



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETIN

## SALUD LABORAL

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



Año 2019 / Boletín No. 20  
Noviembre 15 de 2019

## CUIDE SU SALUD AUDITIVA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 466 millones de personas en el mundo padecen pérdidas auditivas, se calcula que para el 2050 más de 900 millones de personas, es decir, una de cada 10 sufrirá una alteración auditiva. En Colombia 7 millones de personas tienen problemas auditivos, lo que representa aproximadamente el 17% de la población total del país, las alteraciones auditivas se encuentran presentes en personas con edades entre los 27 y 44 años, sin embargo, se ha evidenciado un incremento significativo en personas con edades entre los 12 a 22 años.<sup>1</sup>

Las células auditivas pueden ser afectadas por presencia de ruido proveniente de:



- Equipos de sonidos o televisores a alta intensidad de volumen.
- Explosiones o estallidos fuertes.
- Practica con armas de fuego.
- Maquinaria industrial.
- Uso constante de audífonos para escuchar música.
- Conducir motocicleta.
- Frecuentar discotecas.
- Áreas de trabajo con operaciones ruidosas.

Otros compromisos auditivos pueden generarse por:

- Mala técnica de higiene auditiva
- Introducción de elementos en el oído
- Antecedentes de Otitis a repetición
- Gripas, faringitis, sinusitis o amigdalitis
- Lavados oticos mal efectuados.



<http://www.centraldeaudiologia.com/cuidado.html>

### LIMPIEZA OTICA

La cera es una secreción viscosa, producida por las glándulas sebáceas y sudoríparas ubicadas en el canal auditivo externo, que contiene queratina, pépticos antimicrobianos y sustancias oleosas. Con la cera logramos:

- Lubricar el canal externo, evitando picazón y desecación.
- Reducir el crecimiento de bacterias.
- Contribuir a la captura de insectos.
- Retener el polvo y el material particulado del aire.

¿El oído se debe limpiar?

No, durante el baño deje caer gotas de agua tibia, al terminar, envuelva el dedo en la toalla, incline la cabeza lateralmente y elimine el exceso de agua presente. Utilice gotas tibias de Glicerina carbonatada o aceite de bebe ocasionalmente, contribuye a la expulsión de cera. Evite la introducción de copitos o elementos



### CAPACITACIÓN PVE PSICOSOCIAL

Se llevará a cabo el Taller de trabajo en equipo para los Administrativos de la Universidad.

“Lego trabajando en equipo”

Martes 19 Nov./19  
hora: 10:00 a 12:00 m  
Aduanilla de Paiba - Salón del Observatorio

¡PARTICIPA!

### BRIGADAS DE EMERGENCIA

Se llevará a cabo el entrenamiento en Pista para los Brigadistas de la Universidad.

Día: Viernes 29 Nov./19

¡No te puedes perder!

### SENSIBILIZACIÓN PREVENCIÓN CAÍDAS

Se están llevando a cabo las Jornadas de sensibilización del programas de prevención de caídas en las diferentes sedes de la Universidad.

¡Por Ambientes de trabajo más seguros!

1- <https://www.who.int/topics/deafness/check-your-hearing/es/>

# Los daños generados en el oído son irreversibles, por ello, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



- El único examen que determina el comportamiento de los umbrales auditivos es la **AUDIOMETRÍA**, efectúela mínimo cada año y pregunte al examinador el comportamiento auditivo obtenido.
- Un ambiente libre de altos niveles de ruido en su ambiente familiar contribuye al descanso de las células auditivas. Controle la intensidad del equipo de sonido, televisor y la voz en la conversación.
- El uso de audífonos intracanales por más de una hora consecutiva genera fatiga auditiva, tenga en cuenta ante su uso; intensidad, duración y tipo de elemento.
- Los malos hábitos de higiene auditiva pueden comprometer la integridad de las estructuras del oído medio (tímpano y huesecillos). Evite la introducción de copitos, hebillas, ganchos, esferos.
- Acudir a remedios caseros como leche materna, aceite, orines, ajo, etc., ante la presencia de un dolor de oído, ocasiona mayor compromiso auditivo. Acuda a la EPS correspondiente.



## La pérdida auditiva puede ser prevenible, si se toman los cuidados adecuados.

### ¿CÓMO INFORMAR UN ACCIDENTE DE TRABAJO?

1. Llama al SG-SST a la extensión 1612 o 1234.
2. Ten clara la información a reportar: datos del accidentado, descripción del accidente, lugar del accidente.
3. Asiste a la IPS más cercana.

#### RECUERDA:

-Es obligación del trabajador reportar o informar los accidentes de trabajo.

#### TEN EN CUENTA:

**REPORTAR**, se refiere al llamado a la ARL para el reporte del accidente.

**INFORMAR**, se refiere al llamado que realiza el asegurado o acompañante al área responsable de reportar el accidente de trabajo.

*"De tu reporte o informe, depende una atención oportuna"*

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](mailto:saludocupacional@udistrital.edu.co)

2- <http://www.audiphone.pe/servicio/1/audiometria-con-enmascaramiento>

3- <http://www.oirvital.com/fatiga-auditiva/>

4- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000052.htm>