

## Noise - Hear Today Gone Tomorrow

Most workers take good hearing for granted. Hearing loss can happen so gradually that it can go unnoticed until it's too late. Then, even a hearing aid may not help. Some assume hearing loss is the unavoidable result of getting older, yet most hearing loss is due to noise over a lifetime. While loss of hearing may result from a single exposure to a noise or explosion, such traumatic losses are rare. Most cases of hearing loss begin gradually in frequencies slightly above that of human speech and then subtly spread to lower and higher frequencies. Hearing loss can disrupt job performance, cause stress-related problems, increased heart rate, fatigue, irritability, tension and lead to unnecessary accidents or injuries on the job.

The workplace can be very noisy. Both the amount of noise and the duration of exposure determine the ability to damage hearing. Workers may be exposed to noise from many sources: equipment, vehicles, or tools, to name a few. Any of these things can damage hearing when exposure accumulates over extended periods of time. How can you tell if work is too loud and may be causing hearing damage? It's too loud if:

- You have to raise your voice to be heard.
- You can't hear someone less than two feet away without shouting.
- Speech around you sounds muffled or dull after you leave a noisy area.
- You have ringing in your ears after exposure to noise.

What can employers do to prevent their workers from developing hearing problems?

Good planning can prevent problems caused by excessive noise exposure. Noise reduced at its source should be the first consideration. Employers should invest in noise-controlled equipment. When purchasing, employers can ask vendors if there is a "quiet" model or a noise-reducing option, such as enclosed or acoustically lined vehicular cabs and equipment. Work schedules can be adjusted so that exposure to high noise levels does not occur for the entire work day. This allows a noise recovery period to be part of the work shift. Equally important is the use of personal protection devices, such as ear plugs and ear muffs. Employers should provide training on the protection devices available and the effects of noise on hearing if workers do not use the protection. Training should include the fit, use, and care of any hearing protection device.

Employers can't always prevent noise, but they can lessen the chance of workers experiencing hearing loss by having them follow established safety procedures and enforcing the use of proper hearing protection. Don't risk losing a worker's hearing on the job. Silence may be a great thing, but not when it's permanent.

## Hoy Puede que Oiga, pero Mañana No

La mayoría de los trabajadores presuponen que tienen buena audición. Pero la pérdida de la audición puede ocurrir de manera tan gradual que a menudo éstos no se dan cuenta hasta que es demasiado tarde, cuando ya no es posible solucionar el problema ni siquiera usando audífonos. Algunos piensan que la sordera es el resultado inevitable de la vejez, aun cuando la mayoría de los casos de pérdida de la audición se debe a la exposición continua a ruidos, y no al pasar de los años. Si bien la pérdida de la audición puede ser el resultado de una sola exposición a un ruido o explosión, este tipo de traumatismo es poco frecuente. La mayoría de los casos de pérdida de la audición comienza gradualmente, afectando la gama de frecuencias ligeramente superiores a las de la voz humana, y más tarde expandiéndose a las frecuencias por encima y por debajo de la mencionada gama. La pérdida de la audición puede afectar el rendimiento del trabajo, ocasionar problemas relacionados con estrés, aumentar el ritmo cardíaco y causar fatiga, irritabilidad y tensión, los cuales conducen a accidentes y lesiones innecesarias en el trabajo.

En ciertos casos, el lugar de trabajo es muy ruidoso. Tanto la cantidad de ruido como la duración de la exposición determinan la probabilidad de las lesiones auditivas. Los trabajadores pueden estar expuestos a ruidos provenientes de muy diversas fuentes, como por ejemplo, equipos, vehículos y herramientas. Cualquiera de estas fuentes de ruido puede afectar la audición si la exposición se acumula sobre largos períodos. ¿Cómo se puede determinar si el ruido en el trabajo es demasiado intenso y puede ocasionar lesiones auditivas? El ruido es demasiado intenso si:

- Usted tiene que subir el tono de voz para que lo oigan.
- No puede escuchar a alguien que habla a menos de 2 pies (60 cm) de distancia a un tono de voz normal.
- Escucha sordas y apagadas las voces a su alrededor tras abandonar el área ruidosa.
- Le zumban los oídos después de haber estado expuesto al ruido.

¿Qué pueden hacer los empleadores para evitar que sus trabajadores sufran problemas auditivos? Una buena planificación puede prevenir los problemas causados por una excesiva exposición al ruido. La principal preocupación debe ser reducir las fuentes de ruido. Los empleadores deben invertir en equipos que emitan un nivel de ruido moderado. Al realizar las compras de los equipos, los empleadores pueden preguntar a los proveedores si existe un modelo "silencioso" o una opción reductora de ruido, como por ejemplo, cabinas de vehículos y equipos cerrados o con revestimiento acústico. Los turnos de trabajo pueden ser ajustados de manera que la exposición a los niveles de ruido intensos no ocurran durante toda la jornada laboral. Así, parte de la jornada se utiliza como período de recuperación tras la exposición al ruido. De igual importancia es el uso de dispositivos de protección personal, tales como tapones y protectores para los oídos. Los empleadores deben ofrecer capacitación sobre el uso de dichos dispositivos y sobre las consecuencias a nivel auditivo que pueden sufrir los trabajadores de no usar este tipo de protección. La capacitación debe incluir la colocación, uso y cuidado del dispositivo de protección auditiva.

Los empleadores no siempre pueden impedir el ruido, pero sí pueden reducir la probabilidad de que los trabajadores sufran la pérdida de la audición, haciéndoles seguir los procedimientos de seguridad establecidos y exigiendo el uso de dispositivos de protección auditiva apropiados. No se arriesgue; un trabajador podría perder la audición a causa del ruido en el lugar de trabajo. El silencio a veces es muy agradable, pero no cuando es permanente.