

¿Cómo hacer una capacitación efectiva y eficaz en su empresa?

Capacitar es clave para la gestión de prevención.

Es importante conocer cómo evitar lesiones en los oídos, ya que pueden generar pérdidas irreparables que nos cambian la vida en un momento. Por eso, es necesario asumir un comportamiento preventivo que nos permita trabajar seguros sin lastimarnos.

Qué tener en cuenta para una capacitación eficaz

Saber qué se quiere comunicar y de qué manera, ayudará a que la charla sea efectiva. Por eso es importante, aunque parezca obvio, presentar el objetivo de la charla. Qué se espera que ocurra y por qué.



La Escucha. Es importante partir de lo que los participantes creen y piensan sobre el tema, sus saberes personales. Escuchar a los participantes, proponerles preguntas disparadoras como puntapié para transmitir contenidos y conceptos, es clave para poder desarrollar los contenidos de manera atractiva y atraer la atención.



El Tiempo. Es bueno buscar el momento más oportuno para capacitar. Planificar una actividad semanal es una forma de mantener continuidad en las actividades sin entorpecer demasiado las tareas laborales. Pueden realizarse charlas de no más de 20 minutos.



El lugar. Las actividades de capacitación y reflexión sobre la tarea pueden realizarse en el puesto de trabajo.



Tips para el instructor

Una buena manera de plantear un tema es hacer preguntas simples y concretas.

En el caso de la Protección de Oídos las preguntas para comenzar la charla podrían ser:

¿Para que queremos preservar nuestros Oídos? o ¿Qué estamos preservando si nos protegemos con los Protectores auditivos?



Cumplimiento Legal

Es muy importante que se acredite la participación de cada asistente con su firma, para dar cumplimiento al requerimiento legal sobre capacitación. Para ello lo más simple es elaborar una lista de asistentes que tenga el nombre de la actividad, la fecha, el título del instructor, y los datos completos de cada trabajador (nombres - apellido- legajo y firma), donde certifiquen que fueron capacitados en el tema. Con el envío de ese registro de capacitación, EXPERTA ART, podrá hacerle llegar a la empresa los certificados de asistencia individuales para cada asistente.

Para ello hay que comunicarse con **capacitacion@experta.com.ar**

Protección de oídos

El ruido excesivo es la causa más común de la pérdida auditiva. Es una lesión que se puede evitar si se toman las medidas preventivas necesarias.

Efectos del ruido que dañan los oídos

- Intensidad del ruido
- Tipo de Ruido (frecuencia, naturaleza, fuentes de emisión)
- Tiempo de exposición



Sabías que...

Una larga exposición al ruido puede causar: **Cansancio, náuseas, irritación, dolor de cabeza, mareos, presión sanguínea elevada, tensión muscular, hipoacusia, sordera permanente.**

¿Cómo se puede prevenir el daño en los oídos?

El ruido en el lugar de trabajo es un riesgo que se puede controlar con medios de ingeniería. Sin embargo, como esto no siempre es posible, se requiere del uso de protección auditiva.

La intensidad o volumen del sonido se mide en decibeles (dB). Cuando el nivel sonoro en el ambiente laboral alcanza los 85 dB es obligatorio el uso de elementos de protección personal. El oído es un órgano muy delicado y no tiene defensas naturales para protegerse.

Existen diferentes equipos de protección personal. Es importante usar el elemento correcto según cada caso.



Tipos de protectores

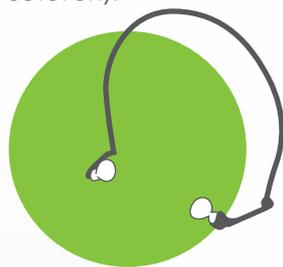


TAPONES PARA OÍDOS (endoaurales)

De material blando y flexible. Livianos y cómodos para el uso de largos períodos de tiempo. Se colocan dentro del conducto auditivo externo. Protegen del ruido e impiden que penetre la suciedad y la grasa en el oído.

PUEDEN SER

- **Desechables:** deben ser tirados al finalizar la jornada de trabajo.
- **Reutilizables:** deben lavarse una vez por día y guardarse en un envase apropiado para volver a usarse (deben reemplazarse cuando se endurezcan o se decoloren).



TAPONES EN BANDA PARA LA CABEZA

La banda es flexible y hace que la presión de los taponés sea uniforme.

LA VIDA VALE. DALE VALOR A LA TUYA.
CUIDATE Y ASI CUIDÁS TU MUNDO.

¿CÓMO NO TE VAS A CUIDAR?



COBERTORES (DE COPA)

Generalmente denominados orejeras, tienen almohadillas que se ajustan alrededor de las orejas y las cubren para bloquear el ruido. Deben ajustarse para obtener mayor seguridad.

Este tipo de protector no es recomendable si el trabajador utiliza anteojos.

Mantenimiento de los protectores auditivos

- Lavar los taponés reutilizables después de cada uso.
- Tirar los taponés desechables al finalizar la jornada de trabajo. Nunca los lave para volver a usarlos.
- Limpiar las orejeras cada vez que sea necesario. Los elementos de caucho y de espuma deben ser lavados con agua y jabón cuando estén sucios.
- Reemplazar en las orejeras las bandas dobladas y los elementos de caucho-espuma si se están desintegrando.

Los elementos de protección auditiva son personales, no los comparta. Nunca se quite los equipos de protección en lugares con niveles de ruido elevados. Debe dirigirse a un área con menos ruido para sacárselos.

RECURRAN AL MÉDICO SI TIENEN ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SINTOMAS:

- Zumbido, dolor o molestia en los oídos
- Mareos
- Pérdida de audición
- Dolores de cabeza frecuentes

