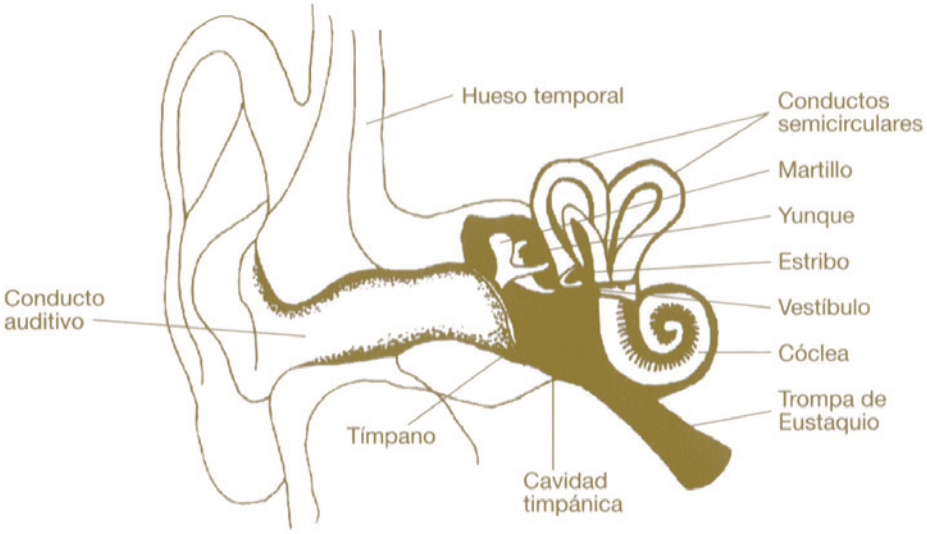
Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de Cantabria

NO HAGAS OÍDOS SORDOS AL RUIDO

PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA EXPOSICIÓN AL RUIDO



Nº EDICIÓN	PRIMERA EDICIÓN / MAYO 2011
EDICIÓN	COMISIONES OBRERAS DE CANTABRIA
ELABORACIÓN	SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE
REDACCIÓN	BEGOÑA LOBETO HERRERA
COLABORACIÓN	SONIA REVILLA, VERÓNICA RUIZ, MARÍA QUEVEDO, AURELIO NIETO, LUCIA CICERO
FINANCIA	GOBIERNO DE CANTABRIA
DISEÑO Y MAQUETACIÓN	NEXO PUBLICIDAD
DEPÓSITO LEGAL	SA-452-2011
NOTA PREVIA	Al efecto de no realizar una redacción demasiada compleja, en el texto de estas acciones se ha utilizado el masculino como genérico para englobar a los trabajadores, sin que esto suponga ignorancia de los géneros existentes.

NO HAGAS OÍDOS SORDOS AL RUIDO

PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA EXPOSICIÓN AL RUIDO

FINANCIADO POR:

GOBIERNO de CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EMPLEO Y BIENESTAR SOCIAL

CCOO

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de Cantabria

GABINETE DE SALUD LABORAL
Y MEDIO AMBIENTE DE CCOO DE CANTABRIA

“Tu línea directa con la Salud Laboral”

c/ Santa Clara nº 5 · 39001 Santander
Telf.: 942.227.057 / Fax: 942.225.921
www.cantabria.ccoo.es

PREGUNTA A LOS DELEGAD@S DE PREVENCIÓN DE CCOO Y/O CONSULTA EN TU FEDERACIÓN

PRESENTACIÓN

El ruido es uno de los riesgos laborales más frecuente al que están expuestos miles de trabajadores y, sin embargo, es quizá el menos considerado de todos.

Tal es así que el ruido se ha incorporado al ámbito laboral como algo "normal" y "habitual", aunque su exceso pueda menoscabar día a día la salud del trabajador.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que el ruido en las empresas no se elimina mediante mediciones periódicas o pluses, y sí en cambio con inversiones que traten de reducirlo en origen.

Pero, lamentablemente, no se puede prevenir lo que no se conoce. Por ello, mientras las estadísticas oficiales sigan sin registrar sorderas profesionales, su prevención nunca será una prioridad.

