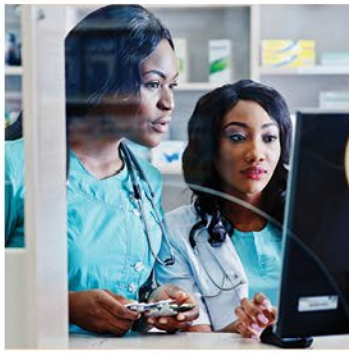
National Institute of Environmental Health Sciences
Worker Training Program

Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores y el uso de sustancias: soluciones para el lugar de trabajo



AGOSTO 2022

Esta publicación se hizo posible gracias al contrato número 75N96021D00008 del National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS), NIH.

El contenido de esta publicación no necesariamente refleja las opiniones y las políticas del HHS.

MÓDULO 1: GENERALIDADES

- Objetivos
- Impacto de la pandemia de COVID-19
- Opioides y el cerebro
- Tendencias de sobredosis

Objetivos

Después del curso, los participantes podrán:

1. Explicar el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores y el uso de sustancias.
2. Reconocer los factores ocupacionales que inciden en la salud mental de los trabajadores y el uso de sustancias.
3. Generar ideas para acciones que tanto los trabajadores como el trabajo pueden tomar para reducir el estrés y el uso de sustancias de los trabajadores.
4. Describir un lugar de trabajo favorable a la recuperación.

Esta diapositiva de sensibilización se puede usar para actualizar capacitaciones en opioides, resiliencia o COVID-19

El NIEHS WTP ha producido 3 programas de capacitación en opioides y el lugar de trabajo que pueden servir de base para el programa de estudios:

1. *Occupational Exposure to Fentanyl and Other Opioids*
2. Los opioides y el lugar de trabajo: prevención y respuesta
3. *Opioids and the Workplace Leadership Training*

https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2587

1. Actividad para grupos pequeños

Preocupaciones de los participantes del taller durante la pandemia

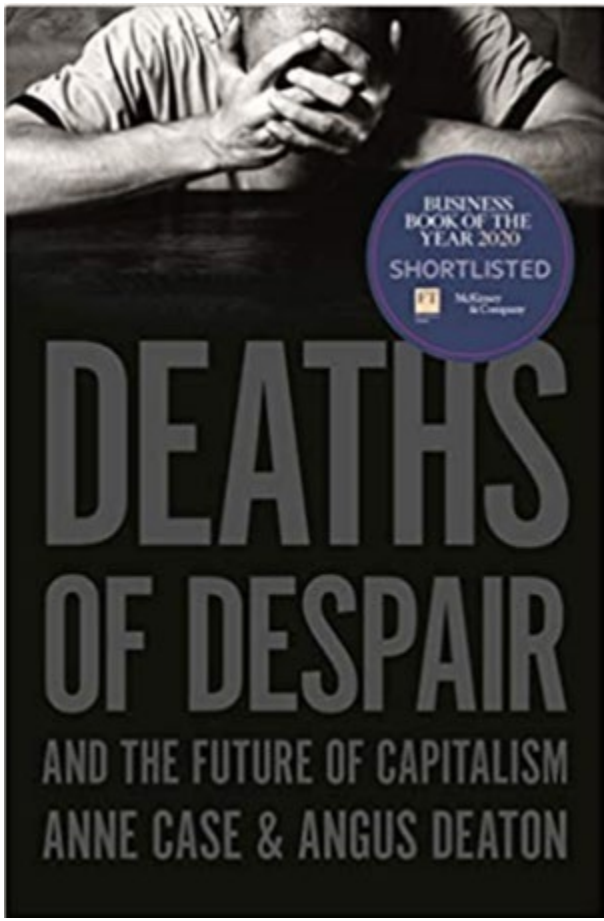
Tiempo de actividad: 20 minutos

Objetivo: El objetivo de esta actividad es que los participantes hablen de sus preocupaciones y experiencias con la salud mental y el uso de sustancias en el lugar de trabajo y la comunidad durante la pandemia.

Tarea: Elegir a un representante. Preguntar a cada participante cuáles son sus preocupaciones y experiencias con la salud mental y los opioides/uso de sustancias en el lugar de trabajo y la comunidad. Presentar y discutir.

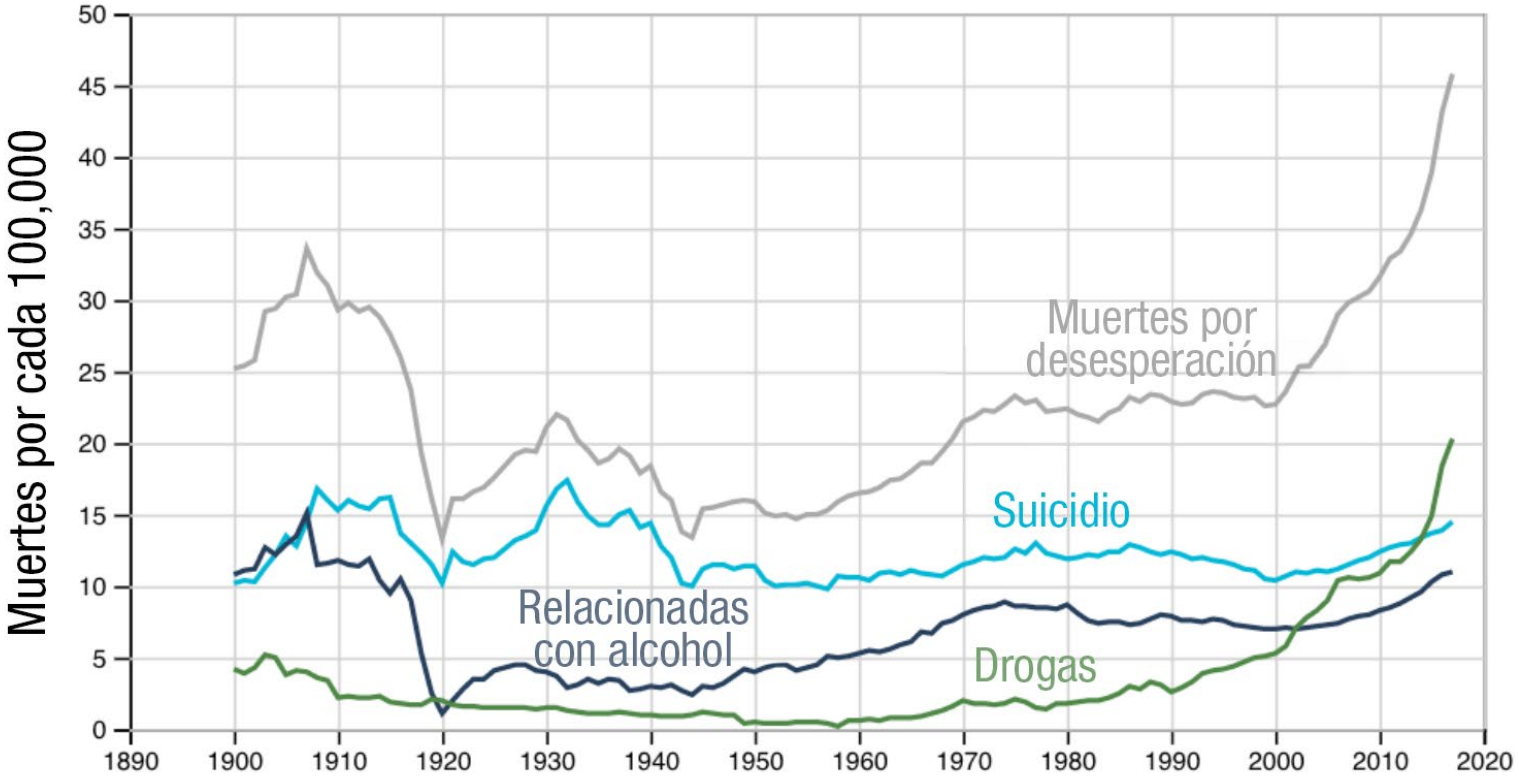
Raíces de la crisis del trastorno por uso de opioides/sustancias (SUD)

