

# Ruido en la construcción

Advertencia de peligro



Muchos de los trabajadores de la construcción pierden gran parte de su oído. El oído se va perdiendo lentamente de modo que usted podría no notarlo. Y si no puede oír, estaría en peligro en su trabajo.

El ruido no solamente le hace daño al oído, sino que también provoca 'tinnitus', un zumbido permanente. El exceso de ruido también puede causarle cansancio y nerviosismo. Podría ocasionar un aumento en la presión sanguínea lo cual tiene el potencial de crear problemas del corazón.

## Niveles de exposición

El nivel del ruido se mide en decibelios (dBA). Cuando hablamos lo hacemos en una escala de 70 decibelios. Estos se miden en una escala como la de los terremotos, de modo que cuando los decibelios suben un poco, el ruido en sí sube bastante. 73 decibelios viene a ser el doble de intenso de 70.

El Departamento de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) tiene normas acerca de cuanto tiempo puede uno estar expuesto a un nivel de ruido, antes de que deba usar protección en los oídos.

<b>Se permite estar sin protección</b>	<b>a este nivel de ruido</b>
Hasta 8 horas	90 decibelios
Hasta 4 horas	95 decibelios
Hasta 1 hora	105 decibelios

Cuando el ruido alcanza 95 decibelios, OSHA dice que usted puede trabajar sin protegerse los oídos por 4 horas solamente. Aún así, este nivel de ruido no es saludable; una de cada cinco personas expuestas constantemente al nivel permitido por OSHA perderá algo de la audición. Un ruido corto, muy fuerte (impacto) puede causarle el mayor daño de todos.

**Si usted tiene que gritarle a alguien que esté a 1 metro (3 pies) de distancia para que le pueda oír, probablemente es porque el sitio es muy ruidoso y usted necesitará usar protección para sus oídos.**

La mayoría de los ruidos de construcción proviene de los equipos. He aquí algunos de los niveles de ruido en decibelios:

<b>Equipo</b>	<b>decibelios</b>	<b>Equipo</b>	<b>decibelios</b>
Martillo neumático	103-113	Aplanadora de tierra	90-96
Perforador neumático	102-111	Grúa	90-96
Sierra de cortar concreto	99-102	Martillo	87-95
Sierra industrial	88-102	Niveladora	87-94
Soldador de pernos	101	Cargador de tractor	86-94
Bulldozer	93-96	Retroexcavadora	84-93

Los niveles de ruido cambian; el ruido de una excavadora niveladora es 94 decibelios a una distancia de 3 m (10 pies). El ruido solamente es de 82 decibelios si está a una distancia de 21 m (Sírvase voltear la página)

(70 pies). Una grúa levantando una carga puede llegar a los 96 decibelios de ruido; en cambio, cuando está parada con el motor encendido el ruido puede disminuir a menos de 80 decibelios.

## Protéjase

Trate de hacer estas cinco cosas:

- **Que no haya tanto ruido en la obra.** Pídale a los contratistas que compren modelos menos ruidosos cuando compren equipo nuevo. El buen mantenimiento, los amortiguadores nuevos y cosas por el estilo pueden ayudar mucho también. Ponga las fuentes del ruido, como compresores y generadores, lo más alejado que pueda de la zona de trabajo. Asimismo, el plywood o una envoltura plástica alrededor de la maquinaria puede bloquear el ruido.
- **Reduzca el tiempo que pasa alrededor de ruidos muy fuertes.** Si es posible, pida que haya una rotación entre los trabajadores para que puedan turnarse entre los trabajos más ruidosos y los menos ruidosos. Cuando se tome un receso, hágalo alejado del ruido.
- **Póngase equipo protector.** OSHA dice que si los cambios hechos por el contratista no reducen mucho el nivel de ruido, deberá ponerse protección en los oídos.\* Y deberá recibir capacitación para usarla.  
Use protección para los oídos que sea fácil de poner y quitar. Algunos cascos tienen orejeras protectoras que pueden levantarse cuando no se necesitan. Algunos tapones para oídos tienen cordones que le permiten colgarlos en el cuello para no perderlos cuando se los saca.
- **Hágase examinar los oídos cada año.** Pida que le hagan por lo menos la prueba estándar de tono puro. Dígales que su trabajo es muy ruidoso para que así sepan que existe la posibilidad de que haya perdido un poco la audición.
- **Haga una medición de ruido en el sitio.** Su sindicato puede comprar un medidor de sonido barato.

## Usted debe saber

Muchos trabajadores no quieren usar protección para los oídos porque tienen miedo de no poder escuchar las señales de peligro, como las alarmas de retroceso. Pero algunos de los nuevos protectores permiten pasar las voces y bloquean los otros ruidos. Es posible que no necesite usar la protección máxima, con sólo usar algo que sea cómodo, le permita oír voces y elimine un poco el ruido que le rodea, será suficiente.

**Si desea más información,** contacte al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers' Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com), al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o [www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)), o a OSHA (1-800-321-OSHA o [www.osha.gov](http://www.osha.gov)) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: [www.elcosh.org](http://www.elcosh.org).

\* La norma de OSHA (1926.52) dice: la protección auditiva "deben dársela".