



# ABUSO DE SUSTANCIAS



Me gustaría comenzar hoy compartiendo una breve historia. John trabajó en la industria de la construcción durante más de 20 años. Conocido por su fiabilidad y habilidad, John era muy respetado en cada obra en la que trabajaba. Sin embargo, hace algunos años, John comenzó a experimentar un dolor severo en la espalda debido a años de levantar objetos pesados y la tensión repetitiva. Para lidiar con el dolor, comenzó a usar analgésicos recetados. Con el tiempo, el uso de John se convirtió en dependencia y, eventualmente, se encontró luchando contra el abuso de sustancias. Su desempeño en el trabajo disminuyó, sus relaciones se vieron afectadas y su carrera, que prometía mucho, estuvo en peligro. Lamentablemente, la historia de John no es poco común en nuestra industria.

La industria de la construcción es una de las más afectadas por el abuso de sustancias. Los datos muestran que los trabajadores de la construcción tienen tasas más altas de abuso de sustancias en comparación con otras industrias. Los factores que contribuyen a esto incluyen la naturaleza físicamente exigente del trabajo, las altas tasas de lesiones y el estrés. Además, el abuso de sustancias puede poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo, lo que hace que comprender, prevenir y abordar el abuso sea aún más importante.

## QUÉ ES EL ABUSO DE SUSTANCIAS?

El abuso de sustancias es el uso perjudicial o peligroso de sustancias psicoactivas, como el alcohol y las drogas ilícitas. Se convierte en un problema cuando el uso de estas sustancias conduce a problemas de salud, dificultades en el funcionamiento social y laboral, y una incapacidad para cumplir con responsabilidades en el trabajo, el hogar u otras áreas de la vida.

Las sustancias comúnmente abusadas en la industria de la construcción incluyen alcohol, opioides, marihuana y estimulantes.

### Señales de abuso:

- Cambios en el comportamiento
- Ausencias inexplicables
- Accidentes en el trabajo
- Descuidar las responsabilidades
- Síntomas físicos como ojos enrojecidos o pérdida repentina de peso

### Riesgos asociados con el abuso de sustancias:

- Incremento significativo del riesgo de accidentes y lesiones laborales
- Problemas de salud a largo plazo, como trastornos mentales, enfermedades hepáticas, problemas cardíacos, entre otros

Recuerda, nunca es tarde para buscar apoyo y hacer cambios positivos. Trabajemos juntos para asegurarnos de que las historias como la de John sean cada vez menos comunes y que todos podamos trabajar de manera segura y saludable en nuestros sitios de trabajo.

### Cómo abordar el abuso de sustancias:

- **Educación y concienciación:** Sé consciente de las señales y riesgos asociados con el abuso de sustancias
- **Sistemas de apoyo:** Recuerda que no estás solo. Si tú o alguien que conoces está luchando con el abuso de sustancias, hay recursos disponibles. Puedes escanear el código QR para acceder a recursos confidenciales.

Substance abuse is a serious issue that affects many in our industry. It's crucial that we support each other and create a workplace environment that promotes health, safety, and well-being.

Obtén Acceso A Los  
Recursos De Salud  
Mental Ahora