- Comercialización poco ético del sector farmacéutico para el tratamiento del dolor crónico
- “Muertes por desesperación”: suicidio, sobredosis y alcohol han reducido la esperanza de vida en EE. UU. entre 2016-2018 y 2020-2021
- Dolor y lesiones ocupacionales causadas por riesgos laborales y estrés ocupacional
- Políticas antidrogas punitivas y estigma en el lugar de trabajo



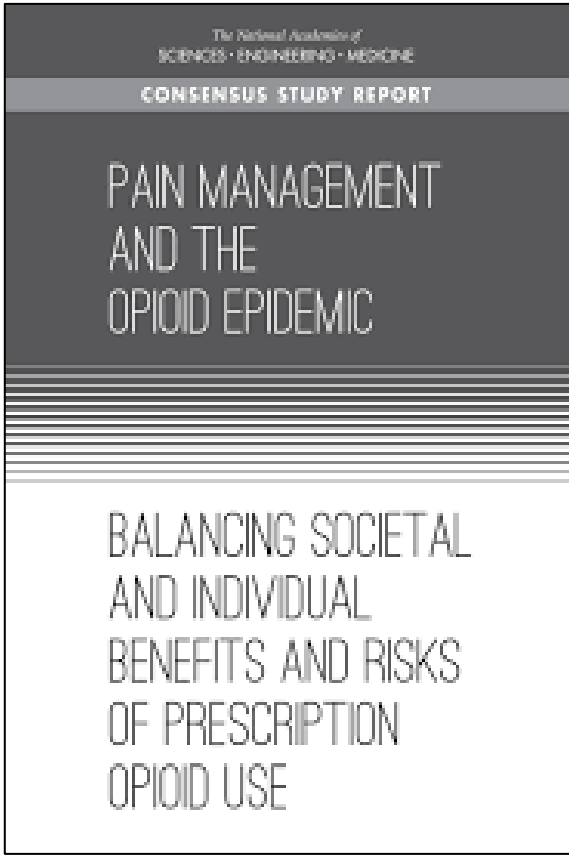
Las “muertes por desesperación” aumentaron durante la pandemia

Entre 2010 y 2019, más de un millón de personas en EE. UU. murió por alcohol, drogas y suicidio



Informe de National Academy of Sciences

"Si bien un aumento en los opioides recetados para el dolor crónico ha representado un vector en la epidemia de opioides, los investigadores coinciden en que los factores estructurales como las oportunidades económicas, las condiciones de trabajo poco deseables y un capital social disminuido en comunidades necesitadas, acompañado de desesperación y falta de esperanzas, son las causas raíz del uso indebido de opioides y otras sustancias y del SUD".

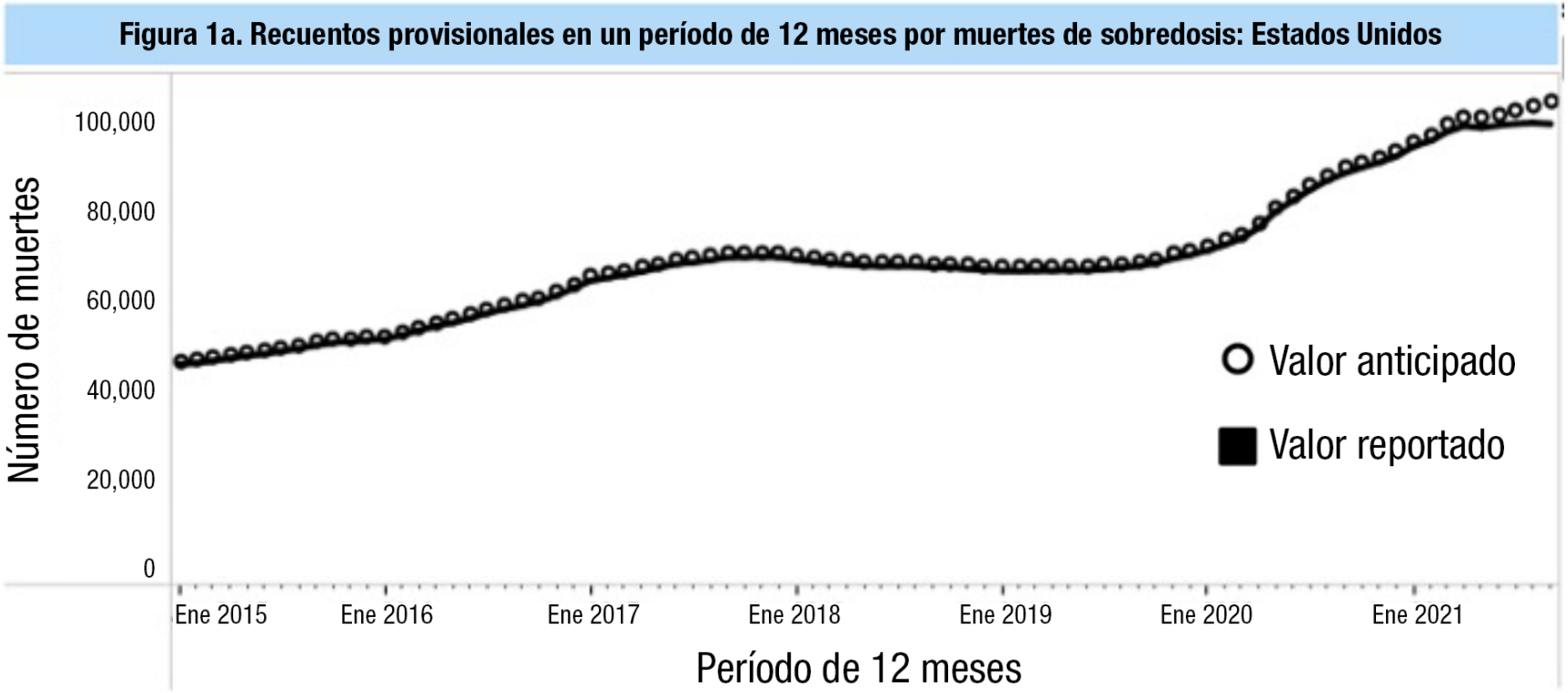


¿Qué tiene que ver el dolor?

