



# Consejo semanal sobre seguridad

## Prevención del Suicidio en la Industria de la Construcción

No solemos pensar en la salud mental como un problema de seguridad en el lugar de trabajo, pero así es. Cuando los trabajadores tienen dificultades, afecta su salud y seguridad. Puede ser sorprendente que la industria de la construcción tenga una de las tasas ocupacionales de suicidio más altas de los Estados Unidos. En esta industria, en particular, se ha demostrado que el estrés relacionado con el trabajo afecta el bienestar mental, lo que provoca ansiedad, depresión, abuso de sustancias e incluso suicidio. La buena noticia es que la ayuda está a solo una llamada de distancia: el número gratuito es el 988 para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También hay varias organizaciones para ayudar antes de que sea demasiado tarde.



### Factores de Riesgo e Indicadores de Suicidio

Los factores de riesgo son las condiciones subyacentes en la vida de una persona que la ponen en riesgo. Estos incluyen problemas de salud (mentales/físicos), exposiciones ambientales (drogas/problemas familiares/acceso a armas) y la historia personal del individuo (negligencia/abuso/intentos previos de suicidio). Hay muchos indicadores de suicidio o ideación suicida; estos incluyen a alguien que dice que se va a lastimar o suicidarse. Todas las menciones de daño autoinfligido deben tomarse en serio y abordarse de inmediato. Otras señales de advertencia incluyen cambios en el comportamiento (agresión/aislamiento/fatiga) o en el estado de ánimo (depresión/irritabilidad/ira).

### Líneas de Crisis de Salud Mental:

Si está en crisis, hay opciones disponibles para ayudarlo a sobrellevar la situación. Para obtener asistencia confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos, no dude en comunicarse por teléfono o chat. Inglés: Llame al 988 o chatee al [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat) y español: Llame al 1-888-628-9454

Los cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o hablar sobre autolesiones pueden ser un grito de ayuda. Se necesita coraje para intervenir y no reírse o ignorar lo que pueden parecer los problemas personales de un empleado. Las empresas deben ser proactivas al abordar los problemas de salud mental y verlo como parte de la política general de salud y seguridad de los empleados y contar con recursos para las personas en crisis. Los problemas de un empleado pueden ser más profundos que unos pocos comentarios o comportamientos desagradables, y hacer la vista gorda solo conduce a problemas.

***¡MUESTRA COMPASIÓN...TOME ACCIÓN!***