

# ¿QUÉ ES EL RIESGO POR RUIDO?

¡Protege tu  
audición en  
el trabajo!



El ruido laboral es, todo sonido no deseado o perjudicial que puede provocar efectos negativos sobre la salud de las personas trabajadoras. Se mide en decibelios (dB), y su impacto depende de:

- Nivel de intensidad sonora.
- Tiempo de exposición.
- Frecuencia del ruido.
- Distancia al foco emisor.

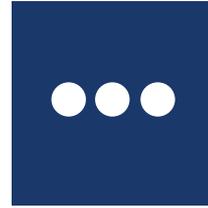


# Efectos del ruido en la salud



## EFFECTOS AUDITIVOS

- Hipoacusia: pérdida de audición, reversible o permanente.
- Traumatismo acústico: por una exposición súbita a un ruido muy fuerte.
- Acúfenos o tinnitus: zumbidos o pitidos que se originan en el oído y no en el ambiente.



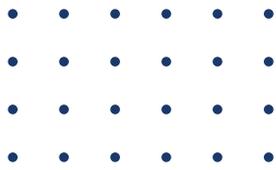
## EFFECTOS NO AUDITIVOS

- Estrés y ansiedad.
- Fatiga mental.
- Trastornos del sueño.
- Disminución del rendimiento laboral.
- Problemas cardiovasculares (con exposición crónica).

## Valores LÍMITE

NIVEL DE EXPOSICIÓN	VALOR	¿QUÉ IMPLICA?	MEDIDAS PREVENTIVAS
 Valor inferior de acción	80 dB(A) LEX,8h 135 dB(C) pico	Inicio de actuación preventiva	 Información y formación a trabajadoras/es.  Protectores auditivos disponibles.  Considerar vigilancia de la salud.
 Valor superior de acción	85 dB(A) LEX,8h 137 dB(C) pico	Riesgo significativo	 Señalizar zonas ruidosas.  Medidas técnicas y organizativas.  Uso de protectores auditivos obligatorio.
 Valor límite de exposición	87 dB(A) LEX,8h 140 dB(C) pico (con EPI aplicados)	¡No debe superarse nunca!	 Verificar eficacia de EPI.  Parar exposición si se supera.  Revisar y reforzar la prevención.

- LEX,8h: Nivel de exposición diaria equivalente a 8 horas.
- Nivel pico: Nivel máximo instantáneo de presión sonora.



¡ Si tienes sospechas de que el nivel de ruido en tu centro de trabajo está por encima de lo que establece la ley, exige que se realicen mediciones de los niveles de ruido y que se efectúen los controles médicos correspondientes !



## Participación de delegados y delegadas de Prevención en la Evaluación del Ruido Laboral

FASE	PARTICIPACIÓN DEL DELEGADO/A
1. Planificación de la evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ser consultado/a previamente sobre el procedimiento y la metodología de medición.</li><li>- Acceder al calendario de mediciones.</li></ul>
2. Ejecución de mediciones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acompañar a las/los técnicas/os en las mediciones (derecho de presencia).</li><li>- Verificar condiciones reales de trabajo durante las mediciones.</li></ul>
3. Revisión de resultados	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tener acceso al informe técnico completo con resultados de ruido</li><li>- Solicitar explicaciones si hay dudas sobre valores, metodología o interpretación.</li></ul>
4. Propuesta de medidas preventivas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar en la propuesta y debate de medidas técnicas y organizativas.</li><li>- Proponer soluciones más adecuadas según experiencia real en el puesto.</li></ul>
5. Información a personas trabajadoras	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verificar que se informa correctamente a las personas trabajadoras.</li><li>- Colaborar en la sensibilización sobre el uso de protectores auditivos.</li></ul>
6. Vigilancia de la salud	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar en la definición de protocolos cuando se detecte riesgo relevante.</li><li>- Supervisar que los criterios de vigilancia sean proporcionales y voluntarios, excepto en caso legalmente exigible.</li></ul>

# Algunas medidas preventivas a proponer...

1.

## MEDIDAS TÉCNICAS

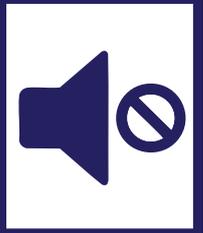
- Aislamiento de maquinaria ruidosa.
- Mantenimiento regular de equipos.
- Uso de materiales absorbentes de sonido.
- Diseño de lugares de trabajo que minimicen la reverberación.



2.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Rotación de tareas para limitar el tiempo de exposición.
- Zonas de descanso alejadas del ruido.
- Señalización de zonas ruidosas.



3.

## PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Protectores auditivos: tapones, orejeras.
- Entrenamiento en su uso y mantenimiento adecuado.



4.

## VIGILANCIA DE LA SALUD

- Audiometrías periódicas.
- Registro y seguimiento de personas trabajadoras expuestas.



## NORMATIVA DE REFERENCIA

- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- **Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales:** establece el marco general para la prevención de riesgos laborales, incluyendo el riesgo por ruido.
- Real Decreto 39/1997, (Reglamento de Servicios de Prevención) establece que la empresa debe evaluar los riesgos laborales, incluyendo el ruido, y adoptar medidas preventivas para proteger la salud de los trabajadores. El reglamento exige la implementación de medidas técnicas y organizativas para eliminar o reducir el ruido en su origen, así como uso de equipos de protección individual (EPI) cuando sea necesario.

## Además....

- **Guía Técnica para la Evaluación y Prevención de los Riesgos relacionados con la Exposición al Ruido (INSST):** Aunque no es una norma legal, esta guía del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo proporciona recomendaciones y criterios técnicos para la aplicación del Real Decreto 286/2006.