

## Prevención frente el ruido

El Real Decreto 286/2006 de 10 de marzo, establece las disposiciones mínimas para la protección de los trabajadores contra los riesgos para su seguridad y salud derivados de la exposición al ruido, en particular los riesgos para la audición.

### DISPOSICIONES MÍNIMAS PARA EVITAR O REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL RUIDO:

Estas disposiciones mínimas van encaminadas a eliminar los riesgos derivados de la exposición al ruido en su origen o reducirse al nivel más bajo posible:

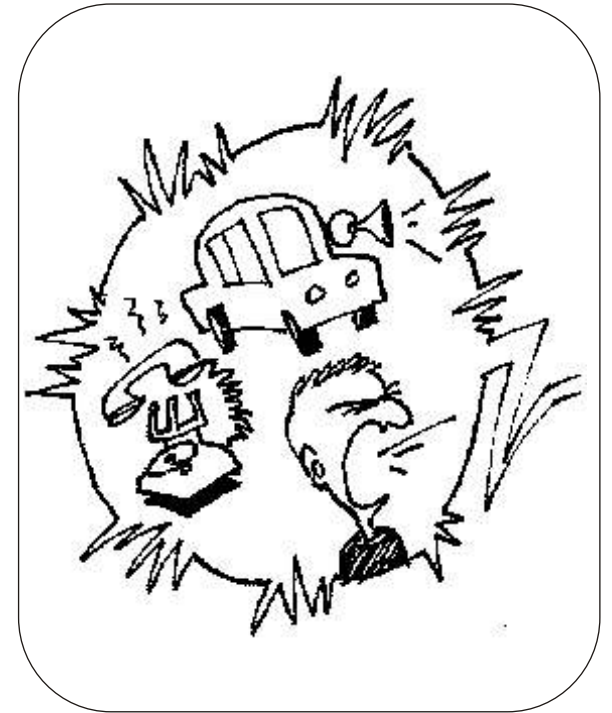
- Métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse al ruido.
- Elección de los equipos de trabajo.
- Disposición de los lugares y puestos de trabajo.
- Información y formación a los trabajadores.
- Reducción técnica del ruido.
- Programas de mantenimiento de:
  - **los equipos de trabajo**
  - **los lugares de trabajo**
  - **los puestos de trabajo**
- Programa de medidas técnicas y/o de organización:

**Cuando se sobrepasen los valores superiores de exposición que dan lugar a una acción.**

## BIBLIOGRAFÍA

- ✍ Ley 31/95 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✍ Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo: "Prevención, Trabajo y Salud."
- ✍ 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.
- ✍ Notas Prácticas del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Si el ruido en tu puesto de trabajo te obliga a levantar la voz para hacerte entender a 1 metro de distancia, probablemente estás expuesto al riesgo de sordera.



22

## EL RUIDO 1ª PARTE

### Prevención Riesgos Laborales



#### Sección Sindical de CGT

Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª

Tífono. 976 721239

Fax 976 724734

E-Mail: [cgt@ayto-zaragoza.es](mailto:cgt@ayto-zaragoza.es)

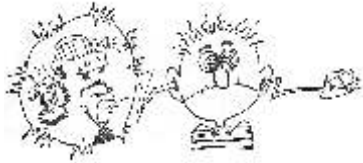
Delegados de Prevención

Isabel López Mauleón

Clara Lidón Lizama

DL Z-2052-06

El ruido se define como una combinación de sonidos que producen una sensación desagradable.



Su intensidad se mide en decibelios (dB).

El ruido en el trabajo es uno de los riesgos laborales más comunes y sin embargo, menos considerados. Esto puede ser debido a la falta de cultura preventiva y a la poca importancia que se concede a los riesgos derivados de la exposición al ruido en el entorno laboral.

### Efectos del ruido en la salud

La exposición de un trabajador al ruido en su entorno laboral, puede tener efectos negativos para la salud a medio y largo plazo.

#### ☛ Efectos auditivos:

La hipoacusia o sordera. Está reconocida como enfermedad profesional y es irreversible.



#### ☛ Efectos extrauditivos:

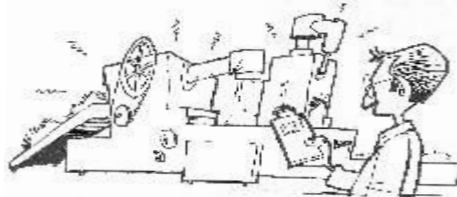
Trastornos nerviosos, cardíacos, digestivos, hormonales, perturbaciones en el sueño, estrés...

## La medición del ruido

La medición del ruido en el trabajo se realiza mediante:

#### ☛ El sonómetro integrado

Sirve para medir el nivel de ruido continuo equivalente o la media de nivel de ruido en un tiempo determinado. Este aparato dispone de una escala de ponderación (A) que hace que el ruido se mida tal como lo percibe el oído



#### ☛ El dosímetro

Lo lleva el trabajador incorporado en la solapa durante toda la jornada laboral. Da valores de cantidad de ruido recibida por el trabajador expresada en % de la dosis máxima permitida.

Los resultados de estas mediciones se expresan en dB(A)

El alcance del daño lo determinará el nivel de ruido + el tiempo de exposición

A parte de los efectos en la salud, el ruido puede incrementar el riesgo de accidente laboral, porque dificulta:

- ☞ La comunicación
- ☞ La concentración
- ☞ La percepción de las señales de advertencia



## Niveles sonoros en dBA

140	UMBRAL DEL DOLOR		
130			
120			
110			COMUNICACIÓN CASI IMPOSIBLE
100			
90			
80	LIMITE ESTABLECIDO PARA UNA JORNADA DE 8 HORAS		HAY QUE GRITAR
70			
60			
50			
40			COMUNICACIÓN POSIBLE
30			
20			
10			
0	UMBRAL DE LA AUDICIÓN		COMUNICACIÓN FACIL

#### UMBRAL DE LA AUDICIÓN

El nivel 0 dB es el ruido más débil que un oído normal puede percibir.

#### UMBRAL DEL DOLOR

El nivel de 140 dB, produce una sensación sonora que puede llegar a ser dolorosa.

La escala de dB es logarítmica. Esto quiere decir que un pequeño aumento de nivel de dB, es un gran aumento de nivel de ruido. Por ejemplo, si se aumenta un sonido en 3dB, en cualquier nivel, el oído percibirá que el sonido casi ha duplicado su volumen.