



JOB AID

HEARING CONSERVATION (SPANISH)

Protección de la audición

La mayoría de los casos de pérdida de audición ocupacional se da de manera gradual, a razón de ser expuesto a niveles altos de ruido a través del tiempo. Las buenas noticias son que usted sí PUEDE prevenir la pérdida de la audición.



Ruido y la audición

Ruidos altos, igual que exposición a ruidos a través del tiempo, pueden lastimar su capacidad de oír.

- Exposición de corto plazo (aguda) a un nivel de ruido moderado podría resultar en la pérdida de audición temporal (*Cambio de umbral temporal*)
- Un sonido intenso corto, tal como una explosión, puede provocar pérdida de audición inmediata, la cual podría ser permanente (*Trauma acústico*)
- Sin embargo, la mayoría de los casos de pérdida de audición se dan de manera gradual, como resultado de la exposición a niveles altos de ruido a través de un periodo de tiempo. (*Cambio de umbral permanente*)

Síntomas de la pérdida de la audición

Puesto que la pérdida de la audición se da usualmente de manera gradual a través del tiempo, es posible que no se da cuenta que está perdiendo la capacidad auditiva. Podrá notar que:

- Los sonidos se hacen más amortiguados o distorsionados

- Las conversaciones se vuelven más difíciles de entender
- Tiene problemas de oír en áreas de mucho ruido
- Siente zumbido, silbido o latido en sus oídos

Programa de protección de la audición

Recomendamos a los patronos siempre emplear la buena práctica de administrar un programa de protección de la audición cuando las exposiciones a ruido del empleado igualan o exceden el nivel de **85 decibelios** en promedio durante un periodo de 8 horas.

Monitoreo de niveles de ruido

- Su patrono debería monitorear los niveles de exposición a ruido para identificar los empleados que están expuestos a ruido de, o mayor de, 85 decibelios en promedio durante 8 horas laborales
- Su patrono debería repetir el monitoreo cada vez que los cambios en producción, procesos o controles tienen el potencial de incrementar la exposición a ruido

Gestión de pruebas de audición

- Se recomienda que los empleados afectados se sometan a una prueba de audición base inicial y pruebas de audición anuales subsecuentemente
 - Su patrono le podría proporcionar estas pruebas audiométricas de forma gratuita
- Su prueba base muestra que es su audición normal y sirve de referencia para pruebas futuras para determinar si está sufriendo de la pérdida de audición

Cumplimiento del requisito de mantener registros

- Su patrono debería:
 - Mantener registros de la exposición a ruido durante un mínimo de 2 años
 - Mantener registros de los resultados de sus pruebas de audición durante el curso de su empleo

Capacitación anual

- Es una buena práctica por parte de su patrono de capacitarlo a usted cada año en:
 - Los efectos del ruido en la audición
 - El propósito de las pruebas audiométricas, incluyendo la explicación de los procedimientos de la prueba
 - El propósito del equipo de protección de oídos

Provisión de equipo de protección de los oídos

- Su patrono podrá lograr reducir la exposición de trabajadores a ruido peligroso al cambiar el equipo y horarios laborales
- En caso que su patrono no puede reducir o eliminar el nivel de ruido peligroso, debería utilizar equipo de protección de los oídos (tal como tapones para oídos u orejeras)

Tipos de Equipo de protección de los oídos

Tipo	Ventajas	Desventajas
Tapones para oídos desechables	<ul style="list-style-type: none"> • Conveniente para usar, aún en combinación con otro equipo de protección para los oídos • Barato y desechable • Cómodo, apto para uso prolongado en ambientes calientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere más tiempo para insertar • Más difícil de insertar y sellar correctamente • Fáciles para perder o extraviar • Requiere de manos limpias para sujetar y enrollar • Puede provocar infecciones del oído al ser sucios
Tapones para oídos premoldeados	<ul style="list-style-type: none"> • Lavables y reutilizables • Fáciles de insertar correctamente • No requieren que el usuario toque las puntas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fáciles para perder o extraviar • Puede provocar infecciones del oído al ser sucios • Requiere de prueba y error para encontrar uno que quepa bien • Tapones para los oídos moldeados a medida son caros
Tapones de canales	<ul style="list-style-type: none"> • Convenientes y simples • Cuando hay silencio, puede dejar la banda colgada alrededor de su cuello 	<ul style="list-style-type: none"> • No todas las puntas de los tapones de canales bloquean adecuadamente todos los tipos de ruido • Algunas personas hallan la

