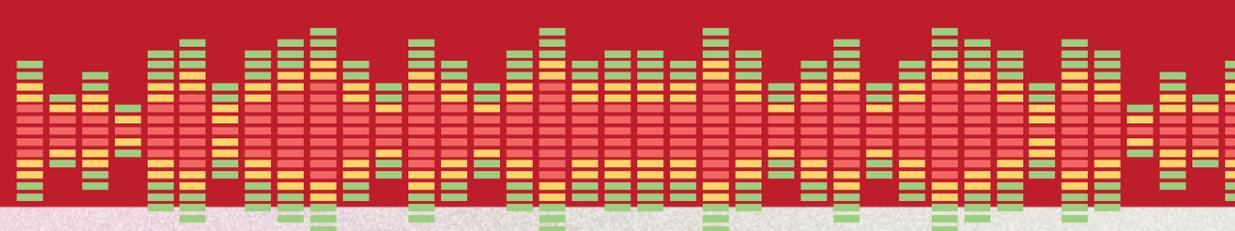




# ¿ESTÁS EXPUESTO A RUIDO? ESTO TE INTERESA



## EL RUIDO EN LOS LUGARES DE TRABAJO

El ruido es uno de los agentes físicos más habituales en los lugares de trabajo. Sus efectos negativos sobre el sistema auditivo se conocen desde hace muchos años. Además, puede tener otros efectos sobre la salud tanto de tipo neurológico, cardiovascular, como psicosocial.

## CARACTERÍSTICAS



No se acumula en el medio pero sí en la persona



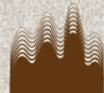
Es el agente más común



Es fácil de medir



Se produce con facilidad



Se subestiman sus efectos

## EFFECTOS SOBRE LA SALUD



Sordera profesional irreversible, disminución y fatiga auditiva.



Ansiedad, estrés, alteraciones del sueño, irritabilidad.



Alteraciones sistémicas: nervioso, cardiovascular, digestivo, etc.



Reducción de la actividad cerebral.



Efectos en las mujeres embarazadas:

- Aumento de la presión sanguínea y el cansancio.
- Riesgos auditivos en el feto.
- Nacimientos prematuros, bajo peso al nacer

## ¿QUÉ DICE LA LEY?

El Real Decreto 286/2006 regula las medidas mínimas y básicas que se deben adoptar para una adecuada protección de las personas trabajadoras, y las obligaciones concretas de empresarios y personas trabajadoras en relación con los riesgos para la salud debidos a la exposición al ruido en el trabajo.

OBLIGACIONES	Más de 80dB(A)	Más de 85dB(A)	Más de 87dB(A)
Evaluación y medición	Sí	Sí	Sí
Eliminar en origen			Sí
Programa de medidas de reducción		* Nivel pico (NP) de 137dB	Sí
Informar y formar	Sí	Sí	Sí
Reconocimiento médico inicial (2)	* NP de 135dB (si existe riesgo)	* NP de 137dB	Sí
Vigilancia médica (3)	Cada 5 años	Cada 3 años	Anual
Suministrar EPI	NP de 135dB (quien lo solicite)	Obligatorio	Obligatorio
Archivar evaluaciones de ruido y resultados médicos	Sí	Sí	Sí
Señalizar puestos de trabajo y restringir el acceso		* NP de 137dB (si es posible técnicamente y el riesgo lo justifica)	Sí

(2) y (3) Obligatorio para empresario, voluntario de manera general, salvo excepciones, para trabajadores/as.

NP = Nivel de Pico

LEY, 8 h. 87 db (A)  
140 db (C) Pico

LEY, 8 h. 85 db (A)  
137 db (C) Pico

LEY, 8 h. 80 db (A)  
135 db (C) Pico



Valor límite

No puede sobrepasarse en ningún caso con un EPI

Valor superior de exposición, Nivel Pico

Debe utilizarse un EPI y comenzar un programa de conservación de la audición

Valor superior de exposición, Nivel Pico

Debe utilizarse un EPI y comenzar un programa de conservación de la audición

Exposición	Nivel de exposición diaria (8h)	Niveles de pico
Valores límite de exposición (1)	87dB(A)	140dB(A)
Valores superiores de exposición	85dB(A)	137dB(A)
Valores inferiores de exposición	80dB(A)	135dB(A)

(1) En ningún caso se deben superar los valores límites de exposición 87db(A)

## ¿DÓNDE CONSULTAR?

<https://n9.cl/zytvb>



¿Tienes dudas? LLÁMANOS

**976483200**

[secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es](mailto:secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es)

## MEDIDAS PREVENTIVAS



- Reparar, aislar o sustituir máquinas ruidosas.
- Cabinas insonorizadas para aislar a trabajadores/as del ruido.
- Organizar el trabajo para disminuir tiempos de exposición.
- Equipos de Protección auditiva (EPI).
- **Importante:** Las medidas de prevención colectivas deben anteponerse a las individuales.