

¡Proteja su Audición!

Dentro y Fuera de la Granja



¿Sabía Usted?

- ◆ Las lesiones por ruido afectan la audición de hasta dos tercios de la comunidad agrícola. ¿Le han hecho la prueba?
- ◆ Las lesiones por ruido se producen cuando pequeños pelos en el oído interno (cóclea) se dañan por el ruido excesivo. Una vez destruidas, las células ciliadas cocleares no se reemplazan. La pérdida de audición es indolora, progresiva y permanente.
- ◆ **La pérdida de audición es prevenible.**

Maquinaria o Actividad	Promedio niveles de ruido dB(A) en el oído del operador	Período de tiempo antes del daño auditivo (sin protección auditiva)	Min. nivel de protección necesario (orejeras o tapones para los oídos)
Armas de fuego	140+	Sin exposición segura	26dB+
Manipulación de cerdos-cerditos	109	1-2 minutos	26dB+
Motosierras	106	3 minutos	26dB+
Bombas de riego (diésel)	100	15 minutos	22-25dB
Sierras circulares	99	18 minutos	18-21dB
Barrenas/Taladros	93	1 hora	14-17dB
Tractores sin cabina	92	1.5 horas	14-17dB
Paseo en cortadora de césped	92	1.5 horas	14-17dB

Por favor considere:

- ◆ El uso de una radio en maquinaria más vieja puede exponer a los operadores a niveles de ruido promedio de más de 85dB.
- ◆ Las orejeras o tapones para los oídos son formas adecuadas de protección auditiva. La protección auditiva debe estar limpia, sellar bien y proporcionar suficiente protección para el trabajo. Verifique el nivel de reducción de decibeles.
- ◆ El ruido intenso (descarga de armas de fuego) puede causar daño instantáneo.
- ◆ El grado de lesión por ruido dependerá de la cantidad de tiempo que ha estado expuesto al ruido. Limite la exposición.
- ◆ **La mejor manera de prevenir la pérdida de audición es reducir el ruido y la exposición en la granja.**



¿Qué tan Fuerte es Demasiado Alto?

- El ruido de más de 85 decibeles es demasiado alto. **Use protección auditiva.**
- Si alguien que está junto a usted puede escuchar música desde su auricular, su música está demasiado alta. **Baje el volumen.**
- Si hay un zumbido en sus oídos o se sienten entumecidos, el ruido que causó esto es demasiado fuerte.
- Si no puede escuchar a la persona que está hablando a su lado, el ruido al que está expuesto es demasiado fuerte. **Aléjese del ruido.**
- Si tiene que levantar la voz por encima de los niveles normales para hablar con alguien a su lado, entonces el ruido al que está expuesto es demasiado fuerte.

Cuide Bien su Audición - Cuando se Va...se Va.

Cómo usar tapones de espuma suave para los oídos

1. Roll



Enrolle el tapón para los oídos formando una "serpiente" pequeña y delgada con los dedos. Puedes usar una o ambas manos.

2. Pull



Tire de la parte superior de la oreja hacia arriba y hacia atrás con la mano opuesta para enderezar el canal auditivo. El tapón enrollado debe deslizarse hacia adentro.

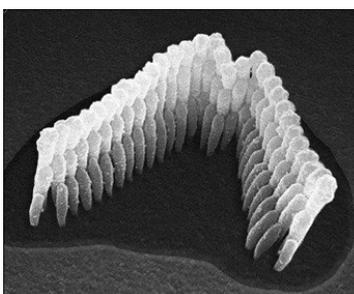
3. Hold



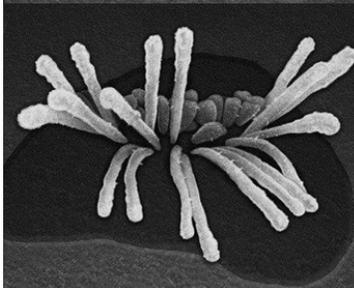
Sostenga el tapón para los oídos con su dedo. Cuento hasta 20 en voz alta mientras espera que el tapón se expanda y llene el canal auditivo. Su voz sonará amortiguada cuando el tapón haya sellado bien.

Verifique el ajuste cuando haya terminado. La mayor parte del tapón debe estar dentro del oído.

Células Capilares Cocleares—Sanas y Dañadas por la Exposición a Ruidos Fuertes



Células capilares cocleares saludables - sin daños por ruido fuerte



Células capilares cocleares dañadas - daño causado por la exposición a ruidos fuertes