

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Conservación auditiva y visual

Insepet

Febrero de 2021

Audición

¿Has pensado sobre la importancia que el sentido de la audición tiene en nuestras vidas?

La audición es nuestro dispositivo de alarma más sensible e importante; es receptivo a las emisiones de todas las fuentes posibles provenientes de cualquier dirección.



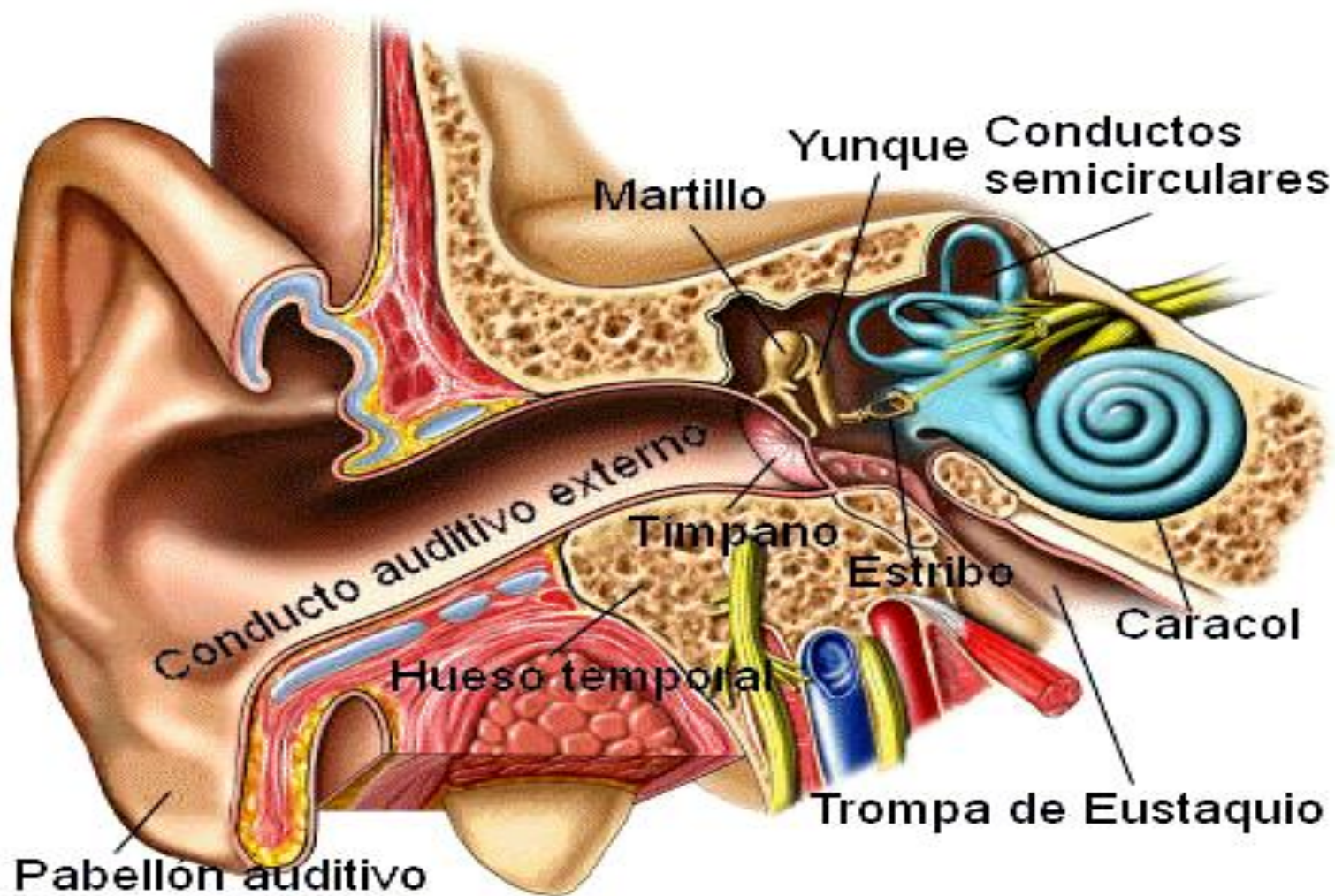
Introducción

¿Qué es el ruido?

