Hearing Conservation – Landscaping Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajos de paisajismo suelen implicar el uso de equipos ruidosos, como cortacéspedes, motosierras, sopladores de hojas y otras herramientas eléctricas. La exposición prolongada a estos elevados niveles de ruido puede provocar pérdida de audición permanente, tinnitus (zumbidos en los oídos) y otros problemas relacionados con la audición.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros asociados a la exposición al ruido en el paisajismo son importantes y a menudo se subestiman. Comprender los riesgos es esencial para proteger la audición y garantizar un entorno de trabajo seguro.

Riesgos Específicos

1. **Pérdida Auditiva Inducida por Ruido (NIHL)**
    - **Equipos Ruidosos**: Las herramientas comunes de jardinería, como cortacéspedes, motosierras y sopladores de hojas, pueden producir niveles de ruido superiores a 85 decibelios (dB). La exposición prolongada a niveles de ruido superiores a 85 dB puede provocar una pérdida de audición permanente.
    - **Daños Acumulativos:** A diferencia de una lesión repentina, la pérdida de audición debida a la exposición al ruido es acumulativa. Esto significa que incluso niveles de ruido moderados, con el tiempo, pueden dañar gradualmente la audición si no se utiliza la protección adecuada.

1. **Acúfenos**
    - **Zumbido Crónico:** El tinnitus, o zumbido en los oídos, es un síntoma común de daño auditivo causado por la exposición al ruido. Puede ser constante o intermitente y puede variar en severidad, pero una vez que se desarrolla, a menudo es permanente y puede ser debilitante.

1. **Dificultades de Comunicación**
    - **Dificultades de Comunicación:** La pérdida de audición dificulta la comunicación eficaz con los compañeros de trabajo, lo que puede dar lugar a malentendidos, omisión de advertencias y aumento del riesgo de accidentes

en el lugar de trabajo.
- **Aislamiento:** Los trabajadores con pérdida de audición pueden sentirse aislados o desconectados de su equipo, lo que repercute en la moral y el trabajo en equipo.

COMO PROTEGERSE

Para proteger eficazmente la audición en el paisajismo, adopte medidas proactivas a nivel individual y organizativo.

Medidas de protección personal

1. **Utilice protección auditiva**

   - **Tapones para los oídos:** Los tapones de espuma para los oídos son baratos, desechables y eficaces para reducir los niveles de ruido entre 20 y 30 dB cuando se colocan correctamente. Son ideales para su uso con equipos ruidosos como cortacéspedes y sopladores de hojas.
   - **Orejeras:** Las orejeras proporcionan un buen sellado alrededor del oído y pueden reducir el ruido hasta 30 dB.
   - **Protectores a medida:** Los tapones moldeados a medida ofrecen un ajuste personalizado y pueden resultar más cómodos para un uso prolongado. Son especialmente útiles para los trabajadores que están expuestos a altos niveles de ruido con regularidad.

1. **Ajuste y Uso Adecuados**

   - **Inserción Correcta:** Asegúrese de que los tapones se insertan correctamente para conseguir la máxima reducción del ruido. Enrolle el tapón entre los dedos para comprimirlo, introdúzcalo en el canal auditivo y manténgalo en su sitio hasta que se expanda.
   - **Integridad del Sellado:** Asegúrese de que las orejeras crean un sellado completo alrededor de sus oídos sin huecos. Ajuste la diadema para garantizar un ajuste perfecto que no se deslice durante el trabajo.
   - **Uso Constante:** Utilice siempre protectores auditivos en entornos ruidosos, incluso para tareas de corta duración. Quitarse la protección auditiva incluso durante unos minutos puede dar lugar a una exposición significativa a niveles de ruido perjudiciales.

Medidas en el Lugar de Trabajo

1. **Control del Ruido**

   - **Mida los Niveles de Ruido:** Identifique las áreas o tareas en las que el ruido supere los 85 dB y requieran protección auditiva.
   - **Identificar las Tareas de Alto Riesgo:** Centrarse en las tareas de alto riesgo, como el manejo de motosierras, cortacéspedes y otras herramientas eléctricas, y asegurarse de que los trabajadores de estas áreas reciben y utilizan la protección auditiva adecuada.

1. **Controles Técnicos**

   - **Mantenimiento de los Equipos:** El mantenimiento regular de los equipos puede reducir los niveles de ruido. Afile las cuchillas, lubrique las piezas móviles y sustituya los componentes desgastados para minimizar el ruido.
   - **Equipos más Silenciosos:** Utilice modelos de equipos más nuevos o silenciosos que produzcan niveles de ruido más bajos.

1. **Controles Administrativos**

- **Rotación de Puestos:** Rotar a los trabajadores entre las tareas de alto y bajo nivel de ruido para minimizar el tiempo de exposición individual.
- **Imponer Descansos:** Garantizar que los trabajadores hagan pausas periódicas lejos de entornos ruidosos.

Capacitación y Concienciación

1. **Capacitación sobre Protección Auditiva**
    - **Capacitación Periódica:** Impartir sesiones de formación periódicas sobre la importancia de la conservación de la audición, el uso adecuado de la protección auditiva y los riesgos de la exposición al ruido.
    - **Campañas de Sensibilización:** Utilice carteles, señales y recordatorios en zonas de mucho ruido para reforzar la importancia de utilizar protección auditiva.

1. **Pruebas Auditivas y Control**
    - **Pruebas de Referencia y Periódicas:** Realice pruebas auditivas de referencia a todos los trabajadores y proporcione pruebas de seguimiento periódicas para controlar cualquier cambio en la capacidad auditiva.
    - **Seguimiento:** Si las pruebas de audición muestran una disminución de la capacidad auditiva, proporcione capacitación adicional y revise la eficacia de las medidas actuales de protección auditiva.

CONCLUSIÓN

La conservación de la audición es una parte vital de la seguridad laboral en el paisajismo. El ruido de los equipos puede ser inevitable, pero los daños auditivos pueden prevenirse.