		presión de las puntas incómoda.
--	--	---------------------------------

Esta ayuda de trabajo está destinado a proporcionar información adicional asociada con UL cursos.
 © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Todos los derechos reservados.

Orejeras	<ul style="list-style-type: none"> • Están disponibles en muchos modelos y proporcionan diferentes niveles de protección. • Variedad de estilos lo hace fácil de encontrar un par cómodo • Son más fáciles de poner y quitar que tapones 	<ul style="list-style-type: none"> • Requieren un buen sello <ul style="list-style-type: none"> ○ Cabello largo, anteojos y lentes de seguridad podrían hacerlos difícil lograr un buen sello ○ Movimientos faciales, tales como masticar, también pueden reducir el valor protector • Pueden ser incómodas en ambientes calientes
-----------------	---	---

Cómo insertar los tapones para oídos

Para insertar un tapón para oídos desechable:

1. Enrolle el tapón hasta crear un tubo delgado y liso usando su pulgar y sus dedos, o al rodarlo sobre las palmas de sus manos.
2. Debería ser suficientemente delgado para lograr fácilmente insertar la mitad del tapón a dentro de su canal auditivo.
3. Para insertarlo, alcance su oreja al colocar un mano sobre su cabeza y jalar la parte superior de su oreja hacia arriba.
4. Luego use su otra mano para insertar el tapón utilizando un movimiento oscilante suave hasta sellar el canal auditivo.
5. Generalmente se recomienda mantenerlos tapones presionados suavemente hasta que se expanden y ajustan al contorno del canal auditivo. De otra manera podrían desplazarse antes de crear un buen sello.

Para insertar un tapón premoldeado:

1. Alcance su oreja al colocar un mano sobre su cabeza y jalar la parte superior de su oreja hacia arriba.
2. Luego use su otra mano para insertar el tapón utilizando un movimiento oscilante suave hasta sellar el canal auditivo.
3. Dado que las instrucciones para ajustar cada modelo de tapones premoldeados pueden variar un poco, consulte las instrucciones del fabricante.

Uso y cuidado del equipo de protección de los oídos

Tipo	Inspección antes de usar	Limpieza	Vida útil
Tapones para los oídos desechables	<ul style="list-style-type: none"> Revise si hay presencia de suciedad, daños o dureza extrema 	<ul style="list-style-type: none"> Deséchelos después de cada uso 	<ul style="list-style-type: none"> Uso de una sola vez
Tapones para oídos premoldeados	<ul style="list-style-type: none"> Revise los tapones premoldeados en busca de deterioración y deséchelos si están agrietados o si ya no forman un buen sello 	<ul style="list-style-type: none"> Límpielas después de cada uso <ul style="list-style-type: none"> Usando un trapo, limpie con agua caliente y jabón suave, y seque suavemente a palmaditas. No sumerge las orejeras en agua No limpie estos dispositivos con otras sustancias Mantenga su equipo de protección de los oídos adentro de un estuche entre cada uso 	<ul style="list-style-type: none"> 2-4 semanas
Tapones de canales			
Orejeras	<ul style="list-style-type: none"> Revise si hay presencia de grietas o fugas en las copas o almohadillas <ul style="list-style-type: none"> Reemplace las almohadillas dañadas Deseche las copas si están dañadas Deseche las orejeras cuando la cinta para la cabeza ya no mantiene las copas firmemente presionadas en cada oreja 		<ul style="list-style-type: none"> 6-8 meses bajo condiciones de deterioro normales 3-4 meses en condiciones extremas, tales como calor y humedad