**PROGRAMA DE CONSERVACIÓN DE LA AUDICIÓN**

 OSHA equivale a Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Esta agencia le exige a su empleador tener un Programa de conservación de la audición para todo trabajador que esté expuesto a ruido que sea lo suficientemente intenso para dañar la audición. **El nivel de ruido que puede causar daño es el siguiente:**

* **De 85 dBA, o bien**
* **una dosis de acción del 50 %**

 Esta cantidad de ruido se denomina “Nivel de acción” y puede dañar su audición con el tiempo. Quizás no conozca con exactitud la intensidad del ruido, pero si tiene que gritar para que alguien que esté cerca suyo lo escuche, entonces el ruido quizás sea lo suficientemente intenso para dañarle la audición. Un Programa de conservación de la audición está compuesto por exámenes auditivos y capacitación todos los años, y brinda protección auditiva sin costo. Este folleto forma parte de la capacitación del programa.

**EFECTOS DEL RUIDO EN LA AUDICIÓN**

La primera vez que se exponga a un ruido intenso, puede perder la audición durante un tiempo, pero generalmente mejorará. Con el tiempo, el ruido puede causar cambios permanentes en su audición. **El ruido ocasiona la pérdida de la audición en frecuencias altas**, como el sonido de pájaros y silbatos, pero también puede abarcar frecuencias más bajas que dificulten escuchar hablar a las personas.

El ruido puede hacerlo sentir cansado e irritable, y puede ocasionar problemas de salud como presión arterial alta y aumento del ritmo cardíaco. Incluso puede afectar su desempeño en el trabajo. Si siente un zumbido después de trabajar en un entorno ruidoso, también es signo de que su audición podría estar empeorando. Si siente ruidos en los oídos como zumbidos o silbidos, estos se llaman “acúfenos” y pueden ser signo de haber estado en un entorno con demasiado ruido o incluso signo de pérdida de la audición.

**EXAMEN AUDITIVO**

 El examen auditivo le permitirá saber si tiene una audición buena o mala. También le permite al empleador saber si usted está protegido contra el ruido. Escuchará pitidos muy suaves y deberá presionar un botón al escucharlos. Es muy importante que responda, aunque casi no escuche los sonidos. A eso se lo denomina su “umbral” de audición. **Existen siete tonos diferentes que van de un tono bajo a un tono alto que usted escuchará con cada oído.** Después de realizar el examen, se le explicarán los resultados.

 La audición puede empeorar a medida que envejece. Esto se denomina “presbiacusia” y simplemente significa “oídos envejecidos”. El ruido puede hacer que los oídos envejezcan mucho más rápido de lo normal. Por eso es importante que proteja su audición.

 **El primer examen que realiza su empleador de su audición se llama “de referencia”** y debe realizarse antes de que haya estado en un entorno con ruido. Luego, cada año que se realice un examen auditivo, los resultados se comparan con el examen de referencia para saber si hubo un cambio importante. El examen auditivo puede realizarse en cualquier momento durante el día laboral, incluso si ha estado trabajando en un entorno ruidoso todo el día. Solo asegúrese de usar siempre el tipo correcto de protección auditiva.

**PROTECCIÓN AUDITIVA**

 La protección auditiva permitirá proteger los oídos contra daños. **El oído interno es donde se encuentra el órgano de la audición.** Este oído interno se llama “cóclea” y es lo que se daña con el ruido con el tiempo. También puede sufrir daños en los huesos del oído medio o incluso en el tímpano por sonidos fuertes repentinos.

 Quizás se pregunte: “¿Cuál es el tipo correcto de protección auditiva?”. Esto depende del tipo de trabajo que realice y la intensidad del ruido a su alrededor. Puede usar tapones para dentro de los oídos o auriculares externos. Solo recuerde que el mejor tipo de protección auditiva es la que le resulte cómoda para usar todos los días. Para una buena protección, los tapones deben ajustarse bien dentro de los oídos y los auriculares deben apretarle suavemente los oídos por fuera. Si tiene dudas sobre el tipo de protección auditiva que debería usar, pregúntele a la persona encargada de la seguridad en su trabajo.

**VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS PROTECTORES DE AUDICIÓN**

Ventajas de los tapones:

* **Son pequeños y fáciles de llevar.**
* Son cómodos para usar todo el día incluso cuando hace calor.

Desventajas de los tapones:

* **Pueden ser difíciles de colocar dentro de los oídos.**
* Pueden ensuciarse con facilidad.

Ventajas de los auriculares:

* Un solo tamaño sirve para todos.
* **Son fáciles de ver.**
* Son fáciles de encontrar si se los pierde.

Desventajas de los auriculares:

* **Comprarlos es más caro.**
* Son voluminosos e incómodos cuando hace calor.
* No son fáciles de llevar.

**RECUERDE...**

**EL RUIDO PUEDE OCASIONAR LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN CON EL TIEMPO.**

**¡SOLO USTED PUEDE PROTEGER SU AUDICIÓN!**