



Módulos de Entrenamiento para Servicios de Jardinería y Horticultura

Programa de Seguridad Agrícola, 590 Woody Hayes Drive, Columbus OH 43210

Protección contra el ruido

Objetivo: Usar la protección apropiada contra los niveles peligrosos de ruido.

Cómo usar este módulo

Los trabajadores tienen poco que perder y mucho que ganar protegiéndose los oídos. Para este módulo:

- Lea la siguiente información sobre peligros para el oído y cómo protegerlo.
- Pida a su supervisor que le muestre tapones para los oídos y cascos de protección.
- Pruebe el protector para el oído para ver si bloquea las señales de advertencia, la maquinaria o el habla.
- Señale los equipos que usted usa en su trabajo y que requieren el uso de protección para el oído.
- Repase los puntos importantes.
- Haga la prueba de “Verdadero o falso” para ver cuánto ha aprendido.

Información básica

Algunos trabajadores ignoran la necesidad de protegerse el oído. Se resisten a usar protección porque piensan que no la necesitan. Algunos también piensan que es incómoda de usar. Esto es preocupante porque la pérdida del oído ocurre de forma gradual. Los trabajadores pueden ir perdiendo el oído poco a poco y no darse cuenta. Cuando llegan a la edad para jubilarse, estos trabajadores han sufrido la pérdida de oído y aislamiento social.

Aparatos para la protección del oído

Los tapones para los oídos y las orejeras dan buena protección. Son cómodos y fáciles de usar.



Los tapones amoldables son esponjosos, suaves y se comprimen antes de insertarlos. Una vez en el oído se expanden y amoldan a la forma de su oído hasta que se queda ajustado cómodamente. Son desechables. Tapones amoldables se usan sólo una vez.



Los tapones pre amoldados están hechos de un material suave y flexible preformado para encajar en el oído. Deben hacerse a medida para cada oído. Estos tapones se usan más de una vez. Estos tapones deben lavarse después de cada uso. Use tapones pre amoldados cuando necesite usar protección a menudo en su trabajo.



Las orejeras son diademas ajustables con copas y almohadillas que se ajustan alrededor de los oídos. Se pueden poner tapones debajo de las orejeras para añadir protección. Las orejeras son más cómodas de usar que los tapones si se llevan puestos durante un largo tiempo. Los trabajadores no deben llevar orejeras cuando usen gafas u otro tipo de obstrucción. Las orejeras pueden ser la mejor opción para proteger los oídos cuando los trabajadores necesitan protección ocasionalmente o usan maquinaria ruidosa como pulidoras sólo en ocasiones.

No todos los materiales bloquean la misma cantidad de ruido. El fabricante indicará qué nivel de ruido (en decibelios) se bloquea si usa la protección apropiadamente. Esto se llama Escala de Reducción de Ruido (Noise Reduction Rating o NRR, por sus siglas en inglés). Para uso general, un NRR de 25 ó más es apropiado. Para condiciones extremadamente ruidosas los trabajadores pueden usar tapones y orejeras a la vez.

Cómo el ruido puede dañar

- Un tiempo prolongado de exposición a ruidos fuertes puede resultar en pérdida permanente del oído.
- Un tiempo corto de exposición a ruidos fuertes puede producir pérdida temporal del oído.
- Un tiempo corto de exposición a ruidos muy fuertes puede producir pérdida permanente del oído.
- Demasiado tiempo expuesto a ruidos fuertes puede acabar produciendo estrés por el constante esfuerzo que se hace por querer oír y ser oído.
- El ruido puede hacerle no entender importantes instrucciones de seguridad.

Cómo saber si el ruido le está dañando

- Puede que usted tenga un problema si:
 - ◆ Oye un timbre o zumbidos en sus oídos.
 - ◆ Le cuesta trabajo oír a la gente que le habla.
 - ◆ Si no puede oír tonos altos o sonidos bajos.
- Si usted tiene alguno de estos problemas, hable con su supervisor. Quizás tenga que examinarse el oído.