- Saber manejar el dolor físico y emocional es importante
- **Opción sana:** cuidarse, cultivar relaciones sanas, hacer ejercicios y tener actividades recreativas
- Acceder a los servicios médicos y de salud mental es clave
- **Opción malsana:** el uso de sustancias también es una manera de lidiar con el dolor físico y emocional
- **El empleador, los compañeros trabajadores y los sindicatos** necesitan **fijarse en la persona**, no en la adicción

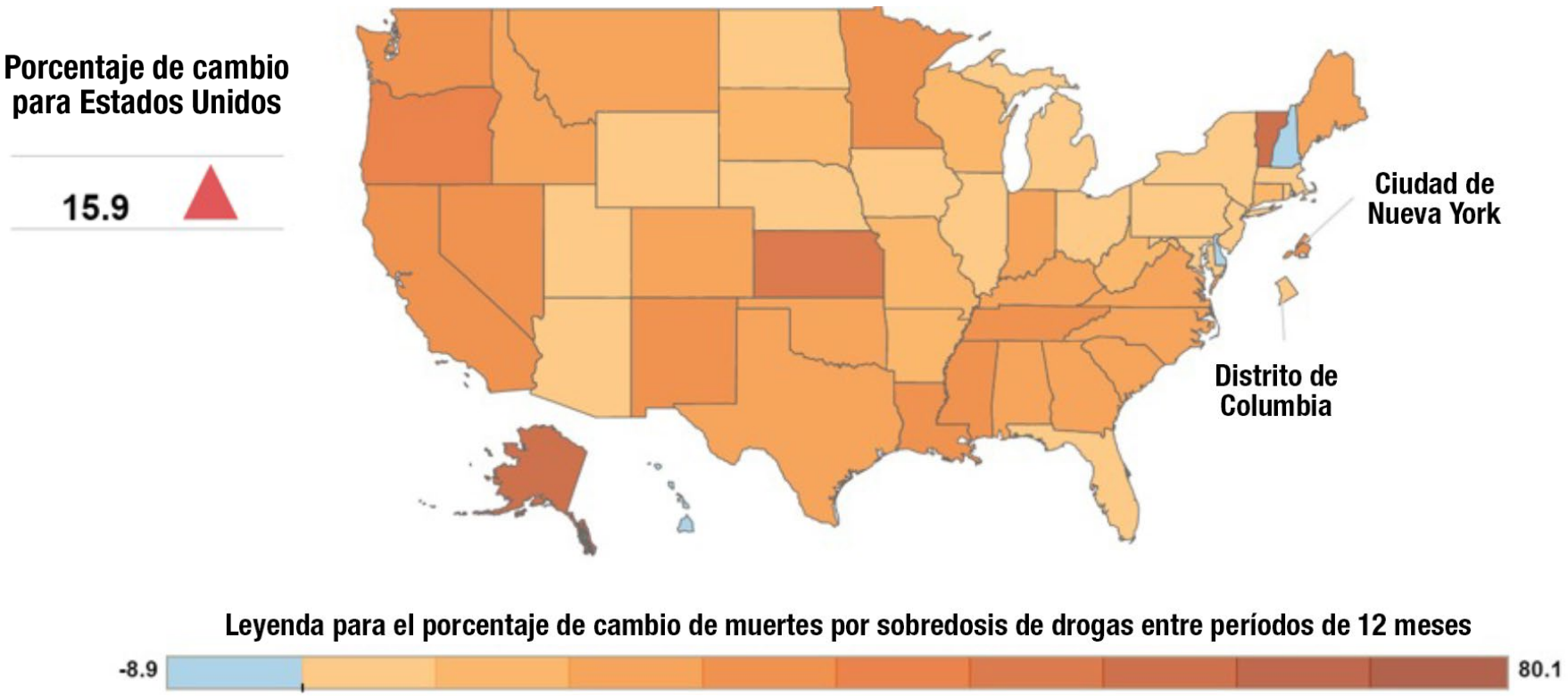
Video del NSC: Los opioides y el cerebro

Aproximadamente 100,00 muertes por sobredosis en un período de 12 meses que finaliza en septiembre 2021



Fuente: CDC Overdose Dashboard

Porcentaje de cambio en muertes por sobredosis de drogas en una predicción de 12 meses hasta septiembre de 2021 por jurisdicción



CBS Chicago: Noticia sobre el aumento de muertes ocasionadas por opioides durante la pandemia.

