



¿TE HAS IMAGINADO TU VIDA **SIN PODER ESCUCHAR** LAS COSAS QUE PASAN A TU ALREDEDOR?

Esta ficha se dirige a trabajadores y a empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones en la capacidad auditiva, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR AL OIDO?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

- Trabajos que requieran actividades de mecanizado, carpintería, jardinería, soldaduras, construcción, minería, actividades de mantenimiento industrial, transporte de carga pesada y pasajeros, tráfico aéreo, explosión y destrucción de municiones explosivos.
- También trabajos administrativos en ambientes externos, operadores en call centers.

- Exposición continua y/o frecuente a niveles de ruido por encima de los límites permisibles.
- Señalización inadecuada de áreas donde se presente fuentes generadoras de ruido.
- Procesos que requieran uso de sustancias químicas tóxicas para el oído como el estireno, tolueno, mercurio, plomo, disulfuro de carbono y monóxido de carbono.
- Turnos de trabajo extensos con exposición a ruido y con pocos descansos.
- Procesos productivos que no permiten variar las tareas durante la jornada laboral.

RELACIONADOS CON EL USO DE HERRAMIENTAS, MÁQUINAS Y EQUIPOS

- Manejo de maquinaria de transformación de la madera, sierras circulares, de cinta, cepilladoras, fresas, martillos y perforadores neumáticos, pulidoras, taladros, motosierras, entre otras.
- Molienda de piedras y minerales.
- Manejo de materiales metálicos, máquinas y herramientas propias del proceso, procesos de fundición.
- Equipos generadores de ruido sin barreras acústicas o sin cabinas de aislamiento.
- Mantenimiento inadecuado de equipos.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR AL OIDO?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR



- Procesos degenerativos propios del oído por el envejecimiento (Presbiacusia).
- Uso inadecuado de los elementos de protección personal.
- Uso frecuente de audífonos a volúmenes altos.
- Omisión de las normas establecidas por la empresa para protegerlo de las fuentes generadoras de ruido, como el uso permanente de los
- Elementos de Protección Personal y manejo adecuado de los mismos.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN EL OIDO?



- Dificultad para escuchar una conversación sin la lectura de los labios.



- Percepción de los sonidos más fuerte de lo normal.



- Zumbidos o pitos sin que exista una fuente sonora externa que lo origine.



- Vértigo, Irritabilidad y fatiga.



- Dificultad para conciliar el sueño.



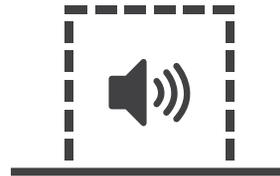
- Incapacidad para concentrarse.



¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?

### SUSTITUCIÓN

- Examinar la maquinaria vieja, defectuosa o en mal estado de mantenimiento, renovándola según el caso.



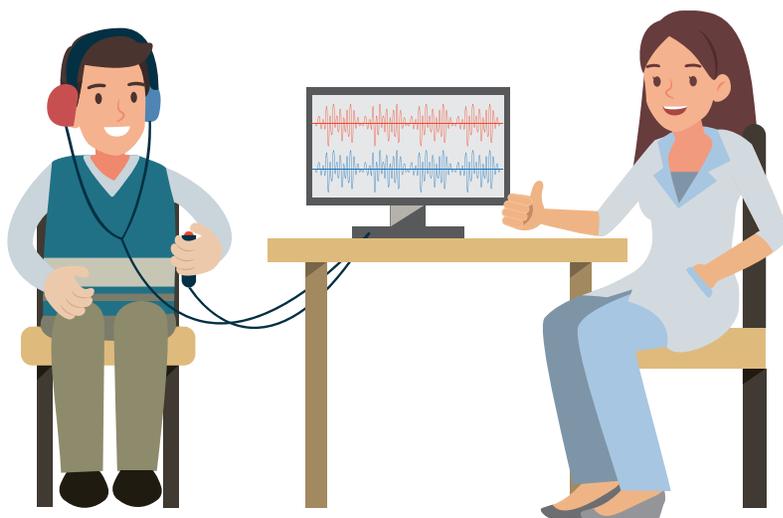
### CONTROLES DE INGENIERÍA

#### Controles Pasivos como:

- **Aislamiento:**
  - » De las piezas de las máquinas que generen ruido.
  - » Instalar cabinas para mandos remotos de máquinas y equipos
  - » Instalar cabinas para proteger al personal expuesto.
- **Encerramiento:**
  - » Parcial o total de la maquinaria, operaciones o procesos productores de ruido de las máquinas, en un recinto insonorizado, recubriendo las paredes con materiales acústicos que absorben el ruido para evitar su propagación.
- **Barreras Acústicas:**
  - » Instalar pantallas de material absorbente, aumentando la distancia entre el origen del ruido y el personal expuesto.

