



Los datos

El suicidio puede afectar a cualquiera. En el 2020 hubieron 45,979 muertes por suicidio en los EE. UU., un promedio de 125 por día, o cinco cada hora.¹

Los trabajadores de la construcción, en particular los hombres, corren un riesgo aún mayor de suicidio que el trabajador estadounidense promedio, y esto se aplica en todos los niveles: trabajadores, oficios calificados y administración.

Basado en un informe de la CDC sobre las tasas de suicidio por industria y ocupación, hubo un estimado de 5,200 muertes por suicidio en la construcción en 2016, en comparación con 1,000 muertes por incidentes en el lugar de trabajo.² Los hombres en la industria mueren por suicidio a una **tasa dos veces mayor** que la de los trabajadores en promedio.³

No existe una respuesta simple a por qué el suicidio es tan común, particularmente entre los trabajadores de la construcción. Sin embargo, hay pasos que los trabajadores y los empleadores pueden tomar para reconocer las señales de advertencia y ayudar a prevenir suicidios.

Fuentes: 1) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Datos de lesiones fatales. Sistema de información y consulta de estadísticas de lesiones basado en la web (WISQARS). Consultado el 14 de julio de 2022. <https://warsars.cdc.gov/fatal-leading> 2) Estimado utilizando valores de Tasas de suicidio por industria y ocupación: Sistema nacional de notificación de muertes violentas, 32 estados, 2016 | MMWR (cdc.gov) aplicado a todos los estados. 3) Artículo de los CDC.

Reconozca las señales de advertencia

Según los profesionales de la salud mental, las siguientes son señales comunes de alerta en una persona que puede estar pensando en suicidarse¹:

Hablar de tener deseos de morir, culpa o vergüenza, o de ser una carga para los demás.

Sentimiento:

- ▶ De vacío, desesperanza o de no tener razones para vivir
- ▶ Estar sumamente triste, ansioso, agitado o enojado
- ▶ Dolor emocional o físico insoportable.

Comportamiento:

- ▶ Planificación o investigación de formas de morir; compra de un arma
- ▶ Alejamiento de amigos, parientes o actividades, despedidas, regalo de posesiones o elaboración de un testamento
- ▶ Agitación o ira – mayor conflicto entre compañeros de trabajo²
- ▶ Cambios de humor extremos
- ▶ Cambios en la personalidad o descuidos de la apariencia personal
- ▶ Toma de riesgos peligrosos, como un mayor consumo de alcohol o drogas, o conducir de manera imprudente; comer o dormir en mayor o menor medida; aumento de la impuntualidad para llegar al trabajo y absentismo laboral²

Fuentes: 1) Instituto Nacional de Salud Mental. Warning Signs of Suicide. <https://bit.ly/2K30Zu9> 2) Asociación de Administración Financiera de la Construcción. Face Suicide Warning Signs Before It's Too Late. <https://bit.ly/345F5UJ>

La línea de vida Nacional de Prevención del Suicidio ahora es 988 Línea de vida de suicidio y crisis:



988 es el nuevo número de tres dígitos al que los usuarios pueden llamar o enviar mensajes de texto para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. El número 800 seguirá funcionando para llamadas telefónicas.

Obtenga más información sobre los riesgos del sector de la construcción.

Si desea recibir copias de esta alerta de peligro y tarjetas sobre otros temas

llame al 301-578-8500 o visite cpwr.com/hazardalerts



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

Ayude a evitar el suicidio...

1 Comuníquese

Si nota las señales de alerta del suicidio en algún conocido suyo, **háblele – inicie una conversación.** Hágale preguntas sobre una señal de alerta específica que haya notado. Por ejemplo, *“Últimamente he notado que te sientas sin compañía a la hora del almuerzo y nos evitas a todos mientras trabajamos, y eso me preocupa.”* Puede que para usted sea incómodo, pero la mejor manera de descubrir si alguien tiene ideas suicidas es **preguntarle directamente**, *“¿Estás pensando en el suicidio?”* Preguntarlo no le pondrá la idea en la cabeza ni aumentará la probabilidad de que intente suicidarse.

Si la respuesta es “sí,” no lo deje solo y llame por ayuda.

Fuente: Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (California Mental Health Services Authority, CalMHSA). Know the Signs. <https://www.suicidopreventable.org>

2 Responda

Cuando hable con alguien que pueda estar pensando en suicidarse, **tome en serio lo que dice.** Escuche sin juzgar y exprese preocupación y apoyo. **Sea directo.** Hable con franqueza y de forma realista sobre el suicidio. No haga preguntas que motiven a que niegue sus sentimientos, como: *“No estás pensando en suicidarte, ¿verdad?”*

Asegúrele que hay ayuda a su disposición.

QUÉ NO HACER:

- ✗ No le diga a la persona que lo haga
- ✗ No debata el valor de vivir y no discuta si suicidio es correcto o incorrecto
- ✗ No minimice sus problemas diciendo cosas como *“Lo superarás,” “Resiste,”* o *“No tienes problemas”*
- ✗ Prometa mantener en secreto sus pensamientos suicidas

Fuente: Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Help Someone Else. <https://bit.ly/2xqkPL>

3 Llame

Motive a la persona a que vaya a consulta con un profesional de la salud mental.

- ▶ Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio para obtener orientación y referencia, o
- ▶ Ayúdela a ubicar un centro o programa de tratamiento.

Manténgase en contacto con esa persona después de una crisis para ver cómo le va.

Recuérdale que:

- ▶ **NO ESTÁ SOLO. HAY ESPERANZA. EL SUICIDIO NO ES LA RESPUESTA.**

Si alguien está en peligro inmediato, llame al 911, llévelo a una sala de emergencias cercana, llame al 1-888-628-9454 de la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**, o comuníquese con la Línea de Texto de Crisis enviando el mensaje de texto “HOME” al 741741 para comunicarse con un orientador para las crisis.

Para obtener más información sobre cómo prevenir los suicidios, visite:

CPWR - Recursos para la prevención del suicidio:
cpwr.com/suicide-prevention

Alianza de la industria de la construcción para la prevención del suicidio:
bit.ly/3ziurt8

Fundación Americana de Prevención del Suicidio: afsp.org/

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, comuníquese con:

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Ofrece el apoyo gratuito y confidencial de orientadores capacitados las 24 horas, los 7 días de la semana.

- ▶ Llame o envía un mensaje de texto al 988

- ▶ Utilice el chat de la línea en: 988lifeline.org/chat/.

Línea de Texto de Crisis:

Envíe “HOME” al 741741 si desea obtener asistencia confidencial gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana.