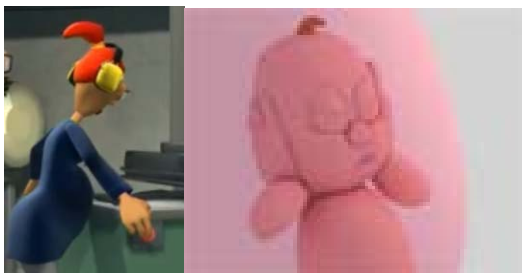


## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Adquirir equipos de trabajo que generen bajos niveles de ruido.
- ✓ Establecer un programa de mantenimiento preventivo de equipos con carácter periódico.
- ✓ Uso obligatorio de Equipos de Protección Individual, cuando sea necesario
- ✓ Limitar tiempos de exposición.
- ✓ Limitar el número de trabajadores expuestos.
- ✓ Diseñar adecuadamente el puesto de trabajo.
- ✓ Ubicar los equipos ruidosos en estancias independientes.
- ✓ Alejar los fuentes con mayores niveles de ruido de los puestos de trabajo.
- ✓ Instalar apantallamientos y cerramientos acústicos.
- ✓ Utilizar equipos de protección individual, orejeras y tapones, que cumplan la norma UNE EN 352-1 y 352-2, respectivamente.



Los protectores auditivos protegen la salud de la trabajadora embarazada pero no del feto



## VIGILANCIA DE LA SALUD

Si usted sufre alguna enfermedad auditiva (sordera u otras patologías del oído), esta embarazada, sufre alguna inmunodeficiencia, se encuentra en tratamiento médico o tiene alguna patología/enfermedad, acuda a tú Unidad de Medicina del Trabajo, previa cita, para su valoración médica.



La exposición a ruido durante el embarazo puede producir sordera congénita en el feto.

En Madrid - Unidad de Vigilancia de la Salud del CSIC: 915681931/32/33 [v.salud@orgc.csic.es](mailto:v.salud@orgc.csic.es)  
En el resto de España - Sociedad de Prevención FREMAP 902 16 61 61



## PARA MÁS INFORMACIÓN...

- ✓ RD 486/1997 de disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- ✓ RD 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- ✓ NTP 252, 270, 287, 390, 503, 638 y 795.

Elaborado por Servicio de Prevención y Salud Laboral de Madrid - [spsl.madrid@csic.es](mailto:spsl.madrid@csic.es)

# EXPOSICION LABORAL A RUIDO



## EFFECTOS EN LA SALUD

Los efectos en la salud pueden ir desde la sordera o hipoacusia debido a exposiciones prolongadas a altos niveles de ruido hasta efectos psicológicos producidos por niveles de ruido moderados y constantes.

### Efectos del ruido sobre la salud:

- ✓ Efectos auditivos:
  - Sordera profesional (Hipoacusia).
  - Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

### Efectos extraauditivos:

- ✓ Efectos Fisiológicos: afectan al sistema nervioso
  - Aumento ritmo cardiaco.
  - Vasoconstricción.
  - Aceleración ritmo respiratorio.
  - Disminución de la actividad de los órganos digestivos.
  - Reducción de la actividad cerebral.
  - Sordera congénita del feto
- ✓ Efectos psicológicos:
  - Insomnio.
  - Alteración del comportamiento.
  - Aumento agresividad.
  - Aumento en la irritabilidad.
- ✓ Interferencias con la actividad:
  - Dificultad en la concentración.
  - Disminución de la atención.
  - Disminución en el rendimiento.
  - Interferencias en la comunicación.



## INTENSIDAD SONORA

Para limitar la exposición laboral a ruido el RD 286/2006 establece valores de referencia de intensidad sonora en los lugares de trabajo.

Niveles de referencia	Nivel inferior acción	Nivel superior de acción	Valor límite
Valores promedio (dBA)	80	85	87
Valores pico (dBC)	135	137	140

Para la aplicación de los niveles de referencia en los puestos de trabajo se deberá considerar la atenuación de los protectores auditivos.

Se recomienda que en laboratorios o lugares de trabajo el nivel de intensidad sonora no sea superior a 55 decibelios (A), si bien existen otros factores como la frecuencia o la repetitividad que pueden afectar al confort acústico.

Factores que afectan a la intensidad sonora recibida:

- ✓ Duración y frecuencia de la tarea.
- ✓ Características del ruido (frecuencia, repetitividad...).
- ✓ Condiciones del local de trabajo (materiales de las superficies, disposición del mobiliario...).

Si el ambiente en su lugar de trabajo es ruidoso ponte en contacto con el Servicio de Prevención para la evaluación del puesto de trabajo.



## FUENTES SONORAS

La presencia de ruido en el puesto de trabajo se debe principalmente a equipos e instalaciones o al desarrollo de actividades que lo generen.



Ejemplo de instalaciones ruidosas en el CSIC:

### ¿Cuánto ruido genera...?

