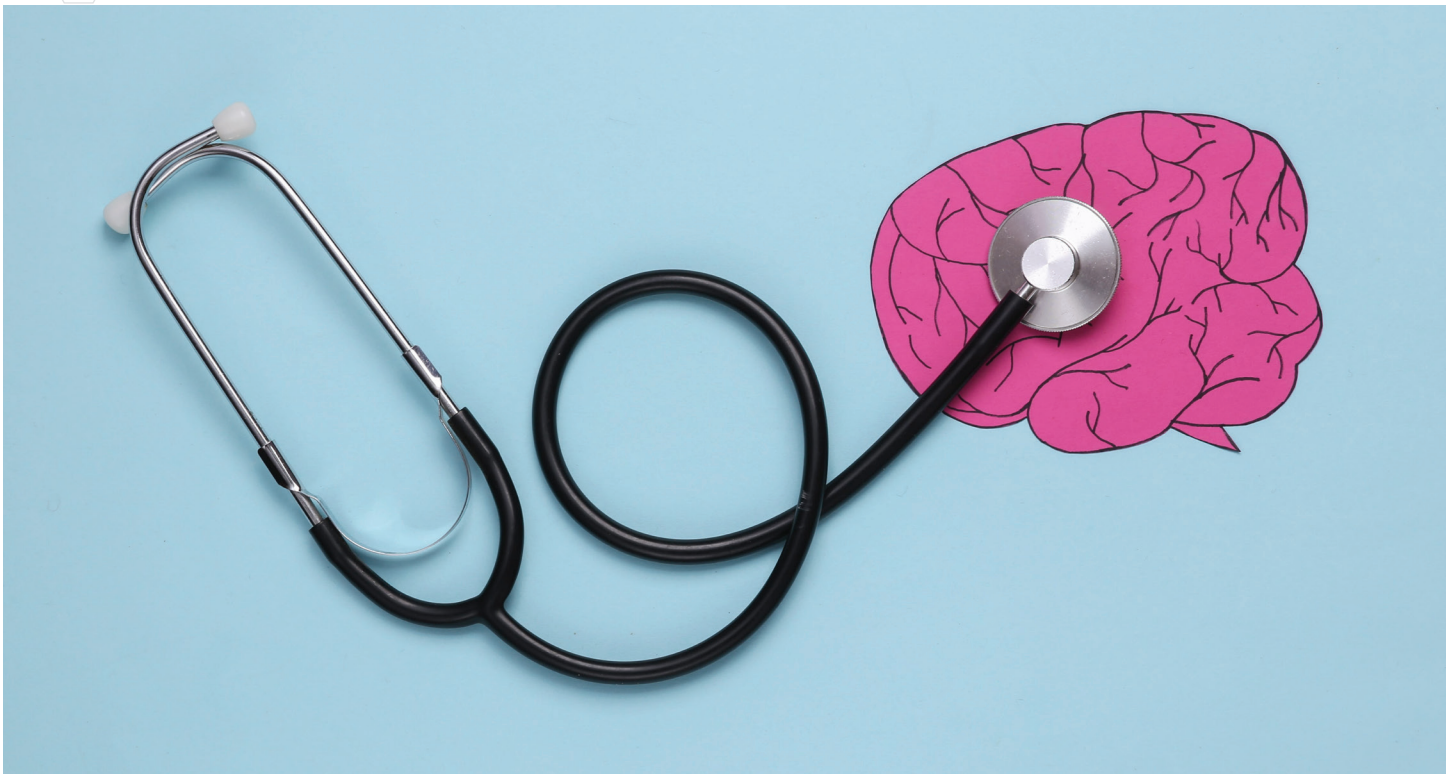
TOOLBOXTALK

CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL



La construcción es una de las industrias más exigentes, tanto física como mentalmente. Las largas jornadas de trabajo, el esfuerzo físico, las lesiones, las dificultades económicas, los cambios constantes en los proyectos, el tiempo lejos de la familia y el abuso de alcohol o drogas afectan a miles de trabajadores cada año. Cuando estos problemas no se reconocen a tiempo, pueden afectar la concentración, el juicio, la comunicación y la toma de decisiones, aumentando el riesgo de incidentes tanto dentro como fuera del trabajo.

