

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

El ruido es uno de los contaminantes físicos más comunes que nos rodea y afecta tanto en la calle, en el hogar, como en el trabajo.

El ruido se puede definir como todo aquel sonido que percibimos como indeseado o desagradable y/o que interfiere o impide alguna actividad humana.

Su existencia y exposición puede producirnos alteraciones tanto físicas como mentales (sordera, aumento de la presión sanguínea, trastornos digestivos, aumento de la agresividad, irritabilidad, etc.)

Todos contribuimos en producir ruido, por lo tanto, todos podremos contribuir en su reducción; y además, en nuestra mano está que dicho ruido existente nos afecte lo menos posible (reduciendo el tiempo de exposición y protegiéndonos adecuadamente).



NORMATIVA SOBRE LA EXPOSICIÓN AL RUIDO

El Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido tiene como objetivo establecer las disposiciones mínimas para la protección de los trabajadores contra los riesgos para su seguridad y su salud que puedan derivarse de la exposición al ruido. Esta normativa habrá que tenerla en cuenta en las actividades en las que los trabajadores estén o puedan estar expuestos a riesgos derivados del ruido como consecuencia de su trabajo.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

Los sectores en los que se notifica el mayor número de casos de pérdida auditiva por causas relacionadas con el trabajo son:

- las industrias extractivas, cementeras, manufactureras y siderúrgicas
- en agricultura y ganadería
- jardinería
- carpintería
- fontaneros
- caldereros
- herreros
- talleres de automoción
- imprentas
- hostelería
- en actividades relacionadas con la construcción
- en el transporte y las comunicaciones.

Los valores límite de exposición al ruido y valores de exposición que dan lugar a una acción de prevención, vienen recogidos en el art. 5 del Real Decreto y son los siguientes:

Valores del R.D. 286/2006	Nivel de exposición diaria (LAeq,d)	Nivel de pico (Lpico)
Valores límites de exposición	87dB(A)	140 dB(C)
Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción	85 dB(A)	137 dB(C)
Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción	80 dB (A)	135 dB(C)

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

Solamente sabremos a qué valor estamos expuesto exactamente durante nuestras actividades laborales, si se lleva a cabo una medición higiénica con aparatos y personal cualificado para ello. Lo más adecuado es que se contrate los servicios de una empresa especializada para conseguir saber si estamos realmente o no expuestos a este riesgo y si es necesario o no el tener que poner medidas preventivas.



¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL RUIDO?

Por lo general, los efectos del ruido no son inmediatos, sino que aparecen a medio o largo plazo. Ésta es la razón de que se requiera un control periódico del estado de salud del trabajador expuesto al ruido, así como de las condiciones del ambiente de trabajo.

El análisis del problema y la elección de las soluciones se van a hacer la mayoría de las veces "a medida", teniendo en cuenta que lo principal es que al trabajador le llegue el menor nivel de ruido posible para que se encuentre dentro de los límites de exposición que contempla la legislación vigente. Sea como sea, para conseguir reducir/eliminar el nivel de ruido o minimizar la exposición al mismo, todas las soluciones quedan encuadradas dentro de dos tipos de medidas:

- Medidas organizativas.
- Medidas técnicas.

A la hora de adoptar cualquiera de las medidas que a continuación vamos a detallar, se deberá elegir teniendo en cuenta la siguiente prioridad:

- Eliminación de las fuentes de ruido.
- Control del ruido en su origen.
- Medidas colectivas de control.
- Uso de equipos de protección individual.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

Medidas Organizativas:

- Reubicación de los trabajadores: Ya que se puede disminuir el ruido recibido colocando al trabajador lejos de las zonas de mayor nivel, esta medida se basa en alejar de la zona del ruido al trabajador que no esté implicado en el proceso ruidoso en cuestión.
- Rotación de puestos: Resulta evidente que se contribuiría a disminuir la exposición de ruido recibida si los trabajadores pudieran realizar diversas tareas, de manera que pudieran alternar tareas ruidosas con tareas poco o nada ruidosas. Con una rotación de tareas y/o puestos de trabajo, los trabajadores tendrán menor exposición a valores de nivel diario equivalente de presión sonora.
- Pausas sin ruido: Se sabe a través de estudios realizados que el ruido espaciado es menos nocivo que si se recibe el mismo ruido de continuo durante las 8 horas de jornada laboral. Por lo tanto, podremos incidir en disminuir los efectos generados por la exposición del ruido si realizamos las pausas del trabajo en sitios donde no haya ruido.



Medidas Técnicas:

Hay diversas medidas incluidas dentro de esta categoría, pero las más significativas en la tarea de disminuir o eliminar el ruido son:

1. Acciones sobre la fuente del ruido: Consiste en eliminar o hacer disminuir la generación de ruido en el inicio de su producción. Las acciones contempladas dentro de esta medida de control del ruido, suelen ser la opción que mejor efecto supone para la salud, no solo de un trabajador sino en muchos casos para la mayoría de los trabajadores (a estas acciones se las podría considerar por tanto como medidas colectivas).

