

## CONSCIENTE DEL RIESGO

Como atletas industriales, recorreremos un espectro de encuentros diarios, desde un familiar cariñoso hasta un vecino servicial, una cafetería familiar barista, un amigable compañero de gimnasio y un compasivo compañero de trabajo. Incluso dentro de esta red de cinco personas, es una realidad sorprendente que al menos uno pueda estar afrontando los desafíos de la salud mental. Más allá de las estadísticas, nuestro compromiso es cultivar un lugar de trabajo donde florezcan la seguridad, el apoyo y la conciencia y se prevengan las lesiones. Examinemos la intersección vital entre la salud mental y la concienciación sobre el suicidio, forjando una comunidad resiliente que se mantenga unida, rompa los estigmas y extienda una mano solidaria a los necesitados.

POR RACHEL REICHEL,  
MS, CEAS II, NREMT, LAT, ATC  
& KATIE RINGERNARY, MS, LAT, ATC

### SALUD MENTAL

Las enfermedades mentales pueden variar de leves a graves y pueden afectar numerosos aspectos de una persona, como el estado de ánimo, el comportamiento y/o los procesos de pensamiento. Infórmese sobre cómo puede ayudar a un compañero de trabajo, a un ser querido o a usted mismo a obtener la ayuda necesaria.



#### Signos y síntomas de problemas de salud mental

Para identificar problemas de salud mental, observe cambios en los hábitos alimentarios, los patrones de sueño y detecte signos de comportamiento inusual. La falta de energía, los cambios de humor y las dificultades para realizar las tareas diarias son señales adicionales. Para los que tienen dificultades, el apoyo implica una comunicación abierta, ponerse en contacto con supervisores o familiares y proporcionar recursos educativos.

Para obtener ayuda inmediata, comunicarse con un proveedor de atención primaria, analizar opciones con compañías de seguros médicos y utilizar la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP son recursos valiosos. Además, comunicarse con agencias nacionales, estatales o del condado puede brindar más ayuda.

¿Sabías que?

Muchas empresas ofrecen opciones de salud mental como parte de su paquete de beneficios. ¿Sabe lo que ofrece su empresa y está utilizando sus opciones?

### CONCIENCIA DEL SUICIDIO

Más allá de los problemas generalizados de salud mental, los estudios han demostrado que las tasas de suicidio tienden a ser más altas entre los hombres que trabajan en el entorno industrial, específicamente en la minería de recursos naturales, la construcción, la reparación de automóviles, la agricultura y el almacenamiento. Reconocer los signos de ideación suicida, como un mayor abuso de sustancias, regalar objetos personales, comprar un arma o despedidas injustificadas se vuelve primordial.

#### Cómo puedes ayudar

Apoyar a alguien en crisis implica conversaciones directas y compasivas: preguntar sobre pensamientos suicidas, expresar preocupación y estar físicamente presente. Mira este [suicidio Postal de Prevención y Concientización](#) para guiarte en la dirección correcta.

Recuerde, preguntar si alguien está considerando suicidarse no plantea la idea!

Para obtener asistencia inmediata, llame o envíe un mensaje de texto al 988. También puede enviar un mensaje de texto con NAMI al 741-741 para recibir asesoramiento gratuito en caso de crisis. Los recursos adicionales incluyen la línea directa contra la violencia doméstica al 1-800-799-SAFE y, en caso de desastre o tragedia, al llamar al 1-800-985-5990 se conecta con los centros de asesoramiento en crisis dentro de la red.



**Rachel Reichel, MS, CEAS II, NREMT, LAT, ATC** || Rachel recibió su Licenciatura en Entrenamiento Atlético en 2017 de la Universidad Dakota Wesleyan antes de graduarse de la Universidad Estatal de Dakota del Norte con su Maestría en Entrenamiento Atlético Avanzado en 2019. Ha trabajado en entornos universitarios, militares e industriales durante los 7 años como entrenador atlético. En su tiempo libre, a Rachel le encanta leer un buen libro, abrazar a su perro, hacer caminatas o montar a caballo.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

**Katie Ringernary, MS, LAT, ATC** || Katie Ringernary ha sido entrenadora atlética certificada desde 2014. Se graduó de la Universidad Rowan con su licenciatura en entrenamiento atlético y de Keystone College con su maestría en gestión deportiva. Le gusta pasar tiempo con su familia y amigos y es una ávida fanática de los deportes de Filadelfia!

