

Ruido y Prevención de la Pérdida de la Audición

Como probablemente ya sabes, tu lugar de trabajo - y el mundo— puede ser un lugar muy ruidoso. Desde el equipo de trabajo hasta los vehículos, existen muchas fuentes diferentes de ruido en tu ambiente de trabajo. Desafortunadamente, mucho ruido puede conducir a daño y pérdida. Para identificar si tu trabajo posiblemente es o no peligroso a tus oídos, mantén en mente dos reglas generales:

1. Si tienes que levantar tu voz para hablarle a alguien que está a un brazo de distancia, es posible que el ruido este a un nivel peligroso.
2. Si escuchas un timbre constante o el ruido parece bajo y distante después de dejar un ambiente ruidoso, es posible que hayas estado expuesto a un nivel de ruido peligroso.

Dando la seriedad de estar posiblemente expuesto al ruido, el paso más importante y principal que puedes tomar es usar Dispositivos para la Protección del Oído (HPD, según sus siglas en inglés), los que se usan con más frecuencia son los tapones de espuma de oídos que adoptan la forma del oído u orejeras con copas rígidas y almohadillas suaves. Debes tener en mente que estos artículos son más efectivos cuando su tamaño y forma es la correcta. No dejes de pedir ayuda si la necesitas.

Para asegurar que las orejeras estén a la medida correcta, ajusta la banda de la cabeza para que esté cómodamente en tu cabeza y que las almohadillas provean una presión igual en tus oídos. Asegúrate de que tu cabello no esté dentro de las almohadillas ya que estas deben tapar completamente tus oídos.

Para hacer que un tapón de espuma del oído se adapte bien, estrecha y comprime el tapón, coloca el tapón en el canal auditivo. El tapón se expandirá en tu canal auditivo y debes notar una gran reducción en el nivel del ruido que te rodea.

La pérdida auditiva puede ocurrir gradualmente con el tiempo, o con sólo estar expuesto una sola vez como en el caso de una explosión, aunque la pérdida repentina no es muy común. La pérdida auditiva no sólo afecta tu desempeño en el trabajo, también causa estrés y otros problemas relacionados a la salud como un aumento en el pulso del corazón, y también puede conducir a posibles accidentes o lesiones en el trabajo. Siempre asegúrate de colocarte adecuadamente los Dispositivos para la Protección de los Oídos cuando sea apropiado y has que te realicen exámenes auditivos regularmente si tienes preguntas o dudas. ¡Tus oídos te lo agradecerán!

La información anterior no debe interpretarse como una substitución a consejos de un médico profesional y sólo es para propósitos de información general. Consulta con un médico sobre todo lo relacionado a tu salud, particularmente referente a asuntos que podrían requerir diagnostico o atención médica. Cualquier acción tomada como resultado de la información proveída anteriormente es tomada a tu propia discrecionalidad.