

PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

RUIDO: CUIDADO DE LA AUDICIÓN

Año 2015

¿ Qué daño le puede causar el ruido?

Todos trabajamos en algún momento en condiciones ruidosas, sin embargo, puede causarle daño si se expone ***mucho tiempo a ruidos intensos*** y esta situación:



✓ Le puede impedir seguir las instrucciones de seguridad

✓ Puede afectar la productividad y ocasionar porcentajes elevados de ausentismo.

✓ Le puede disminuir la coordinación y la concentración, lo cual aumenta la posibilidad de que se produzcan accidentes.

✓ Le puede provocar nerviosismo, insomnio y fatiga (se siente cansado todo el tiempo).

✓ Le puede provocar estrés al esforzarse mucho para escuchar y para que lo escuchen.

La exposición *prolongada* a ruidos *intensos* puede resultar, como consecuencia más grave, en la pérdida permanente de la audición.

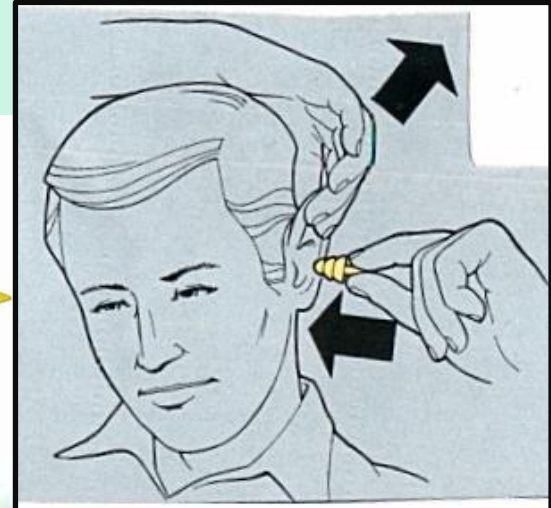
¿ Cuándo puede afectarme el RUIDO?

Si trabaja por más de 8 horas al día en un ambiente con ruido de más de 85 dBA o mayor, su audición puede verse afectada.

Por esta razón, se requiere a los trabajadores que **usen protectores de oídos**, tales como tapones u orejeras, mientras trabajan.



Los tres son útiles para prevenir las lesiones auditivas



ESTÉ ATENTO SI:

- 1 ✓ usted tiene que alzar la voz para que alguien que esté a una distancia de un brazo lo escuche.
- 2 ✓ presenta dolor de oídos, se desarrolla un zumbido o silbido en los oídos, así sea temporalmente.
- 3 ✓ no escucha como normalmente lo hace, sino hasta varias horas después de alejarse del ruido.

Escuchar música mientras trabaja funciona como un estímulo más al cual el cerebro debe prestarle atención y procesar muchas actividades a la vez puede precipitar la sensación de estrés y ansiedad, puede disminuir la atención en el trabajo y la concentración.

PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

RUIDO: CUIDADO DE LA AUDICIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

Marque lo que usted cree corresponde y cualquier duda vuelva a leer el texto.

A. SOLO es necesario que use protectores auditivos en mi sector de trabajo. NO es necesario que lo use permanentemente en otro sitio de la planta.

B. El ruido, SOLO si es MUY fuerte, me puede dejar sordo

C. Si pierdo audición por estar en un ambiente de trabajo ruidoso sin protectores auditivos, no me preocupo ya que la voy a recuperar una vez que dejo el ambiente ruidoso.

D. Si el ruido en mi lugar de trabajo me impide conversar normalmente, YA ES peligroso.

E. El ruido en mi lugar de trabajo NO SOLO puede afectar mi audición, sino que puede tener otros efectos en mi salud.