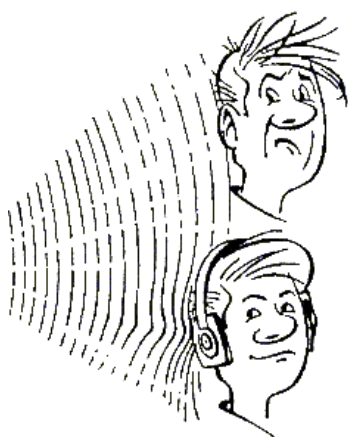


# La UPRL informa

## RECOMENDACIONES BÁSICAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL RUIDO SEGÚN REAL DECRETO 286/2006



### ¿QUÉ ES EL SONIDO?

Es la percepción de las variaciones en la presión del aire por parte de nuestro oído.

### ¿QUÉ ES EL RUIDO?

Es todo sonido desagradable, y que se presenta con una cierta intensidad.

### ¿QUÉ ES EL RUIDO LABORAL?

Es todo sonido que, cumpliendo las características antes citadas, se genera en el entorno de trabajo.

### ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL RUIDO?

Si bien es conocido que el ruido puede producir diversos efectos: nerviosos, falta de concentración etc., el más importante y conocido es el de sordera profesional, la cual presenta un carácter irreversible y tiene una incidencia significativa en la capacidad de comunicación y en las relaciones sociales de la persona afectada.

### ¿DE QUÉ DEPENDE EL DAÑO PRODUCIDO POR EL RUIDO EN EL OÍDO?

El daño que el ruido produce en el oído depende del nivel de ruido y del tiempo de exposición, es decir, del tiempo que el ruido esté afectando al oído.

NIVEL DE RUIDO + TIEMPO =

**DAÑO AUDITIVO**

# La UPRL informa

## ¿CÓMO PROTEGERSE DEL RUIDO?

- P** Efectuando un estudio y valoración de todas las fuentes de ruido presentes en el entorno de trabajo.
- P** Estableciendo un programa de control, cuyo objetivo sea conseguir un nivel de ruido lo más bajo posible en los puestos de trabajo.

## ¿QUE MÉTODOS DE CONTROL EXISTEN?

- P** Un control técnico, cuya actuación corresponde a los departamentos técnicos de la empresa.
- P** Un control administrativo encaminado a disminuir el tiempo de exposición. Es difícilmente aplicable con niveles altos de ruido.
- P** Un control audiométrico que, realizado de forma periódica, permite una detección precoz del daño auditivo antes de que sea importante.
- P** La utilización de material de protección personal.

## ¿QUÉ MEDIDAS DEPENDEN DIRECTAMENTE DEL TRABAJADOR?

- P** El uso correcto de los protectores auditivos.
- P** El mantenimiento de los mismos en perfecto estado para mantener su eficacia.
- P** Evitar exposiciones innecesarias a elevados niveles de ruido.
- P** Cuidar y controlar el buen estado de las máquinas, carcasas y otros aparatos que, por mal trato, puedan producir un mayor nivel de ruido.
- P** Asumir el uso continuado de los protectores auditivos.

## AMBIENTE DE TRABAJO Y PROTECCIÓN AUDITIVA

**P** Los ambientes de elevada temperatura y humedad crean unas atmósferas en las que resultan más adecuados los tapones que las orejeras.

**P** Similares reflexiones podrían hacerse en ambientes de polvo, que puede acumularse entre la orejera y la piel.

**P** En puestos de trabajo en que se manipulen sustancias que puedan adherirse a la piel pueden resultar más adecuadas las orejeras que los tapones ya que estos es necesario manipularlos para su colocación.



# La UPRL informa

**P** En trabajos con exposición intermitente de corta duración resultan más adecuadas las orejeras por su mayor facilidad de colocación.

## COMPATIBILIDAD CON OTROS EQUIPOS

**P** Cuando los trabajadores deban portar más equipos de protección individual deberá prestarse atención a la posible pérdida de eficacia de los equipos, por ejemplo las patillas de las gafas suelen disminuir la eficacia de las orejeras.

