



El ruido, un daño silencioso

Guía práctica



**Federación de
Comunicación y Transporte**
www.fct.ccoo.es

Con la colaboración de:

Aena



ELECCIONES
SINDICALES

CC.OO.
TÚ GANAS



**Federación de
Comunicación y Transporte**
www.fct.ccoo.es

Con la colaboración de:

Aena



El ruido, un daño silencioso

Guía práctica

Edita:

Federación de Comunicación y Transporte de CC.OO.
Plaza de Cristino Martos, 4-6ª planta. 28015 Madrid
Teléfono: 91 540 92 95. Fax 91 548 16 13
fct@fct.ccoo.es
www.fct.ccoo.es

Diseño e impresión:

io centro de diseño y animática. io@io-siscom.com
www.io-siscom.com

Depósito Legal: GU-26/2007

Febrero de 2007



Índice

Presentación.....	5
Introducción.....	7
La contaminación ruidosa	11
Trabajamos y vivimos en ambiente muy ruidoso	13
La intensidad	13
La sordera desconocida	17
¿Desde qué momento se puede tramitar la sordera como declaración de enfermedad profesional?	19
Lesiones extra-auditivas	20
¿Que dice la Ley?	23
Ejemplo de evolución audiométrica de la hipoacusia por ruido o sordera profesional.....	29
Medio ambiente	29
¿Qué podemos hacer en el centro de trabajo?	31
¿Qué podemos hacer en los centros urbanos?	33
Direcciones y ficha de afiliación	35



Presentación

Con esta segunda guía informativa, desde CC.OO. damos continuidad a lo manifestado en la anterior publicación que, monográficamente dedicamos a las contingencias laborales.

En ésta, dedicada a la problemática que el ruido en el entorno laboral ocasiona a la salud de los trabajadores y trabajadoras que desempeñan sus actividades laborales inmersos en él y como consecuencia de la reciente publicación del RD 286/2006 sobre los Riesgos Laborales ocasionados por la exposición al ruido, pretendemos informaros sobre dicho riesgo laboral, probablemente uno de los más extendidos, menos considerados y que, de una forma muy significativa, afecta a un gran número de trabajadores/as.

El ruido, soportado por los trabajadores y trabajadoras de una forma continua y a un nivel excesivo, provoca con el paso del tiempo la pérdida de audición y, consecuentemente, dificulta la

comunicación entre las personas. También es la causa de otro tipo de lesiones, como las de origen coronario, hipertensión arterial, fatiga, disminución de rendimiento en el trabajo y estrés que, como consecuencia de éste, también se pueden originar daños en diversos órganos del cuerpo humano. Otro aspecto no menos importante a tener en cuenta entre los efectos nocivos que provoca el ruido, es que afecta a la seguridad en el trabajo, siendo la causa de numerosos accidentes.

Como en CC.OO. siempre hemos considerado que el trabajo no puede, ni debe, ser la causa del deterioro de la salud de los trabajadores y trabajadoras, y siendo conscientes de la importancia que para éstos tiene el acceso a la información sobre tales riesgos, uno de los mejores recursos que puede poseer para autoprotgerse de los elementos agresivos de su entorno laboral, es por lo que hemos decidido publicar esta guía dedicada a "El ruido, un daño silencioso".

Introducción

El ruido ambiental producido por las diferentes actividades humanas se incrementa rápidamente, multiplicándose en las últimas décadas.

La ONU y otras instituciones consideran al ruido como el contaminante más extendido, molesto y que más afecta a la salud de los trabajadores, a las trabajadoras y al resto de la población.

Diferentes estudios, sitúan al Estado español como el segundo país en contaminación ruidosa en el ranking mundial. Curiosamente, somos el país en el que menos sorderas profesionales se reconocen.

¿Por qué?

El modelo de desarrollo, la industrialización, los ritmos acelerados de las máquinas, la carrera productivista y consumista, la concentración humana en grandes ciudades, la individualización del

transporte (automóvil),...etc. multiplica el ruido, amenazándonos con volvernos locos, sordos e individualistas, al imposibilitar la conversación humana.

Los trabajadores y trabajadoras sufrimos en la mayoría de los casos la doble agresión de la contaminación ruidosa en el centro de trabajo, en nuestros barrios y centros urbanos, razón por la que debemos ser los más interesados en reducirlo.

La sordera profesional, que hace 200 años era una enfermedad poco común, que afectaba a artilleros, herreros y algunas profesiones concretas, hoy se extiende ampliamente, como se observa en los resultados de la campaña por el reconocimiento de las sorderas profesionales. Además, todavía quedan ocultas otras enfermedades y efectos no menos nocivos, que agreden a la salud de las personas.

Cada vez más, se nos pretende convencer con el argumento de que el ruido es algo inevitable, como si de una factura del progreso se tratara, para ocultar qué:

1. El ruido se puede reducir técnicamente y controlar su extensión, actuando sobre el/los focos emisores, aislando, minimizando,...etc.
2. Los empresarios incumplen el Real Decreto 286/2006 de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido, en cuanto están obligados a inversiones reductoras, cuando supere los límites expuestos en el citado Real Decreto.
3. Es posible desarrollar otro modelo de transporte eficaz, colectivo y menos contaminante.

4. No podemos olvidar que los efectos nocivos del ruido no se reducen al oído como podrás ver en este boletín, por tanto, no podemos resignarnos y aceptar uniformarnos con protectores auditivos. Sus efectos en la salud y calidad de vida han de ser motivos suficientes para rebelarnos.

Tomar conciencia del problema del ruido suele convertirse en el primer paso para comenzar a reducir la contaminación, dado que acostumbrarse al ruido, es el primer síntoma de enfermedad o sordera profesional. Por tanto, incorporar a nuestra acción sindical la respuesta al ruido en la empresa y a nivel urbano es fundamental, sino queremos terminar locos, sordos y enfermos. Es evidente que la lucha contra la contaminación ruidosa es insostenible sin cambiar muchos de nuestros propios hábitos.



La contaminación ruidosa

En el centro de trabajo existen diferentes contaminantes y riesgos. Pero en todos ellos, el ruido es el que afecta a un mayor número de trabajadores y trabajadoras.

