

Así es la vida. Hagámosla más fácil.

Tanto si está atravesando un cambio importante en su vida o simplemente está teniendo una semana difícil, la ayuda está más cerca de lo que cree.

Asesoría adaptada a sus necesidades | Asistencia jurídica, financiera y para la vida laboral y personal | Recursos disponibles bajo demanda

La recuperación es posible. Aquí encontrará apoyo.

El trastorno por consumo de sustancias es una condición de salud que afecta el funcionamiento del cerebro y del cuerpo.

En el sector de la construcción, aproximadamente uno de cada siete empleados vive con un trastorno por consumo de sustancias, a menudo relacionado con el alcohol, el tabaco o los analgésicos.

Sin importar en qué punto de ese camino se encuentre —dejar de consumir, reducir el consumo o reflexionar sobre su condición—, la recuperación es posible con el apoyo adecuado. Este mes, descubra recursos que le ayudarán a usted o a un ser querido a dar ese primer paso hacia la recuperación.

Conozca las señales

Si observa estos cambios en usted mismo o en otra persona, podría ser un indicio de que está ocurriendo algo más profundo:

- Más ausencias o acudir al trabajo cansado
- Dificultad para mantenerse concentrado o alerta
- Cambios de humor o alejamiento de los demás
- Recurrir con mayor frecuencia al alcohol, a los analgésicos u otras sustancias para sobrellevar la situación

En sitio: Llamó a su *foreman*, pero no por un asunto de trabajo

Chris Howard formaba parte del equipo de Fred Crider cuando pidió ayuda para superar su problema con la bebida. Con el apoyo de Fred y del responsable de seguridad del proyecto, Josh Norman, Chris se conectó con servicios de asesoría a través de Bajo el Sombrero. [Vea el video](#) y descubra qué ocurrió después de esa llamada y cómo mantuvieron el contacto mucho tiempo después.

Programas de apoyo para el consumo de sustancias

Estados Unidos

Lyra Renew

Para el consumo de alcohol, opioides, nicotina, estimulantes y cannabis. Incluye terapia, manejo de medicamentos y apoyo familiar.

Optum Substance Use Helpline

Comuníquese con asesores en recuperación con licencia para recibir orientación sobre tratamientos y recursos para la familia.

Quit For Life*

Asesoramiento personalizado para dejar de fumar, apoyo con terapia de reemplazo de nicotina y herramientas para dejar de fumar o vapear (programa “Live Vape Free” disponible para personas de 13 años en adelante).

Canadá

TELUS Health*

Ofrece asesoría a corto plazo sobre problemas de consumo de sustancias y adicción, así como sobre temas relacionados, como el estrés o el impacto en la familia.

Plan de salud complementario de Manulife*

Ofrece cobertura adicional para servicios psicológicos relacionados con el consumo de sustancias, apoyo para dejar de fumar y otras herramientas digitales o guiadas por terapeutas que favorecen la recuperación y la prevención de recaídas.

México

Orienta*

Un programa de asistencia confidencial que ofrece asesoría emocional, familiar y psicológica las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Ever Health*

Consultas virtuales de salud conductual y psicológica con profesionales con cédula a través de la plataforma de telemedicina de Ever Health. Se ofrecen referencias a especialistas cuando sea necesario.

Los programas marcados con un asterisco (*) requieren estar inscrito en el plan médico de la empresa.

Rincón de los veteranos

La página “Apoyo a la salud mental de los veteranos” de Bajo el Sombrero ofrece recursos e historias para la comunidad militar, incluido el acceso confidencial al proveedor de salud mental de su país.

[Apoyo a la salud mental de los veteranos](#)



Ayúdenos a difundir la noticia



Folleto

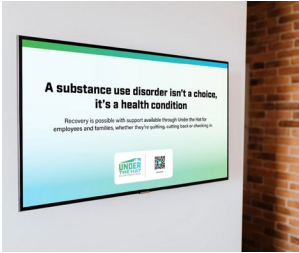
[Inglés](#)

| [Español](#)

| [Francés](#)

Un folleto impreso en el que se explica el trastorno por consumo de sustancias como una afección de salud, con un código QR que remite a recursos de apoyo.

Colóquelo en las áreas comunes, repártalo en las reuniones o envíe una copia a casa.



Señalización digital

[Inglés](#)

| [Español](#)

| [Francés](#)

Un gráfico listo para su visualización en pantalla que promociona la ayuda confidencial para la recuperación dirigida a empleados y familias.

Muéstrelo en pantallas, áreas de descanso o casetas de obra para mantener la concientización visible.

Manténgase conectado

En el trabajo

Mantenga los materiales de concientización a la vista y al alcance de su equipo.

[Explore los recursos para el sitio →](#)

¿Preguntas? Comuníquese con Del Dugan en

delia.dugan@kiewit.com

En casa

Invite a su familia a recibir cada mes las novedades de Bajo el Sombrero.

[Comparta el enlace de registro →](#)