



## ¿ME ESCUCHAS AHORA?

El ruido es uno de los problemas de salud más comunes en el trabajo hoy. Ahora mismo, cerca de 30 millones de trabajadores son expuestos a altos niveles de ruido. Si usted es uno de esos trabajadores, usted puede estar perdiendo el sentido del oído. ¡Y, usted quizás no se dé cuenta hasta que sea demasiado tarde!!

La mayoría de nosotros toma el oído por olvidado. Cuando regresamos a casa al final de la jornada de trabajo y cuando nos levantamos en la mañana, nosotros esperamos oír bien. Los oídos pueden distinguir 400,000 sonidos diferentes y pueden discernir los sonidos tan calmados que ellos causan que el tímpano vibre menos que 1/80,000th de una pulgada. Pero esa sensibilidad notable no tiene una garantía de por vida para mantenerlo, usted lo tiene que cuidar.

### **NO HAY REGRESO**

Aunque la pérdida del oído relacionada con el ruido es una enfermedad ocupacional común, a menudo se ignora porque:

- **No hay efectos visibles**
- **Se desarrolla generalmente sobre un período largo de tiempo, y**
- **Excepto en casos muy raros, no hay el dolor.**

Acontece tan gradualmente que usted no lo siente al principio, pero una vez que el oído se va, no hay regreso.

### **SALVADO POR PROTECTORES DE OIDO**

Si usted es expuesto a niveles de alto ruido, nosotros hemos tomado los pasos apropiados para eliminar o reducir el ruido. Comuníquese a su supervisor y pida que le proporcione tapones para los oídos, orejeras o encontrar una manera de evitar las áreas de ruido. ¿Pero, los protectores de oídos afectan su habilidad de oír y responder a alarmas, los gritos que advierten, o las direcciones sencillas?

Algunos protectores reducen ciertas frecuencias más que otros, así que llevándolos pueden hacer que los ruidos suenen diferente. Hay protectores también activados por el ruido que oyen y que permiten los sonidos normales pasar por la oreja y sólo "se prenden" cuando el ruido alcanza los niveles peligrosos.

**¡OIDOS DAÑADOS NO TIENEN EXCUSA!**

Si usted tiene ya una pérdida del oído y tiene aparatos que ayudan a oír, es especialmente importante proteger su oído restante al llevar protectores. Los ruidos fuertes pueden continuar dañando su oído, haciendo aún más difícil la comunicación con su compañero de labor, familia y amigos. ¡Lleve esos protectores!

### **PERMANEZCA SINTONIZADO**

A menos porque no es obvio ni inmediato, como una cortada ni torcedura o no hacen la pérdida del oído menos significativo. Use protectores para los oídos cuando sea requerido ejemplo cuando usa la herramienta de pólvora, serrucho para metal, sierra ingletadora, roto martillo etc. Porque, en la mayoría de los casos, la pérdida del oído nunca puede ser recuperada -- se ha ido para siempre, junto con una cierta calidad de la vida.