

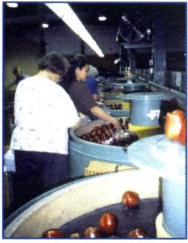
**Son sus  
oídos  
Protéjalos**



**La pérdida auditiva  
causada por el ruido en  
las actividades agrícolas  
se puede prevenir**

Disponible en inglés

## ¿Sabía usted que...?



*No sólo sus padres o abuelos pueden quedar sordos. Un granjero de 25 años de edad puede tener la capacidad de oír de un hombre de 50 sin siquiera saberlo.*

- **Una vez que perdemos la capacidad de oír ya no la recuperamos.**  
¡Cuando se va se va!
- **SIN EMBARGO, la pérdida auditiva por causa del ruido se puede prevenir... y usted la puede prevenir.**
- La pérdida del oído debido a el ruido puede ser consecuencia de trabajar cerca del ruido ocasionado por la actividad agrícola (incluso de un simple taladro de mano).
- Si usted está expuesto a ruidos fuertes en la granja, es posible que ya esté perdiendo su capacidad de oír.
- El proteger sus oídos puede aumentar su capacidad de escuchar el equipo o las voces de otras personas, porque reduce el ruido de fondo.
- La mejor manera de evitar la pérdida de la capacidad de oír es reducir la exposición al ruido usando equipos más silenciosos o permanecer lejos del ruido.
- Se ha comprobado que al protegerse del ruido se reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga al final del día.

## Una recomendación que “tiene sentido”: Proteja sus oídos de ruido que los dañe

La exposición a ruidos superiores a los 85 decibeles (dB) puede causar que pierda la capacidad de oír para siempre.

Incluso puede resultar de sólo un estallido cercano de escopeta, una explosión de dinamita o cualquier otro ruido muy fuerte.

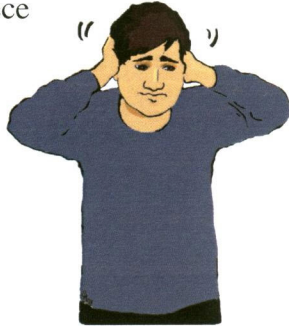


El “decibel” es la unidad que se usa para medir la intensidad del sonido. Los niveles de decibeles para cada elemento que aparece en el diagrama pueden variar.

*Si necesita levantar la voz para que lo escuchen a la distancia de un brazo, es posible que el ruido sea lo suficientemente fuerte como para dañar su oído.*

## ¿Cuánto tiempo es demasiado tiempo?

La barra roja que aparece abajo indica cuánto se tarda para que un nivel de sonido en particular se vuelva peligroso para el oído humano.



### Sólo tarda



Si conoce a alguien con dificultad para oír, ya sabe que hablar con esta persona puede resultar frustrante para ambos.

Un buen audífono puede ser de ayuda, porque amplifica el sonido; sin embargo, no hace que el sonido sea más claro en la forma en que un par de lentes hace que la visión sea más nítida.

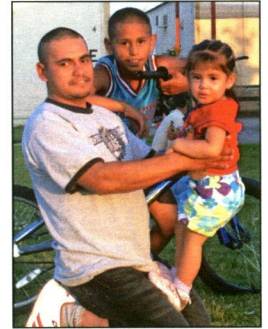
## ¿Qué es ese zumbido?

¿Alguna vez ha manejado un tractor de cabina abierta por varias horas, o asistido a un concierto donde la música era muy alta, y escuchó un zumbido en los oídos por la próxima hora o dos? ¿Cómo se sentiría si ese zumbido no se fuera **nunca**?

Esto es lo que ocurre con muchas personas que se exponen a los ruidos fuertes.

Este zumbido en los oídos se denomina **tinnitus**, y aunque muchas personas lo escuchan como una campanilla, otras lo perciben como susurros, rugidos, silbidos, gorjeos o chasquidos. El tinnitus puede aparecer antes de que uno note una pérdida considerable de nuestra capacidad de oír.

