

CHARLA DE HERRAMIENTAS #11

Salud mental de veteranos



Noviembre es el momento de honrar a los veteranos de nuestra nación y reconocer los desafíos únicos que muchos enfrentan después de servir. En nuestra industria, trabajamos junto a veteranos todos los días. Son nuestros compañeros de equipo, amigos, mentores y líderes. Pero tras su fuerte apariencia, algunos pueden cargar con desafíos invisibles que afectan su salud mental tanto dentro como fuera del trabajo. La construcción ya se encuentra entre las industrias más afectadas por problemas de salud mental y suicidio. Al combinar esto con las presiones adicionales que los veteranos suelen experimentar (la transición de la vida militar a la civil, el manejo del TEPT o el manejo del dolor crónico), el riesgo aumenta aún más. Nos centraremos en la concientización y los recursos para que todos podamos sentirnos más seguros al reconocer las señales y ayudar a nuestros compañeros veteranos que lo necesitan.

¿Sabías?

- **Más de 5,2 millones de veteranos viven con una condición de salud mental** como trastorno de estrés postraumático o depresión.
- **Los veteranos tienen 1,5 veces más probabilidades de morir por suicidio** que la población general.

Factores de riesgo comunes para los veteranos en los oficios

Los veteranos aportan disciplina, trabajo en equipo y resiliencia a nuestra industria, pero también enfrentan factores estresantes únicos y complejos que pueden hacer que los problemas de salud mental sean más probables.

- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT):** la exposición a traumas durante el servicio militar puede causar recuerdos, ansiedad, alteraciones del sueño y dificultad para concentrarse, todo lo cual puede afectar la vida cotidiana y el desempeño laboral.
- **Desafíos de la transición:** Pasar del servicio militar a la vida civil puede ser un cambio importante: perder la estructura, la camaradería y la misión clara de la vida militar puede conducir al aislamiento, la confusión o la pérdida de identidad.
- **Dolor crónico y lesiones físicas:** Muchos veteranos experimentan dolor o discapacidades a largo plazo que pueden contribuir a la depresión o la ansiedad, especialmente cuando se combinan con las exigencias físicas del trabajo de construcción.
- **Tensión en las relaciones:** La transición a la vida familiar o civil puede causar tensión en el hogar, en particular si existen dificultades emocionales o de comunicación.
- **Problemas de sueño:** Los veteranos con trastorno de estrés postraumático u otras afecciones a menudo luchan contra el insomnio o las pesadillas, lo que a veces puede conducir al consumo de alcohol o drogas como forma de afrontar la situación, lo que aumenta el riesgo de adicción y empeora la salud mental.
- **Aislamiento y pérdida de camaradería:** El sentido de unidad y solidaridad de la vida militar puede ser difícil de reemplazar. En la construcción, trabajar largas jornadas o viajar por trabajo puede hacer que los veteranos se sientan desconectados de sus redes de apoyo.
- **Estigma y silencio:** Muchos veteranos se están entrenando para “seguir adelante” o “lidiar con la situación”, lo que hace que sea más difícil hablar abiertamente sobre sus luchas o pedir ayuda.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Qué recursos tenemos disponibles a través del Sindicato de Carpinteros, el lugar de trabajo o la comunidad local que podrían ayudar a un veterano necesitado?
2. Si pudieras compartir un mensaje con un compañero de trabajo veterano hoy, ¿cuál sería?

CHARLA DE HERRAMIENTAS #11

Salud mental de veteranos



Reconociendo las señales

Los problemas de salud mental no siempre son iguales, pero a menudo se manifiestan de forma sutil y perceptible. Los signos comunes entre los veteranos pueden incluir:

- **Respuesta de sobresalto aumentada** o agitación fácil ante ruidos fuertes o movimientos repentinos.
- **Hipervigilancia o ansiedad:** estar siempre en “guardia” o tener dificultad para relajarse.
- **Retirada de compañeros** de trabajo o actividades de la tripulación que antes disfrutaban.
- **Dificultades para dormir:** presentarse cansado, distraído o desconectado.
- **Hablar de culpa o sentirse** como una carga relacionada con experiencias pasadas o desafíos actuales.
- **Entumecimiento emocional:** parecer distante o desinteresado.
- **Expresiones de sentirse atrapado, desesperanzado o sin propósito.**

Si alguna vez notas estas señales, no asumas que solo se trata de estrés o de un mal día. Siempre es mejor preguntar y consultar, ya que tu conversación podría ser la clave para que alguien se abra o busque ayuda.

Capacitación V.A. SAVE

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) ofrece un curso breve y gratuito, en línea o presencial, que le ayudará a actuar con cuidado y compasión si se encuentra con un veterano en crisis o con pensamientos suicidas. El acrónimo S.A.V.E. le ayuda a recordar los pasos importantes para la prevención del suicidio: IDENTIFICAR las señales, HACER la pregunta crucial, VALIDAR la experiencia del veterano y ANIMAR y apoyar los siguientes pasos. Escanee el código QR para obtener más información sobre la capacitación gratuita y voluntaria del VA S.A.V.E.

Después de completar este curso, usted podrá:

- Desarrollar una comprensión general del problema del suicidio en los Estados Unidos.
- Identificar a un veterano que podría estar en riesgo de suicidio
- Discuta qué hacer si identifica a un veterano en riesgo



Nuestros veteranos ya han demostrado una valentía, un compromiso y un sacrificio increíbles a través de su servicio. Honrémoslo no solo cuidándonos unos a otros, tanto dentro como fuera del trabajo, sino también retándonos este mes a comprender mejor la salud mental y a actuar para apoyar a quienes nos rodean. Porque en esta unión, nadie lucha solo.

Este mes, desafíate a:

- Complete la capacitación gratuita y voluntaria de VA S.A.V.E.
- Pregunte cómo está un compañero de trabajo veterano, un familiar o un amigo: a veces, una simple conversación puede marcar la diferencia.
- Guarde estos números en su teléfono: 988 (presione 1 para soporte para veteranos) y EQUIPO: 1-800-634-7710

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

Se pueden encontrar recursos adicionales en www.northcountrycarpenter.org/mental-health