Vivimos y trabajamos en ambientes ruidosos creados por las actividades industriales, construcciones y obras, tráfico,... hasta la propia música festiva o actividades de ocio, crean un ambiente

ruidoso al que progresivamente nos van acostumbrando. Este es precisamente el mayor problema, ya que nuestros oídos fueron diseñados para escuchar los sonidos del medio ambiente, de la naturaleza, y no para soportar otros tipos de ruidos creados artificialmente con el modelo de desarrollo tecnológico y la gran concentración urbana.

El ruido es un sonido o conjunto de sonidos no agradable o dañino, es decir, que molesta.

Ciertamente hay que hacer una diferenciación entre algo que resulta molesto y algo que además, causa daño o lesiones.

El criterio de que algo puede resultar molesto, tiene variantes de una forma natural de unas personas a otras: por ejemplo una música moderna escuchada a todo volumen puede ser un deleite para muchos jóvenes a la vez que una aparente tortura para los mayores. Por otra parte, ruidos muy discretos, o produci-



dos en un momento dado, pueden tener características muy desagradables por una multitud de ruidos fuertes, como por ejemplo los gritos durante competiciones deportivas.

Los ruidos más fuertes, como los que emiten las máquinas industriales, perforadoras de construcción, motosierras...etc. son los que llegan a causar daños irreparables de sordera. Por este motivo se habla de la sordera profesional.

Los ruidos que hacen daño al oído son los que sobrepasan los 75 decibelios (según la Organización Mundial de la Salud). Pero por otra parte, aunque los ruidos sean menores, y aún los más discretos, causan efectos sobre el sistema nervioso y provocan otras enfermedades ligadas a los problemas del estrés como dolor de cabeza, hipertensión, nerviosismo, insomnio, trastornos hormonales, ginecológicos, retraso de crecimiento infantil, etc.



No puede hacerse una diferenciación entre los ruidos que solo "son molestos", de aquellos de características laborales que pueden dañar el oído, pues como se ha mencionado todos los ruidos dañan la salud.

Por otra parte, en un sencillo entorno de nuestras actividades cotidianas, no estamos libres de exponernos a esos ruidos tan dañinos para el oído, pues muchos informes de la UE, recuerdan que el tráfico de muchas ciudades se aproximan a esos valores, sobrepasándolas en horas puntas o en ciertas circunstancias. Lo mismo ocurre con actividades industriales próximas, construcciones, etc....

A este respecto resulta penoso recordar a aquellas personas que por hacer turnos tienen que intentar dormir durante el día o los efectos en bebés lactantes, etc....

Trabajamos y vivimos en ambiente muy ruidoso

En mayor o menor grado, el ruido nos está afectando a todos, lo que ocurre es que muchas veces no se toma conciencia real del problema, por aquello de considerar "normal" aguantar ruidos del tráfico con camiones atravesando vías principales, motos a escape abierto, recogida nocturna de basuras, uso de perforadoras y otras máquinas de construcción en obras próximas, etc... aceptándolo con la resignación del "no hay más remedio", etc...

Tomar consciencia del problema, es un buen punto de partida para la intervención efectiva que mejore las condiciones de vida y trabajo. Muchos estudios de la UE informan que la tercera parte de la población laboral está expuesta a ruidos intensos durante la jornada de trabajo, superando los 85 decibelios, es decir

que se quedarán sordos si no se adoptan medidas de prevención que reduzcan el ruido.

El daño para el oído surge a partir de trabajar en un ambiente de unos 75 dB, es decir el ruido que por ejemplo desde maquinarias de pequeño taller hasta el ruido intenso de la gran industria.

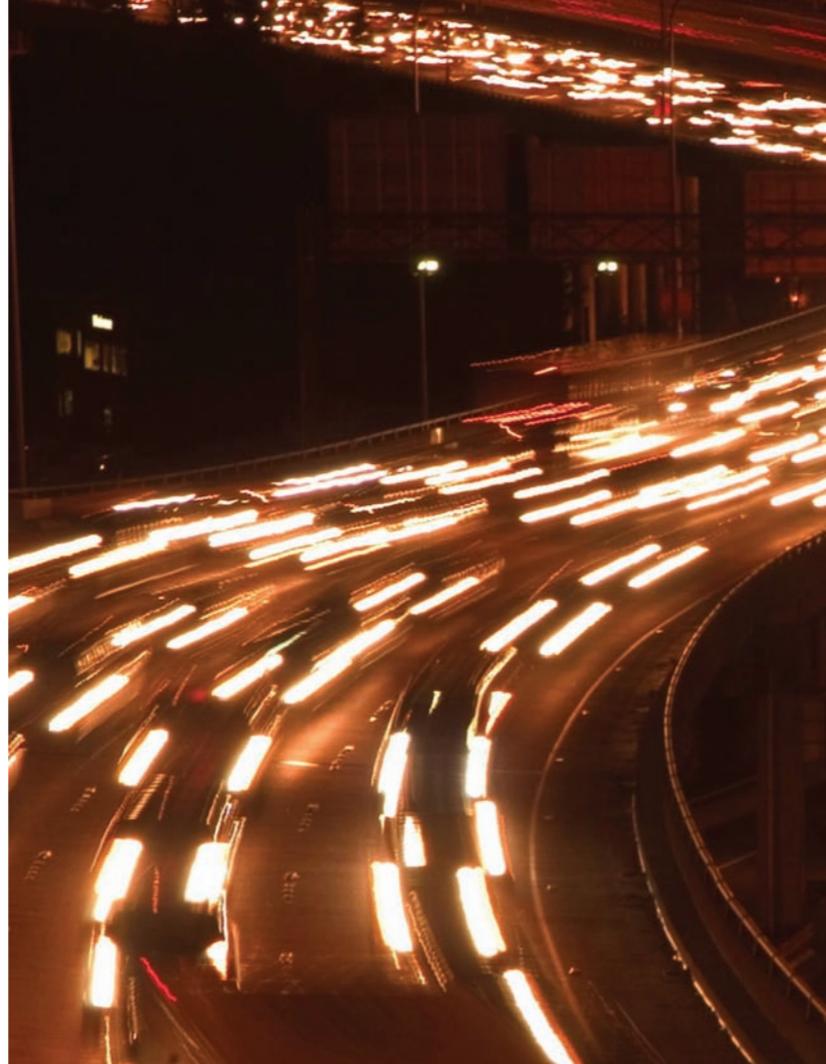
La intensidad

La intensidad del ruido es el factor más importante para valorar el riesgo y mide la energía con la que se produce el ruido. Según la intensidad, éstos pueden ser fuertes o débiles.

