

# DEL RIESGO SONORO AL DAÑO SILENCIOSO



## PROTÉGETE DEL RUIDO



Problemas de equilibrio



Malestar digestivo



Problemas cardíacos



Vértigo



Pérdida auditiva



Trastornos visuales



Problemas respiratorios



Nerviosismo



Existen evidencias suficientes de que ruidos por encima de los 80 dBA favorecen la disminución de la capacidad auditiva en adultos.

### ¿SABES CÓMO COLOCARTE Y AJUSTAR LOS PROTECTORES AUDITIVOS?



USO OBLIGATORIO DE PROTECTOR AUDITIVO

#### TAPONES



1. Con las manos limpias, verifica que los tapones estén también limpios y en buen estado.
2. Coge una oreja con una mano pasando el brazo por detrás de la cabeza, y tira de la oreja suavemente hacia arriba y atrás con el propósito de enderezar el conducto auditivo, e inserta el tapón con la mano contraria.
3. Repite los pasos para el otro oído.

#### OREJERAS



1. Extiende el arnés a su máxima longitud.
2. Sostén firmemente las copas y colócalas presionando hacia dentro y arriba con los dedos y luego ajusta el arnés.
3. Pasa los dedos alrededor de las almohadillas para verificar que no se producen filtraciones entre el protector y la cabeza.



Es importante realizar el reconocimiento médico periódico ofrecido por la empresa, para detectar precozmente los posibles efectos negativos provocados por la exposición a ambientes ruidosos.