

Prevención frente a la exposición al ruido

El ruido es un sonido no deseado, que está caracterizado por intensidad (volumen) y duración. Estos factores son los que determinan si es peligroso o no. El volumen se mide en decibelios o dB. Una conversación normal puede ser de aproximadamente 65 dB y, por lo general, un grito es de 80 dB. La diferencia es de tan sólo 15 dB, pero el grito es 30 veces más intenso. La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud señala las siguientes recomendaciones para disminuir los niveles de ruido en los sitios de trabajo:



+ Labor de convivencia

- Disminuya voluntariamente su nivel de ruido evitando: gritar, charlar demasiado fuerte, tener conversaciones a larga distancia, soltar carcajadas en reuniones de grupo (formales e informales), usar altavoces y/o parlantes.
- Establezca procesos de trabajo con el fin de que la presencia de ruido sea menos preponderante en los picos de mayor producción y en donde la concentración es primordial.
- Verifique las áreas de donde proviene el mayor ruido hacia su lugar de trabajo, con el fin de establecer un mayor encerramiento sonoro (ejemplo: cierre de ventanas, puertas, rejillas, entre otros); o establecer acuerdos con la fuente emisora o quien la coordina, en caso de estar cerca de impresoras.
- Ante una situación frecuente de ruido, donde sea complicado tratar su origen, indique a la organización la posibilidad del uso de protección individual como orejeras o tapones.
- Proponga ubicar señalización frente al acceso a zonas de trabajo en las que los trabajadores pueden estar expuestos a niveles de ruido superiores a 85 dB. Una conversación normal es de 65 dB.

+ ¿Qué hacer con las fuentes de ruido?

- Disminuya la generación del ruido en su foco o origen haciendo cerramientos totales o parciales de máquinas.
- Modifique procesos de aplicación de fuerzas donde se genere ruido constante como en el caso de clavar por atornillar, o aplicar presión en lugar de golpear.
- Recubra las superficies que sean metálicas con texturas o materiales que disminuyan el nivel sonoro de golpes como pinturas especiales.
- Es recomendable fijar máquinas al suelo mediante anclajes con el fin de disminuir las vibraciones.

Confort acústico

En las oficinas el nivel sonoro debe estar entre los 45 y 50 decibeles.

Normalmente, la adecuación en este sentido es muy fácil. Cuando se sobrepasan esos límites deben usarse materiales absorbentes como paños, aglomerados o tapetes para disminuir niveles.