

| | | |
|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| PLAN DE PREVENCIÓN | FICHA INFORMATIVA | FECHA : NOVIEMBRE 2010 |
| | RUIDO EN EL TRABAJO | FI-HIG-006 |
| | BODEGA COOPERATIVA SAAP | Página 1 de 3 |

INFORMACIÓN

El **ruido** es todo aquel sonido molesto o no deseado. Su intensidad ("volumen") se mide en decibelios (dB).

El ruido dificulta la capacidad de comunicación y no tiene porqué ser excesivamente alto para provocar problemas en el lugar de trabajo.

Escuchar bien es un factor fundamental para trabajar de forma segura y disponer de unas relaciones sociales y laborales saludables.

La exposición continuada a niveles de ruido elevados pasa factura a medio y largo plazo en la salud de las personas. El efecto más conocido es la pérdida auditiva (reconocida como enfermedad profesional al tratarse de una lesión irre recuperable), pero también puede interactuar con otros peligros e incrementar los riesgos que corren los trabajadores, por ejemplo, aumentando el estrés o disminuyendo la agudeza visual y elevando la posibilidad de accidentes.

DECÁLOGO DEL RUIDO

Evita los ruidos innecesarios e implanta sistemas que permitan disminuir el ruido en su origen.

Procura que el volumen de la radio y emisoras no sea excesivamente elevado ni para tus clientes ni para ti.

Verifica tu estado de audición mediante reconocimiento médico si detectas alguna anomalía.

Recuerda que los equipos de protección individual siempre han de ser la última opción a considerar y siempre con carácter complementario y temporal.

Los equipos de protección auditiva pueden ser:

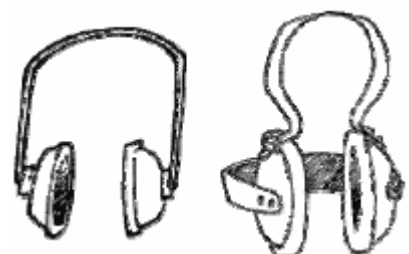
Principales elementos de una orejera



Tapones



Orejas



| | | |
|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| PLAN DE PREVENCIÓN | FICHA INFORMATIVA | FECHA : NOVIEMBRE 2010 |
| | RUIDO EN EL TRABAJO | FI-HIG-006 |
| | BODEGA COOPERATIVA SAAP | Página 2 de 3 |

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Hay que reducir el ruido al nivel más bajo posible, en particular en su origen. Si esto no es posible, se debe evaluar la contaminación acústica del lugar de trabajo: medir* el nivel de ruido durante ocho horas (tiempo de exposición). Si se superan los 80 dB (A) o 140 dB (C) pico hay que implantar medidas preventivas.

**NOTA: Cuando hablamos de nivel de ruido nos referimos al nivel de ruido diario equivalente medido en dB (A). Los dB (C) pico se refieren al ruido de impacto: nivel de presión acústica de corta duración pero de mucha intensidad.*

- Si el ruido supera o es igual a 80 dB (A), es obligado informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con la exposición al ruido y sobre el modo de prevenirlo (métodos de trabajo, protecciones individuales, etc.), realizar reconocimientos médicos de la función auditiva e informar a cada trabajador sobre el resultado de los mismos. Del mismo modo, hay que facilitar protectores auditivos a quienes lo soliciten. *(La Directiva europea define un nivel de 80 dB (A) o 135 dB (C) pico)*
- Si el ruido supera los 85 dB (A), además de implantar las medidas del punto dos, es obligado suministrar protectores auditivos a todas las personas que trabajan. *(La Directiva europea define un nivel de 80 dB o 135 dB (C) pico).*
- Si el ruido supera los 90 dB (A) y 140 dB (C) pico, además de las medidas anteriores, se deben realizar programas de control de exposición al ruido e implantar medidas técnicas para disminuir su propagación. Hay que restringir el acceso a los puestos de trabajo afectados y señalizarlos. Todas las personas que trabajan tienen la obligación de utilizar protectores auditivos. *(La Directiva europea define un nivel de 85 dB (A) o 137 dB (C) pico y fija un valor límite de 87 dB (A)).*
- En general, hay que evitar los ruidos innecesarios e implantar sistemas que permitan disminuir el ruido en su origen: cambiar el tipo de tarea (plegar en lugar de golpear, amortiguar la caída de piezas, etc.) reducir las superficies vibrantes, evitar escapes de aire comprimido, etc.
- Actuar sobre las máquinas ruidosas: encerrarlas en recintos insonorizados, recubriendo las partes rígidas con materiales acústicos e instalando puertas de cierre hermético; encerrar la máquina parcialmente, empleando pantallas para conseguir la reducción del ruido.

| | | |
|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| PLAN DE PREVENCIÓN | FICHA INFORMATIVA | FECHA : NOVIEMBRE 2010 |
| | RUIDO EN EL TRABAJO | FI-HIG-006 |
| | BODEGA COOPERATIVA SAAP | Página 3 de 3 |

- Cuando los niveles de ruido no puedan disminuirse por debajo de los límites admisibles, debe reducirse el tiempo de exposición mediante rotación de puestos, reorganización del trabajo, concesión de pausas a los trabajadores expuestos para que descansen en lugares silenciosos, etc.
- Distribuir la maquinaria, o instalaciones generadoras de ruido, de forma que se vea afectado el mínimo número de trabajadores posible.
- Evitar el uso de walkman mientras se utilizan equipos de protección individual contra el ruido y no mantener en funcionamiento aparatos de radio, sistemas de hilo musical, etc. en puestos de trabajo ruidosos.
- La última medida que se debe considerar, y siempre con carácter complementario y temporal, es utilizar los equipos de protección personal: orejeras o tapones. Estos deben ser suministrados por el empresario que debe formar a los trabajadores sobre su uso.