La variación de energía que podemos encontrar en los ruidos producidos en el entorno laboral es enorme, así un ruido que llegue a producir dolor es 10 billones de veces mayor que el sonido más débil que podamos ser capaces de percibir. Por ello, si utilizásemos las unidades de energía convencionales, la esca-

la de medición para las intensidades de ruido resultaría muy difícil de manejar, por lo que ha habido que crear una escala especial de tipo logarítmico que permite simplificar el manejo de estas unidades, definiendo a la unidad de medida como decibelio (dB). Dicha escala comprende desde la intensidad mínima (0 dB) que puede producir una sensación auditiva en nuestros oídos, hasta la intensidad máxima (140 dB), a partir de la cual la sensación auditiva se convierte en sensación dolorosa en nuestros oídos. En dicha escala, las grandes variaciones de intensidad se reflejan como pequeñas variaciones numéricas.

Conocer esta escala logarítmica es importante, dado los intentos de manipulación que suelen darse en algunas empresas con el único objetivo de cuestionar inversiones que únicamente van a reducir unos pocos decibelios la intensidad del ruido soportado por sus trabajadores y sus trabajadoras.

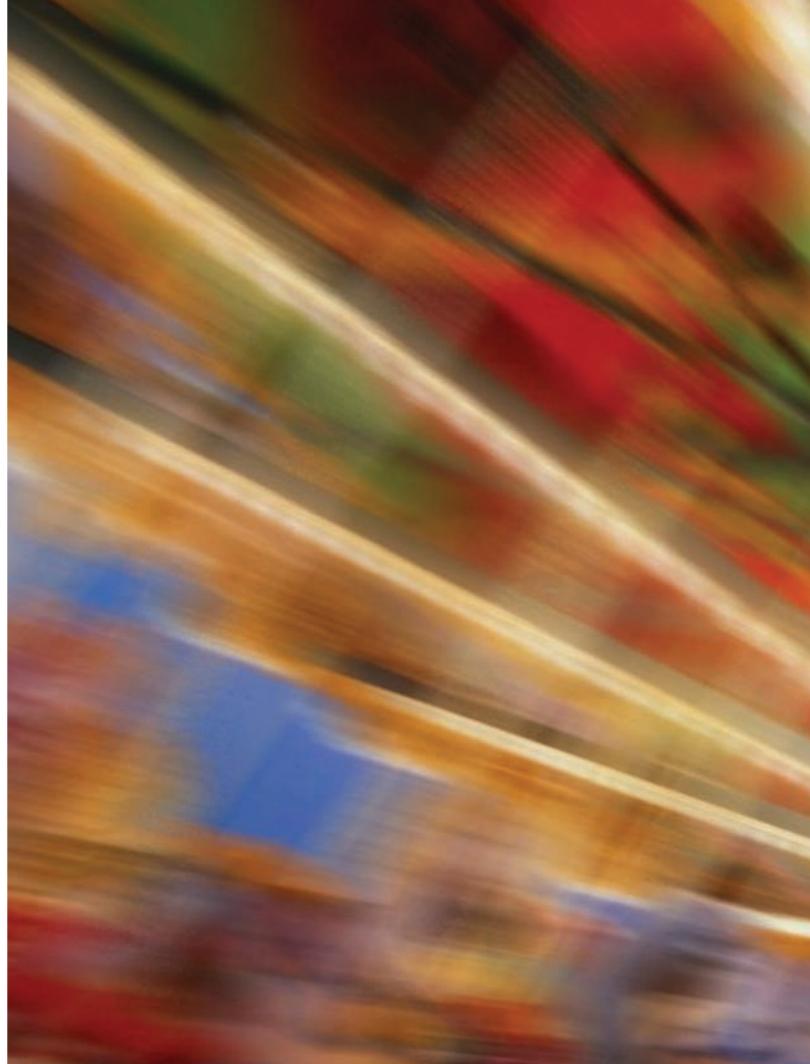


Variación de intensidad	Ejemplo de ruido	dB
1	Límite de Audición (umbral mínimo)	0
10	Muy silencioso	10
100	Desierto. Estudio de grabación en silencio	20
1.000	Ruido de fondo en zona rural	30
10.000	Biblioteca en silencio	40
100.000	Conversación en voz baja	50
1.000.000	Calle muy tranquila	60
10.000.000	Oficina, tienda, calle con tráfico	70
100.000.000	Calle con tráfico intenso	80
1.000.000.000	Torno, camión por la autopista	90
10.000.000.000	Martillo neumático, industria textil	100
100.000.000.000	Concierto de rock	110
1.000.000.000.000	Fuegos artificiales	120
10.000.000.000.000	Avión reactor despegando	130
	Umbral del Dolor	140

Para entender las mediciones de ruido es fundamental conocer algunas cuestiones básicas:

- Cada vez que aumenta o disminuye el ruido en dB, la intensidad del ruido se multiplica o divide por 2.
- Así 83 dB, que para muchos es “casi lo mismo” que el límite de seguridad de 80dB, supone exactamente el doble.
- Si tras diferentes inversiones se reducen en 3 dB, se ha conseguido reducir a la mitad la exposición del ruido.
- Dos fuentes sonoras iguales emitiendo ruidos de 85 dB cada una, el resultante sería de una intensidad de 88dB (85 más 3)

Por tanto, decibelios más tres, igual a intensidad por dos.



La sordera desconocida

Cuando hablamos de sordera, resulta evidente para muchos que nos estamos refiriendo a que no se oye bien. Pero esta idea, cuando la sordera provocada por el ruido es de origen profesional, no es válida porque, curiosamente, se trata de una sordera que en su primer comienzo no se percibe, y esto es así a veces durante años.

