

¡Escuche! Proteja su audición cuando use herramientas ruidosas.

Para proteger su audición cuando esté usando herramientas ruidosas, use protectores de oídos y tómese un descanso cuando pueda

¡Vivimos en un mundo ruidoso! Y algunos de nosotros usamos equipo ruidoso — como taladros o cortadoras de césped— en la casa, en el trabajo o como parte de un pasatiempo. Pero estar en lugares con demasiado ruido fuerte puede causar pérdida auditiva, y una vez que se pierde la audición, no se puede recuperar.



¿SABÍA QUE...?



Cada año, alrededor de 22 millones de personas en el lugar de trabajo entran en contacto con ruido lo suficientemente fuerte para que les dañe la audición



Casi la mitad de los trabajadores de la construcción tienen pérdida auditiva.



Muchas personas no sienten ningún signo de advertencia (como dolor o silbidos en el oído) hasta que su audición ya está dañada.

Cuanto más fuerte sea un sonido, y cuanto más tiempo lo escuche, más puede dañar su audición. En tan solo 1 minuto pueden ocurrir daños permanentes a la audición si se usan las siguientes herramientas eléctricas ruidosas sin protección para los oídos:



Taladro eléctrico
menos de 1 minuto



Motosierra
menos de 2 minutos



Cortadora de césped
15 minutos



Aspiradora comercial
2 horas

Pero hay buenas noticias:

Su audición se puede proteger de muchas maneras cuando usa herramientas ruidosas. Usted ya usa protección para los ojos y zapatos fuertes cuando trabaja con herramientas eléctricas.



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Centro Nacional de Salud Ambiental



Entonces, ¿por qué no protege también su audición?

Para proteger su audición:



Use protección auditiva.

Si está usando una herramienta ruidosa como una aspiradora comercial o una motosierra, póngase tapones en los oídos o un par de orejeras que cancelen ruido. Guarde sus protectores para los oídos cerca de sus herramientas eléctricas, ¡para que sea más fácil acordarse de usarlos!



Tómese descansos cuando pueda.

Para darles un descanso a sus oídos, tome pausas en el uso del equipo ruidoso, o tome turnos con un amigo o alguien más.



Aléjese de las máquinas ruidosas.

Si no necesita estar cerca de una pieza de maquinaria ruidosa, manténgase alejado, por ejemplo, yéndose a un lugar al otro lado del taller.



Hágale mantenimiento a su equipo.

Para ayudar a mantener el ruido bajo, asegúrese de que su equipo esté en buen estado. Reemplace cualquier parte que esté gastada o suelta y mantenga las máquinas bien aceitadas.



Escoja herramientas menos ruidosas.

Hay herramientas y equipos eléctricos diseñados para ser menos ruidosos. Hable con su familia o empleador acerca del uso de herramientas menos ruidosas y aprenda más del programa "Buy Quiet" de los CDC, que promueve la compra de máquinas silenciosas,

en <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/buyquiet/default.html> .

Si le preocupa su audición, hable con el médico. Para saber más acerca de cómo el ruido fuerte puede dañar su audición, visite www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/



Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
Centro Nacional de Salud Ambiental