MÓDULO 2: SALUD MENTAL

Impacto de la pandemia de COVID-19

Estrés ocupacional

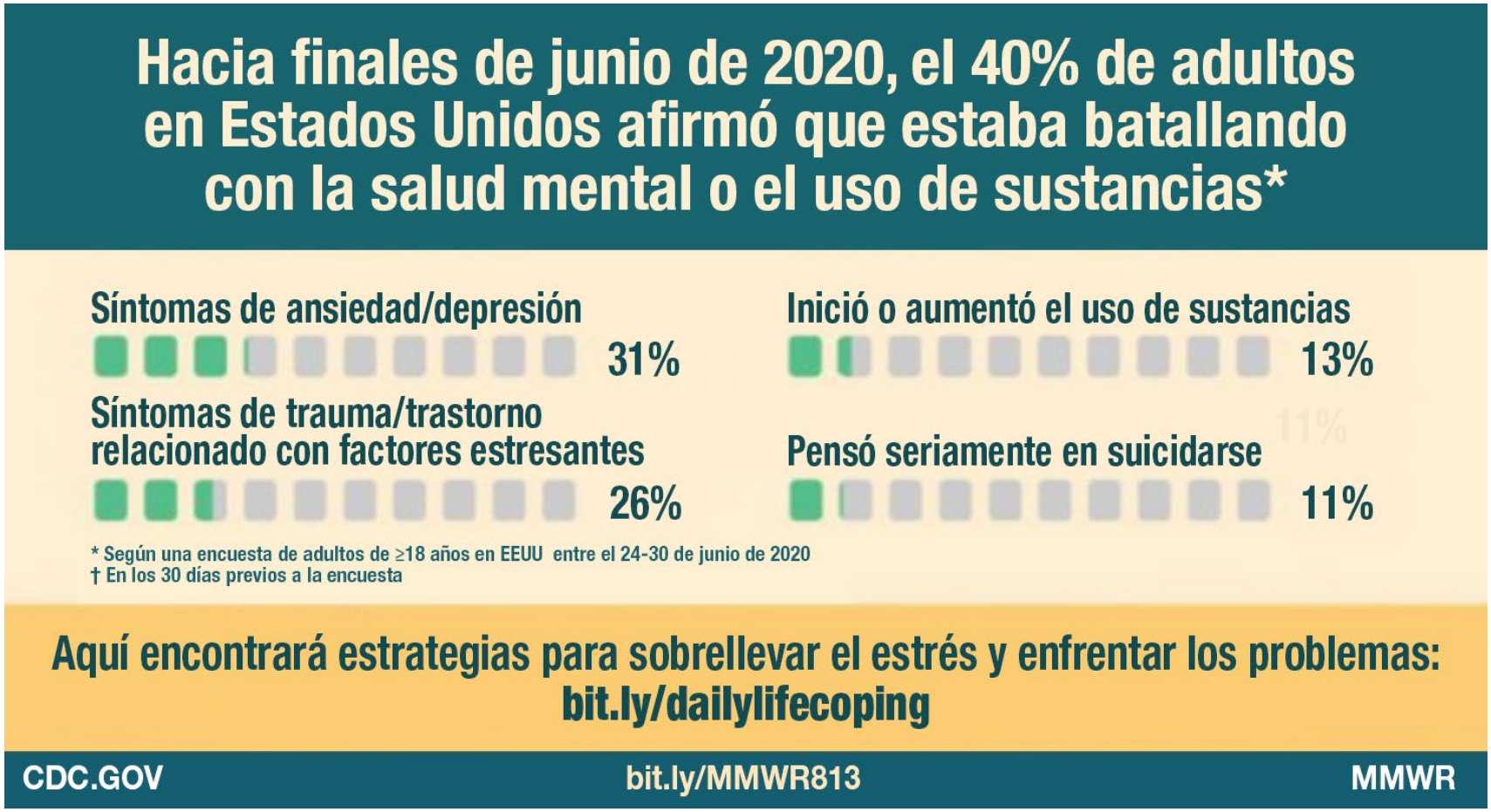
Depresión

Ansiedad

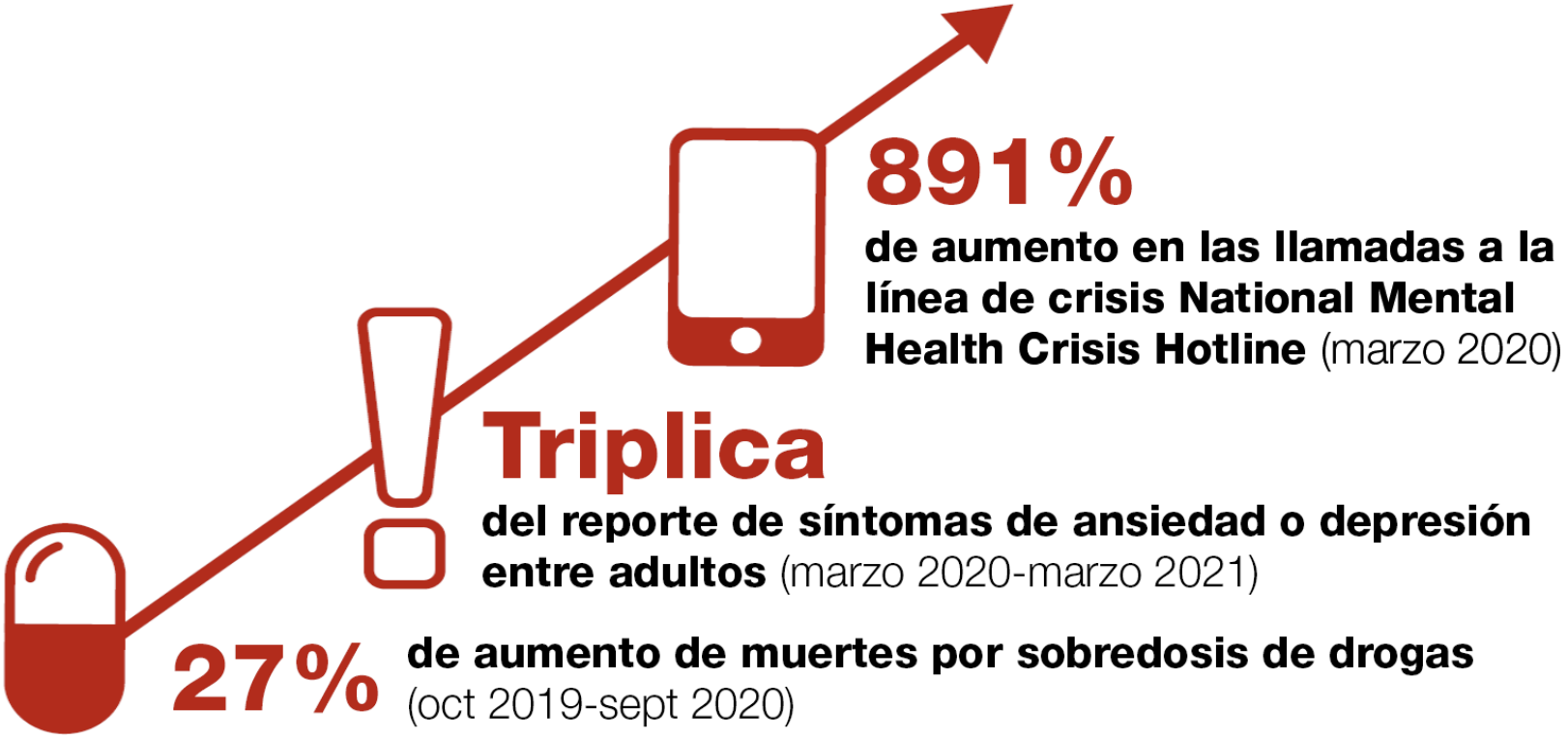
Trauma

Salud mental y uso indebido de sustancias

Salud mental durante la pandemia de COVID-19



Durante la pandemia de COVID-19, se ha registrado…



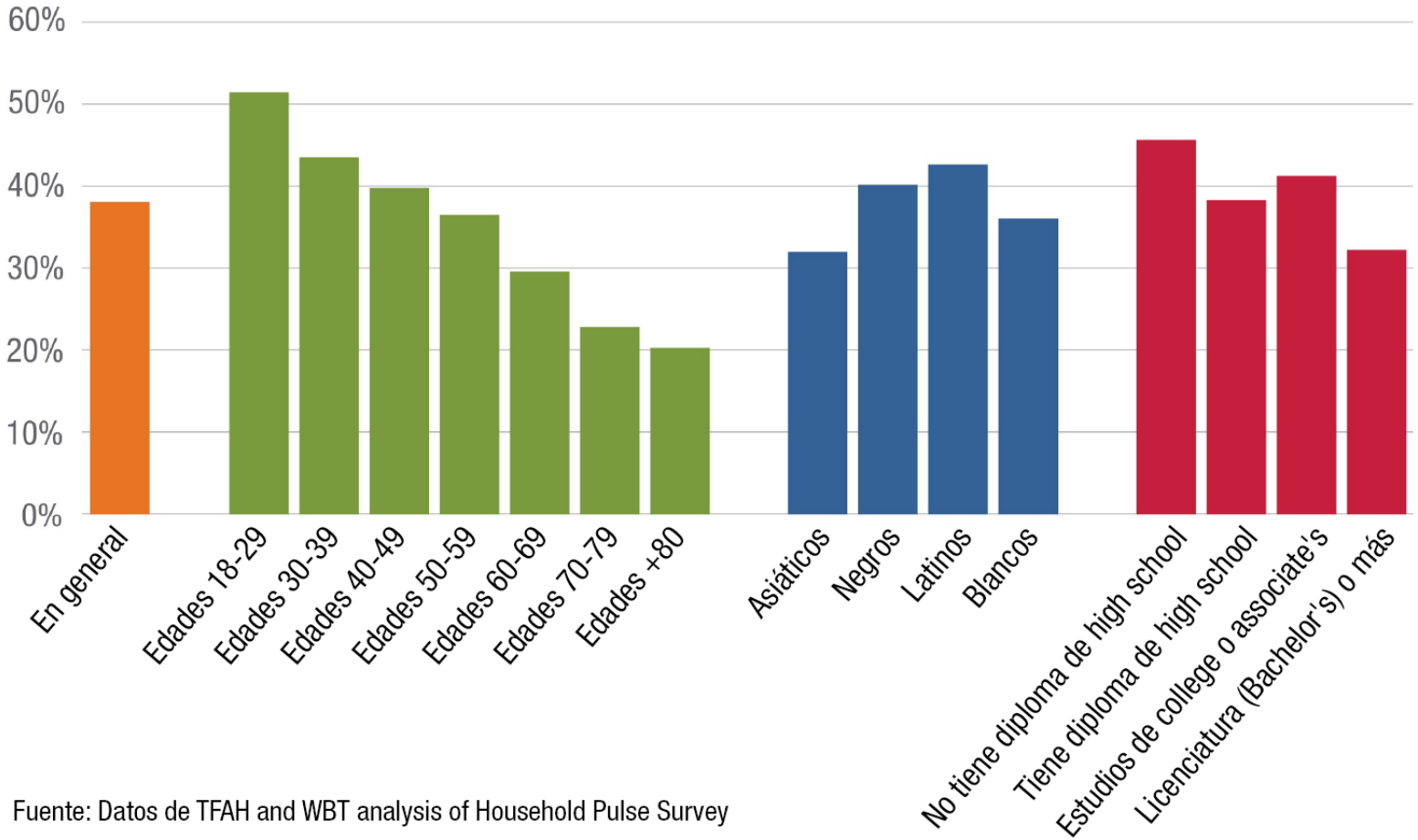
891%
de aumento en las llamadas a la línea de crisis National Mental Health Crisis Hotline (marzo 2020)

Triplica
del reporte de síntomas de ansiedad o depresión entre adultos (marzo 2020-marzo 2021)

27% **de aumento de muertes por sobredosis de drogas** (oct 2019-sept 2020)

Fuente: ABC News; Household Pulse Survey, National Center for Health Statistics

Promedio del porcentaje de adultos que reportan síntomas de ansiedad o depresión la semana anterior, abril 2020-marzo 2021



Fuente: Datos de TFAH and WBT analysis of Household Pulse Survey

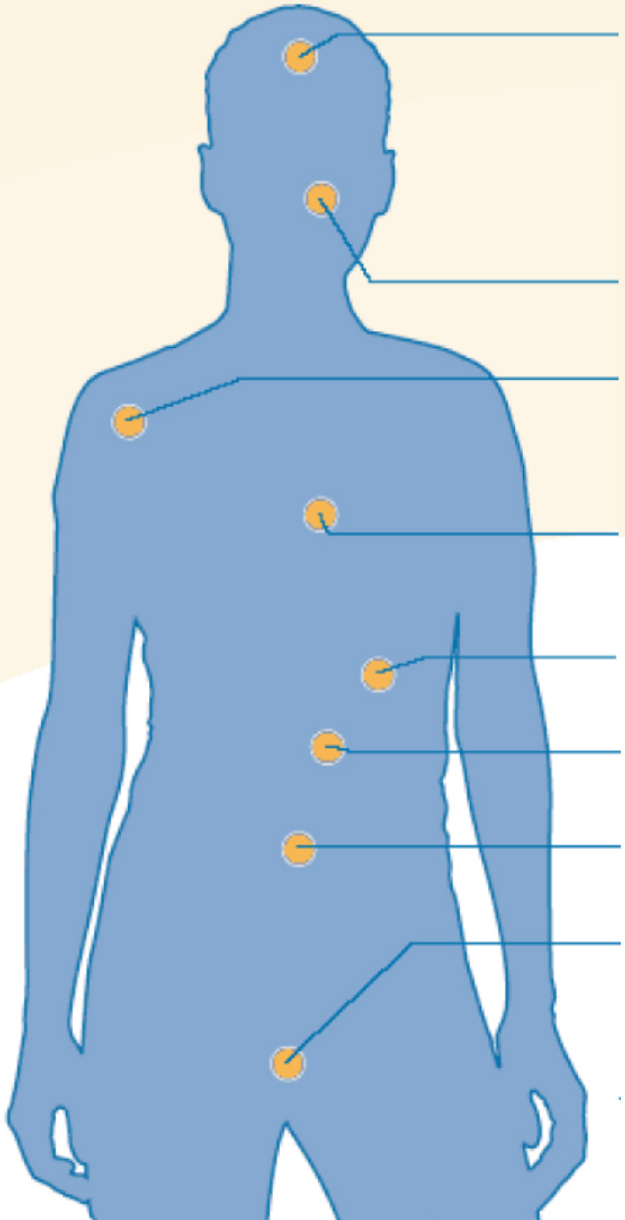
El estrés puede ocasionar la reacción de luchar, huir o quedarse paralizado

El estrés repentino y severo produce:

- Aceleración de la frecuencia cardiaca
- Aumento de la respiración, los pulmones se dilatan
- Reducción de la actividad digestiva, sensación de hambre reducida
- Funcionalidad reducida de los sistemas digestivo y reproductivo

El estrés puede tener efectos negativos en el cuerpo

- Cardiovascular
- Respiratorio
- Musculo esquelético
- Endocrino
