

## Cómo Proteger los Oídos

El exponerse a un ruido fuerte y durante un período prolongado de tiempo puede ocasionarle una pérdida de la audición. El daño puede ocurrir gradualmente, pero es permanente y muy real. Usted puede no saber que el ruido excesivo pone en peligro su audición hasta que es demasiado tarde; mientras esto sucede, no siente ningún dolor y es difícil de detectar. Pero lo puede prevenir.

### CASO DE LA VIDA REAL

Un operador de tractor opera un tractor con una cabina abierta de 10 a 12 horas al día preparando el campo, sin usar protección para los oídos. En un lapso de una semana, se despertó una mañana y apenas podía oír. Su doctor le diagnosticó una pérdida temporal de la audición y le advirtió que el estar expuesto repetidamente puede ocasionar una pérdida permanente de la audición.

Afortunadamente, recobró su audición unos días después y comenzó a usar protección para los oídos todo el tiempo que manejaba un tractor.

### ¿Qué es lo que pudo haber prevenido este accidente?

- Llevar a cabo pruebas del nivel de sonido en el equipo ruidoso para determinar si el nivel del ruido amerita que se le entrene al trabajador y que use protección para los oídos.
- Aplicar esta prueba: Si resulta difícil hablar con alguien cerca de un equipo ruidoso, asegúrese que los trabajadores usen protección para los oídos.

### Tome la Prueba de los 90 Decibeles

Prevenga la pérdida de la audición usando protección para los oídos cuando los niveles del ruido se encuentran a o arriba de 90 decibeles (dB) durante un período de 8 horas. ¿Qué tanto ruido producen 90dB? Como regla, el ruido es excesivo si usted tiene que alzar la voz para que lo escuchen y le entiendan cuando está parado a una distancia del largo de un brazo de la otra persona.

### RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR Y DEL EMPLEADO

#### Empleador:

- Identifique las áreas de ruido de alto riesgo en las cuales se debe usar protección para los oídos.
- Lleve a cabo pruebas del nivel de sonido en los puestos de trabajo que sean ruidosos.
- Capacite a los empleados para que escojan, usen y cuiden apropiadamente los dispositivos de protección para los oídos, como orejeras o tapones para los oídos.

### Empleado:

- Notifíqueme a un supervisor cuando haya un área o equipo excesivamente ruidosos.
- Use la protección para los oídos que le proporcione su empleador.
- Participe en las sesiones de capacitación para el uso apropiado de los dispositivos de protección para los oídos.
- Reduzca en la casa el ruido excesivo que pueda afectar su audición. Si es necesario, use protección para los oídos para protegerse.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**<sup>®</sup>