

## FACTORES DE RIESGOS AMBIENTALES RELACIONADOS CON EL CONFORT EN EL LUGAR DE TRABAJO.

Los factores ambientales no generan una enfermedad musculoesquelética pero si pueden generar disconfort en el lugar de trabajo, entre ellos se encuentran: Mala Iluminación, Ruido, Sílice, Humos metálicos, Plomo, por mencionar algunos.

A continuación entregaremos ejemplos de dos agentes y su relación con el disconfort en sus lugares de trabajo.

### **Ruido.**

#### a. Confort acústico

El confort acústico es el nivel de ruido que se encuentra por debajo de los niveles legales que potencialmente causan daños a la salud, y que además ha de ser aceptado como confortable por los trabajadores afectados.

El confort acústico es el nivel sonoro que no molesta, que no perturbe y que no cause daño directo a la salud.

#### b. Cómo conseguir confort acústico

Existen dos técnicas que, adecuadamente combinadas, permiten crear un ambiente acústico de confort en el interior de un recinto:

1.- El Acondicionamiento Acústico. Mediante la utilización de determinados materiales se puede incrementar la absorción acústica de un recinto, reduciendo con ello el sonido reflejado por los límites del local. El resultado es una reducción del nivel de ruido.

2.- El Aislamiento Acústico. Utilizando materiales aislantes, podemos reducir la transmisión de ruidos entre dos locales colindantes o entre el exterior y el recinto que tratamos de proteger.

### c. Consecuencias

Los efectos del ruido en la salud se catalogan en tres tipos de reacciones: fisiopatológicas, psicológicas y lesivas.

- Las reacciones fisiopatológicas.

Son aquellas que afectan físicamente al organismo en sus funciones cuando los ruidos producen más de 60 decibeles. Estos pueden ser: aceleración de la respiración y del pulso, aumento de la presión arterial, disminución del peristaltismo digestivo, que ocasiona gastritis o colitis, problemas neuromusculares que ocasionan dolor y falta de coordinación, disminución de la visión nocturna, aumento de la fatiga y dificultad para dormir, entre otros.

- Cambios psicológicos

Se ha observado que ante el ruido excesivo y constante, disminuye la concentración, la efectividad y la productividad y aumenta la frecuencia de accidentes de trabajo, la irritabilidad y los estados histéricos y neuróticos.

- Reacciones lesivas

Es decir, los que ocasionan daños orgánicos, cuando una persona está expuesta a más de dos horas diarias a un ruido excesivo, se producen lesiones de mayor o menor gravedad en el oído. Inicialmente los daños pueden recuperarse en alrededor de 10 días, pero con una exposición más prolongada, las lesiones son irreparables y la sordera se va desarrollando de forma crónica y permanente. Entre los efectos físicos más serios está la pérdida auditiva o presbiacusia que afecta principalmente a personas mayores y la socioacusia que es medible después de algunos años. Otra de las consecuencias es el silbido en los oídos, efecto que se presenta después de una intensa agresión acústica.

Entre las reacciones inmediatas al ruido están: la dilatación de las pupilas, la contracción de los músculos que se ponen tensos y dolorosos, sobre todo los del cuello y espalda, taquicardias, movimiento acelerado de los párpados que se cierran una y otra vez, agitación respiratoria y disminución de la secreción gástrica

que dificulta la digestión. Además hay una menor irrigación sanguínea y una mayor actividad muscular.

Con respecto a las reacciones del sistema circulatorio, una de las más frecuentes se produce en los vasos sanguíneos de los dedos que se tensan y en las sienas lo que puede ocasionar dolor de cabeza.

El ruido excesivo, también afecta mucho las relaciones sociales, debido a que la adecuada comunicación se ve afectada y las personas suelen reaccionar agresivamente cuando se perturba su tranquilidad. Uno de los efectos es el tener que aumentar el volumen de la voz con lo que la plática cambia de tono y muchas veces de sentido.