

# Seguridad de Ruido

## Paquete Para Reuniones de Seguridad

### Protect Your Workforce



o por encima de 85 decibelios. Proporcionando protección, capacitación y exámenes auditivos para los empleados que trabajan en áreas con equipos que producen altos niveles de ruido puede ayudar a minimizar el riesgo de pérdida auditiva.

El ruido, un subproducto de muchos procesos industriales, es un sonido no deseado, desagradable, ruidoso o perturbador para el oído. Cuando los trabajadores son expuestos a altos niveles de ruido, pueden sufrir pérdida auditiva. La intensidad del ruido y la duración de la exposición afectan la extensión del daño. La pérdida auditiva es más probable que ocurra cuando hay exposición continua a un ruido fuerte de

### La Responsabilidad

Tanto la administración como los empleados tienen la responsabilidad de ayudar a prevenir la pérdida auditiva.

### Responsabilidad de la Administración

- Utilice controles de ingeniería y administrativos para limitar la exposición de los empleados. Los controles de ingeniería son cambios físicos al área de trabajo o proceso que minimizan la exposición a los peligros. Los controles administrativos no son cambios físicos a una tarea de trabajo o programa para limitar la exposición.
- Proporcione protección adecuada para los empleados
- Colocar carteles y advertencias en las zonas de alto ruido.
- Realice encuestas de ruido.
- Realice pruebas auditivas.
- Realice entrenamientos de conservación auditiva

### Responsabilidad de los Empleados

- Use la protección auditiva provista en áreas de alto ruido.
- Solicite nueva protección auditiva cuando sea necesario
- Ejercite el cuidado adecuado de la protección auditiva para garantizar que el equipo funcione adecuadamente

### Monitoreo de Ruido

Los empleadores deben monitorear periódicamente el lugar de trabajo para detectar la exposición al ruido con un medidor de sonido o dosímetro. Los departamentos también deben notificar a la administración cuando haya una necesidad de monitorear.



Los niveles de ruido deben reevaluarse para asegurarse de que se encuentren dentro de las pautas cuando haya un cambio en el equipo, proceso o controles que afecten los niveles de ruido.

### Exposición al Ruido Permissible

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) requiere la implementación de controles administrativos o de ingeniería cuando la exposición al sonido supera lo siguiente:

Duración por Día (Horas)	Nivel de sonido dBA en Respuesta Lenta
8	90
6	92
4	95
3	97
2	100
1.5	102
1	105
.5	110
.25 or less	115

### Protección Auditiva

De acuerdo con la Norma de Exposición al Ruido Ocupacional de OSHA (29 CFR 1910.95 (i)), los empleadores deben proveer protección auditiva a todos los empleados que estén expuestos por un promedio de tiempo de 8 horas a 85 dB o más, sin costo para los empleados.

- La protección auditiva debe ser reemplazada cuando sea necesario.



- Los trabajadores pueden elegir entre al menos dos diferentes tipos de protección auditiva.
- Los audífonos personales no están aprobados para protección auditiva.
- Asegúrese de que el protector auditivo tenga un ajuste apropiado al inicio.
- Se requieren letreros en áreas designadas como áreas de alto ruido y cuando necesiten protección auditiva.
- Limpie periódicamente los tapones de los oídos y las orejeras. Guárdelos en un área limpia, o replácelos después de uso.
- Lávese las manos antes de colocarse los tapones en el oído para evitar que se coloquen contaminantes en el oído.



## Entrenamiento de Trabajadores

Cualquier empleado que esté o pueda estar trabajando mientras este expuesto a ruidos altos deberá asistir una capacitación del uso y manejo adecuado de la protección auditiva. Los componentes de capacitación incluyen, pero no se limitan a los siguientes temas:

## Pérdida de la audición

La exposición a niveles altos de ruido puede causar pérdida auditiva permanente. Cirugías o audífonos pueden mejorar los síntomas, pero ninguno puede corregir este tipo de pérdida auditiva permanente. Además, los ruidos fuertes pueden reducir la productividad del trabajo y dificultar la comunicación con otros empleados o escuchar las señales de advertencia. Esto puede contribuir significativamente a accidentes de trabajo y lesiones.