#### Controles Activos como:

- Implementar un programa de mantenimiento dirigido y ejecutado por personal competente, para la intervención de la maquinaria y equipos que incluya:
  - » Programar mantenimiento preventivo para reemplazo de partes, ajuste de piezas, balanceo y lubricación.
  - » Realizar mantenimiento correctivo que asegure la corrección de los daños que puedan incrementar los niveles de ruido.
  - » Programar reporte oportuna de daños en máquinas y equipos que puedan generar ruido y otros riesgos asociados.
- Analizar los procesos para evaluar la distribución de equipos en planta y la intervención en máquinas y sus mecanismos de transmisión de fuerza que generen ruido, para definir medidas como:
  - » Ubicación de las máquinas que vibran sobre bases de caucho u otros materiales amortiguadores para reducir el ruido transmitido al suelo.
  - » Instalación de silenciadores en válvulas, utilización de amarres elásticos, cambios de partes metálicas.
  - » Utilización de herramientas con amortiguadores en el motor.
  - » Reemplazo de los engranajes metálicos por otros no metálicos o por poleas montándolas o equilibrándolas bien.
  - » Equipamiento con silenciador eficiente a los motores a explosión.



### CONTROLES ORGANIZACIONALES

- Definir procedimientos orientados al control del ruido, como:
  - » Procedimiento de gestión del cambio para evaluar los cambios en procesos y adquisición de nuevos equipos, maquinaria o herramienta, para escoger aquellos que generen menor ruido y su funcionamiento sea más seguro y accesible para el trabajador.
  - » Plan de capacitación anual que incluya los temas relacionados con los efectos del ruido en la salud, conservación auditiva/estilos de vida saludable, higiene/ cuidado de los oídos y el uso de protección auditiva.

- » Participación de los trabajadores en la identificación del riesgo y promoción de soluciones para mejorar procesos y controlar riesgo.
  - » Programa de inspecciones de seguridad, así como la implementación de listas de chequeo pre-operacionales de máquinas y herramientas.
  - » Procedimientos de trabajo seguro para el manejo de los equipos, máquinas y herramientas.
- Programar mediciones frecuentes de la exposición a ruido de acuerdo a los niveles de ruido del proceso. También realizar mediciones a nuevos procesos productivos, adquisición de nuevos equipos, o modificación de las funciones del trabajador.

- Limitar el tiempo de exposición de los trabajadores al ruido:
  - » Programar pausas de reposo sistemático o de rotación en las labores a los trabajadores expuestos.
- Definir un programa de vigilancia epidemiológica que incluya a todos los trabajadores expuestos a niveles de ruido iguales o superiores a 80 dBA, que contenga evaluaciones médicas y pruebas audiológicas, como la audiometría:
  - » Definición de los cargos con exposición al riesgo ruido para incluir en los exámenes médicos pre-ingreso, periódicos y de retiro.
  - » Control de exámenes médicos periódicos para aquellos trabajadores que evidencian pérdida auditiva en frecuencias definidas según el grado de exposición.

### VIGILANCIA MÉDICA DE LOS TRABAJADORES EXPUESTOS A NIVELES DE RUIDO:

80 a 82 dBA | 82 a 99 dBA  
**CADA 5 AÑOS** | **ANUALMENTE**

≡ = ≡ \_ ≡ ≡ mayor a 100 dBA  
**SEMESTRALMENTE**

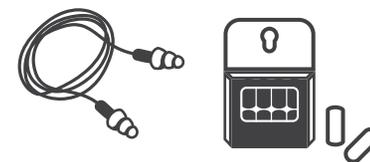
## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL



- Dotar de protectores auditivos a trabajadores donde la fuente de ruido no puede ser eliminada o modificada.



- Implementar un programa de selección, uso, mantenimiento e inspección de Elementos de Protección que incluya:
  - » Selección de protectores teniendo en cuenta norma de calidad, análisis de la suficiencia de la atenuación, revisión del ambiente de trabajo/oficio y compatibilidad con otros elementos de protección.



- Asegurarse de que los EPP elegidos son adecuados para el tipo y la duración del ruido.



- Tener en cuenta la opinión de los trabajadores sobre la protección auditiva, de modo que se encuentre la solución más cómoda y se facilite su uso.



**Recuerda:** El límite permisible de exposición ponderado para 8 horas laborales es de 85dBA.

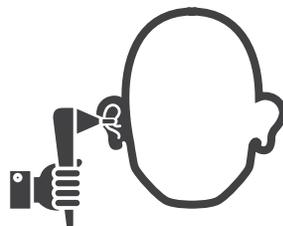


### ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO DE SUS OÍDOS?

- Cumple a cabalidad los reglamentos, instrucciones de prevención de riesgos adoptados por el empleador.
- Participa en las actividades y programas de prevención que realice el empleador para procurar el cuidado integral de tu salud.
- Sugiere mejoras en su puesto de trabajo y comentándolas con el supervisor y/o la gerencia.
- Reporta de manera inmediata fallas en equipos, máquinas, e herramientas, así como cualquier condición de riesgo para la seguridad y salud en el trabajo, utilizando los medios de comunicación y participación definidos por la empresa.
- Cumple con los controles para ruido implementados por la empresa.
- Haz uso correcto de los protectores auditivos y reporta la necesidad de cambio oportunamente.



- Mantén una adecuada higiene de los protectores auditivos y oídos.
- Suministra información clara, veraz y completa sobre el estado de salud durante los exámenes ocupacionales.



- En caso de presentar síntomas, repórtalos tan pronto como sea posible a los supervisores o personal médico en el lugar de trabajo.
- Visita a su médico de la EPS si presentas molestias frecuentes a nivel de los oídos.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.