

Apéndice B (Informativo)

GUÍA BÁSICA PARA LA SELECCIÓN Y BUEN USO DE PROTECTORES AUDITIVOS

**TABLA B1.
CLASIFICACIÓN Y DESIGNACIÓN DE LOS PROTECTORES AUDITIVOS (DE ACUERDO AL
CAPÍTULO 6).**

Tipo A.	Tipo B.	Tipo C.	Tipo D.	Tipo E.
Tapón auditivo moldeable por el usuario	Tapón auditivo premoldeado	Diadema con tapón auditivo	Concha auditiva (orejera)	Concha auditiva montable en casco

El objetivo de la tabla B2 es facilitarle al usuario una guía de selección de los equipos de protección auditiva de acuerdo a tres parámetros.

Tabla B2.

PARAMETROS	DESCRIPCION	TIPOS DE PROTECTORES AUDITIVOS SUGERIDOS
Condiciones del ambiente de trabajo	Procesos limpios	A, B, C, D y E.
	Procesos en donde se tenga contacto con grasas y solventes	B, C, D y E.
	Procesos con exceso de partículas suspendidas (polvos)	D y E.
Por el tiempo de exposición	Jornadas de trabajo con exposición continua	A, B, D, y E.
	Jornadas de trabajo con exposición intermitente	B, C y D.
Por su mantenimiento	Tapones auditivos libres de mantenimiento “desechables” (i)	A.
	Tapones auditivos reutilizables (ii)	B.
	Equipos reutilizables con piezas intercambiables para su mantenimiento (iii)	C, D y E.

- (i) Para protectores auditivos que son Tipo A. – Tapón auditivo moldeable por el usuario – se deben manipular con manos limpias. Se sugiere remplazarlos en cada puesta. Son de categoría desechable y no se recomienda lavarlos pues pueden modificar sus cualidades de expansión, o si estos no llegan a secar pueden ser generadores de bacterias. Se deben desechar cuando estén sucios ó hayan perdido su consistencia original.
- (ii) Para los protectores auditivos de clasificación Tipo B. – Tapón auditivo premoldeado – el tiempo de vida útil es mayor, por lo tanto se recomienda lavarlos con agua y jabón neutro. Cerciorarse que el equipo quede seco, libre de cerumen, polvo, grasas y solventes. Estos equipos están diseñados para lavarse constantemente. Se recomienda el intercambio cuando el protector auditivo presente rasgaduras, modificaciones en su forma, tamaño ó consistencia.
- (iii) Para protectores auditivos Tipo C. – Diadema con tapón – se recomienda el lavado de los tapones auditivos considerando las precauciones arriba descritas. Algunos de estos equipos cuentan con tapones de reemplazo, por lo tanto se recomienda el intercambio para mayor higiene.
Para protectores auditivos Tipo D. y E. – Concha auditiva y concha auditiva montable en casco – Se recomienda la limpieza continua a los cojinetes de la concha auditiva. Algunos equipos cuentan con cojinetes y espumas internas intercambiables. Por lo

tanto se recomienda que además de la limpieza se utilicen estos reemplazos cuando se presenten rasgaduras, malformaciones ó endurecimiento de los cojinetes de la concha auditiva.

CONSIDERACIONES GENERALES

- La exposición prolongada a ruidos intensos provoca pérdida auditiva.
- El daño al nervio auditivo es irreversible y permanente.
- El cuerpo humano sólo puede absorber una dosis limitada de ruido cada día.
- En ambientes cuyos niveles rebasan los 80 decibeles se recomienda usar protección auditiva.
- En ambientes donde se requiera elevar el nivel de la voz para ser escuchado, probablemente el nivel rebasa los 85 decibeles.
- La exposición a ruidos con niveles mayores a 105 decibeles, aún por periodos cortos, puede causar daños irreversibles.
- El zumbido en los oídos después de una exposición a ruido (tinnitus), indica que el nivel fue demasiado intenso y la exposición periódica puede causar pérdida auditiva.
- El ruido puede causar otros trastornos a la salud, como son alteraciones, problemas cardiovasculares, neurológicos, digestivos, de conducta, estrés y fatiga.

BUEN USO

- Es fundamental el uso de protección auditiva el 100% del tiempo de exposición a ruido ya que tan solo unos minutos sin protección pueden ser dañinos.
- Seleccione un protector auditivo que sea cómodo para usarse correctamente durante todo el tiempo de exposición sin interrupciones.
- Considere sus necesidades individuales de comunicación y su compatibilidad con otros equipos de protección personal.
- El valor NRR_{MX} no es el único factor para seleccionar un protector auditivo. Preferentemente seleccione el protector de acuerdo al espectro de ruido en el centro de trabajo, considerando la tabla de atenuación por frecuencias del protector en cuestión.

ADVERTENCIAS

- Los tapones auditivos no son tóxicos, pero pueden interferir en la respiración en caso de ser introducidos en la nariz o por la boca.
- No se dejen al alcance de los niños menores.
- Verifique que el protector auditivo cuente con la contraseña oficial correspondiente.
- No sobreprotegerse. En algunos casos es necesario que el usuario sea capaz de oír una señal de alarma. Seleccione un protector auditivo con la atenuación adecuada que permita percibir dicha señal de alarma.
- Para obtener la atenuación indicada es necesario que el protector se encuentre en buenas condiciones y se utilice de acuerdo a sus instrucciones de colocación y ajuste.
- Seleccione un protector que no contenga componentes metálicos para actividades donde se requieran equipos dieléctricos.
- Siga las instrucciones y advertencias de almacenaje y mantenimiento.
- Varios estudios han demostrado que la atenuación de los protectores auditivos en el centro de trabajo es menor que la indicada por los valores obtenidos en pruebas de laboratorio. Las condiciones son muy distintas y muchos trabajadores no están debidamente capacitados o motivados para usar los protectores de la manera correcta.
- Por lo tanto dotar a los trabajadores expuestos a ruido con protectores auditivos no es suficiente para garantizar que se evitarán las pérdidas auditivas. Es necesario implementar un Programa de Conservación de la Audición que incluya la medición y control del ruido, así como la capacitación y motivación de los trabajadores y la evaluación periódica de su

audición. El éxito de dicho programa se podrá medir comparando año con año los estudios audiométricos de los trabajadores expuestos a ruido.