



# ESTADÍSTICAS SOBRE SALUD MENTAL



La industria de la construcción es conocida por su entorno físicamente exigente y, a menudo, de alto estrés. Las largas horas, los plazos ajustados y la necesidad de estar constantemente alerta ante peligros de seguridad pueden afectar nuestro bienestar mental. A pesar de la apariencia resistente que muchos de nosotros mantenemos, es esencial entender que los desafíos de salud mental son comunes y pueden afectar a cualquiera. Al hablar honestamente sobre la salud mental y revisar hechos y estadísticas, podemos reducir el estigma de hablar sobre este tema y fomentar la búsqueda de apoyo.

## **Revisemos algunas estadísticas clave:**

El 40% de los adultos en Estados Unidos informaron tener dificultades con la salud mental o el uso de sustancias, y el 11% de los adultos en Estados Unidos consideraron seriamente el suicidio.

**En USA, es más probable morir por suicidio que en un accidente automovilístico o por homicidio.**

Perdemos 47,500 personas al año por suicidio, 38,800 por accidentes automovilísticos y 19,141 por homicidio. Esto significa que tienes 2.5 veces más probabilidades de morir por tu propia mano que por las manos de otros.

***La industria de la construcción tiene una de las tasas más altas de suicidio, con 53.3 por cada 100,000 trabajadores en USA. Esa tasa es cuatro veces mayor que el promedio nacional y cinco veces mayor que la de todas las demás fatalidades en la construcción combinadas.***

**El 70% de los adultos en USA dicen haber experimentado una o más experiencias traumáticas en su vida.**

Los hombres tenían un 10% más de probabilidades de compartir que habían vivido un trauma. Las experiencias traumáticas pueden tener una amplia variedad de efectos, incluido el TEPT (Trastorno de Estrés Posttraumático).

- El 59% de las personas diagnosticadas con TEPT desarrollan problemas con el uso y la dependencia de sustancias.
- Casi 1 de cada 3 adultos tuvo un trastorno por uso de sustancias o alguna enfermedad mental en el último año.
- El 14.3% de los trabajadores de la construcción fueron diagnosticados con un trastorno por uso de sustancias en el último año, más de 1 ½ veces el promedio de todos los trabajadores a tiempo completo encuestados.

Al apoyar de manera proactiva la salud mental, podemos reducir la prevalencia de estos desafíos en nuestra industria y proporcionar recursos y apoyo cuando sea necesario.

Si tú o alguien que te importa está experimentando desafíos de salud mental o problemas con la adicción o el abuso de sustancias, no estás solo y hay recursos disponibles para apoyar una amplia variedad de desafíos que puedan surgir.

Asegúrate de escanear el código QR de salud mental y tenlo a mano por si lo necesitas para ti o para compartir en el futuro.

Obtén acceso a  
recursos de salud  
mental ahora

