























































Presenter Notes

Notas para el instructor

En esta actividad, pídeles a los participantes que le den una palabra o frase en respuesta a las cuatro preguntas. La depresión puede impactar cuatro áreas: sentimientos, pensamientos, interacción social y bienestar físico. Si el tiempo lo permite, esta actividad se puede realizar en un grupo pequeño; si el tiempo no es suficiente, esta actividad se puede realizar en un

grupo grande. Si trabaja con un grupo pequeño, seleccione entre 4 y 8 personas por grupo y pídale al grupo que seleccione a un representante que se encargue de presentar las conclusiones en nombre del grupo.

Sentimientos causados por la depresión

Una persona con depresión puede sentirse:

triste
desgraciada
infeliz
de mal humor
abrumada
culpable
frustrada
que le falta confianza
indeciso





Presenter Notes

Notas para el instructor

Síntomas de la depresión

La depresión afecta la manera en que la gente piensa, cómo se siente y cómo actúa. La depresión dificulta lidiar con las actividades del día a día e interfiere en los estudios, el trabajo y las relaciones. Una persona puede estar deprimida si, por más de dos semanas, se ha sentido triste, desanimado o mal la mayor parte del tiempo o ha perdido

interés o el gusto en la mayoría de sus actividades normales y también ha sufrido varios de los indicios o síntomas de al menos tres de las categorías de la lista a continuación. Es importante observar que todo el mundo sufre algunos de estos síntomas de vez en cuando pero eso no quiere decir que una persona esté deprimida. Igualmente, no todas las personas que sufren depresión tienen que tener todos estos síntomas.

Los factores personales que pueden significar un riesgo de depresión son estos:

Historial familiar –La depresión puede darse en algunas familias y algunas personas tienen un riesgo genético más alto que otras. Sin embargo, esto no quiere decir que







Impacto desigual en comunidades diversas: afroamericanos

Los afroamericanos registran tasas de uso indebido de opioides similares a las del resto de la población.

Entre 2014-2017 registraron el incremento más alto en las tasas de muerte causadas por sobredosis de opioides sintéticos.

En 2018, un 8.7 por ciento de adultos afroamericanos recibió atención de salud mental comparado con un 18.6 por ciento de adultos blancos.

**¡NO MÁS
DISCRIMINACIÓN!**



Impacto desigual en comunidades diversas: hispano-americanos

En 2018, un 8.8 por ciento de adultos hispanos recibió atención de salud mental comparado con un 18.6 por ciento de adultos blancos

A un 6.8 por ciento de adultos hispanos se les recetó medicamentos para su salud mental comparado con un 15.4 por ciento de adultos blancos

En 2018, un 4.6 por ciento de adultos hispanos reportó angustia psicológica grave.

**¡NO MÁS
DISCRIMINACIÓN!**



Inequidad

El 15 de abril de 2020, los afroamericanos representaban el 13% de la población de Estados Unidos, pero un 34% de muertes por COVID-19.

Las personas de color suelen tener trabajos que no fácilmente se pueden hacer desde casa y usan el transporte público con más frecuencia = un mayor riesgo de exponerse a COVID-19.



Riesgo de infección de COVID-19, hospitalización y muerte por raza/grupo étnico • CDC, 1 de febrero de 2022

Relaciones de tasas al comparar personas blancas, no hispanas	Personas no hispanas, indígenas americanos o nativos de Alaska	Personas no hispanas, asiáticos	Personas no hispanas, negras o afroamericanos	Personas hispanas o latinas
Casos ¹	1.5x	0.7x	1.0x	1.5x
Hospitalización ²	3.2x	0.8x	2.5x	2.4x
Muerte ³	2.2x	0.8x	1.7x	1.9x

La raza y la etnicidad son marcadores de riesgos de otras condiciones subyacentes que afectan la salud, como el estado socioeconómico, el acceso al cuidado médico y la exposición al virus relacionada con la ocupación, por ejemplo, los trabajadores de primera línea, esenciales y de infraestructuras críticas.