La salud mental ya no es solamente un asunto personal. Se ha convertido en uno de los mayores desafíos de seguridad para la industria de la construcción. Cada año, más de cinco veces más trabajadores de la construcción fallecen por suicidio que por todos los accidentes laborales combinados. Estas cifras no incluyen las muertes por sobredosis de drogas, lo que significa que el impacto real es aún mayor. Además, las investigaciones muestran que las tasas de suicidio dentro de la industria de la construcción continúan aumentando.

La construcción también presenta algunas de las tasas más altas de lesiones musculoesqueléticas y dolor crónico. La investigación médica ha demostrado una fuerte relación entre el dolor crónico y la depresión, ya que cada uno puede agravar al otro. Años de trabajo físicamente exigente, lesiones repetitivas y dolor persistente pueden afectar gradualmente el estado de ánimo, el sueño, la motivación y el bienestar mental, muchas veces sin que el propio trabajador se dé cuenta de cuánto ha cambiado.

Los trabajadores de la construcción reciben capacitación para identificar condiciones inseguras y actos inseguros antes de que provoquen un incidente. Reconocer los peligros siempre ha sido parte del trabajo en la construcción. Algunos riesgos están relacionados con equipos, electricidad o caídas. Otros están relacionados con las personas que trabajan a nuestro lado. La responsabilidad es la misma: identificar el peligro, actuar de manera apropiada y nunca ignorar las señales de advertencia.

La salud mental merece el mismo nivel de atención. Muchas personas que sufren depresión u otro problema de salud mental no reconocen la gravedad de lo que están viviendo. Otras saben que algo no está bien, pero retrasan la búsqueda de ayuda por miedo al estigma, al juicio de los demás o por preocupación sobre cómo podría afectar su empleo. Como resultado, los compañeros de trabajo suelen ser las primeras personas en notar que algo ha cambiado.

Preste atención a cambios importantes en el comportamiento de un compañero de trabajo. Aislarse de los demás, cambios notorios de humor, irritabilidad, asumir riesgos innecesarios, dificultad para concentrarse, aumento en el consumo de alcohol o drogas, comentarios de desesperanza o simplemente no actuar como de costumbre pueden indicar que alguien está atravesando una situación difícil. Una sola señal no significa necesariamente que exista una crisis; sin embargo, un patrón de cambios nunca debe ignorarse.

Usted no está obligado a diagnosticar un problema de salud mental ni a resolver los problemas de otra persona. Sí tiene la responsabilidad de prestar atención, iniciar una conversación cuando algo no parezca normal y animar a su compañero a buscar ayuda. Si cree que una persona puede estar en peligro inmediato de hacerse daño a sí misma o a otros, llame o envíe un mensaje de texto al 988 de inmediato para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis, y notifique a su supervisor de acuerdo con los procedimientos de la empresa.

PREGUNTAS DE REPASO

1. Aproximadamente, ¿cuántas veces más trabajadores de la construcción fallecen por suicidio que por accidentes laborales cada año?
2. ¿Por qué los trabajadores de la construcción tienen un mayor riesgo de enfrentar problemas de salud mental?
3. Mencione al menos tres cambios de comportamiento que podrían indicar que un compañero de trabajo necesita ayuda.
4. ¿Qué debe hacer si cree que un compañero de trabajo puede estar atravesando una crisis de salud mental?

Norma OSHA
No. ????
Concientización Sobre La Salud Mental

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR
Derecho de Autor ©2026 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Sealant, Waterproofing & Restoration Institute • 400 Admiral Boulevard, Kansas City, MO 64106 | www.swrionline.org 082026AP