Mientras tanto, la sordera va avanzando sin que la persona lo perciba hasta que llega un momento en que se empieza a notar dificultad para oír la voz de los demás. Este momento es muy avanzado y tardío, y lo que es peor, se trata de una sordera que no tiene tratamiento, que no se cura. Además con las características de este tipo de sordera está la de que son inútiles los aparatos de amplificación de la audición (audífonos), pues el daño en el oído es de otro tipo (neurosensorial), y no sirve de nada ampliar el sonido, incluso podría dañar más.

Estas características hacen que la persona que las padece, sea víctima del ruido sin saberlo durante años y sufra ya la sordera. Con frecuencia, cuando esto ocurre, hay personas que comentan frases como “ya me he acostumbrado al ruido”, o “no me molesta”, “no hay ruido fuerte”, etc.

El motivo de que esto sea así se ha explicado en ocasiones comparando el oído con un aparato de radio: imaginemos que escuchamos con preferencia determinadas emisoras, si se estropea una de las que no tenemos costumbre de oír, no nos daremos cuenta, a no ser que se realice una revisión técnica.

Pues bien, la mayoría de los ruidos de origen laboral se emiten en una frecuencia determinada (generalmente alrededor de los 4.000 hercios). Por eso terminan dañando poco a poco esta frecuencia hasta destruirla. Como no se usa para oír la voz humana, no se da cuenta la persona afectada (aunque ya tiene la sordera profesional).

Luego, con el tiempo, lo que ocurre es que el daño va afectando a más frecuencias (como si invadiera a las “otras emisoras de radio”), hasta que llega el momento que ataca a las que se utilizan para oír la voz humana (entre los 500 y los 2.000 Hz), es entonces cuando la pérdida es irreversible.

Por lo tanto, no es como una enfermedad en la cual se pueden notar síntomas para acudir cuanto antes a tratamiento médico. Solo se puede detectar realizando una prueba médica de la audición que se llama audiometría. En esta prueba se colocan unos auriculares que emiten sonidos diferentes para comprobar si los percibe la persona.

El resultado queda marcado en una gráfica donde puede verse la característica sordera profesional. Como detalle puede comentarse que un síntoma muy llamativo del comienzo de sordera es que aparece una “V” en la gráfica en la frecuencia de 4.000 hercios, que es la que se daña.

No es extraño encontrarse con la sorpresa de la persona afectada cuando se la informa que tiene esta lesión, pues no ha notado ningún síntoma, y ya podría estar considerada como afectada de padecer una sordera de origen laboral, e incluso susceptible de poder percibir la correspondiente indemnización. Es importante recordar que se debe hacer prevención del ruido para evitar que la sordera avance en cualquier caso.

Tras reconocimientos médicos, es importante solicitar el informe, contrastar con otros compañeros, y sobre todo si aparece la “V” en los 4000. En numerosas ocasiones se indica a la persona afectada que tiene “discreta pérdida auditiva” (a veces de solo un 10-20%). Esto se debe a que como únicamente se ha lesionado una de las frecuencias, como se ha citado antes, en general el resto del oído está bien.

Pero esto supone un engaño, no se debe restar importancia, sino todo lo contrario, pues aún cuan-

do la pérdida de audición global sea discreta, ha dañado totalmente la frecuencia que tiene relación con el ruido laboral y por tanto hay una sordera que no debe ocultarse más.

Otras veces se emiten recomendaciones como “debe usar protección auditiva”: esto suele decirse generalmente cuando se ha detectado lesión de sordera (aunque insistimos, la persona puede no ser consciente de ello). Es un motivo de alarma para realizar un estudio más preciso de prevención a la vez que declarar la correspondiente sordera.



¿Desde qué momento se puede tramitar la sordera como declaración de enfermedad profesional?

Se puede tramitar la sordera desde que comienza a aparecer en la audiometría una caída en las frecuencias de 4000 Hz. Es decir muchas personas que ya tienen derecho a cobrar la indemnización como lesiones no invalidantes, no saben que se están quedando sordos al no tener todavía dañadas las frecuencias conversacionales. No son conscientes de los estragos producidos por el ruido.

La indemnización oscila entre 1.010, 1.500, 2.020 y 2.990 euros según baremo de pérdida de audición. Orden TAS/1040/2005 de 18 de abril por la que se actualizan las cantidades a tanto alzado de las indemnizaciones por lesiones, mutilaciones y deformidades de carácter definitivo y no invalidantes.

Pueden tener sordera profesional quienes se identifiquen con algunas de estas características:

- Les cuesta oír una conversación cuando hablan varias personas a la vez.
- En casa ponen la radio y tele muy alta.
- Tienen más dificultad para oír los sonidos agudos que los graves (pitidos de aviso, timbre.)
- Tienen tendencia a aislarse en conversaciones de grupo.
- Quienes les rodean han hecho alusión a su dificultad de oír,...etc.
- El gráfico de las audiometrías atraviesa la zona conversacional.

Para CC.OO. el reconocimiento e indemnización de las sorderas no está motivado por intereses monetaristas, estamos convencidos que la declaración de enfermedad profesional ha de convertirse a medio plazo en la mejor herramienta preventiva, pues de lo que no se conoce es difícil hacer prevención.

Lesiones extra-auditivas

La hipoacusia es una enfermedad conocida desde años, pero existen otros efectos menos conocidos y que normalmente no se relacionan. El ruido influye sobre todos los órganos y funciones de nuestro cuerpo, incidiendo sobre la integridad psico-física del trabajador/a, incluido el envejecimiento prematuro. Por ello, la utilización de protectores auditivos, al protegernos la audición, pero no otros riesgos, debe ser una medida transitoria y no la fundamental.

A continuación, de forma resumida, indicamos algunos efectos:

1. Aparato respiratorio.- El ruido produce un aumento de la frecuencia respiratoria. Cuando cesa se vuelve a la normalidad. Se ha descartado que el efecto sea de origen emocional, ya que se produce de igual manera cuando la persona está dormida. Es necesario tenerlo en cuenta si además de ruido inhalamos un tóxico, ya que la intoxicación será mayor.



2. Aparato cardiovascular.- Se ha observado en el personal laboral expuestos a ruido una mayor incidencia de la hipertensión arterial, de la arteriosclerosis y del infarto de miocardio. Se han demostrado alteraciones de la circulación periférica, ya que el ruido produce una constricción de los vasos sanguíneos.

