

Los datos

Las tasas de suicidio en los EE. UU. han aumentado en los últimos años y esta ha sido la 10.º causa principal de muerte desde 2008. Solo en 2018¹ hubo:

- ▶ **48,344** muertes – un promedio de **132** muertes diarias o **1** cada **11 minutos**.

El suicidio puede afectar a cualquiera. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el sector de la construcción tiene una de las tasas de suicidio más altas en comparación con las de otras industrias.² No existe una respuesta simple de por qué se produjo este aumento, en particular entre los trabajadores de la construcción. Sin embargo, hay pasos que los trabajadores y los empleadores pueden dar para reconocer las señales de advertencia y ayudar en la prevención de suicidios.

Fuentes: 1) CDC. 10 Leading Causes of Death by Age Group. <https://bit.ly/39AJ616> Y Información de heridas fatales, Sistema de Consulta e Informe de Estadísticas de Lesiones Basado en la Web (Web-based Injury Statistics Query and Reporting System, WISQARS). Consultado el 1.º de abril de 2020. <https://bit.ly/2X0zY62> CDC. (2020). Suicide Rates by Industry and Occupation – Sistema Nacional de Denuncia de Muerte Violenta, 32 estados, 2016. Informe semanal de morbilidad y mortalidad. <https://bit.ly/34ayx5p>

Reconozca las señales de alarma

Según los profesionales de la salud mental, las siguientes son señales comunes de alarma 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.

Sensación:

- ▶ De vacío, desesperanza o de no tener razones para vivir; 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 conducción de manera imprudente; comer o dormir en mayor o menor medida; aumento de la impuntualidad para llegar al trabajo y absentismo laboral.²

Fuentes: 1) Instituto Nacional de Salud Mental. Warning Signs of Suicide. <https://bit.ly/2X30Z09>
2) Asociación de Administración Financiera de la Construcción. Face Suicide Warning Signs Before It's Too Late. <https://bit.ly/34f5Mv>

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 envíe un correo electrónico a cpwr-r2p@cpwr.com



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 alarma del suicidio en algún conocido suyo, **háblele – inicie una conversación**. Háglele preguntas sobre una señal de alarma 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 busque ayuda.

Fuente: Autoridad de Servicios de Salud Mental de California (California Mental Health Services Authority, CalMHSA). Know the Signs. <https://www.suicideispreventable.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 para alentar a que niegue sus sentimientos, como: “No estás pensando en suicidarte, ¿verdad?” **Asegúrele** que la ayuda está 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”; **no prometa mantener en secreto sus pensamientos suicidas**.

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

3 Llame

Anime 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 remisiones, 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. Recuérdele 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 “HELLO” 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:
<https://tinyurl.com/Suicide-Prevention>



Alianza de la industria de la construcción para la prevención del suicidio: <https://preventconstructionsuicide.com/index.php>

Fundación Americana de Prevención del Suicidio: <https://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 al 1-888-628-9454**

- ▶ **Utilice el chat de la línea en:**
<https://bit.ly/2EMqBPf>

Línea de Texto de Crisis:

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