Ejercicio C-3: Selección de la protección auditiva indicada

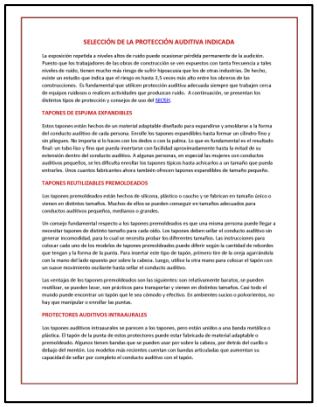
Objetivo de aprendizaje: al final de este ejercicio, los participantes estarán familiarizados con los recursos que tienen su disposición para ayudarlos a trabajar sin peligro.

MATERIALES DE ENSEÑANZA:

- Copia titulada *Selección de la protección auditiva indicada*
- La protección auditiva que los participantes deberán utilizar ese día **(si se utiliza como ejercicio de capacitación)**

Material (disponible en el apéndice):

- Selección de la protección auditiva indicada (C-C)
- El qué y el cuándo de la protección auditiva (C-A)



SELECCIÓN DE LA PROTECCIÓN AUDITIVA INDICADA

La exposición repetida a niveles altos de ruido puede ocasionar pérdida permanente de la audición. Puesto que los trabajadores de las obras de construcción se ven expuestos con tanta frecuencia a tales niveles de ruido, tienen mucho más riesgo de sufrir hipoacusia que los de otras industrias. De hecho, existe un estudio que indica que el riesgo es hasta 2,5 veces más alto entre los obreros de las construcciones. Es fundamental que utilicen protección auditiva adecuada siempre que trabajen cerca de equipos ruidosos o realicen actividades que produzcan ruido. A continuación, se presentan los distintos tipos de protección y consejos de uso del NIOSH.

TAPONES DE ESPUMA EXPANDIBLES

Estos tapones están hechos de un material adaptable diseñado para expandirse y amoldarse a la forma del conducto auditivo de cada persona. Enrolle los tapones expandibles hasta formar un cilindro fino y sin pliegues. No importa si lo hacen con los dedos o con la palma. Lo que es fundamental es el resultado final: un tubo liso y fino que pueda insertarse con facilidad aproximadamente hasta la mitad de su extensión dentro del conducto auditivo. A algunas personas, en especial las mujeres con conductos auditivos pequeños, se les dificulta enrollar los tapones típicos hasta achicarlos a un tamaño que pueda entrarles. Unos cuantos fabricantes ahora también ofrecen tapones expandibles de tamaño pequeño.

TAPONES REUTILIZABLES PREMOLDEADOS

Los tapones premoldeados están hechos de silicona, plástico o caucho y se fabrican en tamaño único o vienen en distintos tamaños. Muchos de ellos se pueden conseguir en tamaños adecuados para conductos auditivos pequeños, medianos o grandes.

Un consejo fundamental respecto a los tapones premoldeados es que una misma persona puede llegar a necesitar tapones de distinto tamaño para cada oído. Los tapones deben sellar el conducto auditivo sin generar incomodidad, para lo cual se necesita probar los diferentes tamaños. Las instrucciones para colocar cada uno de los modelos de tapones premoldeados puede diferir según la cantidad de redondeles que tengan y la forma de la punta. Para insertar este tipo de tapón, primero tire de la oreja agarrándola con la mano del lado opuesto por sobre la cabeza. Luego, utilice la otra mano para colocar el tapón con un suave movimiento oscilante hasta sellar el conducto auditivo.

Las ventajas de los tapones premoldeados son las siguientes: son relativamente baratos, se pueden reutilizar, se pueden lavar, son prácticos para transportar y vienen en distintos tamaños. Casi todo el mundo puede encontrar un tapón que le sea cómodo y efectivo. En ambientes sucios o polvorientos, no hay que manipular o enrollar las puntas.

PROTECTORES AUDITIVOS INTRAAURALES

Los tapones auditivos intraaurales se parecen a los tapones, pero están unidos a una banda metálica o plástica. El tapón de la punta de estos protectores puede estar fabricada de material adaptable o premoldeado. Algunos tienen bandas que se pueden usar por sobre la cabeza, por detrás del cuello o debajo del mentón. Los modelos más recientes cuentan con bandas articuladas que aumentan su capacidad de sellar por completo el conducto auditivo con el tapón.

Cuándo usar protección auditiva

Se debe usar protección auditiva siempre que el nivel de ruido supere los 85 decibeles. Para dar una idea de lo que eso significa, una conversación normal tiene unos 60 decibeles, mientras que un taladro de mano produce unos 98 decibeles. Si hay que gritar para que una persona a una distancia de un brazo pueda escucharnos, lo más probable es que el ruido sea excesivo.

Ruidos de más de decibeles	
Martillo neumático de pavimento	119
Martillo perforador	114
Motosierra	110
Rectificador de pavimento	105
Taladro de mano	98
Límite de exposición aceptable según la OSHA (LEA)	90
Límite de exposición recomendado (LER) según el NIOSH	85
Conversación normal	60

Fuente: Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH). Sitio web de Laboratorio Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH).

¿No está seguro del nivel de ruido? Descargue la aplicación de sonometría del NIOSH en su dispositivo iPhone desde la App Store.

Información esencial sobre la **protección auditiva**

El empleador es quien debe brindarles esa protección auditiva. Mientras más ruido haya en el trabajo, más protección se necesita. Algunos tipos comunes son los tapones de espuma expandibles, los tapones premoldeados, los tapones reutilizables, los protectores auditivos intraauriales y las orejeras. Solo ofrecen protección para los oídos si se utilizan correctamente.

Los tapones de espuma expandibles son uno de los más comunes. Siga estas instrucciones para colocarlos:

1. **Enrolle** el tapón para que entre hasta formar un cilindro liso.
2. **Tire** suavemente de la punta de la oreja hacia arriba y hacia afuera agarrándola con la mano libre por sobre la cabeza.
3. **Inserte** el tapón bien dentro del conducto auditivo.
4. **Sostengalo** así hasta que se expanda completamente.

¿Qué tipo de protección auditiva debo usar? El compendio de dispositivos de protección auditiva del NIOSH puede ayudarlo a decidir: http://www.cdc.gov/niosh/topics/noise/hpd/

CPWR THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

NOTA PARA EL INSTRUCTOR:

Esta copia se puede utilizar como actividad de capacitación o simplemente se puede entregar a los trabajadores a modo de referencia. En el primer caso, se debe demostrar el uso de la protección auditiva adecuada para la capacitación práctica que tendrá lugar.

La copia titulada “Selección de la protección auditiva indicada tiene como objetivo dejar claro el motivo por el que es necesaria la protección auditiva que se utiliza durante la capacitación práctica. La copia titulada “Cuándo usar protección auditiva” está pensada como un material para que los alumnos se lleven y usen como referencia.