



¿Su puesto de trabajo es ruidoso?



¿Tiene problemas con los ruidos en casa / en el trabajo?

La pérdida de audición está relacionada con la intensidad del ruido, su duración y la frecuencia de exposición al mismo. Usted no se acostumbra al ruido, sino que pierde audición gradualmente.

Deberá adoptar ciertas medidas si se ve identificado a continuación:

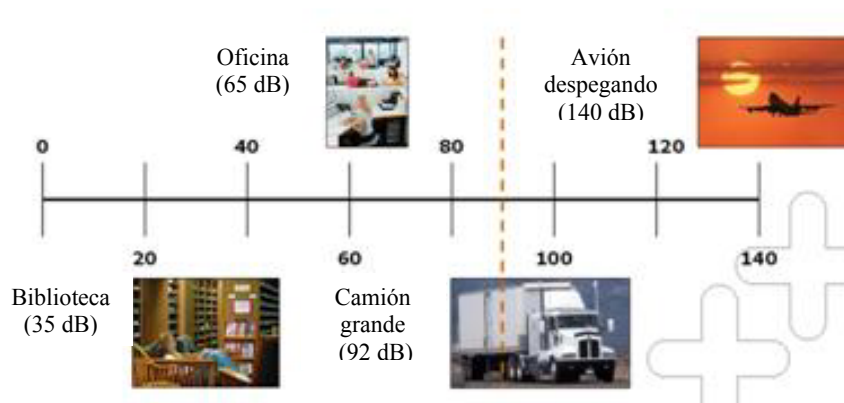
Síntomas de pérdida de audición:

- Dificultad en oír a personas hablando a corta distancia.
- Tener que elevar la voz para ser oído por alguien que está a escasos 2 metros de distancia al menos durante una parte del día.
- Se encuentra rodeado de ruidos intrusivos durante la mayor parte de la jornada laboral. Por ejemplo, una calle ajetreada y una aspiradora
- Incapacidad para oír sonidos agudos o suaves.
- Sonido amortiguado después de la exposición al ruido.
- Pitido en la cabeza al intentar conciliar el sueño.
- Recibir quejas de que la radio o la TV están demasiado altas.

Si su respuesta a alguna de las anteriores afirmaciones es "sí", deberá evaluar los riesgos y decidir si debe buscar consejo médico.

¿Cuáles son los niveles de ruido aceptables?

- Nivel "medio" en 8 horas = 85 dB
- "Pico" o límite superior = 140 dB



Consejos para proteger su audición:

- No escuche música demasiado alta durante periodos prolongados.
- En un puesto de trabajo ruidoso (por ejemplo, áreas de mantenimiento) use protectores para los oídos – tapones o cascos – y aléjese del ruido tan rápido o con tanta frecuencia como sea posible.
- Si siente que su trabajo es muy ruidoso, hable con su director y pida consejos sobre cómo reducir el ruido y conseguir protección para los oídos.

La pérdida de audición causada por el trabajo se puede prevenir, pero una vez que la audición está dañada no se puede recuperar. ¡Proteja su salud!