



# CUIDA TUS OÍDOS

---

SON LA MEJOR ALARMA PARA PREVENIR ACCIDENTES

Fichas Preventivas

 **MAPFRE**

Tu aseguradora global de confianza



## CAUSAS DE LA HIPOACUSIA

- El ruido, agente causal de la sordera profesional (hipoacusia), está presente en casi todas las actividades productivas, por lo tanto muchos trabajadores podrían adquirir esta enfermedad.
- El ruido superior a 85 decibeles en una jornada de 8 horas, daña el oído, en forma irreparable.



La capacidad auditiva disminuye paulatinamente con la edad, sin embargo, la exposición a ruido por sobre los niveles permitidos, sin protección, acelera este proceso.



La sordera es gradual, no produce dolor y no tiene remedio.



El ruido excesivo, además, produce dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad, disminuye el rendimiento y la concentración.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO DE TUS OÍDOS



Utiliza tu protector auditivo durante todo el tiempo que estás expuesto a ruido.



La forma correcta de usarlos es:

### Tapones:

- Hay dos tipos de tapones, los moldeables y tapones premoldeados o reutilizables.
- Lávatelos antes de introducirlos.
- Introdúcelos totalmente en tus oídos.
- Si es moldeable, presiónalo para disminuir su grosor. En ambos casos, con una mano tira tu oreja hacia atrás y hacia arriba mientras te colocas el tapón.

### Orejeras:

- Tus orejas deben estar íntegramente en el interior de las copas.
- Ajusta el arnés para que sea cómodo y con la misma presión en ambos oídos.
- Debes lograr un buen sello, teniendo contacto continuo entre almohadillas y tu cabeza.



Cuida y mantén en buen estado tus Equipos de Protección Auditiva

### Tapones premoldeados o reutilizables:

- Lávalos una vez por semana con agua tibia y jabón neutro. Sigue las recomendaciones del fabricante.
- Lávalos con tiempo para que puedan secarse.
- Nunca uses solventes ácidos o alcohol.
- Guárdalos en un estuche o caja.
- Nunca compartas tu tapón con otras personas.

### Orejeras:

- Límpialas con un paño húmedo.
- Verifica las almohadillas, en cuanto a la alteración del sello, mantención del contacto entre la

almohadilla y tu cabeza, aparición de grietas y fisuras.

- Ajusta o reemplaza tu arnés para mantener la tensión adecuada.
- Guárdalas, colgándolas del arnés en un ambiente ventilado.
- Si están acopladas al casco de seguridad, no las guardes con las copas presionadas contra el casco.



Si tus equipos de protección auditiva están deteriorados por golpes, caídas, envejecimiento o mal uso, solicita recambio.

Si cambias las orejeras, verifica:

- La fuerza del arnés.
- Existencia de grietas, fisuras, endurecimiento o deformación.



# MAPFRE

Tu aseguradora global de confianza