

Charla de seguridad

Todo el año

5 minutos

Charla de seguridad sobre protección auditiva

Controlen el ruido en la fuente, reduzcan el tiempo de exposición y usen correctamente el protector auditivo indicado cada vez que lo exija el plan de la obra. La protección auditiva es la última barrera de defensa, no un permiso para ignorar una herramienta o máquina ruidosa.

Revisión de seguridad en inglés completada por Ben Sleeman, Credentialed safety reviewer; revisión profesional de español de construcción de EE. UU. completada por Ben Sleeman, Credentialed safety reviewer.

PARA LEER EN VOZ ALTA (UNOS 5 MINUTOS)

El mensaje de hoy es sencillo: controlen el ruido en la fuente, reduzcan el tiempo de exposición y usen correctamente el protector auditivo indicado cada vez que lo exija el plan de la obra. La protección auditiva no es un permiso para ignorar una máquina ruidosa. La pérdida auditiva causada por el ruido es permanente, muchas veces aparece poco a poco y puede dificultar entender instrucciones, oír alarmas o seguir una conversación con la familia.

Este es un problema de la construcción, no solo de las fábricas. La página de vigilancia de NIOSH, actualizada en abril de 2026, informa que cerca del 37% de los trabajadores de la construcción estuvo expuesto a ruido peligroso durante el año anterior, según datos de 2023. Entre los trabajadores expuestos al ruido que fueron sometidos a pruebas auditivas de 2010 a 2019, aproximadamente el 23% tenía una pérdida suficientemente grave como para dificultar la comprensión del habla.

Hay que explicar bien los números. Los 85 dBA no son un límite legal federal universal de OSHA para la construcción. Son el límite de exposición recomendado por NIOSH, promediado durante ocho horas. La norma federal de OSHA para la construcción usa la Tabla D-2: 90 dBA durante ocho horas, 95 dBA durante cuatro horas y 100 dBA durante dos horas, con menos tiempo permitido a medida que aumenta el ruido. Los distintos periodos ruidosos del día se suman; cambiar de herramienta no vuelve a poner el reloj en cero. El empleador o el proyecto puede aplicar una regla más protectora, y esa regla se debe cumplir.

No usen solamente el oído para calcular la exposición. Tener que levantar la voz para hablar con alguien a unos tres pies de distancia, sentir zumbido después de una tarea o notar los sonidos apagados al final del turno son señales de advertencia, pero no sustituyen un sonómetro ni un dosímetro. Antes de comenzar, identifiquen quién estará expuesto, dónde empieza la zona de ruido y qué otros oficios cercanos podrían verse afectados.

Primero controlen la fuente. Usen una herramienta o un método más silencioso cuando sea factible. Mantengan en buen estado las hojas, los rodamientos, los silenciadores y el equipo de aire comprimido. Alejen los generadores y compresores de la cuadrilla. Utilicen barreras, encerramientos, aislamiento u operación a distancia cuando sirvan para la tarea. Programen el trabajo ruidoso y limiten el acceso para no exponer a quienes no necesitan estar allí. Reducir la duración puede ayudar, pero simplemente pasar la misma exposición de una persona a otra no es una solución completa.

Después seleccionen la protección según la exposición medida, la tarea y los demás equipos de protección personal. Los tapones de espuma deben colocarse correctamente. Las almohadillas de las orejeras deben sellar alrededor del oído; el cabello, los accesorios del casco y las patillas de los lentes pueden romper ese sellado. La clasificación de reducción de ruido, o NRR, del envase es un valor de laboratorio, no una garantía de la protección que recibe cada trabajador. Una prueba individual de ajuste es la mejor comprobación. El algodón común no protege, y los audífonos comerciales con cancelación de ruido no son protectores ocupacionales a menos que hayan sido diseñados y etiquetados para ese uso.

La protección también debe funcionar con la comunicación. Nunca se quiten un tapón dentro de una zona de ruido solo para escuchar una pregunta. Vayan a un área tranquila o usen un sistema de comunicación aprobado. Si el protector impide escuchar una alarma o una señal necesaria, detengan el trabajo y reporten el problema para cambiar el método, el plan o el protector. No lo resuelvan trabajando sin protección.

Reporten de inmediato el zumbido, la audición apagada, el dolor de oído, cualquier cambio en la audición, los controles dañados o un protector que no ajuste. Participen en el programa de conservación de la audición y en las pruebas auditivas que proporcione el empleador. Antes de comenzar la tarea más ruidosa de hoy, todos deben conocer la zona, los controles, el protector requerido y a quién avisar si algo cambia.