3. Aparato digestivo.- El ruido determina modificaciones en la secreción ácida del estómago y alteraciones en los movimientos de este y en los intestinos.

Hay estudios que demuestran la mayor incidencia de úlceras duodenales, cólicos y otros

trastornos intestinales en personal sometido a ambientes ruidosos.

4. Aparato visual.- El ruido elevado disminuye la agudeza visual, la amplitud y percepción de los colores, debido a la dilatación de la pupila.
5. Sistema endocrino.- El ruido elevado provoca modificaciones en diversas glándulas, produciendo variaciones en la concentración en sangre de las hormonas que segregan estas glándulas. Así se produce un aumento de corticoides, azúcar en sangre, adrenalina, abortos y malformaciones genéticas. Actualmente se estudian efectos sobre la fertilidad humana, al haberse comprobado disminución de hormonas masculinas en personas expuestas.
6. Sistema nervioso.- En trabajadores y trabajadoras expuestos a 110 dB, alteraciones en el electroencefalograma similares a enfermos epilépticos. Además produce trastornos del sueño, insomnio, cansancio, inquietud, irritabilidad, in-

apetencia sexual. El estrés producido tiene como efecto el disminuir el grado de atención, aumentando el número de errores y accidentes de trabajo.

Se ha demostrado también que el ruido es especialmente nocivo para los niños y las niñas, afectando su crecimiento, desarrollo y aprendizaje, sobre todo si afecta interfiriendo su sueño nocturno, que es cuando más se segrega la hormona de crecimiento.

El ruido durante las horas nocturnas (por los ritmos circadianos) o si se asocia con ciertos tóxicos, medicinas, alcohol,...tiene efectos nocivos multiplicadores en la salud.



¿Qué dice la Ley?

Hasta ahora la protección de los trabajadores frente al ruido en el trabajo, se ha regulado mediante el R.D. 1316/89 de 27 de octubre, que transcribe la correspondiente Directiva Europea.

La nueva legislación que ha entrado en vigor es el Real Decreto 286/2006 de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

Ya la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, sobre Prevención de Riesgos Laborales, determina el cuerpo básico de garantías y responsabilidades

que se precisan para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores/as.

En el RD sobre Protección Frente a los Riesgos de Exposición al Ruido, se recuerda la actuación preventiva enfocada a eliminar el ruido en su origen, o que en su caso se reduzca al nivel más bajo posible, y la necesidad de establecer un programa de medidas técnicas y organizativas destinadas a reducir la exposición al ruido cuando se superasen los valores superiores de exposición que den lugar a una acción. En el mismo decreto se especifican esos valores límites.

Las diferencias más significativas entre el anterior RD y el actual son:

	RD 286/2006	RD 1316/1989
Reducción de los riesgos	Deberá eliminarse en su origen o reducirse al nivel más bajo posible.	IGUAL
Ámbito de aplicación	Actividades en las que los trabajadores estén o puedan estar expuestos a riesgos.	Todos los trabajadores expuestos excepto los de navegación marítima y aérea.
Valoración de niveles de exposición	8 horas o, en algunos casos, exposición semanal.	Exposición diaria: 8 horas.
Valor límite de exposición	Exposición diaria: 87 dB(A) Nivel pico: 140 dB	-
Programa medidas control	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 137 dB	Exposición diaria: 90 dB(A) Nivel pico: 140 dB
Formación e información a los trabajadores	Exposición diaria: 80 dB(A) Nivel pico: 135 dB	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 140 dB
Control médico de audición	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 137 dB (80 dBA o 135 dB-pico si se considera que existe riesgo)	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 140 dB
Protección personal obligatoria	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 137 dB	Exposición diaria: 90 dB(A) Nivel pico: 140 dB
Protección personal disponible	Exposición diaria: 80 dB(A) Nivel pico: 135 dB	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 140 dB
Señalización áreas riesgo	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 137 dB	Exposición diaria: 90 dB(A) Nivel pico: 140 dB (si es razonablemente posible)
Delimitación y control de acceso	Exposición diaria: 85 dB(A) Nivel pico: 137 dB (si es técnicamente viable y el riesgo lo justifica)	Exposición diaria: 90 dB(A) Nivel pico: 140 dB (si es técnicamente viable y el riesgo lo justifica)

Guía práctica

En este sentido, la empresa está obligada a establecer una reducción de los riesgos de la exposición al ruido teniendo en consideración:

- La modificación a otros métodos de trabajo que reduzcan la exposición.
- La elección correcta de los equipos de trabajo que generen el menor nivel de ruido posible.
- El diseño de los puestos de trabajo.
- La información y formación sobre el riesgo a los trabajadores y sus representantes: sobre las medidas de prevención aplicadas, los resultados de las mediciones de ruido (sonometrías), el uso, manipulación y conveniencia de la protección auditiva, los resultados de la vigilancia de la salud (manteniendo la correspondiente confidencialidad de datos), y recomendaciones sobre las prácticas de trabajo más adecuadas.

- La reducción técnica del ruido: mediante sistemas de apantallamiento y similares o mediante amortiguadores que eviten la transmisión sonora.
- El mantenimiento correcto de los equipos de trabajo.
- Y además este Decreto introduce un elemento de importancia: la reducción de la exposición actuando sobre la organización del trabajo, es decir, limitando el tiempo (horario) o la intensidad de la exposición, y la ordenación adecuada del tiempo de trabajo. En definitiva, las reducciones de jornada aportan reducciones de la exposición.
- **La medición de la exposición a ruido (sonometría) se incluye en el estudio/evaluación de riesgos**
- Es obligatoria según el art. 16 de la LPRL o ley 31/1995 de 8 de noviembre, y cap. II de RD 39/1997 de 17 de enero.

- Se debe conservar el registro de los datos obtenidos para que puedan ser consultados.
- Se debe medir la exposición diaria equivalente, llamada LAeq,d, el nivel de pico o Lpico, y el nivel de exposición semanal equivalente o Laeq,s. Y así se decide si se han superado los límites de exposición.
- Se debe repetir anualmente si se superan los valores superiores de exposición que den lugar a una acción, y cada tres años como mínimo si se superan los valores inferiores.
- Y en función de la exposición se deben adoptar las medidas necesarias.
- **¿Cuáles son los valores límite de exposición, y los valores de exposición que dan lugar a una acción?**

Según el R.D. 286/2006 se establecen los siguientes:

 - a) Valores límite de exposición: LAeq,d = 87 dB (A) y de pico (Lpico) = 140 dB (C).

