

Protección para los Oídos

Unos 9 minutos para presentarla

La pérdida auditiva no duele, no se nota y no se recupera. El nivel de acción son 85 decibeles y casi toda la obra lo pasa.

La pérdida de audición por ruido es permanente, no duele, y avanza tan despacio que uno no la nota hasta que ya perdió bastante. No se cura y no hay aparato que la devuelva — un auxiliar auditivo amplifica, no repara.

LOS NÚMEROS

- 85 dBA promediados en ocho horas es el nivel de acción de 1910.95: audiometrías, capacitación y protección disponible.
- 90 dBA es el límite permisible en construcción bajo 1926.52.
- Por cada 5 dBA que sube el nivel, el tiempo permitido se parte a la mitad.

Para calibrar el oído: una sierra circular anda por 105 dBA, un martillo neumático 110, una sierra de concreto 115. A 110 dBA el tiempo permitido es cuestión de minutos, no de horas.

La regla práctica: si tiene que levantar la voz para que lo oigan a un brazo de distancia, está arriba de 85.

LAS SEÑALES DE QUE YA LE ESTÁ PEGANDO

- Zumbido o pitido en los oídos al terminar el turno.
- Se siente "tapado" o amortiguado y se le quita a la mañana siguiente.
- La familia dice que le sube mucho a la tele.
- Le cuesta seguir una plática donde hay ruido de fondo.

Ese zumbido que se quita es daño real. Que desaparezca no significa que no pasó nada.

QUE SIRVA DE VERDAD

- Los tapones desechables se enrollan bien delgados, se jala la oreja hacia arriba y atrás, y se meten hondo. Un tapón puesto a la mitad no sirve casi de nada, y así es como anda la mayoría.
- Manos limpias. Un tapón sucio es una infección de oído.
- Las orejeras necesitan sello completo. El cabello, los lentes de seguridad y la capucha rompen el sello — con patillas de lentes debajo se pierde buena parte de la protección.
- Doble protección — tapones y orejeras juntos — arriba de unos 100 dBA.
- Póngasela antes de entrar al ruido y no se la quite adentro. Quitársela cinco minutos en una jornada de ocho horas tira una parte grande de la protección.

BÁJELE AL RUIDO, NO NADA MÁS TÁPESE

Herramienta con mantenimiento, silenciadores, barreras, y sacar del área a quien no tenga que estar ahí. Y avise si el ruido cambia: una máquina que empieza a sonar más fuerte casi siempre trae una falla.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Alguien sale de aquí con zumbido en los oídos?
- ¿Qué herramienta es la más ruidosa hoy y quién está junto a ella?
- ¿Traen los tapones bien puestos o nada más recargados en la oreja?

29 CFR 1910.95 · 29 CFR 1926.52 · 29 CFR 1926.101

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/proteccion-para-los-oidos>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Protección para los Oídos

Unos 9 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.95 · 29 CFR 1926.52 · 29 CFR 1926.101

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/proteccion-para-los-oidos>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com