*“Pensé que si me quedaba sordo todo estaría silencioso; pero ese zumbido me mantiene despierto de noche y no puedo oír muy bien a mis amigos cuando hablo por mi teléfono celular.”*



*“Mi hijita no entiende por qué no puedo oír lo que ella está susurrando en mi oído. Ella dice: ‘Mi mamá me escucha cuando susurro’.”*



## ¿Cómo puedo proteger mi sentido de la audición?

*Usted no tiene que tener el oído de una persona de 50 años a los 25 años. ¡Depende de usted mismo en proteger sus oídos!*

**Identifique las tareas ruidosas** en el campo, la granja y en los talleres.

**Use protección en los oídos** en todo momento cuando se vea expuesto a los ruidos fuertes.



**Mantenga la protección de sus oídos a la mano.** Tengalos a un alcance rapido como en sus bolsillos o cerca del area de operación del equipo o maquinaria.

**Reduzca el ruido del equipo de trabajo** reemplazando las piezas gastadas, sueltas o desbalanceadas. Mantenga el equipo bien lubricado y en buenas condiciones para trabajar.



**No se exponga a ruidos fuertes.** Manténgase alejado de equipo ruidoso si no necesita estar cerca de éste. Mantenga cerradas las puertas y ventanas de las cabinas del tractor.

**Mantenga a los niños alejados de las áreas y equipos ruidosos.**

**Hága cita para un examen auditivo,** si usted o alguien sospecha que hay un problema.

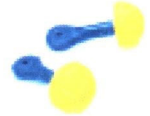


*Los mejores protectores son los que se pueden usar todo el tiempo cuando está en un lugar ruidoso.*

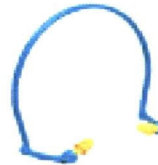
Taponos meleables para los oídos



Taponos premoldeados para los oídos



Taponos para canal auditivo



Orejeras



Hoy hay muchos estilos diferentes de protectores de oídos. Los puede encontrar en las tiendas locales de artículos agrícolas, en tiendas de construcción y por el Internet.

Únicamente confíe en productos diseñados para ser usados como protectores de oídos. Las bolas de algodón y otros protectores improvisados dejan pasar el ruido.

*“El acostumbrarme a usar taponos para oídos fue como acostumbrarme a mis botas favoritas: incluso después de conseguir las que eran mejores para mí, me llevó un tiempo acostumbrarme.”*

## Recursos para la Protección Auditiva

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health), Recursos de Prevención del Ruido y la Pérdida Auditiva (Noise and Hearing Loss Prevention Resources) incluyen la información de este folleto en:

**[www.cdc.gov/niosh/topics/noise](http://www.cdc.gov/niosh/topics/noise)**

### Agradecimientos:

Autora/Redactora: Barbara Mulhern, periodista especializada en temas agrícolas Grupo de Asesoría de Documentos: Thomas Bean, Universidad Estatal de Ohio y NIOSH Great Lakes Center for Agricultural Safety and Health; Deborah Reed, Universidad de Kentucky; Sam Steel, Universidad Estatal de Pennsylvania; Marcy Harrington, Stacey Holland, Helen Murphy, Maria Negrete, Pablo Palmández, PNASH Centro de Salud y Seguridad del Noroeste del Pacífico; Mary Miller, Manolo Zaldivar, Departamento de Labor e Industrias del Estado de Washington.

Para recibir documentos de NIOSH o mayor información acerca de temas de seguridad ocupacional y salud, llame a

**1-800-CDC-INFO** (1-800-232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: **[cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)**

o visite el sitio web de NIOSH: **[www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)**

Para recibir boletines mensuales de novedades de NIOSH, suscríbase a eNews de NIOSH visitando **[www.cdc.gov/niosh/eNews](http://www.cdc.gov/niosh/eNews)**.

DHHS - (NIOSH) Publication No. 2009

**DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**  
**Centros para el Control y la Prevención de**  
**Enfermedades Instituto Nacional de Seguridad y Salud**  
**Ocupacional**

**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF**  
**LABOR AND INDUSTRIES**  
**Departamento de Labor e Industrias del**  
**Estado de Washington**

**PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL**  
**SAFETY AND HEALTH CENTER**  
**Centro de Salud y Seguridad del Noroeste del Pacífico**