- A diario, escuchamos sonidos molestos, desagradables e indeseados; entonces ¿por qué catalogar estos sonidos como ruido?
- El ruido se define como “Un sonido indeseado o desagradable y que la exposición puede afectar la capacidad auditiva de un individuo en forma temporal y/o permanente”.



Pérdida auditiva



Pérdida auditiva

Pérdida auditiva temporal

¡¡Señal de alarma!!

- Recuperable después de reposo auditivo.

Pérdida auditiva permanente

- Irrecuperable



Pérdida auditiva

El uso de dispositivos electrónicos como Mp3, escuchar música por el celular con audífonos ha causado pérdida auditiva del 60% de las personas que los usan. Esto sucede por:

- Uso a un volumen alto
- Escuchar por auriculares por más de 1 hora
- No tener descanso auditivo



Conservación auditiva

¿Realmente, el ruido puede dañar mis oídos?

El ruido puede ser dañino para el oído. Si es suficientemente intenso y la exposición dura mucho tiempo, puede dañar su audición y causarle pérdida auditiva conocida popularmente como “sordera”.

¿Cómo puedo saber si un ruido es peligroso?

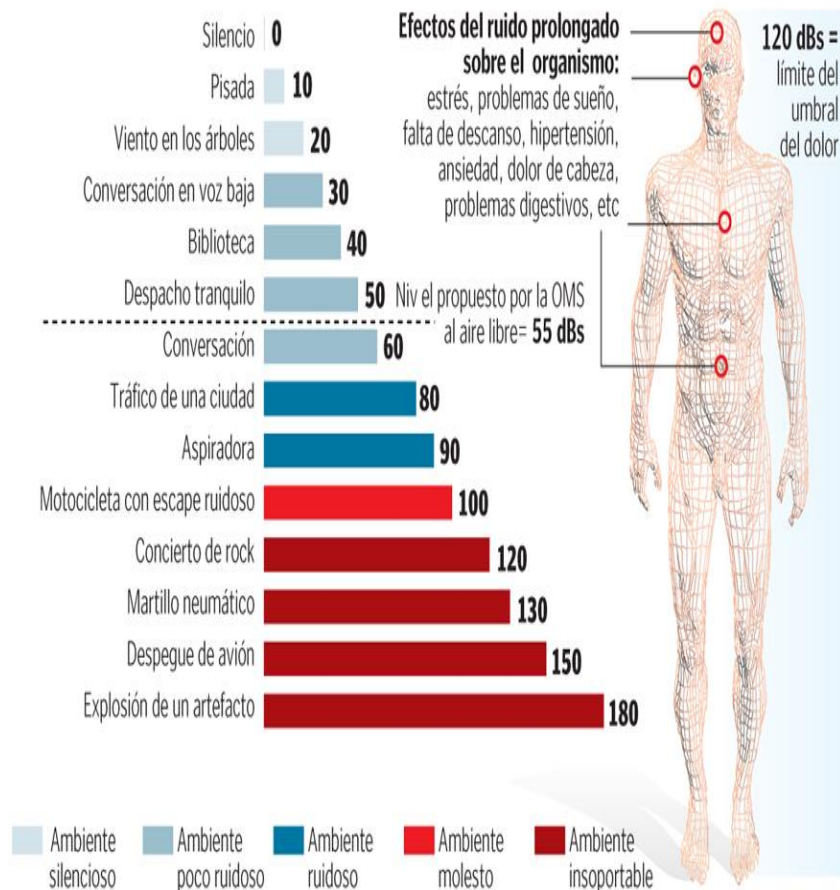
Como regla general, puede dañar su audición si tiene que gritar sobre el ruido de fondo para hacerse oír. Si le hace doler los oídos, si aparece un zumbido, o si queda por varias horas un poco sordo después de una exposición al ruido.

¿Quién debería usar protección?

Si usted trabaja en un ambiente excesivamente ruidoso debería usar protectores. Debería también usarlos si utiliza herramientas a motor o equipos ruidosos.