¿Qué factores que afectan la equidad en la salud se intensificaron durante la pandemia?

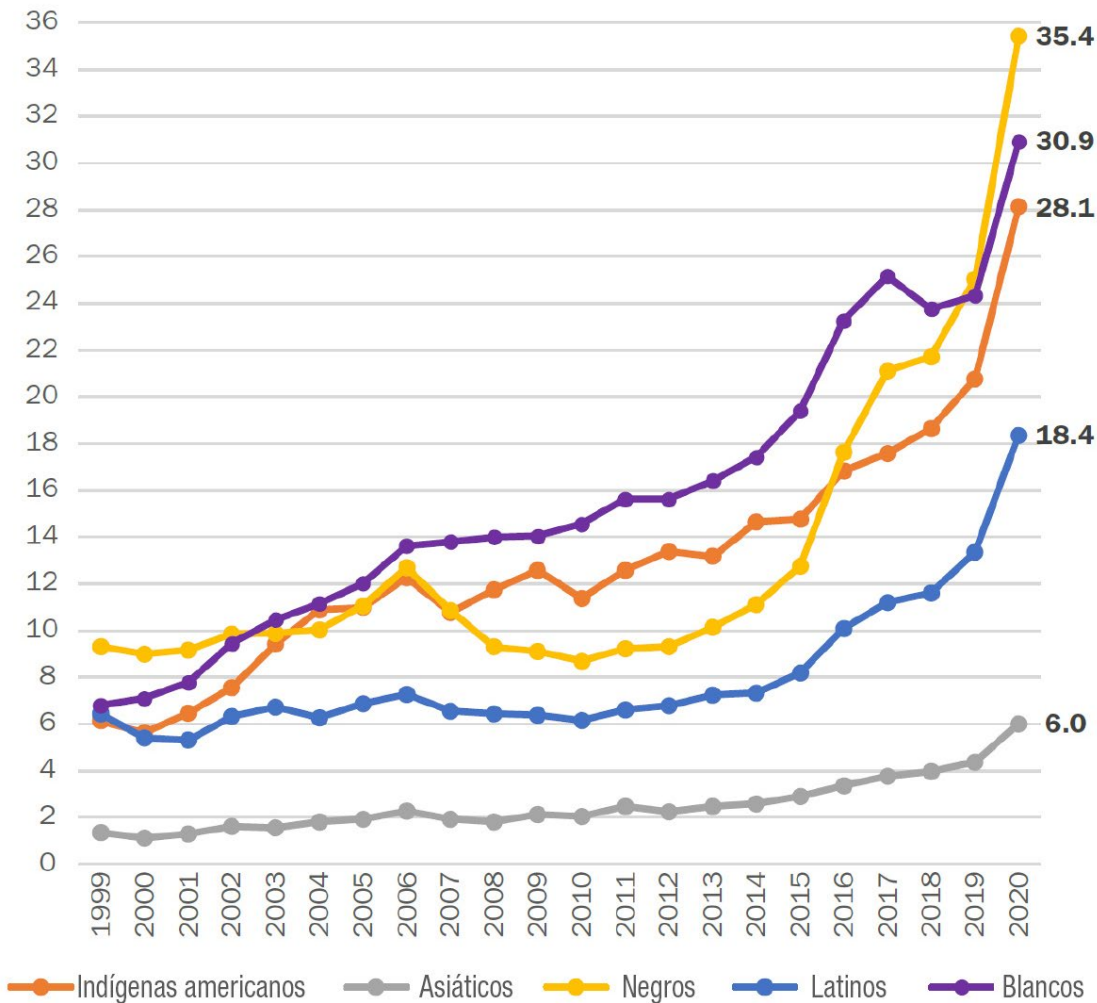
- Discriminación
- Acceso y utilización de los servicios de atención médica
- Ocupación
- Brechas educacionales, de ingresos y de riqueza
- Vivienda





Tasa anual de muertes inducidas por drogas y ajustadas por edad (Muertes por cada 100,000)