En CC OO estamos convencidos de que la declaración de la sordera como enfermedad profesional constituye a medio plazo la mejor herramienta preventiva para evitar que, como ocurre en la actualidad, muchos trabajadores tengan que acudir a los tribunales para conseguir el reconocimiento y las indemnizaciones correspondientes a las sorderas.

Este folleto pretende proporcionar información útil sobre qué es y cómo se origina el ruido, así como dar a conocer los posibles daños en la salud derivados de una exposición prolongada al ruido en el trabajo y las diferentes medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlo. Pero también resolver las dudas más frecuentes que se plantean sobre este tema y concienciar a los propios trabajadores de que el ruido es, en la mayoría de las ocasiones, evitable. Porque no se puede hacer oídos sordos al ruido.

Alberto López Allende
Secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente
CCOO de Cantabria

CONCEPTOS

- **SONIDO: Sensación auditiva agradable producida por la vibración de un objeto de forma rítmica y armónica.** Ejemplos de sonidos podrían ser el producido por una guitarra, el fluir de un río, etc.

- **RUIDO: Sonido no deseado, desagradable y molesto que perjudica la capacidad de trabajar.** Ejemplos de ruidos podrían ser el producido por una alarma de evacuación, el golpeteo de un martillo, etc.

¿CÓMO SE DEFINE EL RUIDO?

El ruido se define por medio de los siguientes parámetros:

- **LA FRECUENCIA:** permite distinguir entre ruidos graves (bajas frecuencias) y agudos (altas frecuencias). Este parámetro se mide en Hercios (Hz).

  El oído humano puede percibir los sonidos que se encuentren en el rango de frecuencias situado entre 20 (infrasonidos) y 20.000 Hz (ultrasonidos). Para comunicarnos en una conversación normal solemos utilizar frecuencias entre 400 y 3.000 Hz.

  A igual intensidad, los sonidos de altas frecuencias son más dañinos para el oído humano que los de bajas frecuencias.

- **LA INTENSIDAD:** la intensidad indica la cantidad de energía emitida por una fuente de ruido. Este parámetro del sonido permite distinguir los sonidos fuertes y débiles. La intensidad se mide en decibelios (dB) siendo: 0 dB el umbral de audición y el umbral del dolor 140 dB.

El sonómetro: es el aparato que se emplea para la medición del ruido estable (nivel de presión acústica ponderado A).

Para valorar el riesgo por ruido, además de la intensidad, hay que tener en cuenta el tiempo de exposición.

Por ello los límites de exposición se fijan para 8 horas diarias.

Aumentar la intensidad en 3 dB(A) significa multiplicar por 2 el nivel de ruido, y al contrario, disminuir en 3 dB(A) la intensidad implica rebajar a la mitad el nivel de ruido.

DIFERENTES NIVELES DE SONIDO (EN DECIBELIOS)

140		→ UMBRAL DEL DOLOR
130		
120		
110		→ COMUNICACIÓN CASI IMPOSIBLE
100		
90		
80		→ LÍMITE SIN RIESGO AUDITIVO PARA JORNADA DE 8 HORAS
70		
60		
50		→ COMUNICACIÓN IMPOSIBLE
40		
30		
20		→ COMUNICACIÓN FÁCIL
10		
0		→ UMBRAL DE AUDICIÓN

La sordera profesional es progresiva y la pérdida de la audición será mayor cuanto más años se permanezca expuesto a un nivel de ruido de riesgo. Además, es irreversible e incurable.

¿QUÉ DICE LA LEY?

Según la normativa vigente, en el ámbito laboral el nivel de ruido a partir del cual existe la posibilidad de desarrollarse daños para la salud de los trabajadores es 80 dB(A).

El Real Decreto 286/2006 de 10 de marzo fija las medidas mínimas y básicas que se deben adoptar en el ámbito de las relaciones laborales para la adecuada protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición a ruido.

REAL DECRETO 286/2006 DE EXPOSICIÓN AL RUIDO	NIVEL DE EXPOSICIÓN DIARIA (L_{Aeqd})	NIVEL DE PICO (L_{pico})
Valores límite de exposición	87 dB (A)	140 dB (C)
Valores superiores de exposición	85 dB (A)	137 dB (C)
Valores inferiores de exposición	80 dB (A)	135 dB (C)

"En ningún caso el trabajador deberá superar los valores límites de exposición de 87 dB(A)".