SALUD Y NIVELES DE RUIDO

En decibelios (dBs)



Efectos no auditivos

Además del deterioro del aparato auditivo, el ruido puede tener repercusiones sobre otras partes del organismo, como:

- **Efectos sobre el sueño.** El ruido puede provocar dificultades para conciliar el sueño, así como despertares bruscos. También influye en la calidad del sueño, impidiendo un sueño reparador. Personas expuestas a ruidos nocturnos por encima de 45 dB, son proclives a este riesgo.
- **Efectos sobre la conducta.** Irritabilidad, astenia, susceptibilidad exagerada, agresividad, alteraciones del carácter, alteraciones de la personalidad y trastornos mentales. Estas manifestaciones psíquicas serían el producto final de una cadena que comenzaría con los signos de inquietud, inseguridad, disminución de la concentración, etc.

Efectos no auditivos

- **Estrés.** Parece probado que el ruido es un elemento estresante por si mismo, por la respuesta neurofisiológica y hormonal que provoca. Para producir este efecto, influyen tanto los ruidos de alta intensidad como los de intensidad débil pero repetida.
- **Efectos sobre el embarazo.** Estudios recientes en embarazadas que viven en zonas ruidosas, demuestran que existe una influencia negativa sobre la salud del feto, con disminución de peso, aumento de mortalidad y mayor irritabilidad en el recién nacido.
- **Efectos sobre la infancia.** El ruido es un factor de riesgo para la salud infantil y repercute negativamente en su aprendizaje y en la adquisición de las capacidades de comunicación y socialización.



Medidas de prevención

En la fuente:

- Reducir la amplitud de las fuerzas que generan el ruido.
- Reducir la vibración de los componentes.

En el medio

- Barreras entre la fuente y el receptor.
- Cambiar la orientación.
- Cerramientos

En el trabajador

- EPP
- Cabinas



Medidas de prevención

Uso de diademas:

- Mantener el volumen en la posición más baja
- No aumentar el volumen
- Rotar la diadema
- Limpiar la diadema.
- Reducir la vibración de los componentes.



Conservación auditiva



¿Qué son los protectores auditivos?

Los elementos de protección auditiva crean una “barrera”, disminuyendo así la intensidad del sonido que llega al tímpano.

Encontramos dos presentaciones:

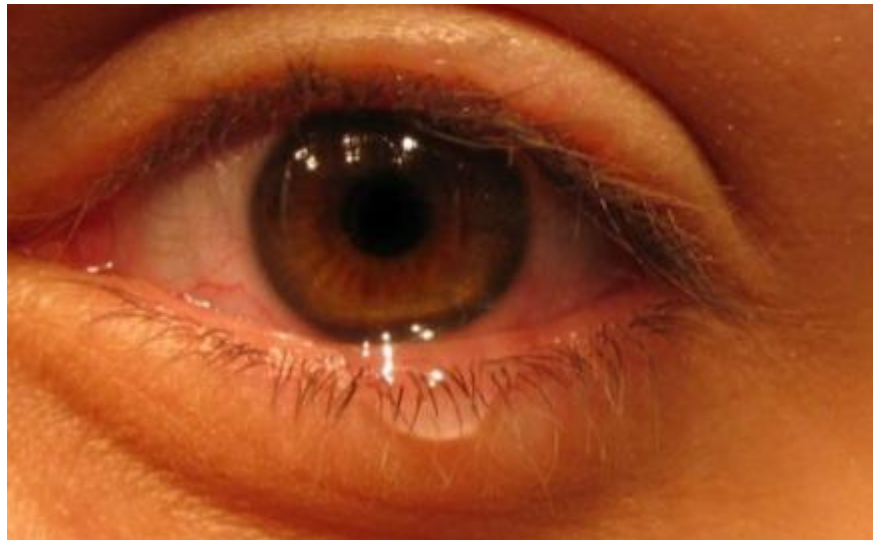
- Tapones de inserción: Normalmente de material blando o espumoso. Son lavables.
- Protectores de copa: Tienen dos copas con un anillo acolchado en espuma que se sujetan con una diadema plástica o metálica, la cual asegura que la copa permanezca presionando sobre las orejas.



