

Por un trabajo sin riesgos



## Ruido: más peligroso de lo que parece



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

## ¿Qué es el ruido?

Se habla de ruido cuando un conjunto de sonidos se considera molesto. Se trata pues de un concepto subjetivo: un mismo sonido puede ser considerado útil, agradable o molesto según quién lo oye y en qué momento lo oye; pero cuando el nivel sonoro es muy elevado, aunque en algunos casos pueda ser considerado agradable, puede constituir un peligro para la salud.

## ¿Cuántas personas están expuestas a ruido en su trabajo?

Según la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, en España, en el 38% de los puestos de trabajo el ruido es molesto, elevado o muy elevado. En un 10,5% el ruido es tan alto que no permite seguir una conversación con otra persona que esté a tres metros de distancia. Esta última situación afecta al 25% de quienes trabajan en la industria y al 22% en la construcción, que son los sectores más afectados.

## ¿Qué daños puede producir el ruido?

El principal daño producido por el ruido intenso es una sordera que inicialmente es temporal pero que con el tiempo se vuelve irreversible. También puede provocar estrés y fatiga que, a la larga, tienen consecuencias sobre la salud de las personas y sobre la calidad de su trabajo.

Por otra parte, como el ruido perturba la comunicación, dificulta la concentración y distrae la atención, puede también contribuir a provocar accidentes de trabajo.



## ¿De qué depende que el ruido sea peligroso?

La peligrosidad del ruido depende no sólo de su nivel (que se mide en decibelios), sino también del tiempo que dura la exposición. La legislación española considera que cuando el nivel de ruido *promedio durante la jornada laboral* es superior a 80 decibelios, la persona está *legalmente expuesta a ruido*, y, por ello, deben empezar a tomarse medidas preventivas, que se incrementarán cuando dicho nivel promedio supere los 85 decibelios. En ningún caso – salvo muy escasas excepciones debidamente justificadas – se admite que el *nivel promedio* durante toda la jornada supere los 87 decibelios. Cuando la exposición no dura toda la jornada laboral, los niveles de ruido permitidos aumentan en 3 decibelios cada vez que el tiempo se reduce a la mitad.

## ¿Cómo puedo saber si el ruido en mi puesto de trabajo es peligroso?

Si la evaluación de riesgos, que la empresa tiene la obligación de realizar, pone de manifiesto que en su puesto de trabajo se alcanzan o superan los niveles de ruido que obligan a adoptar medidas preventivas, la empresa debe informarle de ello, así como de cuáles son las medidas preventivas que van a adoptarse. Igualmente, debería darle la formación necesaria para que usted pueda contribuir a que la exposición al ruido no constituya un riesgo para su salud.

En cualquier caso, si para hablar con un compañero situado a un metro de distancia usted necesita elevar la voz, es probable que el nivel de ruido sea superior a lo permitido y, por tanto, si esa situación es permanente, deban adoptarse medidas preventivas.



## ¿Qué medidas preventivas deben adoptarse?

Los riesgos derivados del ruido deben eliminarse en su origen o mediante modificaciones de los métodos de trabajo.



Una de las medidas más efectivas para reducir el ruido es el encerramiento del equipo ruidoso en el interior de una cabina especialmente diseñada para impedir que el ruido salga al exterior. Aunque la reducción de ruido que permiten las cabinas es importante, no siempre es posible utilizarlas, pues el encerramiento del

equipo puede ser incompatible con el proceso productivo.

Recubriendo el techo o las paredes con materiales absorbentes, pueden lograrse disminuciones de ruido importantes. A veces, como se muestra en la figura, se recurre a colgar los paneles del techo, lo que permite conseguir superficies de panel mucho mayores y, por tanto, reducciones de ruido más elevadas.

Mientras se ejecutan las medidas anteriores, o cuando no hubiere otros medios de prevenir los riesgos derivados de la exposición al ruido, se pondrán a disposición de los trabajadores, protectores auditivos individuales. Si los niveles de ruido superan ciertos límites, su utilización es obligatoria.

Si la evaluación de riesgos pone de manifiesto la existencia de riesgo para la salud de los trabajadores, el empresario deberá llevar a cabo una vigilancia de la salud, que en este caso es obligatoria para los trabajadores.



## ¿Cuáles son mis derechos?

En España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario está obligado a eliminar los riesgos siempre que sea posible. Si ello no es posible, debe evaluar los riesgos y adoptar las medidas preventivas necesarias para que el trabajo no afecte a la salud de los trabajadores.

Además, debe adoptar alguno de los modelos de organización preventiva previstos en la Ley (servicio de prevención propio, ajeno, mancomunado, etc.), dar información y formación a los trabajadores en relación con los riesgos asociados a su trabajo, y adoptar las medidas necesarias para que un profesional sanitario vigile la salud de los trabajadores en relación con su trabajo.

El Real Decreto 286/2006 regula las obligaciones concretas de empresarios y trabajadores en relación con los riesgos para la salud de éstos debidos a la exposición al ruido en el trabajo.

Las exposiciones al ruido en ámbitos no laborales, que también constituyen un problema social grave, están reguladas por la Ley 37/2003 del ruido, el Real Decreto 1513/2005 en lo referente a la evaluación y gestión del ruido ambiental y el Real Decreto 1367/2007 en lo referente a zonificación acústica, objetivos de calidad y emisiones acústicas.



---

**LAS AUTORIDADES LABORALES DE SU COMUNIDAD AUTÓNOMA Y LA INSPECCIÓN DE TRABAJO SE OCUPAN DE QUE SUS DERECHOS SEAN RESPETADOS. RECURRA A ELLAS CUANDO SEA NECESARIO.**

# Por un trabajo sin riesgos

Según lo dispuesto en el artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Una de las funciones que la Ley atribuye específicamente al Instituto es la de promoción y, en su caso, realización de actividades de divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración con las Comunidades Autónomas.

Encontrará mayor información sobre el contenido de este folleto en la página web del Instituto **<http://www.insht.es>** o en los servicios de asesoramiento de la Autoridad Laboral de su Comunidad Autónoma.



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO