

**18 NEOFICHA
PREVENTIVA**

ist
especialistas en prevención



**NO TE HAGAS EL SORDO,
CUIDA TUS OÍDOS**

SON LA MEJOR ALARMA PARA PREVENIR ACCIDENTES



CAUSAS DE LA HIPOACUSIA:

- El ruido, agente causal de la sordera profesional (hipoacusia), está presente en casi todas las actividades productivas, por lo tanto, un número importante de trabajadores ha adquirido o podría adquirir esta enfermedad.
- El ruido superior a 85 decibeles daña el oído, en forma irreparable.



La capacidad auditiva disminuye paulatinamente con la edad, sin embargo, la exposición a ruido por sobre los niveles permitidos, sin protección, acelera este proceso.



Un 30% de los trabajadores están expuestos a niveles de ruido que provocan daños irreparables.



La sordera es gradual, no produce dolor y no tiene remedio.



El ruido excesivo, además, produce dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad, disminuye el rendimiento y la concentración.

CONSEJOS PRÁCTICOS:



Utiliza tu protector auditivo durante todo el tiempo que estás expuesto a ruido.



La forma correcta de usarlos es:

- a) Tapones:
- Hay dos tipos de tapones, los moldeables y tapones premoldeados o reutilizables.
 - Lávate las manos antes de introducirlos.
 - Introdúcelos totalmente en tus oídos.
 - Si es moldeable, presiónalo para disminuir su grosor. En ambos casos, con una mano tira tu oreja hacia atrás y hacia arriba mientras te colocas el tapón.
- b) Orejeras:
- Tus orejas deben estar íntegramente en el interior de las copas.
 - Ajusta el arnés para que sea cómodo y con la misma presión en ambos oídos.
 - Debes lograr un buen sello, teniendo contacto continuo entre almohadillas y tu cabeza.



Cuida y mantén en buen estado tus Equipos de Protección Auditiva (EPA).

- a) Tapones premoldeados o reutilizables:
- Lávalos una vez por semana con agua tibia y jabón neutro. Sigue las recomendaciones del fabricante.
 - Lávalos con tiempo para que puedan secarse.
 - Nunca uses solventes ácidos o alcohol.
 - Guárdalos en un estuche o caja.
 - Nunca compartas tu tapón con otras personas.
- b) Orejeras:
- Límpialas con un paño húmedo.
 - Verifica las almohadillas, en cuanto a la alteración del sello, la mantención del contacto entre la almohadilla y tu cabeza, aparición de grietas y fisuras.
 - Ajusta o reemplaza tu arnés para mantener la tensión adecuada.
 - Guárdalas, colgándolas del arnés en un ambiente ventilado.
 - Si están acopladas al casco de seguridad, no las guardes con las copas presionadas contra el casco.



Si tus EPA están deteriorados por golpes, caídas, envejecimiento o mal uso, solicita recambio.

Si recambias las orejeras, verifica:

- La fuerza del arnés.
- Existencia de grietas, fisuras, endurecimiento o deformación