EJEMPLO DE INCIDENTE

Caso documentado de exposición - Evaluación de riesgos para la salud de NIOSH 2003-0209-3015, Diversified Roofing Inc., Phoenix, Arizona: NIOSH evaluó cuadrillas que cortaban e instalaban tejas de concreto. Se tomaron ocho muestras personales de ruido durante turnos completos. Las ocho superaron el límite recomendado por NIOSH y tres superaron el límite de exposición permisible de OSHA. Los investigadores no observaron a ningún empleado usando protección auditiva; solamente dos trabajadores dijeron que la usaban. NIOSH recomendó un programa de prevención de la pérdida auditiva y protección para toda la cuadrilla en el techo mientras funcionaran las sierras, con dispositivos apropiados para el ruido intermitente. Esta fue una evaluación documentada de exposición, no un caso reportado de lesión auditiva, y no demuestra que un trabajador específico perdió la audición.

CONTROLES A CUBRIR

- Evalúen la exposición prevista durante el turno completo antes del trabajo ruidoso y vuelvan a evaluarla cuando cambien las herramientas, el lugar o las operaciones cercanas.
- Usen equipos o métodos más silenciosos, mantengan los controles de ruido y aislen, encierren o alejen la fuente cuando sea factible.
- Marquen las zonas de ruido, limiten la entrada innecesaria y planifiquen la duración o rotación sin transferir la misma exposición.
- Seleccionen protectores según la exposición medida, la comunicación necesaria y la compatibilidad con cascos, lentes y respiradores.
- Capaciten a cada trabajador para inspeccionar, colocar, sellar, limpiar y reemplazar el protector; hagan pruebas individuales de ajuste cuando estén disponibles.
- Detengan el trabajo y reporten zumbido, audición apagada, problemas de comunicación, controles dañados o un protector que no ajuste.

CUESTIONARIO RÁPIDO

1. ¿Los 85 dBA son un límite legal federal universal de OSHA para la construcción? No. Son el límite de ocho horas recomendado por NIOSH. La norma federal de construcción usa la Tabla D-2 de OSHA, aunque el empleador o el proyecto puede aplicar una regla más protectora.
2. ¿Qué debe hacer si no puede oír una alarma o señal necesaria mientras usa protección? Detenga el trabajo y reporte el problema para corregir el método de comunicación, el plan o el protector. No continúe sin protección.
3. ¿Los audífonos comerciales con cancelación de ruido cuentan como protección auditiva? No, a menos que estén diseñados, probados, etiquetados y seleccionados como protección ocupacional para esa exposición.

DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

1. ¿Qué herramientas u operaciones producirán la mayor exposición al ruido hoy, incluso para las cuadrillas cercanas?
2. ¿Qué controles de ingeniería o prácticas de trabajo podemos aplicar antes de depender de los protectores auditivos?
3. ¿Dónde empieza la zona de ruido, qué protector se requiere y cómo nos comunicaremos sin quitárnoslo?

Referencia: 29 CFR 1926.52, 29 CFR 1926.101 y 29 CFR 1926.95(c) - NIOSH informó en abril de 2026 que cerca del 37% de los trabajadores de la construcción estuvo expuesto a ruido peligroso el año anterior, según datos de 2023. También informó que cerca del 23% de los trabajadores expuestos al ruido evaluados entre 2010 y 2019 tenía una pérdida auditiva material.

Fuentes: OSHA: 29 CFR 1926.52 Occupational noise exposure; OSHA: 29 CFR 1926.101 Hearing protection; OSHA: 29 CFR 1926.95 PPE design and proper fit; OSHA: Effective hearing conservation program elements for construction; OSHA: Noise-canceling headphones interpretation; NIOSH: Construction noise and hearing statistics; NIOSH: Provide hearing protection; NIOSH HHE 2003-0209-3015: Diversified Roofing Inc.

Hoja de asistencia - charla de seguridad

Registro de asistencia de la charla anterior. Los revisores (OSHA, contratista general, ISNetworld/Avetta) esperan tema, fecha, identidad del presentador y firmas de los asistentes.

Proyecto / ubicación

Fecha y hora

Tema: Charla de seguridad sobre protección auditiva

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

NOMBRE (LETRA DE MOLDE)	EMPRESA / OFICIO	FIRMA

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)

Charla gratuita de salussafety.io/us/toolbox-talks - material educativo, no asesoría legal. Verifique las citas normativas al momento de usarla. Aprobación de la pareja registrada el 4 de agosto de 2026. Evidencia de revisión y aprobación v4: phase1-batch-3.