**No hay forma de restablecer la vida de las células muertas;
el daño es permanente. Esto se puede prevenir!**

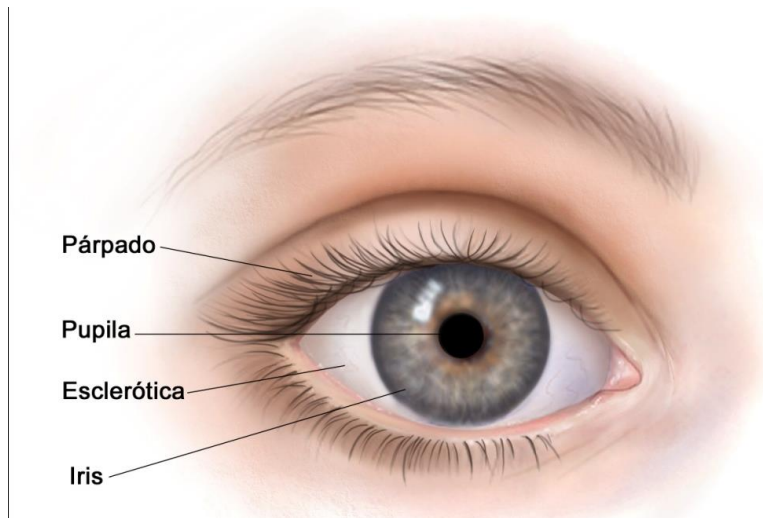
"A través de nuestros ojos el Universo se percibe a sí mismo y a través de nuestros oídos el Universo escucha su armonía cósmica"

Alan Watts (Filósofo británico)

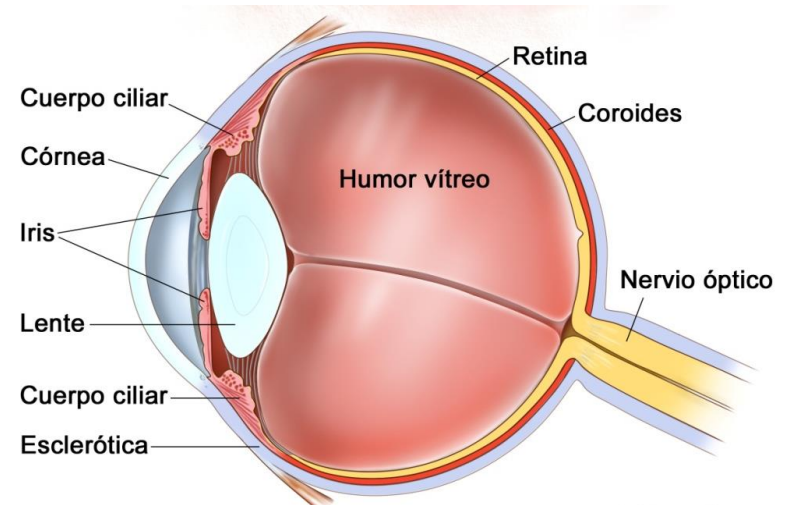


Anatomía del ojo humano

ESTRUCTURA EXTERNA



ESTRUCTURA INTERNA



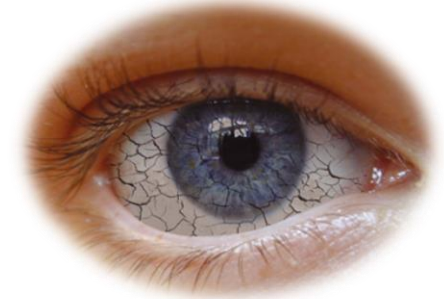
El ojo es un órgano que detecta la luz y es la base del sentido de la vista. Se compone de un sistema sensible a los cambios de luz, capaz de transformar éstos en impulsos eléctricos.

Riesgos de afectación

La no protección adecuada de los ojos, ocasiona con mayor frecuencia, daños a las estructuras externas del ojo producto de alguno de los siguientes motivos:



Salpicadura de sustancias químicas



Ressequedad por falta de pausas visuales y parpadeo



Cuerpo extraño en ojos por falta de uso de elementos de protección personal

Defectos de refracción

MIOPIA

Mala visión lejana



ASTIGMATISMO

Visión distorsionada



Defectos de refacción

HIPERMETROPÍA

Mala visión cercana



PRESBICIA

Mala visión de cerca después de los 40 años.

