

## RUIDOS EN EL LUGAR DE TRABAJO

### ¿Qué entendemos por ruido?

El ruido es un sonido indeseado y desagradable, que puede perjudicar la capacidad de trabajar al ocasionar tensión y perturbar la concentración. Puede ocasionar accidentes al dificultar las comunicaciones, provocar problemas de salud crónicos y, además, hacer que se pierda el sentido del oído.

### La pérdida del sentido del oído por exposición en el lugar de trabajo

La pérdida del sentido del oído a causa de la exposición a ruidos en el lugar de trabajo es una de las enfermedades profesionales más comunes en nuestro país. Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido en lugares de trabajo como en la construcción, fundiciones, manufactura, textil, etc. A lo largo de la jornada de trabajo se perciben de modo continuo sensaciones acústicas que son la suma de los sonidos generados en el ambiente.

### ¿Qué efectos tiene en la salud la exposición a un ruido excesivo?

Los efectos en la salud de la exposición al ruido están directamente relacionados con el nivel del ruido y la duración de la exposición.

Estos efectos pueden ser:

- A. Pérdida temporal de la audición
- B. Pérdida permanente de audición
- C. Otros efectos

### A. Pérdida temporal de audición

Al cabo de breve tiempo en un lugar de trabajo ruidoso a veces se nota que no se puede oír muy bien y que le zumban a uno los oídos. A esta afección se le denomina **desplazamiento temporal del umbral**. El zumbido y la sensación de sordera desaparecen normalmente al cabo de poco tiempo de estar alejado del ruido. Ahora bien, cuanto más tiempo se esté expuesto al ruido, más tiempo tarda el sentido del oído en volver a recuperar su capacidad "normal".

### B. Pérdida permanente de audición

Con el paso del tiempo, después de haber estado expuesto a un ruido excesivo durante demasiado tiempo, los oídos no se recuperan y la pérdida de audición pasa a ser permanente. La pérdida permanente de audición no tiene cura. Este tipo de lesión del sentido del oído puede deberse a una exposición prolongada a ruido elevado o, en algunos casos, a exposiciones breves a ruidos elevadísimos.

### C. Otros efectos

Además de la pérdida de audición, la exposición al ruido en el lugar de trabajo puede provocar otros problemas, entre ellos problemas de salud crónicos:

- La exposición al ruido durante mucho tiempo disminuye la coordinación y la concentración, lo cual aumenta la posibilidad de que se produzcan accidentes.
- El ruido aumenta la tensión, lo cual puede dar lugar a distintos problemas de salud, entre ellos trastornos cardíacos, estomacales y nerviosos. Se sospecha que el ruido es una de las causas de las enfermedades cardíacas y las úlceras de estómago.
- Los trabajadores expuestos al ruido, pueden quejarse de nerviosismo, insomnio y fatiga (se sienten cansados todo el tiempo).
- Una exposición excesiva al ruido puede disminuir además la productividad y ocasionar porcentajes elevados de ausentismo.

## La medición del ruido

En el lugar de trabajo, el ruido puede ser perturbador por su frecuencia y su volumen. Así, por ejemplo, un ruido agudo, como el de un silbido, irrita los oídos mucho más que un ruido grave, aunque se emitan los dos al mismo volumen.

### 1) Decibelios

Los sonidos tienen distintas intensidades (fuerza). Así, por ejemplo, si usted le grita a alguien en lugar de susurrarle, su voz tiene más energía y puede recorrer más distancia y, por consiguiente, tiene más intensidad. La intensidad se mide en unidades denominadas decibelios (dB) o dB(A). La escala de los decibelios no es una escala normal, sino una escala logarítmica, lo cual quiere decir que un pequeño aumento del nivel de decibelios es, en realidad, un gran aumento del nivel de ruido.

### 2) Niveles de ruido seguros

La existencia de un nivel de ruido seguro, depende esencialmente de dos cosas:

- El nivel del ruido (volumen)
- El tiempo que se está expuesto al ruido.

El nivel de ruido que se tiene como límite permisible es de 85dB para una jornada laboral de ocho horas, ya que a partir de este nivel el trabajador podría presentar daño auditivo.

