

Los ruidos fuertes comunes en muchas industrias pueden causar pérdida de audición al dañar las delicadas células ciliadas en el oído interno. Por lo general, este daño ocurre gradualmente cuando la exposición prolongada a sonidos fuertes agota estas células ciliadas. A medida que aumentan los niveles de ruido, los pequeños cilios en la parte superior de las células ciliadas pueden lesionarse o romperse. Estas células ciliadas no se reparan a sí mismas, por lo que cuando las células ciliadas están dañadas, se produce pérdida de audición.

Los niveles de ruido se miden en decibelios en una báscula ponderada A (dBA). Se requiere un programa de conservación de la audición cuando los empleados tienen una exposición al ruido de 85 dBA o más promediada durante el turno de trabajo, y se requiere que la protección auditiva se use a exposiciones promedio de 90 dBA o más. Los sonómetros se pueden utilizar para ayudar a las empresas a identificar áreas o equipos de alto ruido en el lugar de trabajo. Una vez que se identifican las áreas de alto ruido, se puede usar un dispositivo de monitoreo de ruido llamado dosímetro para medir la exposición promedio al ruido de los empleados.

¿Quién necesita protección auditiva?

¿Cómo sabe si está expuesto a niveles peligrosos de ruido?

- Si tiene que levantar la voz o gritar sobre el ruido para ser escuchado por alguien a un brazo de distancia; o
- No puedes escuchar a alguien que está parado a 3 pies de distancia.

Las señales de advertencia de exposición a ruidos peligrosos son:

- Escucha zumbido (tinnitus) en los oídos inmediatamente después de la exposición;
- Tiene dificultad para entender el habla después de la exposición; o
- Puedes escuchar que la gente hable, pero no puedes entenderlos.

Requisitos del Programa de Conservación Auditiva

Si se requiere un programa de conservación auditiva basado en la exposición de los empleados, se deben tomar las siguientes medidas:

- Entrenamiento anual para que todos los empleados comprendan los peligros y los requisitos de la empresa;
- Pruebas de audición anuales para monitorear la audición de los empleados y determinar si hay pérdida auditiva; y
- La provisión de múltiples tipos de protección auditiva a los empleados que trabajan en áreas de alto ruido.

Consideraciones importantes

- Elija siempre la protección auditiva correcta y asegúrese de que sea lo suficientemente protectora. Póngase en contacto con su supervisor o representante de seguridad si tiene preguntas sobre el tipo o nivel de protección que debe usar.
- Si utiliza tapones para los oídos, utilice el método de enrollar-halar-sostener para ajustarlos de forma adecuada:
 - o Enrolle el tapón para los oídos en un pequeño cilindro con el dedo pulgar y el dedo índice;
 - o Abra la oreja usando la mano opuesta para tirar hacia arriba en la parte superior de la oreja; y
 - o Inserte el tapón para los oídos y manténgalo en su lugar hasta que esté completamente expandido.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Tema de la reunión de seguridad: *Protección contra el ruido y la audición*

- Los auriculares de música generalmente no están clasificados para proteger a los empleados del ruido exterior y no deben usarse cuando se requiere protección auditiva a menos que estén diseñados específicamente para ese propósito.
- Mantenga limpia la protección auditiva reutilizable (como las orejeras) y no reutilice la protección desechable.
- Recuerde que **la pérdida de audición es completamente prevenible**, pero **es permanente**. Cuidar de su audición es crítico, tanto dentro como fuera del trabajo.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____