- Inmunitario
- Sistema reproductivo



CEREBRO Y NERVIOS
Dolores de cabeza, sentimientos de desesperación; falta de energías; tristeza; nerviosismo; ira; irritabilidad; necesidad de comer más o comer menos; problemas para concentrarse; problemas de memoria; problemas para dormir; problemas de salud mental (como ataques de pánico; trastornos de ansiedad y depresión)

PIEL
Acné y otros problemas de la piel

MÚSCULOS Y ARTICULACIONES
Dolores y tensión musculares (especialmente en la nuca, los hombros y la espalda), mayor riesgo de sufrir una densidad ósea reducida

CORAZÓN
Aceleración del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial, mayor riesgo de sufrir de colesterol elevado e infarto

ESTÓMAGO
Náuseas, dolor de estómago, agruras, aumento de peso

PÁNCREAS
Mayor riesgo de diabetes

INTESTINOS
Diarrea, problemas de estreñimiento y otros problemas digestivos

SISTEMA REPRODUCTOR
Para las mujeres- Menstruaciones irregulares o más dolorosas, reducción del deseo sexual. Para los hombres- Reducción en la producción de esperma y deseo sexual

SISTEMA INMUNOLÓGICO
Menos capacidad para combatir o recuperarse de una enfermedad

Estrés acumulado

- Estrés desgastante, desesperanza, que desgasta con el paso del tiempo
- Destruye los cuerpos, la mente y las vidas
- Produce cambios negativos en:
  - La salud mental y física
  - El rendimiento
  - Las relaciones
  - La personalidad

¿Le afectó su salud mental la pandemia?

