

## Consumo de sustancias: hablemos de esto

En la construcción, aproximadamente 1 de cada 7 trabajadores sufre un trastorno por consumo de sustancias, lo que incluye el consumo excesivo de alcohol, drogas o tabaco. Si esto sucede cerca de usted o a alguien de su equipo, no está solo.

Un trastorno por consumo de sustancias es un problema de salud. Le puede pasar a cualquiera. Lo que importa es darse cuenta pronto y saber que hay apoyo.



### En qué fijarse

- Más ausencias o presentarse cansado.
- Problemas para mantenerse concentrado o alerta.
- Cambios de humor o alejamiento del equipo.
- Consumir alcohol, analgésicos u otras sustancias con más frecuencia.



### Cómo ayudar

- Hablar con respeto
- Ser claro, no acusar.
- Recordarles que hay ayuda privada y libre de juicios.
- Compartir recursos como Bajo el Sombrero.

*No tiene que arreglarlo ni llamar a nadie. Simplemente ponga atención y atiéndalo.*

 **Consejo:** Durante el descanso de hoy, hable con una persona con la que no haya hablado últimamente. Un rápido "¿Qué tal?" puede significar más de lo que cree.

### Dónde acudir para obtener apoyo confidencial



**Bajo el Sombrero** puede ponerlo en contacto a usted o a su familia con ayuda privada y gratuita a cualquier hora del día. Puede hablar con alguien que lo escuche gratuitamente, sin juicios y de forma totalmente privada. Pueden ayudar con la bebida, analgésicos del tabaco, estrés o lo que sea por lo que esté pasando.

*Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lee las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de tu país en [UndertheHat.com](http://UndertheHat.com).*

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

**Tema:**

Nombres de los miembros de la cuadrilla
