

# Proteja Sus Oídos En El Trabajo

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- La exposición prolongada a ruidos intensos puede producir la pérdida permanente de la audición.
- Los **tapones** y **orejeras** le ayudan a proteger sus oídos.

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Entrenamiento de “tailgate” es una sesión de entrenamiento informal alrededor de un vehículo o en otro lugar. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Lleve a la sesión de entrenamiento muestras de **tapones** y **orejeras** que se usan en sus operaciones.

## Qué daño le puede causar el **ruido**

- Todos trabajamos en algún momento en condiciones ruidosas.
- Pero puede causarle daño si se expone mucho a ruidos intensos:
  - le puede impedir seguir las instrucciones de seguridad;
  - le puede provocar estrés al esforzarse mucho para escuchar y para que le escuchen;
  - le puede causar la pérdida del oído.
- La exposición prolongada a ruidos intensos puede resultar en la pérdida permanente de la audición.
- Aún si se expone a ruidos intensos por un momento corto, usted puede perder temporalmente la audición.

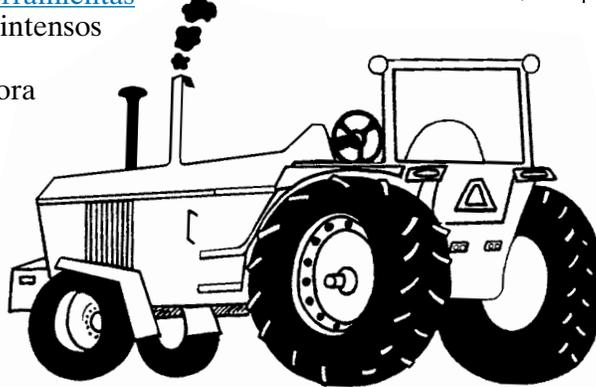
## Algunos ejemplos de **ruidos intensos**

- El término para medir el ruido se llama “decibelios”.
- Si trabaja por más de 8 horas al día en un ambiente con ruido de 85 decibelios o mayor, le puede afectar su audición.
- Algunos ejemplos de ruidos de 85 decibelios: un tractor en marcha al vacío, una combinada (segadora/trilladora), una secadora de granos, una limpiadora de establo, una correa transportadora.
- Cuando se trabaja con sierras de cadena antiguas, con **herramientas eléctricas** y en tractores sin cabina la exposición a ruidos intensos puede ser más peligrosa.
- Si usted usa **herramientas motorizadas** por más de una hora al día, sin **protección de oído** se le puede dañar el oído.

**Nota al instructor:** Déle a participantes ejemplos de ruidos intensos en el lugar de trabajo.

## Cómo saber si el **ruido** le está haciendo daño

- Usted puede tener problemas si:
  - escucha zumbidos u otros ruidos en sus oídos;
  - no escucha a la gente cuando le hablan a usted;
  - no escucha los tonos altos ni los sonidos suaves.
- Si tiene alguno de estos problemas comuníquese a su supervisor, ya que será necesario que se haga un examen a los oídos.



**Tractor en marcha mínima: 85 decibelios**

(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](http://www.gemplers.com), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

# Proteja Sus Oídos En El Trabajo

## Usted puede proteger sus oídos

- Una buena forma de proteger sus oídos es usando tapones en las orejas cuando se expone a ruidos intensos. Los tapones reducen el ruido cuando se insertan en los oídos.
- Algunos tapones son desechables y algunos pueden usarse nuevamente.

**Advertencia:** No ponga algodón en sus oídos en vez de tapones, ya que no le bloquean el ruido y puede dañar sus oídos.

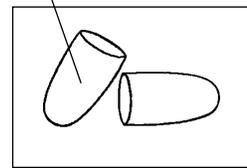
- Use orejeras u otro tipo de protección en sus oídos. Las orejeras cubren la oreja entera igual como algunos auriculares de estéreo.
- Los tapones y las orejeras tienen una “clasificación para reducir ruido” (NRR). Asegúrese de que los que usted use tengan una NRR de por lo menos 25.

**Nota al instructor:** Muestre a los participantes ejemplos de tapones y orejeras que se usan en su operación.

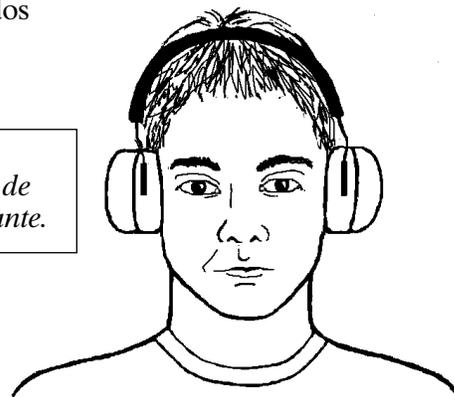


## Cómo usar los tapones y las orejeras

- Lávese las manos antes de insertar los tapones o ponerse las orejeras.
- Revise para ver si están rotas o dañadas. Reporte los problemas al supervisor y pida otro tipo de protección para los oídos.
- Lea las instrucciones del fabricante para saber como insertar los tapones o ponerse las orejeras.
- Los tapones de espuma generalmente se enrollan en un cilindro delgado y se comprimen bien antes de insertarlos. Una vez en su lugar se expanden.
- Debe estar seguro (a) que los tapones y las orejeras se sientan cómodos y que no están muy apretados ni muy sueltos.
- Las tapas de las orejeras no deben pincharle las orejas.



**Recuerde:** Tenga siempre los tapones y las orejeras limpios. Lave los tapones de caucho o plástico reusable en agua tibia con jabón después de cada uso. Limpie las orejeras de acuerdo a las instrucciones del fabricante.



## ¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes y después revise los puntos que **Debe y No Debe hacer para proteger sus oídos**.

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PROTEGER SUS OÍDOS

### DEBE:

- Usar orejeras o tapones en lugares con ruido.
- Estar seguro(a) de que las orejeras o los tapones le quedan bien.
- Limpiar los tapones reusables después de cada uso.

### NO DEBE:

- Pararse demasiado cerca de maquinaria ruidosa por mucho tiempo.
- Usar nuevamente los tapones desechables.
- Compartir los tapones con los otros trabajadores.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.