También se establecen los valores de exposición que dan lugar a una acción:

- 85 dB(A) de exposición diaria y 137dB(C) de valor pico. Valor superior de exposición que dan lugar a una acción.
- 80dB(A) de exposición diaria y 135 dB(C) de valor pico. Valor inferior que dan lugar a una acción.

Al aplicar los valores límite en la determinación de la exposición real del trabajador al ruido, se tendrán en cuenta la atenuación que procuran los protectores auditivos individuales utilizados por los trabajadores.

Esquema de las obligaciones empresariales	NIVEL SONORO EQUIVALENTE DIARIO		
	>80 dB (A) >135 dB (A)	>85 dB (A) >137 dB (A)	>87 dB (A) >140 dB (A)
Evaluaciones periódicas	Trianual	Anual	Anual
Suministro de protección auditiva	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Protecciones auditivas	Optativo	Obligatorio	Obligatorio
Programa de medidas técnicas		Si	Si
Información y formación	Relativa a los riesgos derivados de la exposición		
Vigilancia de la salud	Quinquenal	Trianual	*
Señalización de lugares de trabajo		Si	Si

*** Cuando se diagnostica una sordera a trabajadores expuestos a más de 80 dB (A) debe considerarse enfermedad profesional.**
Esta situación puede dar lugar a solicitar una indemnización por baremo, un cambio de puesto de trabajo o incluso la calificación de incapacidad permanente.

OPERARIA REALIZANDO UNA MEDICIÓN DEL NIVEL DE RUIDO EN UN TÍPICO ENTORNO LABORAL DEL SECTOR DE LA COSNTRUCCIÓN.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Pueden ser de 2 tipos:

TÉCNICAS: para disminuir la generación o propagación del ruido.

ORGANIZATIVAS: para reducir el tiempo de exposición de los trabajadores al ruido.

INTERVENCIÓN	MEDIDAS PREVENTIVAS
SOBRE EL ORIGEN	Diseño de máquinas y procesos menos ruidosos.
	Modificación de piezas o herramientas.
	Reducción de la concentración de máquinas.
	Disminución del ritmo de producción.
	Mantenimiento correcto.
	Otros métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse al ruido.
	Concepción y disposición de los lugares y puestos de trabajo.
SOBRE LA TRANSMISIÓN	Aislamiento de la fuente de ruido (cerramientos).
	Aumentar la distancia entre la fuente y el trabajador.
	Silenciadores.
	Tratamientos fonoabsorbentes.
	Elementos antivibratorios.
SOBRE EL TRABAJADOR	Evitar exposición innecesaria.
	Cabinas insonorizadas.
	Reducción del tiempo de exposición.
	Rotación de puestos de trabajo.
	Protección personal.

NO ES LO MISMO PROTEGER QUE PREVENIR. La protección personal tiene por objeto interponer una última barrera entre el riesgo y el trabajador mediante equipos que deben ser utilizados por él mismo. Por definición, no elimina el riesgo y su función preventiva es muy limitada.

DAÑOS A LA SALUD

Los daños producidos al trabajador por el ruido presente en el entorno laboral dependen de:

- Nivel de ruido.
- Tiempo de exposición.
- Características personales de cada trabajador.
- Presencia de otros contaminantes en el lugar de trabajo (fármacos y tóxicos industriales), **"efectos ototóxicos"**.

Los daños del ruido se perciben en distintas partes del organismo y no sólo en el oído:

EFECTOS AUDITIVOS

- Hipoacusia o sordera profesional. Pérdida irreversible de audición.
- Enmascaramiento auditivo. Disminución de la capacidad auditiva.
- Fatiga auditiva. Descenso transitorio de la capacidad auditiva.

EFECTOS NO AUDITIVOS

- Alteraciones del sueño nocturno.
- Disminución de la capacidad de concentración.
- Alteraciones a nivel sistémico (sistema nervioso, cardiovascular, etc.).
- Dificultad de comunicación.
- Perturbación del reposo y descanso.
- Ansiedad y estrés.

EFECTOS EN LAS MUJERES EMBARAZADAS

- Alteraciones del aparato reproductor.
- Aumento de la presión sanguínea y del cansancio.
- Bajo peso del bebé al nacer.
- Nacimientos prematuros.
- Riesgos auditivos en el feto.

