

ABORDAR EL CONSUMO Y EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS



American
Foundation
for Suicide
Prevention

Eric es un operador de equipos pesados que siempre ha sido confiable. Pero después de una lesión fuera del sitio, comenzó a usar analgésicos para superar la jornada laboral. Con el tiempo, Eric se dio cuenta de que dependía de estas píldoras solo para sentirse normal, y esto estaba afectando su concentración y tiempo de reacción en el trabajo. Un día, tras sufrir un accidente en el que estuvo a punto de morir, Eric tomó la decisión más difícil de su vida: pidió ayuda y encontró un programa de tratamiento para recibir la asistencia que necesitaba.

QUÉ PUEDES HACER

Comprender los riesgos y conocer los hechos: El consumo y el uso indebido de sustancias son problemas graves de seguridad y salud en la construcción. Las investigaciones demuestran que los trabajadores de la construcción tienen algunas de las tasas más altas de consumo de sustancias en todas las industrias.

Conocer las señales de deterioro y responder: El habla arrastrada, las ausencias frecuentes, los cambios drásticos en el comportamiento o la apariencia “fuera de sí” pueden ser signos de un problema o deterioro por consumo de sustancias. Si notas cuestiones de seguridad graves que podrían estar relacionadas con el consumo de sustancias, infórmalas a un supervisor de acuerdo con la política de la compañía.

Debes saber adónde acudir para obtener ayuda: Hay disponibles recursos como programas de asistencia al empleado, líneas de apoyo sindical y líneas de ayuda confidenciales como el 988 (que conecta a las personas que llaman con servicios de salud mental, consumo de sustancias y crisis suicida). Otro recurso es 1-800-662-HELP (4357), que es la línea nacional de ayuda para recibir tratamiento, que es un servicio gratuito, confidencial, de información y derivación de tratamiento las 24 horas, todos los días, todo el año, en inglés y español para personas y familias que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias. Los supervisores y gerentes también pueden usar la línea de ayuda para un lugar de trabajo sin drogas: 1-800-WORKPLACE (967-5752) para obtener ayuda gratuita y confidencial con la creación y el mantenimiento de programas para un lugar de trabajo sin drogas.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGARES DE TRABAJO

1. ¿De qué manera podemos lidiar con el estrés que no implique el consumo de sustancias?
2. ¿De qué manera podemos apoyar a un compañero de trabajo que podría estar pasando por un momento difícil, sin juzgarlo?
3. ¿Cómo podemos hacer que sea más fácil para las personas pedir ayuda?

EN RESUMEN

El uso indebido de sustancias es un problema grave en la construcción pero que se puede abordar. Reconocer los riesgos, responder cuidadosamente y saber dónde encontrar ayuda puede salvar vidas y carreras. Los estudios demuestran que la intervención temprana y el apoyo aumentan significativamente las posibilidades de recuperación y regreso seguro al trabajo. En este lugar de trabajo, creemos en ofrecer ayuda, no en juzgar. Algunos recursos para tener en cuenta son la línea nacional de ayuda para recibir tratamiento 1-800-662-HELP (4357) y la línea de crisis de suicidio y salud mental a la que puedes comunicarte llamando o enviando un mensaje de texto al 988.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.

^{vii} American Addiction Centers. (2024, August 23). Construction workers & addiction: Statistics, recovery & treatment. American Addiction Centers. <https://americanaddictioncenters.org/workforce-addiction/blue-collar/construction-workers>
^{viii} Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2021 Report on Workplace Substance Use Policies. 2022, December. <https://www.samhsa.gov/data/data-we-collect/nsduh-national-survey-drug-use-and-health/national-releases/2021>