



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2022 / Boletín No. 3
Abril 1 de 2022

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE CONSERVACION AUDITIVA

Durante el 2021, el programa de vigilancia epidemiológica de conservación auditiva generó espacios relacionados con la prevención de hallazgos auditivos, además realizó seguimientos en los colaboradores que reportaron afectación en la audición. Aprovechamos el espacio para agradecer la participación y compromiso con las actividades propuestas.

En el 2022 continuaremos fomentando hábitos que contribuyan a la prevención de alteraciones o sintomatología auditiva.



¿Sabías que 1 de cada 2 jóvenes corre el riesgo de perder audición debido a una forma insegura de escuchar?



CAPACITACIÓN COMO CUIDAR TU VOZ

Aprenderás como realizar ejercicios prácticos.

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

A partir del 5 de abril en las diferentes sede de la Universidad.

¡PARTICIPA!

RUMBATERAPIAS

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

¡PREPARATE Y PARTICIPA!

Llegaremos hasta tu puesto de trabajo

PROGRAMA RADIAL “LUPA LABORAL UD”

Aspectos laborales, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías y su implicación en el Trabajo, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo.

**MIÉRCOLES 11:00 AM
LAUD 90.4 FM**



¡Los sonidos fuertes dañan los oídos!

Escuchar sonidos fuertes daña las células sensoriales de los oídos. Esto puede provocar una pérdida de audición inducida por el ruido o un zumbido en el oído (tinnitus).



Podrías correr el riesgo de sufrir una pérdida de audición inducida por el ruido si regularmente:

- trabajas en un lugar ruidoso.
- escuchas música a través de auriculares.
- frecuentes lugares con música amplificadas, por ejemplo: discotecas, conciertos o clases de gimnasia.



La pérdida de audición inducida por el ruido es permanente

La pérdida de audición debida al ruido no puede recuperarse. Las personas con pérdida de audición pueden recurrir a dispositivos auditivos y servicios de rehabilitación.



¡Sin embargo, la pérdida de audición inducida por el ruido puede prevenirse!

Las prácticas de escuchar sin riesgo pueden prevenir la pérdida de audición. Cuanto más alto se oiga, más corto será el tiempo de escucha con seguridad. Bajando el volumen o protegiendo el oído, se puede escuchar durante más tiempo sin dañar la audición.

Considera tener en cuenta:

1



Mantén el volumen bajo

Ajusta el **nivel de volumen** de tu dispositivo a no más del **60% del máximo**.

Utiliza auriculares bien ajustados y con **anulación del ruido**.

2



Protege tus oídos de los sonidos fuertes

Utiliza **taponos** para los oídos en lugares ruidosos.

Aléjate de las fuentes de sonido, como los altavoces.

3



Limita el tiempo dedicado a actividades ruidosas

En un lugar ruidoso, haz **descansos regulares** en una zona tranquila.

Limita el uso diario de dispositivos de audio personales.

4



Controla los niveles de audición

Utiliza **aplicaciones** para controlar tu exposición al sonido.

Elige dispositivos con **funciones de escuchar sin riesgo** incorporadas.

Presta atención a las señales de alerta:

- Presencia de pitos persistentes en el oído
- Dificultad permanente para entender una conversación.
- sensación de oído tapado



¡Escucha con cuidado!
Una vez has perdido la audición, no la podrás recuperar.

Escuchar sin riesgos es tu elección

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co