La pérdida auditiva como consecuencia del ruido es la enfermedad profesional más común en Europa y representa una tercera parte de las enfermedades de origen laboral.

INTERVENCIÓN SINDICAL

De acuerdo con el R.D. 286 / 2006 sobre ruido, en su art. 10 hace referencia a la **consulta y participación de los trabajadores ó de sus representantes**.

¿CÓMO?

- En la determinación de las medidas que se han de tomar en la evaluación de los riesgos (art. 6).
- La medidas destinadas a eliminar ó reducir los riesgos derivados de la exposición al ruido (art. 4).
- La elección de protectores auditivos individuales (art. 7.1.c)

FUNCIONES DE LOS REPRESENTANTES

Controlar la correcta realización de las mediciones.

- Comprobar la correcta calibración del aparato, antes y después de la medición
- Asegurarse de que el momento de la medición coincide con las condiciones de trabajo y de exposición a ruido habituales.
- Comprobar que se miden todos los puestos de trabajo.
- Exigir la evaluación de la exposición real de cada trabajador, y no sólo el nivel de ruido de cada máquina.

Elaborar alternativas para reducir la exposición.

- Exigir información sobre estudios y programas de prevención obligatorios.
- Consultar y solicitar sus opiniones y experiencias sobre alternativas de reducción de la exposición.
- Solicitar asesoramiento a los Técnicos del Instituto Cántabro de Seguridad y Salud.
- Pedir orientaciones e información sobre experiencias sindicales en otras empresas ó territorios.

Controlar y negociar la aplicación de medidas preventivas.

- Reducir el nivel máximo admisible.
- Elaborar planes de reducción del ruido.
- Incluir la audiometrías a todos los trabajadores expuestos en los renacimientos anuales de vigilancia de la salud.
- Aplicaciones de medidas de prevención cuando se detecten los primeros signos de daño auditivo.

La audiometría es una prueba específica que se tiene que incluir en los exámenes de salud periódicos de todo trabajador expuesto al ruido. Consiste en registrar mediante una gráfica la intensidad mínima de sonido que es capaz de oír una persona para distintas frecuencias.

ARGUMENTOS PARA NO HACER NADA

«Yo ya estoy sordo. Ya no vale la pena hacer nada»: No es cierto. El ruido afecta también otras partes del cuerpo y aumenta el riesgo de accidentes. Si un trabajador sordo aún no tiene «silbidos de oído» y sigue expuesto a ruido, puede llegar a tenerlos. Con una sordera parcial, pequeñas pérdidas de audición adicionales pueden ser muy importantes. Además, el ruido de la máquina de un trabajador sordo puede afectar a compañeros sanos.

«Llevo muchos años trabajando con este ruido y oigo perfectamente»: Tal vez, pero a veces no se notan las primeras pérdidas de audición. También ocurre que no todo el mundo es igual biológicamente: sólo una parte de la población trabajadora expuesta acaba enfermando.
Pero es muy difícil saber quiénes serán las víctimas. Según el nivel de ruido, un determinado porcentaje de personas se quedarán sordas con los años y una proporción mucho mayor sufrirá los efectos no auditivos del ruido.

«Tenemos protectores. El problema es que la gente no quiere ponérselos»: Los protectores no resuelven el problema. El protector implica que la persona debe adaptarse al riesgo utilizando un equipo incómodo que, además, puede producirle infecciones de oído o favorecer accidentes. Es prácticamente imposible utilizar protectores durante las 8 horas de trabajo. Los protectores deben considerarse siempre como solución provisional.

«No se puede eliminar el ruido. Las máquinas son siempre ruidosas»: No es cierto. Existen soluciones técnicas para reducir los niveles de emisión de ruido por debajo de 85 dB(A) en prácticamente todos los casos con adecuados diseños tecnológicos, modificaciones de procesos, programas de mantenimiento, cerramientos, automatización, etc.

