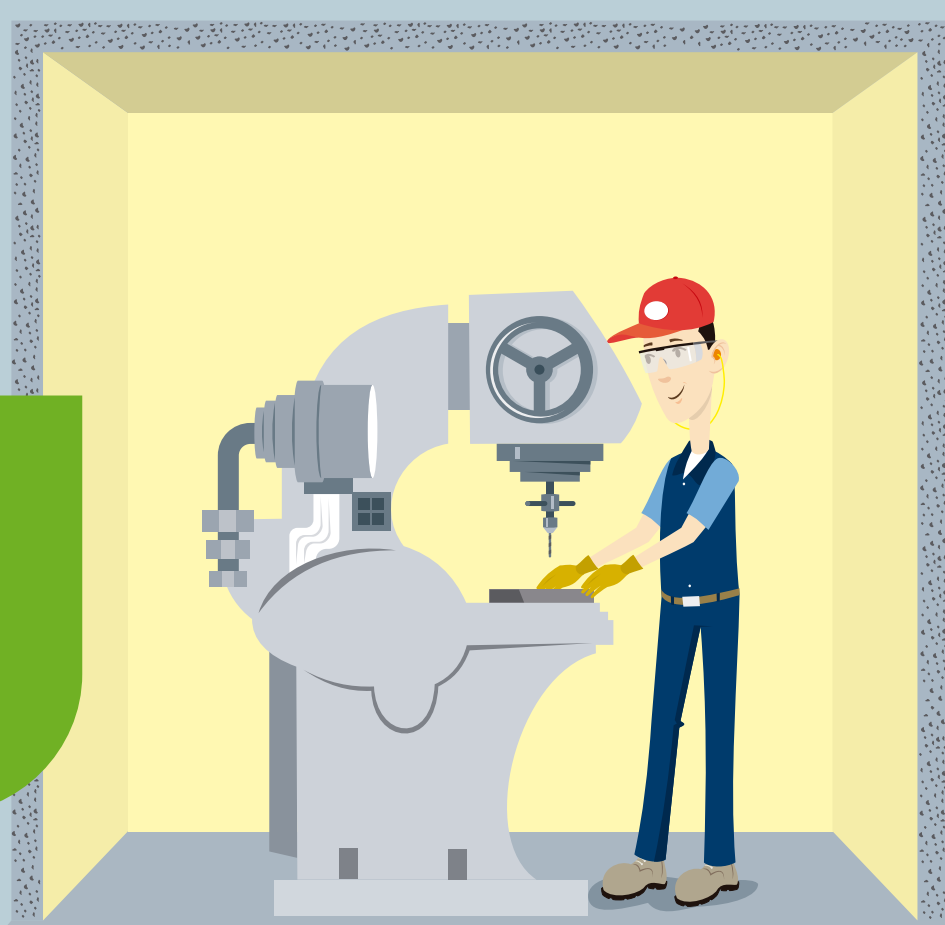


Prevención y control del ruido en el lugar de trabajo



¿Qué es ruido?



- Según la OIT y la OMS, el ruido se define como todo sonido indeseable (OIT Organización Internacional del Trabajo y OMS Organización Mundial de la Salud).
- La exposición a niveles altos de ruido puede traer efectos dañinos para la salud como la disminución de la audición HNIR (Hipoacusia Neurosensorial Inducida por Ruido) y otros extra auditivos como fatiga, alteraciones cardio-respiratorias y efectos sobre el sistema nervioso.
- **En el ámbito laboral, la pérdida auditiva es la segunda causa de mayor calificación en nuestro país, luego de los desórdenes músculo esqueléticos.**

¿Cómo identificar si en mi empresa tengo ruido en niveles peligrosos y cómo evaluarlos?

Para identificar si en un ambiente existen altos niveles de ruido, se deben realizar unas evaluaciones las cuales pueden ser de tipo cualitativo, semi cuantitativo o cuantitativo.



Las evaluaciones cualitativas se realizan haciendo uso de herramientas como cuestionarios a los trabajadores, en donde se analizan algunos de los aspectos recomendados por la Guía Técnica Colombiana (GTC 45 segunda actualización del 2012):