## ¿Cómo controlar y combatir el ruido?

El ruido en el lugar de trabajo se puede controlar y combatir:

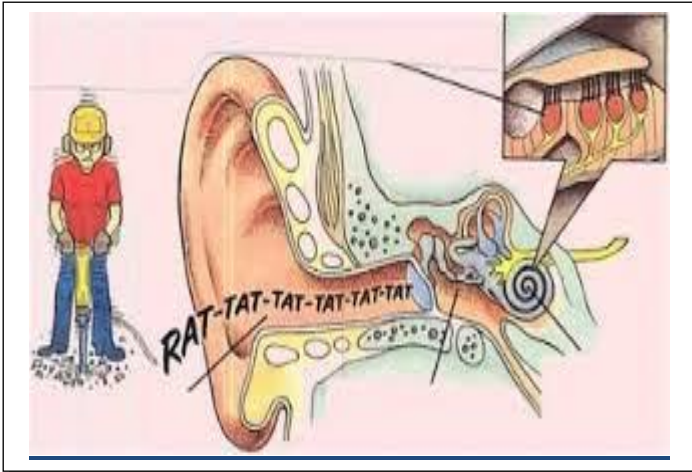
1. **En su fuente:** combatir el ruido en su fuente es la mejor manera de controlar el ruido. Para aplicar este método, puede ser necesario sustituir algunas piezas y/o máquina ruidosa. Hoy en día, muchas máquinas deben ajustarse al cumplimiento de las normas vigentes sobre ruido.
2. **En el medio:** Si no se puede controlar el ruido en la fuente, puede ser necesario aislar la máquina, alzar barreras que disminuyan el sonido entre la fuente y el trabajador o aumentar la distancia entre el trabajador y la fuente (aunque esto puede ser difícil en muchos casos).
3. **En el propio trabajador:** El control del ruido en el propio trabajador, se puede efectuar mediante la rotación de puestos de trabajo, cabinas insonorizadas y utilizando protección de los oídos. Desafortunadamente, esta última es la más habitual, pero la menos eficaz de controlar y combatir el ruido.

Obligar al trabajador a adaptarse al lugar de trabajo es siempre la forma menos conveniente de protección frente a cualquier riesgo. Por lo general, hay dos tipos de protección de los oídos: tapones de oídos y orejeras. Ambos tienen por objeto evitar que un ruido excesivo llegue al oído interno y deben ser seleccionados cuidadosamente.

**Es mejor dotar de un silenciador a la máquina, que poner protectores de oídos a los trabajadores.**



Protectores de oídos



### Método sencillo para evaluar la exposición al ruido

Póngase a distancia de un brazo de su colega de trabajo. Si no puede usted hablar en tono normal y tiene que gritar para comunicarse, quiere decirse que el nivel de ruido del lugar de trabajo es demasiado elevado y que hay que rebajarlo.

**Fuente:**

- OIT  
[http://training.itcilo.it/actrav\\_cdrom2/es/osh/noise/nomain.htm](http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/es/osh/noise/nomain.htm)

### Recordemos:

- La pérdida temporal o permanente de audición a causa de la exposición al ruido en el lugar de trabajo es una de las enfermedades profesionales más comunes en nuestro país.
- La exposición al ruido en el lugar de trabajo puede provocar varios problemas crónicos de salud, además de la pérdida de audición.
- El nivel de ruido que se tiene como límite permisible es de 85dB para una jornada laboral de ocho horas, ya que a partir de este nivel el trabajador podría presentar daño auditivo.
- Se puede combatir el ruido mediante distintos métodos, el más eficaz es hacerlo en la fuente que lo produce.
- Existen distintas medidas para controlar y combatir el ruido en el lugar de trabajo, elijamos la más adecuada.
- El método menos aceptable es el de la protección de los oídos, por lo que se encuentra en el último nivel de intervención en una organización.
- Si fuera imprescindible la utilización de protectores de oídos, el trabajador deberá capacitarse en el uso adecuado, conservación e higiene de los mismos.

Coordinadora General  
Dra. Rosa Lazo Velarde

Edición:

- Eco. Natalia Segura Goycochea
- Ing. Luis Chacaltana Paredes
- Dr. Luis Yupanqui Godo