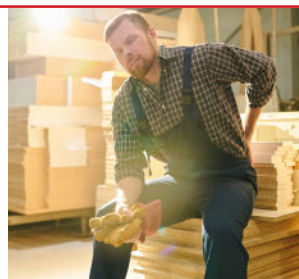


ADVERTENCIA DE PELIGRO



MUERTES POR OPIOIDES EN LA CONSTRUCCIÓN



¿Por qué los trabajadores de la construcción están en riesgo?

- ▶ La industria de la construcción tiene una de las tasas de lesiones más altas en comparación con otras industrias.¹
- ▶ Incluso en el caso de lesiones menores, el riesgo de muerte de un trabajador aumenta cuando se recetan opioides.²
- ▶ La probabilidad de uso de opioides a largo plazo aumenta considerablemente en los primeros días que un trabajador comienza a tomarlos, incluso cuando la receta es solo para cinco días.³

Trabajadores de la construcción lesionados a menudo...

- ▶ No pueden continuar trabajando mientras están lesionados.
- ▶ Sufren una pérdida de ingresos. Incluso si un trabajador lesionado recibe una indemnización laboral, a menudo no es suficiente para compensar el salario perdido.
- ▶ Experimentan ansiedad, estrés y depresión, que pueden aumentar el dolor y son factores de riesgo adicionales para la adicción.

Las muertes por sobredosis están en aumento.

- ▶ En 2021 más de **107,000** muertes por sobredosis, de las cuales más de **80,000** fueron debido a una sobredosis de opioides. Muertes por sobredosis de opioides aumentaron un **15%** de 2020 a 2021.⁴
- ▶ **COVID-19** aumentó las sobredosis fatales porque la pandemia llevó a más aislamiento, pérdida de seres queridos, estrés, desempleo, viviendas precarias, disminución del acceso a servicios de tratamiento y otros factores.⁵
- ▶ Un estudio encontró que **más de la mitad** de los que murieron por una sobredosis había sufrido al menos una lesión relacionada con el trabajo.⁶

7X Los trabajadores de la construcción tienen siete veces más probabilidades de morir por una sobredosis de opioides que otros trabajadores.⁶

¡Protégase!

1 Evite Lesiones

El trabajo no debe doler— su empleador debe proporcionar un lugar de trabajo seguro para evitar que ocurra una lesión. Un compromiso con la seguridad reduce la necesidad de medicamentos para el dolor.



Obtener ayuda para levantar materiales pesados puede reducir el riesgo de lesiones.

Siga prácticas seguras de trabajo.

2 Hable con un Doctor

Los opioides son adictivos y pueden tener efectos secundarios.

Pregunte acerca de:

- ▶ Otras formas de analgésicos que no sean adictivos y tengan menos efectos secundarios.
- ▶ Otras formas de manejo del dolor como la terapia física o la acupuntura.

Los opioides deberían ser la última opción para tratar su dolor. Si le prescriben opioides, estos deben usarse durante el menor tiempo posible. Deseche cualquier medicamento no utilizado.

3 Busque Ayuda

Los opioides cambian la forma en que funciona su cerebro. Activan una parte del mismo para demandar más opioides y hacen que sea más difícil para otra parte resistirlos.¹

Consulte con su sindicato o empleador para averiguar si tienen un programa para ayudar, como:

- ▶ un programa de asistencia al empleado (EAP, employee assistance program); o
- ▶ programa de asistencia al miembro (MAP, member assistance program).

O pida ayuda a su médico para encontrar la mejor opción de tratamiento de adicción para usted.

Recuerde que la adicción es una enfermedad que puede tratarse.

Fuente: 1) Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas en Adolescentes. Fuera de control: los opioides y el cerebro. 2018. <https://www.drugabuse.gov/blog/post/out-control-opioids-and-brain>

Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda:

- ▶ Comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias en <https://www.samhsa.gov/> o llame a su línea nacional confidencial: **1-800-662-HELP (4357)**.
- ▶ Visite el Centro de recursos en línea para recuperación: <https://www.recoveryresourcehub.org/prescripcion-medica>
- ▶ Contacte su sindicato.
- ▶ Encuentre una lista de opioides comunes aquí: <https://bit.ly/common-opioids>.
- ▶ Proporcione a su médico la información de Alerta sobre Manejo del Dolor en Trabajadores de la Construcción: <https://bit.ly/physicians-alerts>.

Aprenda más acerca de los peligros de la construcción.

Para recibir copias de esta Advertencia de Peligro o tarjetas en otros temas, llame

301-578-8500



8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwrr.com