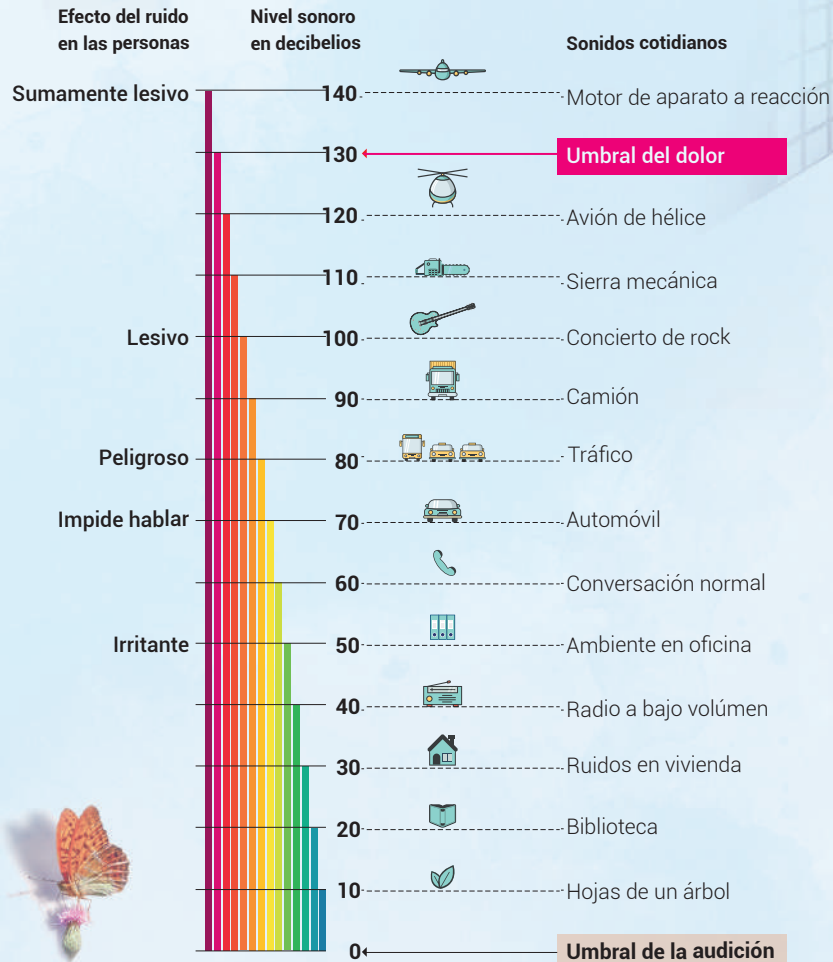




El ruido y sus efectos negativos sobre tu salud

El ruido es cualquier sonido no deseado y molesto. **Se considera un contaminante físico**, siendo muy común en ambientes laborales.

Infografía - CEOE Fuente - CEOE, Pressfoto, Pixabay, Freepik y Getty



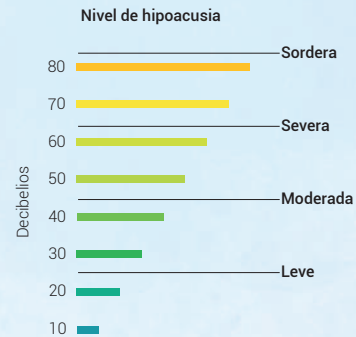
► Un peligro sanitario

La contaminación acústica prolongada influye en la aparición de problemas como el estrés, la ansiedad, o alteraciones del sueño.



► Grados de pérdida auditiva

Estos son los diferentes niveles de hipoacusia que un individuo puede tener para oír cada frecuencia.



► ¿Cómo disminuir el ruido y proteger a mi trabajador?

Lo ideal para combatir el ruido es **atacar en primer lugar la fuente**, poner barreras en el caso de no poder controlar la fuente y, por último, **proteger individualmente al trabajador**.

FUENTE:

- Sustitución de la maquinaria vieja.
- Cambio de piezas viejas en la maquinaria.
- Instalación de aislamientos sonoros en maquinaria.
- Diseño correcto de los puestos de trabajo cercanos a la fuente.

BARRERAS:

- Aislamiento de la maquinaria.
- Alzamiento de barreras que incomunican la fuente de ruido.
- Distancia entre el puesto de trabajo y la fuente de ruido.

TRABAJADOR:

- Uso de protección auditiva (cascos, tapones, etc.).
- Reconocimientos médicos periódicos.
- Tiempos de descanso.
- Rotación de actividades.

Con la financiación de:

