

ADVERTENCIA DE PELIGRO



MUERTES POR OPIOIDES EN LA CONSTRUCCIÓN



¿Por qué los trabajadores de la construcción están en riesgo?

- ▶ La industria de la construcción tiene una de las tasas de lesiones más altas en comparación con otras industrias.¹
- ▶ Los opioides a menudo se recetan para tratar el dolor causado por estas lesiones.
- ▶ El uso de opioides a largo plazo puede hacer que las personas sean más sensibles al dolor y disminuir los efectos reductores del dolor del opioide.



Según el CDC, 1 de cada 4 personas con opioides prescritos para el dolor a largo plazo se vuelven adictas.²

Trabajadores de la construcción lesionados a menudo...

- ▶ No pueden continuar trabajando mientras están heridos.
- ▶ Sufren una pérdida de ingresos. Incluso si un trabajador lesionado recibe una indemnización laboral, a menudo no es suficiente para compensar el salario perdido.³
- ▶ Experimentan ansiedad, estrés y depresión, lo que puede aumentar el dolor.

*Fuente: The Demolition of Workers' Comp. <https://www.propublica.org/article/the-demolition-of-workers-compensation>



Las muertes por sobredosis están en aumento.

- ▶ Solo en 2016, más de 63.000 personas murieron en los E.E.U.U. por una sobredosis — de las cuales más de **42.000** involucraron un **opioide**, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention).
- ▶ Un estudio mostró que más de la mitad de los que murieron por sobredosis habían sufrido al menos una lesión laboral.³
- ▶ En general, las muertes por sobredosis que ocurrieron en el trabajo aumentaron en un 30% entre 2015 y 2016.⁴
- ▶ En Ohio, por ejemplo, los trabajadores de la construcción tenían **7 veces** más probabilidades que otros trabajadores de morir por una sobredosis de **opioides** entre 2010 y 2016.⁵

¡Protéjase a usted mismo!

1 Evite Lesiones

El trabajo no debe doler: su empleador debe proporcionar un lugar de trabajo seguro para evitar que ocurra una lesión. Un compromiso con la seguridad reduce el riesgo de lesiones y la necesidad de medicamentos para el dolor.

Siga prácticas de trabajo seguras.



Obtener ayuda para levantar materiales pesados puede reducir el riesgo de lesiones.

2 Hable con un Doctor

Los opioides son adictivos y pueden tener efectos secundarios.

Pregunte acerca de:

- ▶ Otras formas de analgésicos que no sean adictivos y tengan menos efectos secundarios.
- ▶ Otras formas de manejo del dolor como la terapia física o la acupuntura.

Los opioides deberían ser la última opción para tratar su dolor. Si le prescriben opioides, estos deben usarse durante el menor tiempo posible. Deseche de forma segura cualquier medicamento no utilizado.



ISTOCK.COM/ALEKPATHS

3 Obtenga Ayuda

Los opioides cambian la forma en que funciona su cerebro. Activan una parte de su cerebro que 'motiva a la persona a tomar más' y otra parte que le hace difícil parar.⁶ Consulte con su empleador o sindicato para averiguar si tienen un programa de ayuda, tal como:

- ▶ un programa de asistencia al empleado (EAP, employee assistance program);
- ▶ programa de asistencia al miembro (MAP, member assistance program).

O solicite ayuda de su médico para encontrar la mejor opción de tratamiento de adicción para usted.

Recuerde que la adicción es una enfermedad que puede tratarse.

Llame a esta línea nacional confidencial:

1-800-662-HELP (4357)

Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda:

- ▶ Comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias en <https://www.samhsa.gov/> o llame a su línea nacional confidencial: **1-800-662-HELP (4357)**.

- ▶ Contacte su sindicato.

- ▶ Visite la página de recursos de opioides de CPWR para encontrar la 'Alerta a los médicos y proveedores (Physicians' Alert) sobre el control del dolor para los trabajadores de la construcción' y mucho más en: <https://cpwr.com/research/opioid-resources>



Aprenda más acerca de los peligros de la construcción.

Para recibir copias de esta Advertencia de Peligro o tarjetas en otros temas, llame

301-578-8500

CPWR

THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com

Fuentes: 1) CPWR, The Construction Chart Book, 2018, Chart 38e. 2) Centers for Disease Control and Prevention, Promoting Safer and More Effective Pain Management. https://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/Guidelines_Factsheet-Patients-a.pdf 3) Cheng et al. Comparison of Opioid-Related Deaths by Work-Related Injury. American Journal of Industrial Medicine 56:308-316. 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23143851> 4) Bureau of Labor Statistics. Census of Fatal Occupational Injuries. News Release. 2016. <https://www.bls.gov/news.release/cfoi.n0.htm> 5) Opioid overdose deaths: Which jobs are at risk? http://www.cleveland.com/metro/index.ssf/2017/11/opioid_overdose_deaths_which_jobs.html 6) National Institute on Drug Abuse for Teens. Out of Control: Opioids and the Brain. 2018. <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/out-of-control-opioids-and-brain>