Presenta el mismo tipo de dificultad visual que la hipermetropía, pero sólo se desarrolla después de los 40 años.

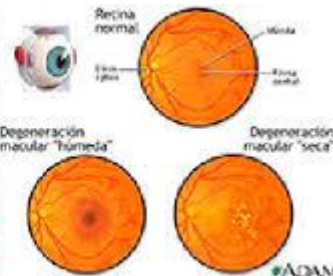
Se presenta en todas las personas independientemente de la existencia o no de otros defectos refractivos



Enfermedades relacionadas con la exposición solar

La aparición de ciertas enfermedades como el pterigion, la catarata o la degeneración macular senil, inflamación de la conjuntiva, retinopatía solar, daño en la córnea, cáncer en la conjuntiva y en el párpado, son algunas de las enfermedades que pueden presentar los ojos por exponerlos diariamente al sol, sin una protección ocular.

Dependen del lugar de residencia, exposición previa al sol, nivel de protección utilizado (sombrero, gafas), tiempo de exposición diaria estimado, etc



Videoterminales



... ¿Además de acabar un poco cansado, qué daño le puede causar un computador a mis ojos?....

Signos y síntomas

VISUALES

- Pesadez ocular
- Pesadez en los párpados
- Visión borrosa
- Enrojecimiento
- Sequedad ocular
- Fotosensibilidad (molestia a la luz)
- Sensación de arenilla en los ojos



NO OCULARES OCASIONADAS POR MOLESTIAS VISUALES

- Dolor de cabeza
- Dolor en el cuello o espalda
- Dolor en las articulaciones de las manos
- Sensación de alta fatiga



Peligros ambientales

Relación inadecuada de brillos

La ubicación de pantallas en posiciones que ocasionen deslumbramiento o fatiga visual, al igual que la presencia de vidrios o materiales refractivos en escritorios, causan cansancio y fotofobia.



Ventilación Artificial

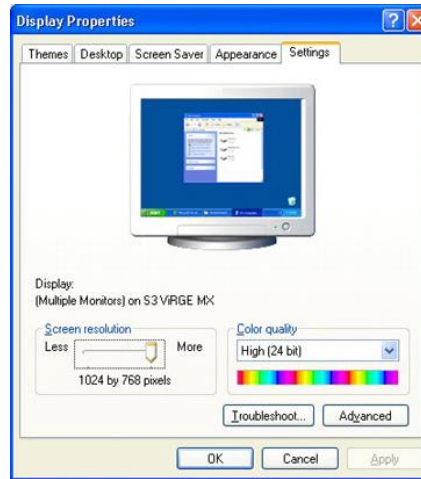
Los aires acondicionados y ventiladores ocasionan una disminución en el lagrimeo, lo cual puede afectar cornea y conjuntiva



Acciones correctivas

PANTALLA

- Nivel de iluminación
- Contrastes, colores y brillo
- Tamaño de letras
- Inclinación de la pantalla