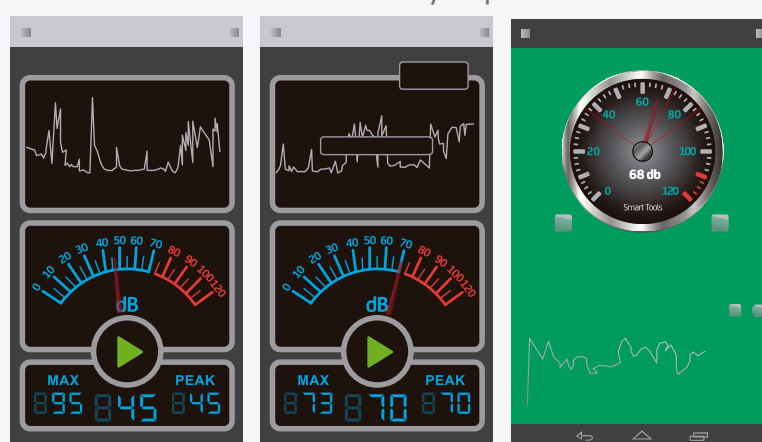
- Se considera que el ruido es **Muy Alto** si no escucha una conversación a una intensidad normal a una distancia menor de 50 centímetros.
- Se considera que el ruido es **Alto** si escucha la conversación a una intensidad normal a una distancia de 1 metro.
- Se considera que el ruido es **Medio** si escucha la conversación a una intensidad normal a una distancia de 2 metros.
- Se considera que el ruido es **Bajo** si no hay dificultad para escuchar una conversación a una intensidad normal a más de 2 metros.



Las evaluaciones Semi cuantitativas son aquellas en las que utilizamos aplicaciones (app) para conocer de forma general los niveles de ruido en nuestra empresa.

- Estos aplicativos nos permiten mediante la utilización de teléfonos móviles, conocer entre otros cuáles son los valores más altos, los más bajos y los promedios de ruido en un lugar. Dentro de los aplicativos de mayor utilización, están los desarrollados por laboratorios como: Abc Apps, Tools Dev y Netigen Tolls entre otros, y pueden descargarse por Play Store y App Store.

Luego de hacer esta evaluación semi cuantitativa, podemos determinar la necesidad de implementar controles bien sea en la fuente, en el medio o en el receptor y si se considera necesario, se podrían realizar mediciones por métodos cuantitativos de mayor precisión.



Las evaluaciones Cuantitativas son las que son requeridas por personal con la formación, experiencia y licencia para realizarlas y con la utilización de metodologías estandarizadas y equipos de mayor precisión y exactitud.



El ruido se mide en una unidad conocida como decibeles (dB) y una vez evaluados los niveles de ruido se deben comparar contra los valores límites permisibles, en nuestro país son de 85 decibeles (dB(A)) para una exposición de 8 horas al día y varía dependiendo del tiempo de exposición.

¿Qué hacer si luego de evaluar, se detecta que los niveles de ruido son altos?

Una vez conocemos que los niveles de ruido en la empresa son altos, el paso a seguir es:

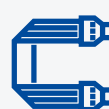
- Establecer un plan de acción tendiente a reducir los niveles de ruido al interior de la empresa o la exposición de los trabajadores.
- Es esencial que las medidas de prevención y control no sean acciones aisladas, sino enmarcarlas dentro de un plan específico de control, tanto del ambiente como del trabajador, conocido como Programa de Vigilancia Epidemiológica.
- Una gran cantidad de los problemas de ruido se logran controlar con acciones contundentes de mantenimiento preventivo y programas de orden y aseo, para lo cual ARL SURA cuenta con guías especialmente diseñadas para este fin.
- Al momento de definir las acciones de prevención y control del ruido, se debe tener en cuenta el siguiente orden de abordaje, que es el más recomendado a nivel nacional e internacional:

Eliminación:



- Desde el propio diseño de los procesos, debemos analizar la posibilidad de que los niveles de ruido sean los menores posibles, mediante acciones como: Máquinas menos ruidosas y ubicación de los procesos ruidosos aislados de los que no lo son.

Sustitución:



- Reemplazar aquellas máquinas que ya han cumplido su vida útil, prácticas de trabajo como doblar en vez de martillar, engranajes metálicos por correas, correas anchas por correas angostas.

Controles de ingeniería:



- El enfoque de controles deberá tener en cuenta el control en la fuente (directamente en donde se genera el ruido) y luego en el medio (entre el sitio donde se genera el ruido y donde se ubica el trabajador). Frente a este tema es importante buscar la asesoría de personal experto en el tema.

Señalización, controles administrativos o ambos:



- Las áreas identificadas como peligrosas por los niveles de ruido, deberán estar señalizadas y el ingreso a ellas deberá estar regulado y autorizado solo para las personas que sean estrictamente necesarias. De igual forma, los tiempos de exposición deberán regularse y limitarse al menor tiempo posible.

Equipos de Protección Personal:



- En los casos en los que sea necesario utilizarlos, deberán ser seleccionados teniendo en cuenta aspectos como cuánto ruido disminuyen (lo debe entregar el fabricante o el proveedor), condiciones higiénicas del lugar donde se utilizarán (orden, aseo, existencia de grasas u otros contaminantes), comodidad y aceptabilidad de los trabajadores. El personal deberá ser capacitado para la utilización de los equipos y reemplazarlos periódicamente.