Por raza/etnicidad, 1999-2020



Fuente: Datos de TFAH and WBT analysis of National Center for Health Statistics



MÓDULO 4: SOLUCIONES PARA EL LUGAR DE TRABAJO Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

- Prevención principal, secundaria y terciaria
- Lugar de trabajo favorable a la recuperación
- Beneficios para los trabajadores y empleadores
- Apoyo a trabajadores lesionados
- Programas de asistencia de compañeros/para miembros
- Planificación de acciones





PREGUNTA DE SONDEO: Mi lugar de trabajo ofrece capacitación que incluye información sobre:

1. Estrés, trauma, resiliencia y cuidado personal.
2. Prevención del uso indebido de sustancias y respuesta.
3. Suicidio y problemas de salud mental entre compañeros trabajadores.
4. Problemas de salud mental y uso de sustancias en la familia o miembros de la comunidad.
5. Nada de lo anterior.



Estrategia de prevención

Principal: Identificar y reducir los peligros y factores estresantes del trabajo que se relacionan con la prescripción o la automedicación de opioides y otras sustancias

Secundaria: Ofrecer a los trabajadores lesionados información sobre cómo evitar el uso indebido de los opioides, cómo hablar con sus proveedores de salud y cómo buscar tratamiento alternativo para el dolor

Terciaria: Enmendar las políticas antidrogas dirigidas a castigar para que más bien favorezcan la recuperación y se diseñen de manera que eliminen el estigma en todos los niveles



¿Qué significa “recuperación”?

- “Recuperación” significa volver a una mejor condición
- Se aplica a los trabajadores que sufren accidentes y lesiones y manejan enfermedades crónicas
- Se aplica también a aquellas personas que se están recuperando del uso indebido de sustancias





Programas de asistencia para miembros

- Capacitar a los compañeros dentro del lugar de trabajo, del sector o del sindicato
- Ofrecer soporte a los compañeros de trabajo que están batallando, ponerlos en contacto con recursos útiles
- Servir de complemento para el Employee Assistance Program





Definición de recuperación según NIOSH

- Reconocer que SUD es una condición crónica de la que las personas se pueden recuperar con tratamiento y apoyo
- La recuperación es un proceso voluntario, continuo, de largo plazo, que puede implicar ciclos de tratamiento, remisión y recaída





Oficina del Cirujano General de EE. UU.

Define la recuperación como:

“un proceso de cambio a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven una vida autónoma y luchan por alcanzar todo su potencial”.

Frente a la adicción en Estados Unidos:

*informe del Cirujano General sobre
alcohol, drogas y salud*



¿Qué hacer si un compañero está pasando dificultades?



- Pregúntele: “¿Cómo te va?”
- Escuche, pero no aconseje
- Deje que la persona que está pasando dificultades decida si, y cuándo y dónde desea hablar
- Remítala a un EAP, recursos de asistencia para miembros o para la comunidad, según sea necesario
- Comparta información





Programa de recuperación con respaldo del trabajo (WSRP)

- Un WSRP tiene como objetivo **prevenir la exposición** a factores del lugar de trabajo que pueden ocasionar o perpetuar un trastorno del uso de sustancias
- **Reduce los obstáculos** para buscar y recibir cuidado y mantener la recuperación
- Instruye al equipo de administración y los trabajadores acerca de los SUD a fin de **reducir el estigma**
- **Cambia** las políticas del lugar de trabajo de punitivas a solidarias





¿Qué es un lugar de trabajo favorable a la recuperación?





Capital de recuperación = recursos que favorecen el comienzo y mantenimiento de la recuperación de una persona

- Interno: autoestima, motivación, funcionalidad, capacidad para enfrentar problemas, espiritualidad y salud mental
- Externo: vivienda, educación, capacitación, empleo, ingresos, apoyo social: familia, amigos, compañeros y grupos de apoyo





Lugar de trabajo favorable a la recuperación (RFW)

- Los lugares de trabajo favorables a la recuperación se comprometen a realizar cambios fundamentales en la manera en que contratan, tratan y apoyan a los trabajadores que se están recuperando o buscan cómo recuperarse del uso de sustancias y trastornos de salud mental
- RFW significa cambiar la política de “tolerancia cero” que enfatiza una acción disciplinaria por una política de “recuperación” que enfatiza ayuda, esperanza y la realización del potencial económico de los empleados sanos
- Utilice Google para buscar en inglés “recovery friendly workplace” para saber qué ofrece su estado.