**P** En otras ocasiones los equipos de protección auditiva están diseñados para ser llevados junto con cascos de seguridad.

**P** Siempre que vaya a llevarse más de un protector individual deberá estudiarse previamente las compatibilidades entre los equipos utilizados.

## PROBLEMAS DE SALUD

**P** Las personas propensa a sufrir irritaciones u otros problemas de la piel, las que sufren de dolor de oídos, acumulación de cerumen y cualquier trastorno auditivo deben consultar con el médico o sobre el equipo más adecuado.

## UTILIZACIÓN

**P** Para que resulten eficaces los protectores auditivos **deben ser llevados durante todo el tiempo que dure la exposición**. La no utilización durante periodos de tiempo aunque sean muy cortos disminuye considerablemente la eficacia obtenida.

## RECOMENDACIONES DE USO Y MANTENIMIENTO

**P** Los protectores auditivos deben ser limpiados y mantenidos periódicamente, sobre todo cuando debe estar expuesto a ambientes muy sucios.

**P** Los tapones son de uso exclusivamente individual. Si las orejeras van a ser usadas excepcionalmente por más de una persona, deberán limpiarse tras cada uso y deberán llevarse con almohadillas.

**P** Las orejeras no deberán ser manipuladas por los trabajadores, ni para modificar el apriete, ni perforar los



# La UPRL informa

casquetes, ni de ninguna otra forma que pueda afectar a su eficacia.

**P** Los protectores podrán ser indistintamente tapones u orejeras, ambos resultan igualmente válidos para amortiguar el ruido.

**P** Para su utilización deben ajustarse adecuadamente, por ello, las orejeras ejercerán siempre una cierta presión.

**P** Cualquiera que sea el protector elegido y especialmente en el caso de tapones, es necesario mantener una higiene adecuada en el uso y manipulación del mismo, para evitar posibles infecciones auditivas.

**P** El protector auditivo utilizado debe ser de dimensiones adecuadas al oído que lo va a usar.

**P** El protector auditivo puede producir molestias al inicio de su utilización, por lo que puede resultar necesaria una adaptación gradual.

## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDADOS

**P** Los protectores auditivos llevarán la marca CE.

**P** Los protectores suministrados serán acordes al tipo y nivel de ruido.

# La UPRL informa

RESUMEN REAL DECRETO 286/2006	NIVEL DIARIO EQUIVALENTE $L_{Aeq,d}$ NIVEL DE PICO $L_{pico}$		
	VALORES DE EXPOSICIÓN QUE DAN LUGAR A UNA ACCIÓN		VALOR LÍMITE DE EXPOSICIÓN
	SUPERIOR A 80 dB A / 135 dB C	SUPERIOR A 85 dB A / 137 dB C	SUPERIOR A (*) 87 dB A / 140 dB C
Evaluación Higiénica	TRIENAL	ANUAL	<p>En ningún caso el trabajador estará expuesto a niveles superiores al Valor Límite de Exposición</p> <p>El empresario deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar de forma inmediata Medidas para reducir la exposición</li> <li>• Determinar razones de sobreexposición</li> <li>• Corregir a fin de evitar que vuelva a producirse una reincidencia</li> <li>• Informar a los delegados de prevención de tales Circunstancias</li> </ul>
Formación e Información	sí	sí	
Acceso a Evaluaciones y Resultados	sí	sí	
Control Médico Inicial	sí	sí	
Periodicidad Control Médico	QUINQUENAL	TRIENAL	
Suministro Protección Auditiva	POR SOLICITUD	OBLIGATORIO	
Utilización Protección Auditiva	OPTATIVA FOMENTAR USO	OBLIGATORIA	
Señalización	-	sí	
Programa Técnico Control	-	sí	

(\*) Al aplicar los valores límite de exposición, en la determinación de la exposición real del trabajador al ruido, se tendrá en cuenta la atenuación que procuran los protectores auditivos individuales utilizados por los trabajadores.