Signos de pérdida auditiva permanente:

- Dificultad escuchando a persona en grupos, reuniones o si hay ruidos en el fondo
- Las personas suenan como si estuvieran murmurando.
- Necesita pedirle a la gente que repita lo que dicen.
- Problemas de entender a otros por teléfono
- Zumbidos u otros ruidos en uno o ambos oídos
- Dificultad para escuchar ruidos de timbre, como alarmas de respaldo o el timbre de un teléfono celular

## ¿Qué causa la pérdida auditiva?

- Una exposición a un ruido repentino y potente (una explosión)
- Ruido sostenido durante un período de 8 horas (cortadora de césped)
- Exposición repetida a niveles de ruido altos y exposición periódica a niveles de ruido muy altos (pistola de clavos)
- La pérdida auditiva es comúnmente el resultado de la exposición a ruidos de niveles moderados a largo plazo

## ¿Qué es demasiado alto?

La intensidad del sonido se mide en decibelios. Los decibeles se miden en una escala logarítmica (los cambios pequeños en decibeles significan cambios grandes en la intensidad del ruido). Un aumento en 3 dBA duplica la cantidad del ruido, reduciendo el tiempo de exposición recomendado por 50%. Su oír puede ser dañado por:

- Exposición regular de 8 horas a 85 dBA
- Exposición regular de 1 hora a 100 dBA

Cuando no esté disponible un medidor de sonido, use la regla de 2-3 pies. Mantenga la distancia de un brazo (2-3 pies) con un compañero de trabajo, si el compañero necesita levantar su voz para que lo escuche, el nivel de sonido está a 85 dBA o más.

## Cómo Limitar la Exposición al Ruido

- Use protección auditiva o herramientas más silenciosas
- Mantener y adapte equipos antiguos para reducir el ruido.
- Limite las horas trabajadas en zonas de ruido peligroso.
- Identifique herramientas y áreas de trabajo donde se necesiten letreros.
- Mueva el equipo más lejos o cambie la orientación
- Si es posible, muévase a un área más tranquila.
- Bloquea el ruido utilizando barreras temporales.

## Dispositivos de Protección Auditiva

De acuerdo con OSHA 29 CFR 1910.95, los empleadores son responsables de seleccionar, ajustar y mantener los dispositivos de protección auditiva y deben proporcionarlos a los empleados sin costo alguno.

Dispositivos de protección auditiva

- Espuma enrollable: Pro: adaptable a muchas personas, conveniente y desechable. Con: Debe insertarse correctamente
- Tapones para los oídos reutilizables: Pro: Fácil de transportar, reutilizable, lavable. Con: No encaja en todos, debe mantenerse limpio.
- Tapones para los oídos moldeados a medida: Pro: Cómodo, uso de largo plazo. Con: Debe ser hecho por un proveedor autorizado.
- Tapones para el canal: Pro: Se pueden usar de varias maneras, fáciles de poner y quitar. Con: No son cómodas, ni tan efectivas.
- Orejeras: Pro: Fácil de usar, se ajusta a la mayoría de las personas. Con: calientes y pesadas, puede interferir con otro equipo.

---

Para información adicional, por favor revise el Estándar de Exposición al Ruido Ocupacional de OSHA 29 CFR 1910.95 y la Normativa de Seguridad y Salud para la Construcción, 29 CFR 1926.52 y 29 CFR 1926.101.



# Seguridad de Ruido

## Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía \_\_\_\_\_  
 Departamento / División \_\_\_\_\_  
 Fecha y Hora de Reunión \_\_\_\_\_  AM  PM  
 Sitio de Reunión \_\_\_\_\_  
 Nombre y Título del Instructor \_\_\_\_\_

### Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

- 
- 
- 
- 
- 

### Procedimientos Internos Repasados:

- 
- 
- 
- 
- 

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

### Empleados Presentes

(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: \_\_\_\_\_

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: \_\_\_\_\_

Acciones Tomadas: \_\_\_\_\_

Manejador/Supervisor: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

---

### Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen TODA la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria

---