OHIO SUICIDE PREVENTION FOUNDATION

Prevención del Suicidio en la Industria de la Construcción

Los trabajadores de construcción tienen una de las tasas de suicidio más altas en comparación con otras industrias, siendo aproximadamente 4 veces más altas que las de la población general.[1] Estas alarmante estadísticas dan luz a la urgente necesidad de proporcionar apoyo para la salud mental en la industria de la construcción.

Los Factores

Varios factores contribuyen a la alta frecuencia de trastornos de salud mental en la industria de la construcción.

Aproximadamente el 15% de los trabajadores de construcción en los Estados Unidos batallan con trastornos por consumo de sustancias, lo cual es notablemente más alto que el 8.6% que se observa en la población adulta general.[2]

Otros problemas que pueden contribuir a las altas tasa incluyen:[3]



- **Agotamiento físico**: Construcción es un trabajo intenso que puede ser físicamente exigente. Cuando los trabajadores sufren de cansancio continuamente, puede impactar su salud mental.
- **Heridas**: Los trabajadores de construcción están más predispuestos a sufrir lesiones físicas comparados a los de otras ocupaciones. Estas lesiones físicas pueden ser graves y pueden provocar dolor crónico, lo que puede afectar la salud mental. Si los trabajadores de construcción reciben medicamentos para manejar el dolor, aumenta el riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.
- **Largas horas del trabajo**: Los trabajadores de construcción trabajan aproximadamente 10 a 12 horas al día, dependiendo del proyecto. Este horario dificulta la habilidad de dar tiempo para otras actividades, como pasar tiempo con la familia, hacer ejercicio y hacer pasatiempos.
- **Despidos estacionales**: Debido a que la construcción es un trabajo estacional en muchas zonas, es común que estén sin trabajo durante algunas temporadas del año. Esto puede causar estrés financiero, lo cual puede causar problemas a la salud mental.

Recursos

- Construction Suicide Prevention Partnership – Toolbox Talks suicide-stops-here.org/toolbox-talks/
- Paul Lawson Helps paullawsonhelps.com/
- The Builders Exchange of Ohio bx.org/
- BX Blueprints for Well-being Council bx.org/bx-groups.php
- VitalCog: Suicide Prevention in Construction Training vitalcog.com/suicide-prevention-in-construction/
- Construction Industry Alliance for Suicide Prevention preventconstructionsuicide.com/

Apoyo Para la Salud Mental

Programas de asistencia para empleados (PAEs) son sumamente importantes para apoyar la salud mental y bienestar de los empleados. PAEs ofrecen acceso confidencial a la terapia profesional, recursos y apoyo para varios problemas relacionados con la vida personal y el trabajo.

Sin embargo, aproximadamente 4.5% de los que trabajan en la industria de construcción utilizan los PAEs. Estas tasas bajas pueden estar debidas a varios factores, incluyendo falta de conocimiento, promoción y el estigma asociado a la salud mental.

4 Cosas Todos Deberian Saber

Como en cualquier tipo de trabajo, los suicidios son prevenibles. Cada persona en la industria de construcción juega un papel importante en la prevención del suicidio.[4]

1. *Todos podemos ayudar a prevenir la perdida por suicidio.*

   La salud mental y el suicidio son temas difíciles de expresar, especialmente con los compañeros del trabajo, pero tus acciones pueden hacer una diferencia. Cuando trabajas de cerca con otras personas, puedes percibir que algo no está bien.

2. *Conocer las señales de advertencia del suicido.*

   No hay una causa singular para el suicido, pero si hay señales de advertencia. Cambios en el comportamiento, humor, las publicaciones en las redes sociales o incluso lo que dicen puede indicar que alguien está en riesgo. Toma estas señales con seriedad, podrían salvar una vida.

3. *Haz la pregunta "¿estas bien?"*

   Si tienes algunas dudas o preocupaciones, habla con tu compañero del trabajo en privado, muestra compasión y escucha sin juzgar. Anímalo a comunicarse con PAE, el departamento de recursos o un profesional de salud mental.

4. *Si alguien está en crisis, quédate con esa persona y pide ayuda.*

   Contacta un servicio de emergencia o la 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.

Referencias

1 McCleery T, Earnest S, Socias-Morales C, Garza E. Partnering to Prevent Suicide in the Construction Industry – Building Hope and a Road to Recovery. Published September 9, 2020. Accessed November 1, 2024. https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/09/09/suicide-in-construction/

2 Substance Use and Substance Use Disorder by Industry. https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/report_1959/ShortReport-1959.html. Accessed November 1, 2024.

3 Rivelli E, Kunken J. Improving mental health in construction: resources & tools. https://www.procore.com/library/mental-health-construction. Accessed November 1, 2024.

4 Suicide Prevention in Construction: 5 Things You Should Know. https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4446.pdf. Accessed November 1, 2024.

SOBRE
OHIO SUICIDE PREVENTION FOUNDATION

La Fundación de Prevención del Suicidio de Ohio (OSPF) educa, aboga y establece conexiones y apoyo para individuos, familias y comunidades para prevenir el suicidio.

OSPF
Ohio Suicide Prevention Foundation
OhioSPF.org

(614) 429-1528 / OhioSPF.org

Este recurso es presentado por la Fundación para la Prevención del Suicidio de Ohio (OSPF), con financiación del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción de Ohio