Elementos clave: lugar de trabajo favorable a la recuperación (RFW)

1. Comprometerse a establecer un RFW.
2. Colaborar con empleados, sindicatos y comunidades.
3. Fomentar una cultura que reduzca el estigma.
4. Mejorar la seguridad de los trabajadores lesionados y apoyarlos.
5. Tomar la iniciativa para identificar y resolver problemas de estrés laboral y problemas de salud mental.
6. Ofrecer beneficios completos que cubran SUD, MOUD, asistencia posterior y consejería.
7. Reconocer que recuperarse de SUD y OUD es una fortaleza.



¿Qué beneficios percibe el empleador al convertir su lugar de trabajo en un RFW?

Se ahorra dinero a través de:

- Una reducción del ausentismo
- Un entorno laboral más sano
- Una productividad elevada
- Una reducción en los costos del cuidado de la salud
- Una mayor seguridad en el lugar de trabajo
- La retención de empleados y una reducción de los costos para contratar personal
- Una buena reputación en la comunidad





La recuperación genera ahorros

Los trabajadores
que se están
recuperando ayudan
a los empleadores a

AHORRAR
\$4,088
en gastos de
rotación y reemplazo
de personal

Cada empleado que
se recupera de un
trastorno de uso de
sustancias

AHORRAR
a la compañía un
promedio de
\$8,500

Los trabajadores
que se están
recuperando
faltan

13.7 días
LESS
al año que los
trabajadores que
padecen de un
SUD no tratado



¿Tiene alguna idea sobre cómo introducir el RFW en su empleo?



1. Haga una lista de las ideas y luego discuta los pasos que hay que seguir para poner las ideas en práctica.
2. ¿Quién, qué, dónde y cuándo?
3. ¿Qué información ayudaría a respaldar su caso?
4. ¿Con quién se puede asociar para promover un RFW?

Apoyo a los trabajadores lesionados

Antes de aceptar tomar opioides, hágale preguntas al profesional del cuidado de la salud. En la siguiente página encontrará una hoja informativa con:

- Lista de opioides, genéricos y de marca
- Preguntas que hay que hacer a la persona que los receta
- Cómo buscar un tratamiento alternativo para el dolor



Máquina de terapia con hielo como tratamiento alternativo para el dolor

Hoja informativa para trabajadores lesionados que pueden llevar al proveedor de salud a fin de buscar un tratamiento alternativo para el dolor. ¿Cómo poner esta información a disposición de sus compañeros de trabajo?

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Worker Training Program

OPIOIDS AND THE WORKPLACE: PREVENTION AND RESPONSE

INJURED ON THE JOB OR AT HOME? ASK YOUR HEALTH CARE PROVIDER THESE QUESTIONS BEFORE ACCEPTING OPIOIDS.

It is estimated that as many as 25% of people who are prescribed opioids become addicted. Therefore, be sure to talk to your provider about the following:

- Are there nonopioid alternatives that could help with pain relief?
- Why do I need this medication? Is it right for me?
- How long should I take this medication?
- Could this treatment interact with my other medicine I am taking?
- How should I store my opioid medication to prevent other people from taking it?
- How can I reduce the risk of potential side effects from this medication?
- What if I have a history of addiction with tobacco, alcohol, or drugs?
- What if there is a history of addiction in my family?
- What should I do with unused opioid medicine?
- Can I have a prescription for Naloxone (overdose antidote)?

Discuss possible alternative pain treatments such as physical or vocational therapy; nonprescription medications such as naproxen sodium, ibuprofen, and acetaminophen; psychology; and others.

