



PARA

PREVENCIÓN DE SUICIDIO

¿NECESITA HABLAR?
LLAME O ESCRIBA AL

988

FICHA TÉCNICA

- Se estima que 1 de cada 5 adultos padece una enfermedad mental, pero menos de la mitad recibe tratamiento.
- La industria de la construcción tiene la segunda tasa de suicidios más alta de todas las grandes industrias de Estados Unidos.
- El 84,3% de los trabajadores de la construcción que declararon sufrir ansiedad o depresión no acudieron a un profesional de la salud mental en los últimos 12 meses.
- En 2022 se produjeron 5.200 muertes por suicidio entre los trabajadores de la construcción, frente a 991 lesiones relacionadas con el trabajo, sólo superadas por las 17.100 muertes por sobredosis.

Anime a sus compañeros de trabajo a hablar sobre salud mental y fomente un entorno libre de juicios.

¿Por qué los trastornos mentales son tan frecuentes en el sector de la construcción?

- Entornos de trabajo de alta presión, competitivos y de alto riesgo
- Agotamiento físico y mental por las largas jornadas laborales, los desplazamientos extensos y el trabajo físicamente exigente
- Lesiones y dolores físicos crónicos
- Despidos estacionales y estrés financiero

Principales razones por las que alguien podría no buscar ayuda

- Vergüenza/estigma
- Miedo a ser juzgado por los compañeros
- Miedo a las consecuencias laborales
- Falta de conocimientos sobre cómo acceder a la asistencia

Reconozca las señales de advertencia

- Hablar de suicidio
- Autodesprecio o odio hacia sí mismo
- Aislamiento de los demás
- Comportamiento autodestructivo
- Desesperanza/hablar de ser una carga
- Disminución de la productividad, aumento de la impuntualidad o ausencias frecuentes
- Cambios de humor extremos

Tome acción

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

Todos los suicidios son prevenibles; incluso uno solo es demasiado.