- ¿Está teniendo problemas para dormir, comer o concentrarse?
- ¿Está teniendo conflictos seguidos con sus seres queridos o con sus compañeros de trabajo?
- ¿Le ha perdido el gusto a las actividades agradables?
- No está solo

Casi la mitad de los estadounidenses han reportado que la crisis del coronavirus está impactando su salud mental de manera negativa.

¿Por qué es tan difícil recibir atención de salud mental en Estados Unidos?

>33%
espera más de una semana para acceder a un especialista en salud mental

~50%
conduce más de una hora (ida y vuelta) a los centros de tratamiento de salud mental[1]

50%
de condados no tienen psiquiatra

111 millones
de personas vive en áreas donde escasean los profesionales de salud mental[2]

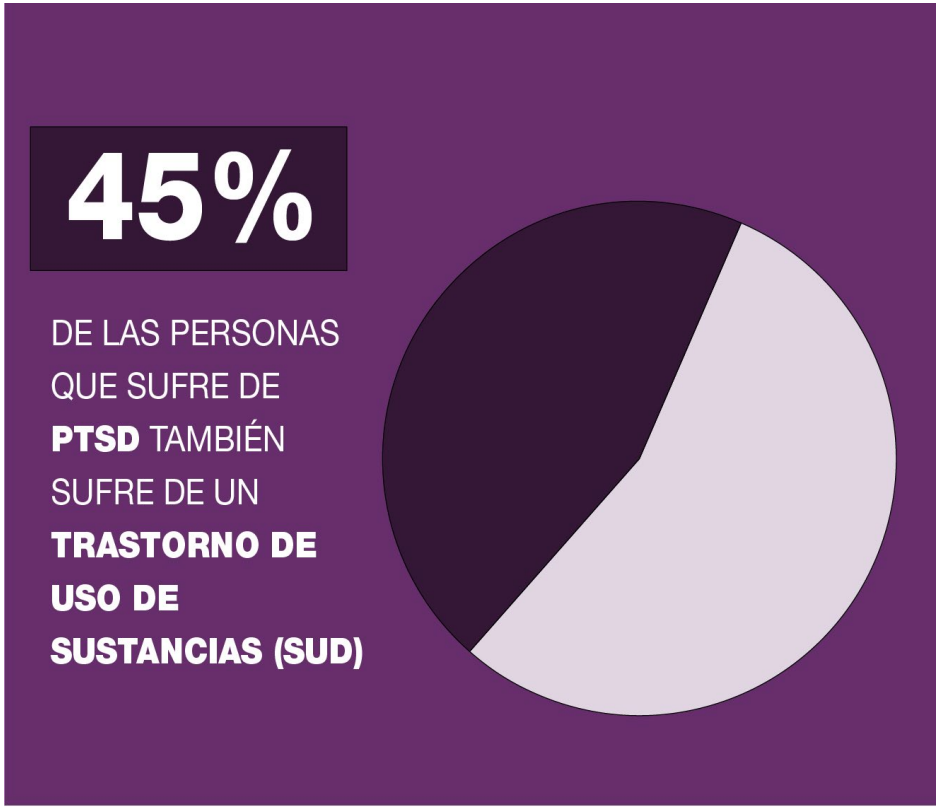
10%
de personas con trastorno de uso de sustancias (SUD) recibió cuidado

Hay 5 veces más probabilidades
de que una consulta con un terapista de salud mental sea con alguien fuera de su red si se compara con una consulta con un profesional que no es de salud mental[3]

¿Qué relación existe entre el estrés traumático y el uso de sustancias?

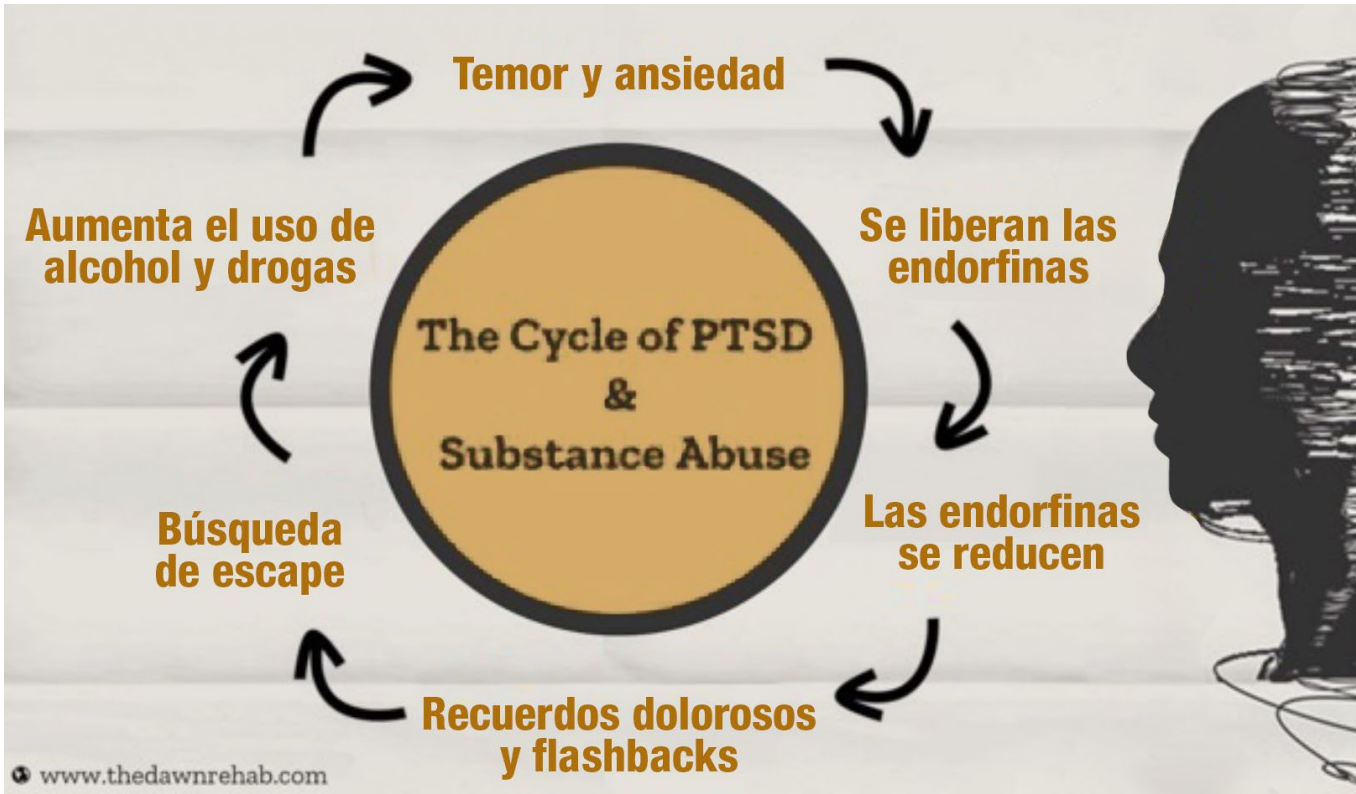
Los estudios muestran un fuerte vínculo entre la exposición a eventos traumáticos y los problemas con el uso de sustancias

- Ejemplos: abuso infantil, agresión, desastres, guerra, lesión laboral, acoso/bullying
- Las sustancias son usadas contra el dolor emocional, los malos recuerdos, la falta de sueño, la culpabilidad, la vergüenza, la ansiedad o el terror



Las personas con problemas de uso de sustancias tienen más probabilidades de sufrir trauma

Esto puede provocar un ciclo vicioso en el cual la exposición al trauma lleva a un elevado uso de sustancias, que a su vez conduce a más trauma.