«Eliminar el ruido es demasiado caro. Los protectores son más baratos»: El control del ruido puede ser relativamente barato en muchos casos. Además, es una inversión que en siete u ocho años suele convertirse en despreciable.
El control del ruido mediante cerramientos puede significar un ahorro en la medida que supone controlar además la temperatura, los humos y polvos.
El tratamiento acústico puede ahorrar calefacción y, en parte, puede ser subvencionado como un programa de ahorro energético.
La productividad y las relaciones laborales mejoran en ambientes no ruidosos (p.e. el ruido favorece errores).
Los dolores de cabeza y las bajas por enfermedad disminuyen con el control del ruido.

DUDAS Y PREGUNTAS FRECUENTES

¿RESULTAN DAÑINOS PARA LA SALUD TODOS LOS TRABAJOS EN LOS QUE HAY RUIDO?

Cuanto mayor es el ruido ambiental, y más tiempo dure el trabajo, hay más posibilidades de que cause una sordera profesional.

¿INFORMANDO DE LOS RIESGOS A LOS TRABAJADORES SE HACE PREVENCIÓN?

Es muy importante recibir información, pero no es suficiente.

Los trabajadores tienen derecho a participar en la evaluación de riesgos laborales mediante propuestas en la prevención y en la mejora de las condiciones de trabajo.

¿UNA SORDERA PROFESIONAL SE DETECTA FÁCILMENTE POR SUS SÍNTOMAS?

NO, muchas personas tienen sordera y no se han dado cuenta hasta que acuden al médico y les realiza una prueba específica (audiometría).

Aunque se use protección auditiva (tapones, auriculares...) es muy importante revisar periódicamente la audición para comprobar que no está dañada.

¿CON QUÉ CARACTERÍSTICAS SE IDENTIFICA UNA SORDERA PROFESIONAL?

- Cuesta oír una conversación cuando hablan varias personas a la vez.
- En casa se pone la radio y tele muy alta.
- Se tiene más dificultad para oír los sonidos agudos que los graves (pitidos de aviso, timbre.)
- Se tiene tendencia a aislarse en conversaciones de grupo.
- La personas del entorno han hecho alusión a su dificultad de oír,... etc.
- El gráfico de las audiometrías atraviesa la zona conversacional.

¿DESDE QUÉ MOMENTO SE PUEDE TRAMITAR LA SORDERA COMO ENFERMEDAD PROFESIONAL?

Desde que la sordera (hipoacusia) empieza a aparecer. Mediante pruebas médicas específicas (audiometrías) se podrá detectar una caída en las frecuencias de 4000 Hz

La declaración de Enfermedad Profesional da derecho a una indemnización económica, según baremo de pérdida de audición.

Se pueden iniciar los trámites de declaración aunque haya pasado tiempo (incluso años) desde que se dejó el trabajo con exposición a ruido.

¿SI SE OBTIENE LA INDEMNIZACIÓN ECONÓMICA POR UNA SORDERA PROFESIONAL, HAY PROBLEMAS CON RESPECTO AL PUESTO DE TRABAJO O SALARIO?

La declaración de enfermedad profesional es compatible con el puesto de trabajo; es decir, no causa por sí misma ninguna incapacidad, la persona afectada continúa en su puesto con normalidad.

El trámite de una sordera profesional no afecta a la empresa, pues quien paga es la Mutua o el INSS.

¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO QUE TENGO UNA HIPOACUSIA (SORDERA)?

- Acude a tu Mutua exponiendo el caso para que revisen las audiometrías. En caso de no tenerlas, pedir que se hagan.
- Si se detecta una caída de 4.000 Hz en las frecuencias se podría considerar enfermedad profesional y será la Mutua la responsable de iniciar el proceso de reconocimiento.
- Si la mutua no reconoce el carácter laboral de la sordera deberás acudir al médico de atención primaria, quién podrá emitir un diagnóstico de sospecha sobre el origen laboral de la enfermedad
- También podrás iniciar tú mismo y ante el INSS el procedimiento de Determinación de Contingencia ó la solicitud de Indemnización de Lesiones Permanentes No Invalidantes (LPNI).

•••

Hay empresas que tienen establecidos protocolos de actuación para iniciar el proceso de reconocimiento de Enfermedad Profesional, bien porque está contemplado en su convenio o bien porque se inicia a través del servicio médico de empresa.

CCOO

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de Cantabria

FINANCIADO POR:

GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EMPLEO
Y BIENESTAR SOCIAL