- b) Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción: LAeq,d = 85 dB (A) y Lpico = 137 dB (C) de pico
 - c) Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción: LAeq,d = 80 dB (A) y Lpico = 135 dB (C) de pico
- Existe la prohibición de superar los valores límites de exposición (indicados en el punto (a)). Se deben aplicar todas las medidas al respecto.
 - En este decreto se introduce otro nuevo criterio: es el basado en que al aplicar esos valores límites de exposición, se debe tener en cuenta la atenuación que procura el protector auditivo. Pero también recuerda que “para los valores de exposición que den lugar a una acción no se tendrán en cuenta los efectos producidos por dichos protectores”. Es decir, no se aplicaría en los casos anteriormente citados (a, b y c). (art. 5).

- **El derecho a disponer de protección auditiva**

La protección individual debe estar a disposición del personal laboral cuando el nivel de ruido supere esos valores inferiores que den lugar a una acción, y se debe procurar que supriman o reduzcan al mínimo el riesgo.

- **La vigilancia de la salud con el objetivo preventivo**

Se debe realizar un control audiométrico de la función auditiva del oído, siempre que se superen los valores superiores de exposición, como mínimo cada tres años. No obstante, desde el punto de vista técnico, si se detecta algún tipo de lesión aunque se propongan todas las medidas necesarias para que esa lesión auditiva evolucione, es conveniente ir revisando el seguimiento de las pautas preventivas establecidas, acortando los periodos de revisión según criterio médico.

Lo mismo ocurre en el caso de sobrepasar los valores inferiores, en cuyo caso este decreto obliga a la revisión audiométrica como mínimo cada cinco años. Co-

nociendo que es posible la existencia de riesgo a partir de 75 dB, y particularmente, cuando se han detectado lesiones evidentes en el registro de audiometría (inicios de pérdidas a 4.000 Hz), se suelen establecer genéricamente revisiones con periodicidad superior, sobre todo de forma anual, lo cual ha quedado plasmado en la mayoría de los Convenios o Negociación Colectiva. Es decir, la legislación, como es habitual, marca los mínimos obligatorios, pero dentro de ese margen, se debe esmerar una adecuada ges-



ción de prevención de riesgos, que funciona, por supuesto, dentro del cumplimiento de la legalidad, pero además proponiendo de forma continua las mejoras aplicables. Por otra parte, existe un diseño de protocolo de reconocimiento médico para los riesgos de la exposición a ruido, donde el INSHT establece las recomendaciones para un estudio detallado de los efectos de este riesgo. En la práctica más habitual, el registro gráfico de una audiometría aporta datos suficientes para conocer el estado y evolución de una lesión de audición por exposición a ruido laboral, así como para valorar el resultado de las mejoras preventivas que se hayan introducido.



Ejemplo de evolución audiométrica de la hipoacusia por ruido o sordera profesional

Con la audiometría podemos detectar el primer signo de que el ruido está afectando a nuestra agudeza auditiva.

El anexo gráfico que se encuentra en la página 30, nos puede servir como ejemplo para observar la evolución desde la disminución temporal de audición o fatiga auditiva, transitoria y reversible (gráfico 1) hasta la pérdida irreversible en todas las frecuencias auditivas (gráfico 4).

Cuando se permanece expuesto al factor agresor auditivo, la evolución se va alternando progresivamente (gráficos 2 y 3) afectando al resto de las frecuencias y por consiguiente desarrollándose hacia una hipoacusia grave o pérdida de audición irreversible y permanente.

Medio ambiente

Varios ayuntamientos han definido mediante Ordenanzas Regulatoras los niveles máximos permisibles, en los domicilios con ventanas cerradas.

El Decreto 171/1985 sobre Actividades Molestas Insalubres, Nocivas y Peligrosas señala:

“No se sobrepasarán los 40 dB(A) hasta las 22 h. y los 30 dB(A) hasta las 8 de la mañana en nivel continuo equivalente Leq en 1 minuto, ni los 45 y 35 dB(A) en valores máximos en punta en las viviendas próximas, dormitorios, cocinas y salas de estar a partir de las 8 a 22 h. respectivamente, sin perjuicio de la norma municipal específica”.

Estudios realizados muestran que en las zonas cercanas a autopistas y carreteras con numeroso tráfico o zonas de diversión nocturna en los cascos urbanos, la contaminación ruidosa es grave, recomendándose algunas medidas preventivas como la

Gráfico 1

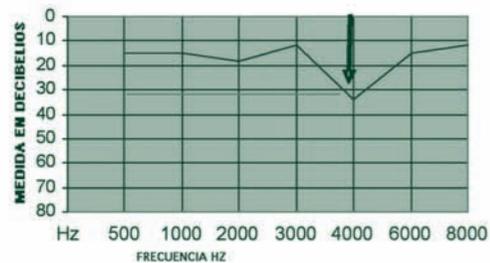


Gráfico 2

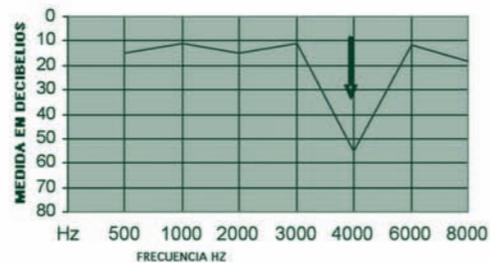


Gráfico 3

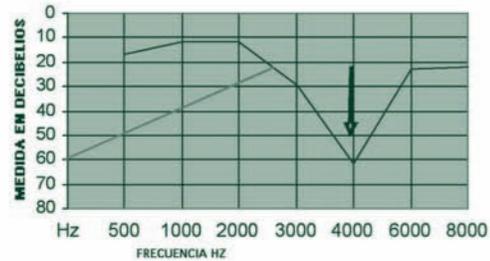
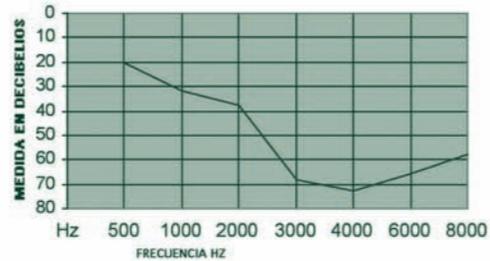


Gráfico 4



colocación de pantallas acústicas, el desvío del tráfico por zonas poco habitadas, el asilamiento de las viviendas,...etc.

