

Exposición a ruido

El ruido acompaña a la gran mayoría de sectores económicos. La exposición al mismo puede ser fuente de molestias y de enfermedades incapacitantes por lo que la prevención de estos efectos debe abordarse a todos los niveles.

DEFINICIONES

Ruido es todo sonido desagradable que se presenta con una cierta intensidad. El sonido es una vibración mecánica que se transmite a través del aire y también a través de objetos sólidos (paredes, equipos de trabajo, etc.). Los sonidos se pueden definir tanto por su frecuencia (graves o agudos) como por su nivel, expresado en decibelios. Los decibelios no siguen una escala lineal, así debemos tener presente que **una diferencia de 3 dB entre el ruido emitido por dos máquinas implica que una máquina emite el doble de energía acústica que la otra.**



La exposición al ruido puede provocar pérdida auditiva (sordera) ya sea de forma gradual como de forma inmediata (por exposición a niveles muy elevados de ruido, como por ejemplo el ruido generado por explosiones controladas en una mina). Los efectos de la exposición a ruido son mayores cuanto mayor es el nivel de ruido existente en el puesto de trabajo y cuanto más tiempo se pasa en el puesto de trabajo.

La pérdida auditiva es permanente e irreversible y supone una lesión incapacitante que condiciona y limita la comunicación con nuestro entorno.

El ruido puede causar otros efectos como son la **aparición de pitidos (tinnitus)**, la afectación del sueño y alterar el nivel de atención hecho que podría tener una influencia negativa en términos de vista de seguridad: **en un ambiente ruidoso es más difícil concentrarse y se incrementa el riesgo de sufrir un accidente.** De igual forma, en presencia de ruido es más difícil percibir situaciones peligrosas: oír una carretilla que se acerca o percibir señales acústicas de emergencia.

FUENTES DE EXPOSICIÓN

En la gran mayoría de sectores económicos puede haber puestos de trabajo con una exposición significativa a ruido ya sea generado por equipos de trabajo concretos (p. ej. un aspirador industrial) o por instalaciones y características de la actividad desarrollada por la empresa (p. ej. trabajos en la zona de pistas de un aeropuerto). En general, se considera que existe riesgo por exposición a ruido en aquellos puestos en los que hay que gritar para que me oiga un compañero que está a 2 metros de distancia.



Por otra parte, existen focos de ruido que pueden causar daño de una forma inmediata; son aquellos debidos a impactos (pico): golpes de metal con metal (p.ej. prensas), disparos, explosiones, uso de herramientas neumáticas de impacto (p. ej. clavadoras).

REGLAMENTACIÓN APLICABLE

La legislación española sobre prevención de riesgos laborales incluye un Real Decreto específico sobre el control de los riesgos derivados de la exposición a ruido (Real Decreto 286 /2006). Esta norma establece la necesidad de que el empresario adopte una serie de medidas para reducir la exposición a ruido al mínimo posible.



CONTROL DE LA EXPOSICIÓN



Las medidas a adoptar para controlar la exposición al ruido **varían en función de los niveles presentes en el puesto de trabajo**. Así, tanto para exposiciones continuas a ruido como para exposiciones a niveles de pico se establecen unos niveles de acción y unos valores límite. Estos valores límite no se pueden superar ni tan siquiera cuando se utilice protección auditiva.

Entre las medidas que se deben aplicar en cada rango de nivel de ruido podemos encontrar, entre otras, la **selección de métodos y equipos de trabajo poco ruidosos, el control técnico del ruido en equipos y lugares de trabajo, la formación e información de los trabajadores, el control médico periódico y, como último recurso, la utilización de equipos de protección auditiva**.

En la siguiente figura se recogen las medidas a adoptar en la empresa en función de los niveles de ruido existentes en cada puesto de trabajo.

	NIVEL DIARIO EQUIVALENTE $L_{A,E,q,d}$ (dBA) /NIVEL PICO L_{pico} (dBC)		
	SUPERIOR A 85/135	SUPERIOR A 85/137	SUPERIOR A 87/140*
Evaluación higiénica	TRIENAL	ANUAL	-
Formación e información	SÍ	SÍ	-
Acceso a evaluaciones y resultados	SÍ	SÍ	-
Control médico inicial	SÍ	SÍ	-
Control médico periódico	AL MENOS CADA 5 AÑOS	AL MENOS CADA 3 AÑOS	-
Suministro de protección auditiva	SÍ	SÍ	-
Utilización de protección auditiva	SE FOMENTARÁ	OBLIGATORIA	-
Programa de medidas técnicas y organizativas	-	SÍ	-
Adopción de medidas para reducir la exposición, determinación de las razones de la sobreexposición, comunicación a los delegados de prevención	-	-	DE FORMA INMEDIATA

*Considerando la protección auditiva utilizada por los trabajadores

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LOS RIESGOS GENERADOS POR EL RUIDO?

- Utilizar de forma adecuada los equipos y útiles de trabajo; no usarlos para tareas distintas para las que están diseñados (p. ej. usar el aire comprimido para limpiarse la ropa).
- Cuidar y controlar el buen estado de cabinas, cerramientos y otros sistemas de control de ruido que por falta de mantenimiento o uso pueden producir una mayor exposición a ruido.
- Comunicar al responsable directo cualquier avería, disfunción o situación que suponga la generación de ruido adicional en el puesto de trabajo.
- Evitar exposiciones innecesarias a elevados niveles de ruido, por ejemplo al permanecer en zonas ruidosas ajenas a las tareas encomendadas.
- Seguir las indicaciones de los fabricantes de los protectores auditivos disponibles en cuanto a su uso, almacenamiento, mantenimiento y limpieza.
- Usar de forma continuada los protectores auditivos en las zonas donde haya elevados niveles de ruido. Retirarse los protectores momentáneamente puede suponer exposiciones igualmente dañinas.