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

Contamos con las siguientes medidas:

- Planificación de nuevos lugares de trabajo: a la hora de crear nuevos puestos de trabajo y distribuirlos en la empresa, se debería considerar desde su creación, una adecuada ubicación para que los trabajadores no estén expuestos innecesariamente al ruido.
- Diseño y compra de máquinas con bajo nivel de ruido: En el mercado hay para desempeñar una misma tarea, equipos de trabajo de muchas marcas y modelos. Elige el que a igual de condiciones produce el menor ruido (recuerda que este dato tiene que estar indicado en el folleto informativo del producto ya que el fabricante tiene obligación de incluirlo).
- Mantenimiento adecuado de las máquinas: Recuerda también que el paso del tiempo y el continuo uso va a provocar deterioros en los equipos. Muchos de ellos se traducirán en un aumento de ruido y en muchas ocasiones un aumento de otro tipo de riesgos como por ejemplo pérdida de elementos de seguridad, pérdida de aislamiento, etc. Lo más adecuado es llevar a cabo un protocolo de mantenimiento y un protocolo de amortización de equipos. Con ello alargaremos de forma adecuada y segura la vida útil del equipo y se sustituirían los equipos periódicamente (y no solamente cuando dejen de funcionar totalmente).



2. Acciones sobre el medio: Las acciones más comunes encuadradas en este método de control son:

- Colocar conexiones flexibles de un material amortiguador entre las máquinas que están anexas dentro de la misma cadena de producción.
- Si no son máquinas dentro del mismo proceso, habrá que colocarlas de forma que no contacten unas con otras.
- Separar las máquinas del suelo mediante la colocación de una estructura aislante.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

- Ubicar adecuadamente las máquinas ruidosas: Si aumentamos la distancia y/o disminuimos el tiempo de exposición estaremos contribuyendo a eliminar o minimizar las consecuencias posibles de la existencia del ruido.
- Acondicionar el local: Consiste en recubrir techo y paredes, donde se refleja la onda, con materiales absorbentes de sonido.
- Aislar la fuente de ruido: Por el encerramiento del equipo ruidoso en una cabina, o utilizando barreras sonoras entre la máquina y el trabajador.

3. Acciones sobre el trabajador: Este grupo de acciones se tendrán en cuenta solo cuando no sea posible cumplir con uno de los principios de la acción preventiva "Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual". Este tipo de acciones serán las últimas a implantar en la empresa. Tenemos las siguientes acciones:

- Cabina insonorizada: Esta medida solamente va a ser posible su implantación en el caso de procesos automatizados donde el trabajador no tenga que estar presente en la manipulación de la máquina.

- Entrega a los trabajadores de EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

El control del ruido ejerciendo la acción en el propio trabajador es la última de las acciones, ya que no es lo más adecuado que la responsabilidad recaiga en el propio trabajador.

Desafortunadamente, esta medida es el método de control más extendido e implantado en las empresas, aunque realmente debería utilizarse únicamente como algo temporal hasta que se consiga adoptar alguna de las acciones de control y/o reducción del ruido que existen y que han sido comentadas en anteriores apartados.



A pesar de las desventajas de esta última acción, en muchas ocasiones es difícil adoptar las medidas de control anteriormente comentadas, por lo que el uso de equipos de protección individual se hace imprescindible.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

¿DE QUÉ **NO** PODEMOS OLVIDARNOS?

■ INFORMACIÓN Y FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Esta obligación del empresario queda establecida en el art. 9 del Real Decreto: "El empresario velará porque los trabajadores que se vean expuestos en el lugar de trabajo a un nivel de ruido igual o superior a los valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción, reciban información y formación relativas a los riesgos derivados de la exposición al ruido, en particular sobre:

- La naturaleza de tales riesgos.
- Los resultados de las evaluaciones y mediciones del ruido realizadas, junto con una explicación de su significado y riesgos potenciales.
- Las medidas tomadas con objeto de eliminar o reducir al mínimo los riesgos derivados del ruido.
- En caso de necesitar dotar a los trabajadores de protectores auditivos, se deberá formar e informar del uso y mantenimiento correctos de los mismos.
- Las prácticas de trabajo seguras, con el fin de reducir al mínimo la exposición al ruido."



■ CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES

En el art. 10 del Real Decreto, se indica que el empresario deberá consultar a los trabajadores (o sus representantes), y permitir su participación, en relación a todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo, como por ejemplo:

- En la evaluación de los riesgos y la determinación de las medidas preventivas que se han de tomar.
- En la elección de los protectores auditivos individuales, si fuera necesario dotar de ellos como medida preventiva adoptada.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DEL RUIDO?

■ VIGILANCIA DE LA SALUD

En el art. 11 del Real Decreto, se hace mención a la obligación del empresario de llevar a cabo una vigilancia de la salud cuando la evaluación de riesgos ponga de manifiesto que existe un riesgo para la salud de los trabajadores.

Cuando la exposición al ruido supere los valores superiores de exposición que dan lugar a una acción, se deberá realizar vigilancia de la salud a los trabajadores

MÍNIMO CADA
3 AÑOS

Cuando la exposición al ruido supere los valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción si la evaluación y la medición indican que existe riesgo para la salud del trabajador, se deberá realizar vigilancia de la salud a los trabajadores

MÍNIMO
CADA 5 AÑOS

La finalidad de los **CONTROLES AUDIOMÉTRICOS** es el diagnóstico precoz de cualquier pérdida de audición debida al ruido y la preservación de la función auditiva.

■ REEVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

La evaluación y la medición de ruido se deben programar y efectuar a intervalos apropiados, y como mínimo cada año en los puestos de trabajo en que se sobrepasen los valores superiores de exposición que generan una acción, o cada tres años cuando se superen los valores inferiores de exposición que generan una acción.