



## PROTECCIÓN DE OÍDOS



La pérdida de la audición producida por el ruido es una lesión común que puede evitarse si se toman las medidas preventivas necesarias. La exposición al ruido excesivo es la causa más común de la pérdida auditiva.

**Generalmente es un daño gradual que no provoca dolor pero será permanente.**

### LOS EFECTOS DEL RUIDO

#### *Los daños en la audición dependen de:*

- ▶ La intensidad del ruido.
- ▶ El tipo de ruido (frecuencia, naturaleza, fuente de emisión).
- ▶ El tiempo de exposición.

#### *Una larga exposición al ruido puede causar:*

- ▶ Cansancio físico, irritación, dolor de cabeza, náuseas, mareos, presión sanguínea elevada, tensión muscular, hipoacusia, sordera permanente.



### CUIDADO DEL OÍDO

**Los oídos se limpian solos:** la cera del oído atrapa la suciedad y la desplaza nuevamente hacia afuera con el movimiento de masticar. Si se llegara a acumular cera, bloqueándole los oídos, consulte al médico.

**No debe introducir nada en los oídos:** los hisopos de algodón en los extremos empujan la cera para adentro. Eso puede irritar y aún perforar el tímpano. No debe usar ninguna sustancia para limpiar el interior, ni rascarse adentro, al hacerlo puede irritar la piel del conducto y causar infección. Al sentir picazón consulte al médico.

**Evite que ingrese agua en el oído:** la humedad puede causar infección.



### Recorra el médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ▶ Zumbido, dolor o molestias en los oídos.
- ▶ Pérdida de la audición.
- ▶ Mareos.
- ▶ Dolores de cabeza frecuentes.

## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

La intensidad o volumen del sonido se mide en decibeles (dBA). Cuando el nivel sonoro en el ambiente laboral supera los niveles permitidos es obligatorio el uso de elementos de protección personal. El oído es un órgano muy delicado y no tienen defensas naturales para protegerse del ruido. Existen diferentes elementos de protección personal. Es importante usar el correcto según cada caso.



## TIPOS DE PROTECTORES

### ▶ Tapones para oídos (endoaurales)

De material blando y flexible. Livianos y cómodos para el uso de largos períodos de tiempo. Se colocan dentro del conducto auditivo externo. Protegen del ruido e impiden que penetren la suciedad en el oído.

#### Pueden ser:

- Desechables: deben ser tirados al finalizar la jornada de trabajo.
- Reutilizables: Se deben lavar una vez por día y guardarse en un envase apropiado para volver a utilizarlos (deben reemplazarse cuando se endurezcan o se decoloren).

### ▶ Tapones en banda para la cabeza

La banda es flexible y hace que la presión de los tapones sea uniforme.

### ▶ Cobertores (de copa)

Generalmente denominados orejeras, tienen almohadillas que se ajustan alrededor de las orejas y las cubren para bloquear el ruido. Deben ajustarse para obtener mayor seguridad.

### ¿Cómo mantenerlos?

- ▶ Lavar los tapones reutilizables después de cada uso.
- ▶ Tirar los tapones desechables al finalizar la jornada de trabajo. Nunca los lave para volver a usarlos.
- ▶ Limpiar las orejeras cada vez que sea necesario. Los elementos de caucho y de espuma deben ser lavados con agua y jabón cuando estén sucios.
- ▶ Reemplazar en las orejeras las bandas dobladas y los elementos de caucho-espuma si se están desintegrando
- ▶ Los elementos de protección auditiva son personales, no los comparta.



Nunca se quite los equipos de protección en lugares con niveles de ruido elevados. Debe dirigirse a un área con menos ruido para sacárselos.

Obtenga más información en [www.experta.com.ar](http://www.experta.com.ar)

**EXPERTA**  
ART