

Y también debes...

Realizar un mantenimiento periódico de todas las máquinas y equipos, que incluya, entre otras tareas, el ajuste y engrase de elementos móviles, la reparación o sustitución de piezas desgastadas por fricción, la eliminación de defectos y holguras en las instalaciones.

Utiliza protección en trabajos puntuales como la limpieza de máquinas e instalaciones con aire comprimido.

De ti también depende

*Material publicado en 2012
Última actualización en febrero 2025*

Prevención Exposición a ruido



Sabías que...

La exposición al ruido, en general, puede considerarse a dos niveles:

- Cuando el nivel sonoro diario equivalente (una especie de valor promedio del ruido durante la jornada laboral) es superior a 80 dB(A), se considera que hay una exposición profesional a ruido y deben adoptarse medidas para reducirlo.
- El segundo nivel, es aquel ruido que sobrepasa los 65 dB(A), sin llegar a los 80, generándose un problema de discomfort acústico.

Un ruido de gran intensidad puede producir diferentes efectos: la rotura de la membrana timpánica, alteraciones en los órganos de audición, pérdida auditiva (temporal o permanente) e hipoacusias. Las lesiones producidas en el aparato auditivo dependen de la intensidad y de la frecuencia del ruido, así como del tiempo de exposición. Hay que tener en cuenta que los ruidos agudos son más lesivos para el oído.

El ruido, incluso a pequeños niveles (discomfort), también puede desencadenar estrés, que puede provocar alteraciones de la salud y además disminuir la capacidad de atención y concentración en el trabajo, que puede ser la causa de un accidente.



Por ello debes...

Deben realizarse mediciones periódicas de ruido en los puestos de trabajo conforme a las exigencias de la reglamentación vigente de protección frente al ruido. Debes conocer los resultados y en función de éstos, y si las mediciones sobrepasan el valor de 80 dB(A) de promedio diario, deben realizarte audiometrías periódicas, así como un control médico inicial.



Si no es posible reducir los niveles peligrosos, superiores a 85 dBA de nivel continuo, es obligatorio la utilización de cascos o tapones auditivos con su correspondiente marcado CE.

En los puestos que superan los 80 dBA la empresa te proporcionará protectores auditivos y fomentará su uso.

Respetar la señalización existente respecto al uso de protección auditiva.

Para reducir el nivel sonoro en los lugares de trabajo, es importante realizar una distribución adecuada de los puestos de trabajo y las fuentes sonoras.

Las máquinas deben incorporar sistemas de aislamiento del ruido generado como carcassas de protección, silenciadores en tubos de escape, etc. No elimines las carcassas o elementos de la máquina que te protegen adicionalmente respecto a la emisión de ruido.

