



KENTUCKY
AGC Self Insurers' Fund

Seguridad de la Salud Mental en la Construcción

Como trabajador(a) de la construcción, a menudo puede trabajar en entornos difíciles, con condiciones cambiantes y plazos estrictos. Estos escenarios desafiantes pueden ser estresantes y afectar negativamente su salud mental, por lo que es esencial tomar medidas proactivas para proteger su bienestar mental.

Este artículo examina los factores que impactan la salud mental de los empleados en la industria de la construcción y lo que hace que los trabajadores de la construcción sean vulnerables a problemas de salud mental. También explora señales de alerta de que puede haber problemas de salud mental y brinda consejos sobre cómo mejorar la salud mental en la industria de la construcción.

La salud mental en la industria de la construcción

La mala salud mental es un problema importante para los trabajadores de la construcción. Según la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud de 2021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., el 30.7% de los trabajadores de la construcción que respondieron se sintieron ansiosos al menos una vez al mes, y el 9.3% se sintió deprimido al menos una vez al mes. La industria de la construcción también tiene una de las tasas más altas de suicidio entre los trabajadores de cualquier industria; más de 5,000 trabajadores de la construcción mueren por suicidio anualmente, según los CDC.

Además, American Addiction Centers señaló que aproximadamente el 15% de todos los trabajadores de la construcción en Estados Unidos tiene un trastorno por abuso de sustancias, y los CDC han indicado que los grupos ocupacionales de construcción y extracción experimentan algunas de las tasas de muerte más altas por sobredosis de drogas.

¿Qué hace vulnerables a los trabajadores de la construcción a problemas de salud mental?

Varios factores conducen a un alto número de problemas de salud mental en la industria de la construcción, entre ellos:

- Riesgos de seguridad en la obra que provocan lesiones
- Jornadas laborales largas y trabajo extenuante
- Condiciones de trabajo desafiantes (p. ej., calor y frío extremos)
- Un entorno donde no siempre se fomenta pedir ayuda
- Dolor crónico
- Incertidumbre financiera debido al trabajo estacional y a una economía fluctuante
- Plazos de entrega
- Mala conciliación entre la vida laboral y personal

Señales de alerta

Debe estar atento(a) a varias señales que podrían indicar problemas de salud mental:

- Autocrítica, autoodio, conductas autodestructivas y hablar de autolesiones
- Aislamiento de los demás
- Disminución de la productividad y la motivación
- Impuntualidad habitual o ausencias recurrentes en el trabajo
- Cambios de humor intensos
- Discurso negativo, hablar del deseo de morir y de no tener esperanza en el futuro
- Pérdida de interés en actividades y pasatiempos
- Irritabilidad, ansiedad o imprudencia

- Problemas para dormir o concentrarse
- Dolores de cabeza o problemas gastrointestinales

Consejos de prevención

Puede tomar varias acciones para ayudar a prevenir y abordar las preocupaciones de salud mental, entre ellas:

- Identifique los problemas que le generan ansiedad o preocupación y hable con su supervisor(a) al respecto.
- Pregunte si la empresa ofrece servicios de apoyo y utilícelos.
- Muestre preocupación por sus compañeros si están teniendo dificultades y actúe con rapidez si cree que están en crisis.
- Llame a la línea de ayuda para la prevención del suicidio si usted o un compañero tienen pensamientos suicidas.
- Busque ayuda por adicciones, incluidas las de alcohol, opioides u otras drogas.
- Busque un equilibrio entre el trabajo y la vida personal y dedique tiempo a sus pasatiempos e intereses.
- Pase tiempo en la naturaleza y con su familia y sus mascotas.
- Coma de forma más saludable y duerma bien.
- Tómese tiempo para meditar, recibir masajes y estirarse.
- Hable con quienes pueden ayudarlo, como familiares, amigos de confianza, médicos, consejeros y líderes espirituales.

Conclusión

Priorizar la salud mental es esencial para su bienestar general. Al reconocer las señales de alerta y tomar medidas para mejorar su salud mental, puede tener una experiencia laboral más segura, menos estresante y más satisfactoria.

Comuníquese con su supervisor(a) para obtener más información.