



### 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.<sup>1</sup>

**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.<sup>2</sup> Los hombres en la industria mueren por suicidio a una **tasa dos veces mayor** que la de los trabajadores en promedio.<sup>3</sup>

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://wqars.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 suicidarse<sup>1</sup>:

**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 trabajo<sup>2</sup>
- ▶ 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 laboral<sup>2</sup>

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](http://cpwr.com/hazardalerts)**



8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpwr.com](http://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.**

Recuérdelo 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](http://cpwr.com/suicide-prevention)

**Alianza de la industria de la construcción para la prevención del suicidio:**  
[bit.ly/3ziurt8](http://bit.ly/3ziurt8)

**Fundación Americana de Prevención del Suicidio:** [afsp.org/](http://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/](http://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.