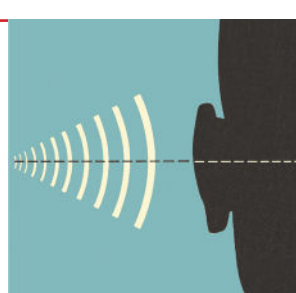


ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

RUIDO Y LA PÉRDIDA AUDITIVA



¿Estoy en riesgo?

Usted puede dañar -incluso perder- su audición debido a:

- ▶ Trabajar cerca de ruidos fuertes (85 decibeles o más), y/o
- ▶ Exposición a pinturas, desengrasantes, limpiadores y otros productos que contienen solventes como el tolueno que dañan las células que forman parte del proceso auditivo.

Si tienes que pedir a los demás que se repitan en casa o si necesitas subir el volumen de tu televisor o radio al final del día laboral, es posible que ya estés sufriendo pérdida de audición.

¿Qué extrañará cuando pierda su audición?

- ▶ En el trabajo: Escuchar a tu jefe o compañero de trabajo alertarte sobre un peligro.
- ▶ En casa: poder hablar con tus amigos y familiares; escuchar música, películas y televisión; y oír los sonidos de la naturaleza.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), aproximadamente 1 de cada 4 trabajadores de la construcción sufre algún nivel de pérdida de audición.

La pérdida de audición no se puede revertir ni curar, pero los audífonos pueden ayudar a tratar muchos tipos de pérdida de audición y mejorar significativamente tu capacidad para oír e interactuar con el mundo que te rodea. Habla con tu médico para obtener más información.



50% de los trabajadores de la construcción tienen algún problema auditivo relacionado con el trabajo, que incluye pérdida de audición o zumbido, silbido, zumbido o zumbido en los oídos (tinnitus).

**Si usted piensa que está en peligro:
Contacte a su supervisor.
Contacte a su sindicato.
Llame a OSHA 1-800-321-6742**

Conoce más sobre cómo prevenir la pérdida de audición en cpwr.com/noise



Obtenga más información sobre los riesgos de la construcción.

Para recibir copias de esta advertencia de peligro y tarjetas sobre otros temas:

llame al **301-578-8500**
o visite cpwr.com/hazardalerts

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com

Cuando trabaja alrededor de ruido...

1 Pida controles

El ruido se mide frecuentemente en decibelios (dB). Usar equipos que sean solo 3 dB más silenciosos puede reducir a la mitad la energía del ruido que llega a tus oídos.

Pídele a tu empleador que alquile o compre equipos con bajo nivel de ruido, o que coloque una barrera de sonido alrededor de equipos ruidosos como compresores.



Foto cortesía de NIOSH

2 Utilice protección para los oídos

Según OSHA, tu empleador debe proporcionarte protección auditiva cuando trabajas en entornos ruidosos.* Los tipos de protección auditiva incluyen tapones para los oídos y protectores auditivos. Asegúrate de que tu protección auditiva se ajuste y sea cómoda. Cuanto más ruidoso sea el trabajo, más protección auditiva necesitas. Observa la Clasificación de Reducción de Ruido de tus tapones para los oídos o protectores auditivos para determinar el nivel de sonido que bloquean.



Trabajador utilizando tapones para los oídos como protección auditiva.

*Fuente: Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) - 29 CFR 1926.101

3 Consiga entrenamiento y hágase chequeos

Tu empleador debería capacitarte en cómo:

- ▶ Medir los niveles de ruido y reconocer cuándo son demasiado altos,
- ▶ Utilizar diferentes métodos y soluciones para reducir la exposición al ruido, y
- ▶ Usar equipo de protección personal (protección auditiva).



Trabajador haciéndose una prueba de audición.

*La prueba de audición se llama prueba audiométrica.

Una prueba de audición anual te permitirá saber si tu capacidad auditiva está empeorando.

El ruido es malo para tu seguridad...

- ▶ Incluso sin pérdida de audición, el ruido puede distraerte y dificultar escuchar a los demás.
- ▶ La pérdida de audición significa que es posible que no escuches las advertencias.
- ▶ La pérdida de audición aumenta tu riesgo de caídas.

¡Y malo para tu salud!

- ▶ La exposición al ruido puede causar "tinnitus" o zumbido en los oídos, lo que puede interferir con la concentración y el sueño.
- ▶ El ruido y la pérdida de audición pueden causar hipertensión y estrés innecesario.
- ▶ Los estudios muestran que la pérdida de audición de moderada a grave puede llevar a la demencia en adultos mayores. Afortunadamente, aquellos que usaron audífonos tenían menos probabilidades de tener demencia.



Si tienes que levantar la voz para que te escuchen a una distancia de un brazo, tu audición está en peligro.

*Fuente: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2800197>