¿Qué podemos hacer en el centro de trabajo?

1.- Conocer el nivel de ruido

Todo el mundo sabe cuál es su salario, pero, cuando se le pregunta sobre el nivel de ruido que está soportando, protesta mucho, sin conocer los decibelios. El delegado de prevención sindical debe exigir a la empresa, (siempre que existan dificultades para comunicarse a medio metro), que realice la medición del ruido. Debe estar recogido en la obligatoria evaluación de riesgos.

2.- Controlar la correcta medición del ruido

Hay que exigir que los análisis se realicen en presencia de representantes sindicales. Compro-

bando que la medición se realiza en condiciones habituales, se miden los puestos de trabajo de los operarios, o la utilización de dosímetros cuando la actividad lleve consigo la movilidad.

3.- Vigilancia de la salud

Es necesario exigir reconocimientos médico periódicos de los trabajadores/as expuestos a ruido. La audiometría permite detectar precozmente la pérdida auditiva. Realizar un seguimiento de la pérdida en las audiometrías en los trabajadores y en las trabajadoras expuestos, cuáles son las secciones de mayor incidencia.

4.- Impulsar el reconocimiento de las sorderas profesionales

Es importante exigir la entrega individualizada de los informes médicos, si se observan en las audiometrías caídas importantes en los 4000 Hz, tras períodos de exposición a ruidos elevados. Puede corresponder una pequeña indemnización y el re-

conocimiento de sordera profesional. Para ello se debe acudir a CC.OO. para realizar la gestión de la enfermedad profesional por medio de la empresa o de la Mutua, como les corresponde, para reclamarla a la Seguridad Social.

5.- Protección personal

Como se ha señalado anteriormente, el ruido afecta a todos los órganos y funciones de nuestro cuerpo. Proteger el oído, no es suficiente, aunque sea imprescindible en determinadas circunstancias, pero no puede convertirse en la principal herramienta preventiva, sino en una medida temporal.

La mayoría de los empresarios pretenden, mediante el equipo de protección individual, transferir a los trabajadores/as la responsabilidad de la prevención. La utilización de protectores auditivos (tapones, auriculares,...) debe ir acompañado de:

- Acuerdo con los trabajadores/as sobre el tipo de protector auditivo.

- Formación e información a los afectados sobre los riesgos del ruido y medidas preventivas.
- Señalización de zonas de riesgo.

No podemos olvidar que la protección dificulta la comunicación verbal y amortigua otros sonidos o impide detectar su procedencia. En determinadas circunstancias puede convertirse en un riesgo mayor de accidente.



¿Qué podemos hacer en los centros urbanos?

Los trabajadores y trabajadoras sufrimos mayoritariamente la doble agresión que representa el hecho como a tales, hay que añadir el de ser ciudadanos o ciudadanas, y no podemos permanecer ajenos a la amenaza que estas circunstancias representan para nuestra salud y calidad de vida.

Deberíamos impulsar o participar en plataformas y redes ciudadanas contra la contaminación acústica con la participación de ecologistas, asociaciones vecinales, o simplemente como afectados, exigiendo al Ayuntamiento la realización de mapas de ruido, promoviendo campañas de información, estudios epidemiológicos de daños en la salud y medidas reductoras...

Se debe participar en campañas contra los focos emisores bien sean el tráfico, algunas empre-

sas, o el camión de la basura así como exigiendo la insonorización, subvenciones públicas para insonorización de hospitales, escuelas, viviendas...etc.

Combatir y reducir el ruido es posible, realizarlo es una necesidad. Las innumerables sorderas que hoy comenzamos a conocer son el anticipo de enfermedades y epidemias que vendrán mañana. Urge un freno a la contaminación acústica que crece sin cesar. Está en juego nuestra propia calidad de vida y salud.



Direcciones
y ficha de afiliación

Federación de Comunicación y Transporte de CC.OO.

Plaza de Cristino Martos, 4 - 6ª planta; 28015 - Madrid

Teléfono: 91 540 92 95 • Fax: 91 548 16 13

E-mail: fct@fct.ccoo.es • www.fct.ccoo.es

Andalucía

Federación de Comunicación y Transporte - Andalucía

C/ Trajano, 1 - 4ª planta

41002 - Sevilla

Teléfono: 95 450 70 32

Fax: 95 422 95 34

E-mail: andalucia@fct.ccoo.es

Aragón

Federación de Comunicación y Transporte - Aragón

Paseo de la Constitución, 12 - 4ª planta

50008 - Zaragoza

Teléfono: 976 23 50 47

Fax: 976 22 19 50

E-mail: aragon.fct@fct.ccoo.es

Asturias

Federación de Comunicación y Transporte - Asturias

C/ Santa Teresa, 15- 2ª

33005 - Oviedo

Teléfono: 98 527 75 55/65

Fax: 98 596 62 15

E-mail: asturias.fct@fct.ccoo.es

Canarias

Federación de Comunicación y Transporte - Canarias

C/ Primero de Mayo, 21 - 3ª planta

35002 - Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono: 928 44 75 24

Fax: 928 44 75 23

E-mail: laspalmasgc.fct@fct.ccoo.es

C/ Méndez Núñez, 84 10ª Planta

38001 Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: 922 60 47 26

Fax: 922 60 47 27

E-mail: tenerife.fct@fct.ccoo.es

Cantabria

Federación de Comunicación y Transporte - Cantabria

C/ Santa Clara, 5 - 1ª planta

39001 - Santander

Teléfono: 942 36 73 30

Fax: 942 22 59 21

E-mail: cantabria.fct@fct.ccoo.es

Castilla - La Mancha:

Sindicato de Comunicación y Transporte - Albacete

C/ Mayor, 62 - 1ª planta

02002 - Albacete

Teléfono: 967 21 24 95

Fax: 967 24 20 96

E-mail: albacete.fct@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación y Transporte - Ciudad Real

