

5

minute safety talk



Play It By Ear: Hearing Protection Safety

There are some diseases that creep up on you — no symptoms or warnings of any kind. Suddenly, when it's too late to do anything about a cure, they manifest themselves.

Hearing loss from noise can occur in a similar fashion. Its progress is so slow and sneaky that you hardly notice it, because you just simply adjust as sound reception becomes fainter.

People who work around noise without protection probably don't realize what's happening to their hearing. In fact, most people are unaware that the everyday noises such as a lawnmower or food processor all have an effect on hearing. However, since the damage accumulates over many years, it's often too late to prevent or reverse what has already been done.

Exposure to a large amount of sound will cause a person's hearing to worsen temporarily. However, if that person rests and avoids loud noises, their hearing will return to its normal level. It is when a person is continually surrounded by loud noises that the damage becomes permanent.

Every person will experience some amount of natural hearing loss as an effect of aging. On the other hand, simple steps such as lowering the volume on your stereo can keep the hearing loss to a minimal amount.

Prolonged exposure to loud noises can cause permanent hearing loss. But noise can be reduced before it ever reaches your ear drum by ear plugs or ear muffs. If ear protection is necessary in your job, get it and wear it!

Trained professional safety and medical personnel can tell you which type of protection you need. But whatever kind you use, be sure it fits snugly.

The subject of hearing protection is riddled with myths. Below are five excuses for not wearing proper hearing protection.

- 1. *I can't hear other workers.*** At high noise levels, hearing becomes overloaded. Reducing overall sound levels allows the ear to operate more effectively in much the same way sunglasses provide improved vision in very bright, high-glare conditions.
- 2. *My machine sounds different.*** True, but workers will become accustomed to the new sound and will be able to monitor the sound of their machines as well at the end of the day as at the start of the shift.
- 3. *I'm used to the noise.*** Exposure to noise does not toughen ears. Ears do not become used to noise, they become deaf.
- 4. *Protectors are uncomfortable.*** Like new shoes or glasses, new hearing protectors need a period of adjustment. If discomfort persists, the device should be exchanged for a different size, fit or type which will be more comfortable.
- 5. *I've already lost some of my hearing, why should I wear hearing protection now?*** Just because you've lost some hearing doesn't mean you're protected from losing more or all of it. Initially, hearing is damaged in higher frequencies. However, as the unprotected exposures continue, this damage spreads to the lower frequencies, eventually affecting those essential to the understanding of speech. Although hearing protection devices cannot restore a noise-induced hearing loss, they should prevent additional losses from occurring.

Finally, it's important to remember that once hearing protection is put on, it needs to be monitored. Hearing protection can be loosened or jostled out of position and needs to be readjusted from time to time to be most effective.

Therefore, it's best to follow safety rules and instructions carefully. Don't play it by ear. When the job calls for ear protection, use it!

5

minute safety talk



Tocando De Oído

Algunas enfermedades avanzan sigilosamente sobre nosotros, sin síntomas ni advertencias. Se manifiestan de repente, cuando ya es demasiado tarde para actuar o procurar una cura.

La pérdida de la capacidad auditiva como resultado del ruido suele ocurrir de esa forma. Su avance es tan lento y sigiloso que apenas lo notamos, simplemente porque ajustamos o subimos el volumen a medida que dejamos de oír bien.

Las personas que trabajan expuestas al ruido y sin protección auditiva probablemente no perciben lo que sucede con su audición. De hecho, la mayoría de las personas ignora que todos los ruidos que oímos a diario, como los de la podadora de césped o la procesadora de alimentos afectan nuestra capacidad auditiva. Lamentablemente, como el daño es acumulativo a través de los años, suele ser demasiado tarde para prevenir o revertir los daños ya causados cuando se los detecta.

La exposición a un alto nivel de ruido hace que la capacidad auditiva de una persona empeore de manera temporaria. Sin embargo, si la persona descansa y evita los ruidos fuertes, su capacidad auditiva volverá a niveles normales. El daño auditivo se torna permanente solo cuando alguien está constantemente expuesto a un alto nivel de ruido.

Toda persona sufre cierta pérdida auditiva natural, como resultado del paso de los años. Sin embargo, algo tan simple como bajar el volumen de nuestro estéreo puede hacer que nuestra pérdida de audición sea mínima.

La exposición prolongada a los ruidos muy fuertes puede causar la pérdida permanente de la audición, pero podemos reducir el nivel de ruido antes de que llegue a nuestros tímpanos. ¿Cómo? Usando tapones auditivos y orejeras. Si necesitamos elementos de protección auditiva en nuestro trabajo, ¡debemos conseguirlos y usarlos!

Para saber qué clase de protección auditiva necesitamos, podemos recurrir al personal médico o a los profesionales de seguridad. Lo importante es que siempre usemos elementos de protección auditiva, y que nos calcen cómodamente.

En el tema de la protección auditiva abundan los mitos. Estas son cinco excusas para no usar protección auditiva:

1. **“No puedo escuchar a mis compañeros”.** La capacidad auditiva se satura ante altos niveles de ruido. Entonces, reducir los niveles de ruido en general permite que el oído funcione mejor, al igual que usar anteojos de sol permite una mejor visión en condiciones de alta luminosidad y deslumbramiento.
2. **“Mi máquina se oye de otra manera”.** Es cierto, pero podemos acostumbrarnos a este nuevo sonido, y monitorear el funcionamiento de nuestra máquina tanto al comenzar como al finalizar nuestro turno de trabajo.
3. **“Estoy acostumbrado al ruido”.** La exposición al ruido no hace que tengamos orejas más resistentes. Nuestras orejas no se acostumbran al ruido, simplemente ensordecen.
4. **“Los protectores son incómodos”.** Al igual que un par de anteojos o de zapatos nuevos, un par de protectores auditivos recién estrenados también necesita su tiempo de adaptación. Si la incomodidad continua, tenemos que cambiar el protector por uno de otro tamaño o diseño hasta no sentir ninguna molestia.
5. **“Ya perdí parte de mi capacidad auditiva. ¿Qué sentido tiene usar los protectores ahora?”** El hecho de que hayamos perdido parte de nuestra capacidad auditiva no nos protege de seguir perdiéndola. Al principio, las lesiones auditivas ocurren en las frecuencias más altas. Sin embargo, a medida que continúa la exposición sin protección auditiva, las lesiones comienzan a producirse en las frecuencias más bajas. A la larga, se ven afectadas incluso aquellas frecuencias necesarias para entender lo que se nos dice. Si bien los protectores auditivos no pueden recuperar la pérdida de audición causada por el ruido, sí pueden prevenir futuras pérdidas de audición.

Por último, es importante recordar que debemos controlar los protectores auditivos una vez que comenzamos a usarlos. Los protectores auditivos pueden aflojarse o salirse de su posición correcta, con lo cual es necesario que los reajustemos de vez en cuando para que sean más efectivos.

Por eso, lo mejor que podemos hacer es seguir las instrucciones y normas de seguridad al pie de la letra. Cuando en nuestro trabajo necesitamos usar protección auditiva... ¡a no tocar de oído!