¿Qué es la depresión?

Un trastorno depresivo mayor es una enfermedad médica seria que afecta negativamente cómo se siente la persona, cómo piensa y cómo actúa.

Provoca sentimientos de tristeza o pérdida de interés en las actividades que antes eran placenteras.

Puede provocar una gran variedad de problemas emocionales y físicos y puede disminuir la capacidad de realizar sus actividades cotidianas en el trabajo y la casa.

ACTIVIDAD: Depresión

1. ¿Qué **"sentimientos"** se relacionan con la depresión?
2. ¿Qué **"pensamientos"** se relacionan con la depresión?
3. ¿Qué **"comportamientos sociales"** se relacionan con la depresión?
4. ¿Qué síntomas **"físicos"** caracterizan a la depresión?

Depresión

Qué es bueno saber

La depresión es seria.

La depresión puede afectar a cualquiera.

La depresión no desaparece.

Hable con un profesional.

Busque ayuda y dele al tratamiento oportunidad de surtir efecto www.nimh.nih.gov/findhelp.

Busque ayuda de inmediato si está pensando en hacerse daño. Llame a la línea de ayuda National Suicide Prevention Lifeline al número 1-800-273-TALK (8255) o mande un texto a la línea Crisis Text Line (envíe el texto HELLO al 741741).

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/depression

¿Qué es la ansiedad?

- Un sentimiento de miedo, pavor e intranquilidad
- Puede causar sudores, sensación de intranquilidad y tensión y frecuencia cardíaca aceleradas
- Puede ser una reacción normal ante el estrés

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)

GAD = Ansiedad o preocupación excesiva, casi todos los días por al menos seis meses por diversos motivos como su propia salud, el trabajo, las relaciones sociales y las circunstancias de la vida diaria.

Síntomas del trastorno de ansiedad generalizada

MÓDULO 3: EQUIDAD EN LA SALUD

Impacto desigual del trastorno del uso de sustancias entre los grupos de trabajadores afectados

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.

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 sicológica grave.

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

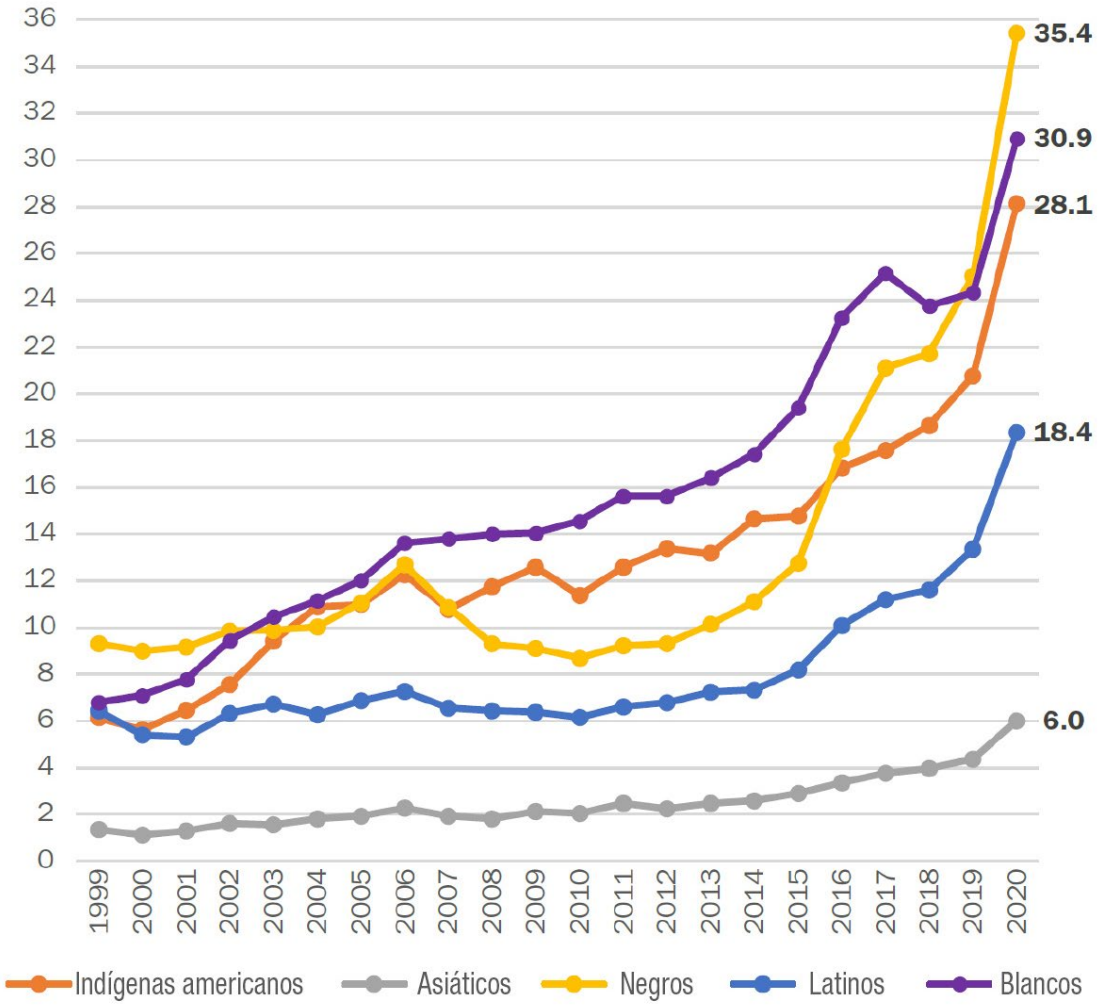
La raza y la etnicidad son marcadores de riesgos de otras condiciones subyacentes que afectan la salud, como el estado socioeconómico, el acceso al cuidado médico y la exposición al virus relacionada con la ocupación, por ejemplo, los trabajadores de primera línea, esenciales y de infraestructuras críticas.