El ruido se define como el sonido que la gente prefiere no oír. El ruido es especialmente peligroso en el lugar de trabajo porque interfiere con la comunicación e interrumpe la concentración. El sonido se mide en decibelios. Ruidos de 85 decibelios o más afecta el oído si usted trabaja con este ruido 8 horas al día. Vea la siguiente lista de ejemplos de niveles de decibelios:

Ruido	Decibelios
Voces conversando	60
Tractor con el motor en punto muerto	80
Cinta transportadora	80
Camión diesel	90-95
Podadora de motor	90-95
Una barredora de hojas	90-100
Herramientas eléctricas de potencia	100
Motosierra	110

Las orejeras de protección y los tapones pueden reducir los niveles de ruido en el oído interno si se usan apropiadamente. Use protección en los oídos cuando la exposición al ruido no puede controlarse adecuadamente con cambio en el ambiente o cambios administrativos, como alejarse de la fuente del ruido. Usar protección en los oídos es una buena idea cuando se está expuesto a niveles de ruido de 80 decibelios o más durante largos períodos de tiempo.

Una buena protección contra el ruido depende del contacto entre la superficie de la piel y la superficie del protector del oído. Tenga cuidado porque los protectores pueden moverse o desajustarse y crear un escape. Los protectores con escape no protegen los oídos contra niveles peligrosos de ruido. Hablar o incluso masticar puede producir escapes en la protección. Los tapones para los oídos deben estar hechos de un material suave como neopreno. Deben estar bien diseñados, bien puestos y limpios.

Repase estos puntos importantes

- Estar sometido a ruidos de 85 ó más decibelios durante un largo período de tiempo pueden causar pérdida del oído.
- Una buena protección contra ruidos depende del contacto entre la superficie de la piel y la superficie del protector de oídos.
- Es importante usar una protección apropiada para los oídos y usarla con regularidad.
- Si los trabajadores oyen zumbidos o timbres en sus oídos al final del día de trabajo, pueden haber estado expuestos a demasiado ruido. Deben tomarse medidas de precaución.

Sobre estos módulos

El equipo de autores de los módulos de instrucción de la serie de paisajismo y horticultura incluye a Dee Jepsen, Directora de Programa, Seguridad y Salud Agrícola, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio; Michael Wonacott, Especialista de Investigaciones, Educación Vocacional; Peter Ling, Especialista de Invernaderos; y Thomas Bean, Especialista de Seguridad Agrícola. Los módulos fueron creados con fondos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Subvención Número 46E3-HT09.

Cualquier opinión, descubrimiento, conclusión, o recomendación expresada en esta publicación es del autor(es) y no refleja necesariamente los puntos de vista del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos.

Respuestas correctas: 1 = F, 2 = V, 3 = V, 4 = V, 5 = V.

El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio valora la diversidad humana y se compromete a asegurar que todos los programas de investigación y educativos que conduce estén disponibles a su clientela sin discriminación alguna debido a raza, color de la piel, religión, sexo, edad, nacionalidad, orientación sexual, identidad o expresión de género, discapacidad, o condición de veterano de la era Vietnam. Esta declaración está en acuerdo con las Leyes de los Derechos Civiles y el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos.

Keith L. Smith, Vicepresidente Asociado de la Administración de Agricultura y Director, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio.

No. para no-oyentes 800-589-8292 (solamente en Ohio) ó 614-292-1868

Derechos reservados © 2007, The Ohio State University



EXTENSION

Módulos de Entrenamiento para Servicios de Jardinería y Horticultura

Programa de Seguridad Agrícola, 590 Woody Hayes Drive, Columbus OH 43210

Protección contra el ruido

Nombre _____

¿Verdadero o falso?

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Todos los protectores para los oídos son iguales, así que no hay que preocuparse por la Escala de Reducción de Ruido (NRR, por sus siglas en inglés). | V | F |
| 2. Al protegerse los oídos, usted reduce el nivel de ruido que llega al oído interno. | V | F |
| 3. La pérdida de oído ocurre gradualmente; para cuando el trabajador la detecta, la habilidad de oír ha disminuido. | V | F |
| 4. La mayoría de los empleados no usan tapones de protección porque piensan que no son necesarios. | V | F |
| 5. Tapones y orejeras se pueden usar a la vez para protección adicional. | V | F |