



## RECUERDA

Tomar conciencia del ruido es el primer paso para proteger tu salud.

Las medidas de protección colectivas siempre deben anteponerse a las individuales.

Los protectores auditivos son el último recurso, no la primera medida.

Si estás embarazada, desde el primer momento debes solicitar la reubicación. Es tu derecho.

Exige calidad en la vigilancia de tu salud y si trabajas con ruido, exige un reconocimiento médico específico y copia de la Audiometría.

La exposición a más de 80 dB(A) con diagnóstico de sordera se considera enfermedad profesional.

El RD 286/2006 regula las condiciones mínimas y básicas que se deben adoptar para una adecuada protección de las personas trabajadoras.

Depósito legal: GC 644-2025

[gsaludlaboral@canarias.ccoo.es](mailto:gsaludlaboral@canarias.ccoo.es)



## ¡Exige prevención! ES TU DERECHO

El ruido no se ve, pero sí deja secuelas.  
Trabajar sin ruido es posible.

- Gran Canaria**  
928 44 75 26 / 10  
Las Palmas de GC: Avenida 1º De Mayo, 21
- Tenerife**  
922 60 47 95 / 94  
Sta Cruz de Tenerife: C/ Méndez Núñez, 84
- Lanzarote**  
928 81 46 52  
Arrecife: C/ Vargas, 4



## Condiciones ambientales: Ruido

Sostenibilidad y Salud Laboral





## ¿Qué es el ruido?

El ruido laboral es cualquier sonido no deseado o molesto en el entorno de trabajo que puede afectar negativamente a la salud de la población trabajadora.

### EFFECTOS SOBRE LA SALUD

El más importante es la pérdida de audición, pero también depende de:

- Intensidad, frecuencia y duración de la exposición.
- Características de las personas trabajadoras.
- Presencia de otros contaminantes en el lugar de trabajo y condiciones ambientales.

La exposición a más de 80 dB durante 8 horas, representa un riesgo. Y si supera los 85 dB, la protección auditiva es obligatoria.

**En ningún caso se deben superar los valores límites de exposición de 87Db.**



## ¿Qué daños puede producir?

- Hipoacusia o Sordera Profesional: Pérdida parcial o total e irreversible de la capacidad auditiva.
- Descenso de la capacidad auditiva, causado por la exposición a un exceso de ruido.
- Reducción de la capacidad de percibir sonidos debido a la presencia de otro sonido o ruido.

### OTROS DAÑOS:

- Ansiedad, estrés, alteraciones del sueño, irritabilidad.
- Problemas cardiovasculares, digestivos y del sistema nervioso.
- Reducción de la actividad cerebral.
- Riesgos para las mujeres embarazadas y el feto. Las mujeres embarazadas no deben trabajar en un ambiente con ruido por encima de 80dB.

## EVALUACIÓN DE RIESGOS

**Identificar las fuentes de ruido:** máquinas, herramientas, motores, tráfico, etc. y los puestos de trabajo afectados.

**Medir los niveles de ruido** en todos los puestos donde hay exposición en las condiciones más desfavorables.

**Adoptar medidas preventivas** y de protección, tanto colectivas como individuales.

Repetir las mediciones periódicamente y **verificar la eficacia de las medidas** implementadas.

## ¿QUÉ MEDIDAS DEBE ADOPTAR LA EMPRESA?

- Evaluación y medición del ruido.
- Eliminación de la fuente de ruido en la medida de lo posible.
- Información y formación a la población trabajadora.
- Señalización de puestos y restricciones de acceso a zonas ruidosas.
- Rotación de personal y organización del trabajo para reducir la exposición.
- Elección de equipos de trabajo menos ruidosos.
- Reparación, aislamiento o sustitución de máquinas y/o fuentes ruidosas.
- Establecer programas de mantenimiento de los equipos de trabajo.
- Uso de pantallas, cerramientos, recubrimientos con material absorbente y aislamiento acústico.
- Limitar la duración e intensidad de la exposición.
- Proporcionar equipos de Protección auditiva (EPI'S). Los protectores auditivos (orejeras, tapones, cascos antirruído) solo se tienen que utilizar cuando las medidas técnicas o colectivas no son suficientes.
- Debe garantizarse una vigilancia de la salud, incluyendo revisiones médicas periódicas de controles de la función auditiva y audiometrías, para detectar cualquier daño auditivo lo antes posible.