¿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

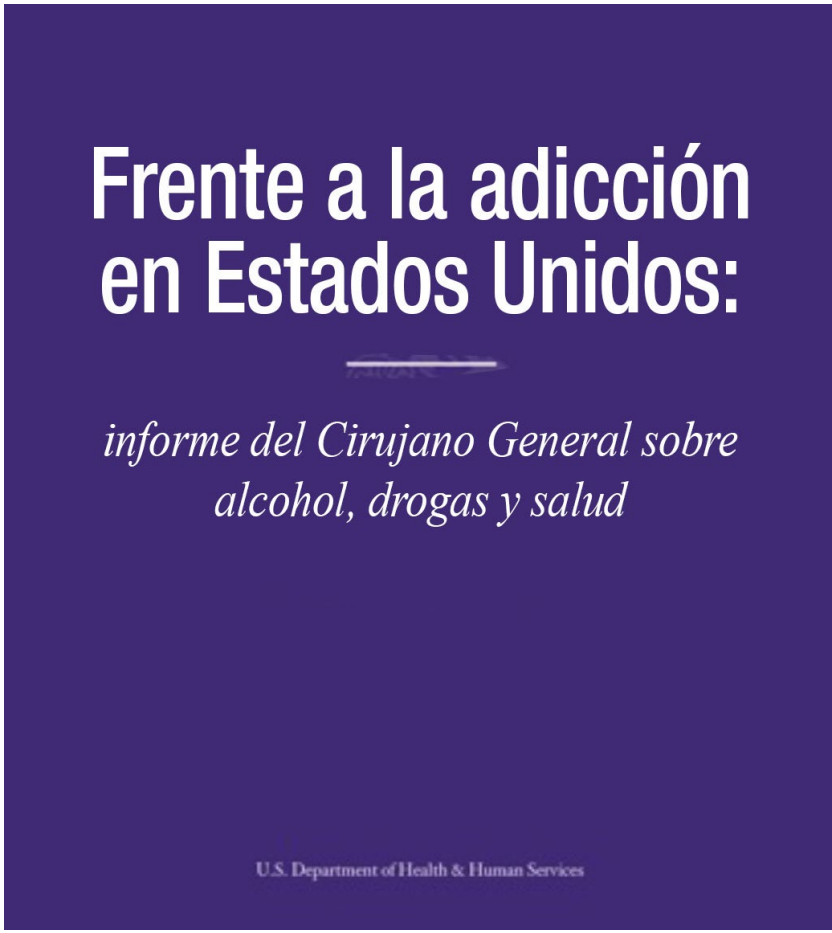
Definición de recuperación según NIOSH

- 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".



¿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

National Institute for Occupational Safety and Health NIOSH

¿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 dias

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?

National Institute of Environmental Health Sciences
Worker Training Program

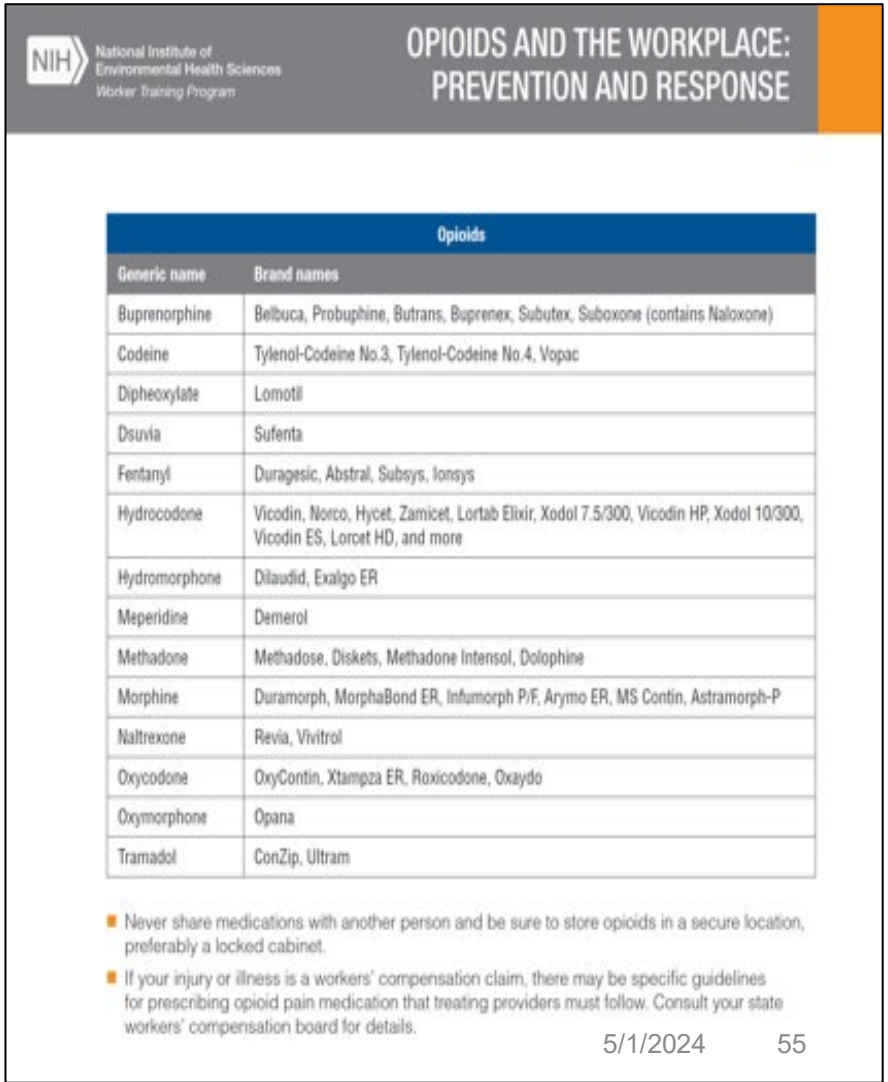
OPIOIDS AND THE WORKPLACE: PREVENTION AND RESPONSE

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.



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.

¿Qué pasa cuando se toman opioides por un tiempo prolongado?

- Puede ser que dejen de aliviar el dolor, incluso cuando al principio sí lo aliviaban
- Se va desarrollando una tolerancia y para conseguir el mismo efecto, se necesitan más
- Los efectos secundarios pueden provocar más dolor y hacer que se tomen más medicamentos para tratarlos

Aun cuando se toman conforme a la receta, los opioides pueden causar:

- Trastornos del sueño y apnea obstructiva del sueño
- Testosterona reducida y problemas de fertilidad
- Estreñimiento
- Mayor sensibilidad al dolor
- La alteración del sistema natural de los opioides del cuerpo puede interferir en el estado de ánimo, las relaciones sociales y la motivación
- Riesgo de dependencia y de desarrollar el trastorno del uso de opioides

NOTA: Fumar resta eficacia a los opioides y también empeora el dolor.

¿Cuáles son las alternativas?

NSAID = Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides alivian el dolor y reducen la inflamación

- Aspirina
- Ibuprofeno (Advil, Motrin)
- Naproxeno (Aleve, Anaprox DS, Naprosyn). La dosis dura 12 horas
- Celecoxib (Celebrex) es con prescripción médica

NOTA: El uso prolongado de estos medicamentos puede tener efectos secundarios significativos.

Alternativas

- Técnicas de relajación
- Meditación
- Yoga
- Caminar
- Terapia de hielo
- Acupuntura

Reducir el estrés ayuda a reducir los síntomas del dolor

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 sicológica 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 sicológico 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 sicológica en el lugar de trabajo
- Promover una cultura que promueva la salud sicológica 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.