de exposición sin protección por día.

Esmeriladora: ~95-100 dB — protección requerida. A 100 dB, solo 2 horas de exposición permitidas.

Motosierra: ~110 dB — OSHA permite solo 30 minutos sin protección. Se recomienda doble protección.

Martillo neum.: ~100 dB — máximo 2 horas. Siempre use tapones Y orejeras para uso prolongado.

Piloteadora: ~115+ dB — máximo 15 minutos sin protección. Puede causar daño auditivo inmediato.

Errores Comunes Que Causan Pérdida Auditiva

- ✗ No usar protección 'porque es solo unos minutos' — el daño es acumulativo
- ✗ Insertar tapones incorrectamente — un mal sello reduce la protección en más del 50%
- ✗ Quitarse la protección para hablar — aléjese de la fuente de ruido en su lugar
- ✗ Usar tapones u orejeras dañados — cojines desgastados y tapones duros no protegen
- ✗ Ignorar señales tempranas: zumbido en oídos, audición amortiguada después del trabajo

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ La regla de 1 metro: si debe gritar para ser oído a 1 metro, necesita protección ahora
- ✓ Lleve tapones siempre en el sitio — los peligros de ruido pueden aparecer sin aviso
- ✓ Limpie tapones reutilizables diariamente y reemplace los desechables después de cada uso
- ✓ Use doble protección — tapones Y orejeras juntos cuando el ruido supere 100 dB
- ✓ La pérdida auditiva es indolora y gradual — cuando la nota, el daño permanente ya ocurrió

Preguntas de Discusión para Su Equipo

1. ¿Cuáles son las fuentes de ruido más fuertes en nuestra área de trabajo?
2. ¿Todos usan la protección auditiva correcta para su tarea?
3. ¿Alguien experimenta zumbido en los oídos después del trabajo?
4. ¿Cuándo fue su última prueba auditiva (audiograma)?
5. ¿Tenemos áreas tranquilas disponibles para descanso auditivo?

FIRMA DE LA CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí