



# ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD



Hoy vamos a hablar sobre la salud mental, específicamente la depresión y la ansiedad. La salud mental es tan importante como la salud física, especialmente en un entorno de alto estrés como el nuestro. Abordar los problemas de salud mental puede mejorar el bienestar individual, la seguridad y la productividad en el lugar de trabajo.

En la construcción, enfrentamos desafíos únicos que pueden contribuir a problemas de salud mental, como largas horas de trabajo, esfuerzo físico exigente, plazos ajustados, riesgos de lesiones y la separación de la familia por períodos prolongados. Estos factores de estrés pueden provocar o empeorar desafíos de salud mental como la depresión y la ansiedad.

## ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

### Depresión

La depresión es más que sentirse triste o tener un mal día. Es una condición seria de salud mental que afecta cómo una persona se siente, piensa y maneja las actividades diarias. Los síntomas pueden incluir:

- Sentimientos persistentes de tristeza o vacío
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el peso (tanto pérdida como ganancia de peso)
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Sentimientos de inutilidad, culpa o vergüenza
- En casos graves, pensamientos de muerte o suicidio

### Ansiedad

La ansiedad implica preocupación o miedo excesivo que es difícil de controlar y puede interferir con las actividades diarias. Los síntomas pueden incluir:

- Inquietud o sensación de estar nervioso
- Fatiga fácil
- Dificultad para concentrarse o mente en blanco
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas para dormir

**En Situaciones de Emergencia: Si alguien está en peligro inmediato de autolesionarse o de hacer daño a otros:**

- **No dejes a la persona sola.**
- **Llama a los servicios de emergencia de inmediato.**
- **Retira cualquier objeto que pueda ser utilizado para autolesionarse.**

### RECONOCIENDO LAS SEÑALES

Es importante reconocer las señales de depresión y ansiedad en ti mismo y en tus compañeros de trabajo:

- Cambios en el estado de ánimo o comportamiento
- Aislamiento de interacciones sociales
- Disminución de la productividad o aumento de errores
- Ausencias frecuentes o tardanzas
- Quejas de síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas estomacales

### TOMANDO ACCIÓN

- **Hablar sobre el tema:** Fomenta discusiones sobre salud mental. Compartir experiencias puede reducir el estigma y ayudar a que otros no se sientan aislados.
- **Apoyarse mutuamente:** Sé solidario con los colegas que puedan estar luchando. Una palabra amable o un oído dispuesto a escuchar puede marcar una gran diferencia.
- **Conoce los recursos:** Familiarízate con los recursos disponibles para ti. Puedes escanear el código QR para acceder ahora y en el futuro.
- **Cuida tu propia salud mental practicando el autocuidado.**
- **Busca ayuda profesional:** Si tú o alguien más está luchando, anima a buscar ayuda de un profesional de la salud mental.

Obtén acceso a recursos de salud mental ahora

