



NRCA

PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿NECESITA HABLAR?
LLAME O ESCRIBA AL

988

HOJA DE DATOS

- Se estima que 1 de cada 5 adultos padece una enfermedad mental. Menos de la mitad busca tratamiento.
- La industria de la construcción tiene la segunda tasa de suicidio más alta de todas las principales industrias de Estados Unidos.
- Casi 38.000 personas de entre 16 y 64 años murieron por suicidio en 2017, un aumento de la tasa del 40% en menos de 20 años.
- La tasa de suicidio de los trabajadores de la construcción es un 65% superior a la de todos los trabajadores estadounidenses.

Aliente a sus compañeros de trabajo a que hablen sobre salud mental y fomente una atmósfera libre de juicios.

¿Por qué los desórdenes de salud mental son tan prevalentes en la industria de la construcción?

- Trabajo de alta presión, competitivo y de alto riesgo
- Agotamiento físico y mental por largas jornadas laborales, largos desplazamientos y trabajos físicamente exigentes
- Lesiones y dolor crónico
- Despidos temporales y estrés financiero

Conoce las señales de advertencia

Si alguien presenta alguno de estos síntomas, podría estar luchando:

- Hablar sobre el suicidio
- Autodesprecio, odio a sí mismo
- Alejamiento de los demás
- Autodestrucción
- Desesperanza
- Disminución de la productividad
- Hablar sobre ser una carga
- Cambios extremos de humor
- Aumento de la impuntualidad o el absentismo

Tome acción

- Muestre su preocupación
- Responda rápidamente
- Ofrezca ayuda y apoyo
- Llame al 988 para obtener ideas para ayudar a su compañero de trabajo

Todo suicidio es prevenible--incluso un solo suicidio ya es demasiado.

