Protect Your Hearing and Avoid Hearing Loss – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Como dice el refrán, “vale más lo malo conocido que lo bueno por conocer”.

Nuestro diablo astuto y desconocido aquí es ruidoso porque causa una serie de problemas de salud, con síntomas indoloros que progresan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Aún más perturbador es que las orejas se acostumbran al ruido y el cerebro lo acepta como normal, después de un corto tiempo. No se deje engañar, ¡la pérdida de audición inducida por el ruido no se puede revertir!

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El daño por exposición prolongada al ruido excesivo incluye sordera, tinnitus (zumbido en los oídos), ansiedad, depresión, estrés y dolores de cabeza.

La pérdida de audición debido al alto nivel de ruido hace que sea difícil escuchar las advertencias y las instrucciones, y esto puede ocasionar accidentes. Aunque la mayoría de los empleadores hacen un gran esfuerzo para proteger a los trabajadores de los peligros del ruido, a veces, el problema no es qué se hace sino cómo se hace.

Es posible que algunos lugares de trabajo no entiendan qué nivel de ruido es perjudicial y esto crea un margen de error al implementar los controles. Pero las regulaciones de seguridad requieren que los empleadores protejan a los trabajadores del ruido excesivo; esto significa que tiene un programa que regula la exposición al ruido a través de evaluaciones del nivel de ruido, protección auditiva, capacitación de los empleados y pruebas de audición. Sin este programa y sus revisiones anuales, las medidas de control son inútiles e incluso pueden ser peligrosas.

COMO PROTEGERSE

La mejor forma de prevenir el daño auditivo es evitando la exposición al ruido excesivo. Deben identificarse los trabajos ruidosos y establecer medidas de control.

Las medidas de control pueden incluir:

- Instalación de materiales de amortiguación acústica o insonorización.
- Encerrar un proceso o equipo
- Mantenimiento

- Rotación de trabajos: para disminuir el tiempo de exposición.
- Se requiere colocar letreros para advertir a los trabajadores con protección

Los trabajadores pueden prevenir la pérdida de la audición al:

- Mantenerse informado y atento a las señales de advertencia, como zumbidos o zumbidos en los oídos y la pérdida temporal de audición cuando se va del
- Usar y mantener toda la protección auditiva proporcionada por su
- Usar la protección auditiva correcta para el trabajo, la tarea o el área.
- Participar en el programa audio métrico de su empleador y comprender los resultados de sus pruebas de audición.
- Haga preguntas sobre niveles de ruido, protección auditiva y otros problemas relacionados con el ruido y la audición tan pronto como tenga una

CONCLUSIÓN

La pérdida de audición es permanente. Una vez que su audiencia se ha ido, el daño no se puede revertir. La prevención es tu única opción; proteja su audición mientras la tenga.