NIH National Institute of Environmental Health Sciences Worker Training Program

OPIOIDS AND THE WORKPLACE: PREVENTION AND RESPONSE

Opioids	
Generic name	Brand names
Buprenorphine	Belbuca, Probuphine, Butrans, Buprenex, Subutex, Suboxone (contains Naloxone)
Codeine	Tylenol-Codeine No.3, Tylenol-Codeine No.4, Vopac
Dipheoxylate	Lomotil
Dsuvia	Sufenta
Fentanyl	Duragesic, Abstral, Subsys, Ionsys
Hydrocodone	Vicodin, Norco, Hycet, Zamicet, Lortab Elixir, Xodol 7.5/300, Vicodin HP, Xodol 10/300, Vicodin ES, Lorcet HD, and more
Hydromorphone	Dilaudid, Exalgo ER
Meperidine	Demerol
Methadone	Methadose, Diskets, Methadone Intensol, Dolophine
Morphine	Duramorph, MorphaBond ER, Infumorph P/F, Arymo ER, MS Contin, Astramorph-P
Naltrexone	Revia, Vivitrol
Oxycodone	OxyContin, Xtampza ER, Roxicodone, Oxaydo
Oxymorphone	Opana
Tramadol	ConZip, Ultram

- Never share medications with another person and be sure to store opioids in a secure location, preferably a locked cabinet.
- If your injury or illness is a workers' compensation claim, there may be specific guidelines for prescribing opioid pain medication that treating providers must follow. Consult your state workers' compensation board for details.

5/1/2024 55











Kit del National Safety Council para empleadores

- <https://safety.nsc.org/rxemployerkit>
- Contiene hojas informativas, videos, políticas de muestra dirigidas a RR. HH., profesionales de salud y seguridad, supervisores, managers, sindicatos y empleados
- Ordene “Warn Me Labels” (“¿Cómo me afectan?”): <https://safety.nsc.org/stop-everyday-killers-supplies>





**Prevenir
antes que
iniciar**



Recursos

1. NIEHS WTP: Los opioides y el uso de sustancias: prevención y respuesta en el lugar de trabajo
<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2587>
2. NIEHS WTP: Resiliencia del personal de socorro y la comunidad
<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>
3. NIOSH: Recursos para el lugar de trabajo favorable a la recuperación
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/opioids/wsrp/resources.html>

NEW SOLUTIONS

A Journal of Environmental and Occupational Health Policy

Edición especial Volumen 31, Número 3

<https://journals.sagepub.com/home/new>

Los opioides y el lugar de trabajo: factores de riesgo y soluciones

20 artículos sobre temas clave como:

- Prevención primaria
- PPE para socorristas
- Iniciativas de investigación de NIOSH
- Capacitación
- Asistencia de compañeros
- Lugar de trabajo favorable a la recuperación (RFW)





CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803/2013

Salud psicológica y seguridad en el lugar de trabajo

La norma de Quebec para la creación y mejora continua de un lugar de trabajo sano y seguro:

- Identificar y eliminar los peligros en el lugar de trabajo que representan un riesgo de daño psicológico para los trabajadores
- Evaluar y controlar los riesgos en el lugar de trabajo relacionados con peligros que no se pueden eliminar
- Introducir estructuras y prácticas que promuevan y respalden la seguridad psicológica en el lugar de trabajo
- Promover una cultura que promueva la salud psicológica y la seguridad en el trabajo

Encuesta de campaña de trabajo sano: <https://healthywork.org/employers/>

(También hay versiones para personas y sindicatos/defensores)





Planificar acciones

- A raíz de la capacitación de hoy, ¿tiene alguna idea de qué hacer en su lugar de trabajo?
- Las acciones pueden ser a nivel personal o cambios organizacionales



Reconocimientos

Esta capacitación se hizo posible gracias al financiamiento de NIH Office of Disease Prevention y NIEHS Worker Training Program bajo el contrato número 75N96021D00008, del NIEHS Worker Training Program.