Avda. de Alarcos, 24 - 2ª planta

13002 - Ciudad Real

Teléfono: 926 21 60 61

Fax: 926 21 60 50

Móvil.: 689 40 56 56

E-mail: creal.fct@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación y Transporte - Guadalajara

C/ Doctor Fernández Iparraguirre, 12

19001 - Guadalajara

Teléfono: 949 24 83 55

Fax: 949 21 50 27

E-mail: guadalajara.fct@fct.ccoo.es

Sindicato de Comunicación y Transporte - Toledo

Cuesta de Carlos V, 12, 3º

45001 - Toledo

Teléfono: 925 28 08 57

Fax: 925 25 57 52

E-mail: toledo.fct@fct.ccoo.es

Castilla y León

Federación de Comunicación y Transporte - Castilla y León

Plaza de Madrid, 4º - 8ª planta

47001 - Valladolid

Teléfono: 983 29 62 44

Fax: 983 39 57 41

E-mail: castillaleon.fct@fct.ccoo.es

Cataluña

Federación de Comunicación y Transporte - Cataluña

Vía Layetana, 16 - 2ª planta

08003 - Barcelona

Teléfono: 93 481 27 65

Fax: 93 310 78 69

E-mail: fct@ccoo.cat

Ceuta

Federación de Comunicación y Transporte - Ceuta

C/ Alcalde Fructuoso Miaja, 1 - 2ª planta

51001 - Ceuta

Teléfono: 956 51 62 43

Fax: 956 51 79 91

E-mail: ceuta.fct@fct.ccoo.es

Euskadi

Federación de Comunicación y Transporte - Euskadi

C/ Uribitarte, 4 - 1ª planta

48001 - Bilbao

Teléfono: 94 424 08 37

Fax: 94 424 92 09

E-mail: transporbiz@euskadi.ccoo.es

Extremadura

Federación de Comunicación y Transporte - Extremadura

Avenida Ramón y Cajal, 4

06005 - Badajoz

Teléfono: 924 22 41 39

Fax: 924 22 48 66

E-mail: extremadura.fct@fct.ccoo.es

Galicia
Federación de Comunicación y Transporte - Galicia

C/ Alfonso Molina s/n
(Edificio Sindicatos Km.2), 4º izq.
15008 - A Coruña
Teléfono: 981 14 58 96
Fax: 981 13 42 28
E-mail: fct.sn@galicia.ccoo.es

La Rioja
Federación de Comunicación y Transporte - La Rioja

C/ Milicias, 1 - 3ª planta
26003 - Logroño
Teléfono: 941 24 42 22
Fax: 941 25 71 71
E-mail: rioja@fct.ccoo.es

Islas Baleares
Federación de Comunicación y Transporte - Islas Baleares

C/ Francesc de Borja i Moll, 3 - 2ª planta
07003 - Palma de Mallorca
Teléfono: 971 72 60 60
Fax: 971 71 96 14
E-mail:
asindical.fct@ccoو.illes.balears.net

Madrid
Federación de Comunicación y Transporte - Madrid Región

C/ Lope de Vega, 38 - 4ª planta
28014 - Madrid
Teléfono: 91 536 53 00
Fax: 91 536 51 41
E-mail: madrid.fct@fct.ccoo.es

Melilla
Federación de Comunicación y Transporte - Melilla

Plaza Primero de Mayo, 1 – 3º
29803 - Melilla
Teléfono: 952 67 65 35
Fax: 952 67 25 71
E-mail: melilla.fct@fct.ccoo.es

Murcia
Federación de Comunicación y Transporte - Región de Murcia

C/ Corbalán, 4 - 1ª planta
30002 - Murcia
Teléfono: 968 35 50 35
Fax: 968 35 51 35
E-mail: murcia.fct@fct.ccoo.es

Navarra
Federación de Comunicación y Transporte - Navarra

Avda. de Zaragoza, 12-5ª Planta
31003 - Pamplona
Teléfono: 948 24 42 00
Fax: 948 24 43 11
E-mail: fct.na@navarra.ccoo.es

País Valenciano
Federación de Comunicación y Transporte - País Valenciano

Plaza Nápoles y Sicilia, 5 - 1ª planta
46003 - Valencia
Teléfono: 96 388 21 50
Fax: 96 388 21 01
E-mail: fctpv@pv.ccoo.es

Ficha de Afiliación a CC.OO.

DATOS PERSONALES		FICHA DE AFILIACION A CC.OO.			
DNI	L	APELLIDOS		NOMBRE	
DIRECCION			CODIGO POSTAL	LOCALIDAD	E-MAIL:
TELEFONO	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	PROFESION	COD.	
DATOS EMPRESA					
NIF	NUMERO SEG. SOCIAL	NOMBRE ABREVIADO		TELEFONO C.T.	
DIRECCION CENTRO DE TRABAJO			CODIGO POSTAL	LOCALIDAD CENTRO DE TRABAJO	
DATOS SINDICALES					
FECHA DE ANTIGUEDAD	RAMA	SECTOR	COD.	SUBSECTOR	COD.
PREFERIRIA PAGAR LA CUOTA SINDICAL <input type="checkbox"/> POR NOMINA <input type="checkbox"/> POR BANCO/CAJA <input type="checkbox"/>					
ORDEN DE DOMICILIACION BANCARIA					
ENTIDAD BENEFICIARIA	CC.OO. UNIDAD ADMINISTRADORA DE RECAUDACION (UAR)				FECHA
DETALLE DOMICILIACION	CONCEPTO: CUOTA SINDICAL DE AFILIACION TITULAR DEL RECIBO				
TITULAR CUENTA DE CARGO	CCC	ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NUMERO DE CUENTA
ENTIDAD DE CREDITO	NOMBRE OFICINA DIRECCION LOCALIDAD				MUY SRES. MIOS: CON CARGO A MI CUENTA Y HASTA NUEVO AVISO, ATIENDAN LA PRESENTE ORDEN DE DOMICILIACION FIRMA:

Ficha de Afiliación a CC.OO.

Remitir a:



**Federación de
Comunicación y Transporte**

www.fct.ccoo.es

Ver Direcciones