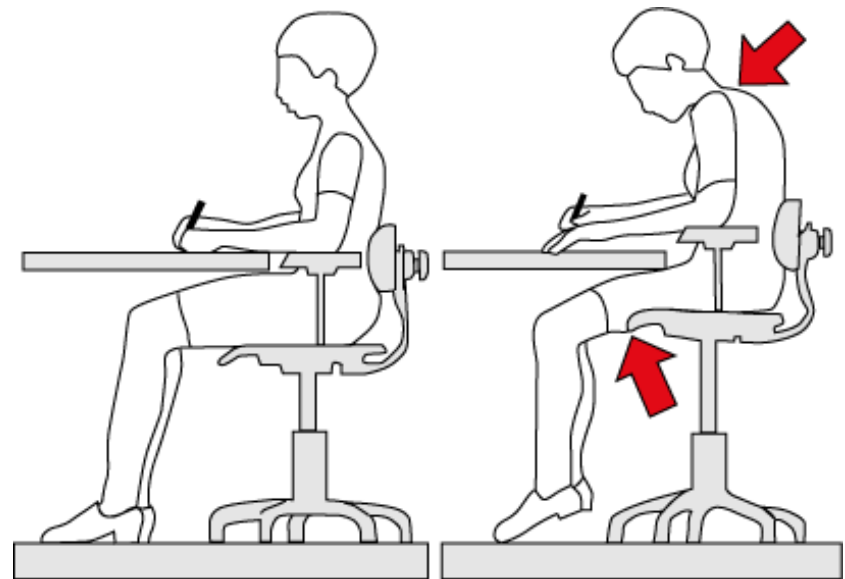


Es importante utilizar pantallas que ofrezcan imagen estable, definida, sin parpadeos, ni distorsión

Acciones correctivas

POSICIÓN - ILUMINACIÓN

- Postura ergonómica
- Distancia de trabajo adecuada
- No luces fluorescentes directas
- Lámparas sobre la superficie de trabajo



Recomendaciones

- Mirar al infinito
- Ojos Cerrados
- Parpadeo Consciente
- Movimiento Ocular
- Lubricación



Pausas activas cada 2 horas cuando se usa computador o celular

Recomendaciones

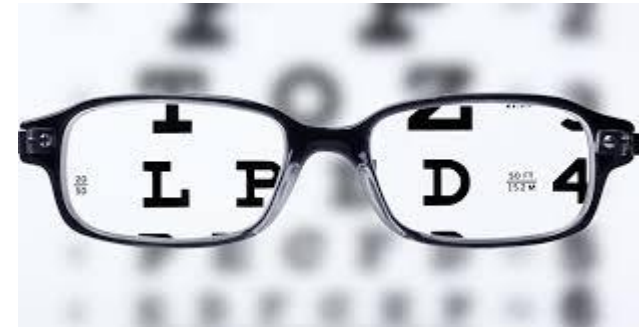
CUIDAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO

Un buen ajuste de la pantalla en combinación con la iluminación dan confort y buenas condiciones visuales



USO DE CORRECCIÓN

¿Usa gafas o lentes de contacto?. No deje de hacerlo cuando trabaja en el computador



ALIMENTACION EQUILIBRADA

Alimentación rica en vitamina A ayuda a fortalecer la retina, tejido nervioso en donde se crea la imagen



¿Por qué es importante la protección?

Las lesiones en los ojos afectan a todos; no sólo al trabajador lesionado.

- El EPP para los ojos es importante porque ¡es la ley!
- Para los trabajadores, las lesiones en los ojos pueden producir dolor e incomodidad, gastos médicos, pérdida de tiempo laborable, pérdida de salarios e incluso discapacidad permanente.
- Las lesiones en los ojos pueden afectar en la productividad, moral del trabajador y costos de compensación.
- Una lesión podría repercutir severamente en la vida diaria, las interacciones familiares, las actividades recreativas y la capacidad para disfrutar de la vida.



¿Por qué es importante la protección?



Entre las fuentes más comunes de lesiones en los ojos están:

- Materiales de desecho, desgastes y polvo transportado por el viento.
- Partículas que vuelan por el aire, o astillas de madera, metal, plástico o cemento.
- Compuestos o productos químicos.
- Objetos que caen u objetos voladores.
- Luz ultravioleta (UV) producida por los sopletes.

Protección visual

Es necesario seleccionar el tipo adecuado de protección para los ojos según el riesgo.

Los tipos más comunes de equipo de protección para los ojos incluyen:

- Anteojos/lentes de seguridad con protección lateral.
- Gafas de seguridad.
- Protectores faciales (protectores o visores para la cara).
- Cascos o máscaras para soldar.
- Respiradores con máscara de cara completa.



Protección visual



- Los anteojos/lentes de seguridad están diseñados para resistir golpes producidos por los riesgos comunes en el lugar de trabajo y para proveer el nivel mínimo de protección obligatorio.
- Los anteojos/lentes de seguridad con protección lateral son obligatorios siempre que haya riesgos de partículas voladoras u objetos que se impulsan al aire, como polvo o astillas.
- En general, los anteojos/lentes de seguridad se usan para proteger contra el impacto y la radiación óptica de baja intensidad producida por la soldadura o el sol.



Gracias.