



# CÓMO CONTROLAR LOS RUIDOS EN LA OFICINA

GENERALMENTE LOS NIVELES DE RUIDO EN UNA OFICINA, NO CONSTITUYEN UN RIESGO AUDITIVO PARA LAS PERSONAS, SIN EMBARGO PUEDEN GENERAR MOLESTIAS O INCOMODIDADES QUE AFECTAN LA CONCENTRACIÓN, RENDIMIENTO LABORAL O CAPACIDAD DE ATENCIÓN.



En las oficinas, los ruidos molestos pueden provenir de fuentes externas, maquinaria, del edificio mismo o de las actividades mismas de los trabajadores. Estas fuentes pueden ser controladas tomando las siguientes medidas:

- Separa los equipos ruidosos de las superficies que lo rodean mediante elementos aislantes (tacos de fieltro).
- Aumenta lo más posible la distancia de la fuente de ruido y las superficies reflectoras (paredes, techo, piso). La disposición más inconveniente es en las esquinas, y la más adecuada es alejada de las paredes.
- Regula los niveles del volumen de teléfonos.
- Considera el uso de alarmas visuales en aparatos telefónicos.
- Dispone de los equipos ruidosos sobre superficies estables, no vibratorias.
- Implementa encerramiento acústico de impresoras ruidosas.
- Aísle techos, puertas, ventanas, paredes y pisos con materiales porosos.

## ¿ESTÁ PERMITIDA LA MÚSICA EN EL TRABAJO?

Si es un espacio compartido, todos deben estar de acuerdo con el uso de música ambiental para que no se transforme en una incomodidad o molestia. Si se establece un acuerdo, lo recomendable es seguir tres recomendaciones básicas:

1. El fondo sonoro debe ser agradable, sin distraer la atención puesta en el trabajo, utilizando música simple.
2. El volumen debe ser controlado para que no afecte la concentración ni la comunicación entre las personas. La música debe quedar en un segundo plano, respecto al ruido ambiental.
3. Es preferible la instalación de equipos de emisión ambiental evitando la utilización de reproductores individuales en distintos puestos de trabajo.