



Cómo el ruido afecta tu salud sin que te des cuenta

Introducción

El ruido en el trabajo es una de las principales causas de pérdida auditiva ocupacional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que una exposición prolongada a niveles superiores a 85 dB puede provocar daño irreversible en el oído. A pesar de esto, muchas personas no notan los efectos hasta que es demasiado tarde.

Información puntual

El ruido constante en entornos laborales puede causar:

- Pérdida de audición inducida por ruido (PAIR):** Progresiva e irreversible.
- Tinnitus:** Zumbidos constantes en los oídos, incluso en silencio.
- Hipoacusia temporal:** Pérdida parcial de audición después de exposiciones prolongadas.

Según la NOM-011-STPS-2001, los empleadores deben monitorear y reducir los niveles de ruido, proporcionando equipos de protección auditiva si superan los 85 dB en jornadas de 8 horas.

El ruido excesivo puede causar:

- Aumento del estrés:** El cerebro trabaja más para procesar sonidos fuertes y constantes.
- Irritabilidad y ansiedad:** La exposición prolongada a ruido genera tensión emocional.
- Dificultad para concentrarse:** Reduce la eficiencia en tareas que requieren atención.

Estudios de la OMS y la OIT han demostrado que trabajadores expuestos a ruidos superiores a 70 dB tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos de sueño y depresión.

El ruido afecta la productividad de diferentes maneras:

- Interrupción de la concentración:** Ruidos constantes afectan la memoria y la resolución de problemas.
- Mayor número de errores:** Estudios muestran que trabajadores en entornos ruidosos cometen más fallos en tareas mecánicas y analíticas.
- Aumento de fatiga y accidentes:** El esfuerzo adicional para procesar información en un ambiente ruidoso genera cansancio y reduce la atención a riesgos.

La NOM-025-STPS-2008 establece que los empleadores deben garantizar condiciones acústicas adecuadas para minimizar estos efectos.

Medidas de prevención y control

Para reducir el impacto del ruido en la productividad, se pueden implementar las siguientes estrategias:

- Diseño acústico del espacio de trabajo:** Uso de materiales que absorban el sonido, como paneles de espuma y alfombras industriales.
- Limitación de niveles de ruido:** Aplicación de la NOM-025-STPS-2008, que establece que los niveles de ruido no deben superar los 50 dB en oficinas y áreas administrativas y los 85 dB en zonas industriales.
- Uso de barreras físicas y cabinas acústicas:** Separación de áreas ruidosas de las zonas de trabajo que requieran mayor concentración.
- Implementación de pausas activas y zonas de descanso silenciosas:** Espacios libres de ruido para que los trabajadores recuperen su energía y reduzcan el estrés auditivo.
- Uso de protectores auditivos en ambientes industriales:** Reducción de la exposición a sonidos intensos mediante el uso de tapones o auriculares de cancelación de ruido.

Cierre

El ruido en el trabajo es un problema que no solo afecta la salud auditiva y mental de los trabajadores, sino que también impacta de manera significativa su productividad. Empresas que implementan medidas de reducción de ruido logran mejorar la eficiencia, reducir el estrés laboral y disminuir los accidentes. **RECUERDA: "UN AMBIENTE LABORAL SIN RUIDO INNECESARIO NO SOLO PROTEGE TU SALUD, TAMBIÉN POTENCIA TU PRODUCTIVIDAD."**

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas