

El trabajo después de una lesión por quemadura

El trabajo después de una lesión por quemadura

Si desea más información, comuníquese con el Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura más cercano. Consulte la lista en:

<http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>

Esta publicación fue producida por el Sistema Modelo de Quemaduras en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington, con financiación proveniente de la subvención H133A060070 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Fue actualizada por el Model Systems Knowledge Translation Center de los Institutos Americanos de Investigación (AIR) con financiación proveniente de la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS).

Regresar al trabajo después de sufrir una lesión por quemadura puede ser una fase importante de la recuperación que le ayude a regresar a la vida habitual. El trabajo no solo le proporciona ingresos y otras prestaciones, sino que le da un objetivo y una confianza en usted mismo que es fundamental para mantener una calidad de vida más alta.

Regresar al trabajo, incluso si no se lesionó durante el ejercicio de su empleo, puede acompañarse de una confusa gama de emociones, como sentirse al mismo tiempo entusiasmado y lleno de ansiedad.

- Es posible que no se sienta física ni mentalmente listo para volver al trabajo y que no tenga la resistencia para trabajar la misma cantidad de horas ni pueda realizar las mismas tareas agotadoras que realizaba antes de la lesión.
- Si se lesionó en el trabajo, volver al mismo lugar en que sufrió la lesión o hacer las mismas tareas que hacía cuando la sufrió podría causar temores o ansiedad.

A muchas personas les ha beneficiado comenzar gradualmente, incluso antes de haberse recuperado por completo. Esto se debe a que volver al trabajo puede ser terapéutico desde el punto de vista emocional y físico.

Hay muchos recursos para ayudarlo a regresar al trabajo. Algunos de ellos varían según las leyes de su estado y de si se lesionó en el trabajo o no. Los requisitos que debe cumplir para aprovechar estos recursos dependen de sus circunstancias particulares, por ejemplo, la gravedad de la lesión por quemadura y las exigencias de su empleo.

Recuerde que no usted está solo. Es importante que pida ayuda al centro de atención de personas con quemaduras, a su empleador o a otros recursos comunitarios para tomar las medidas necesarias con el fin de regresar al trabajo con éxito y sin peligro.

¿Está listo para regresar al trabajo?

Usted puede hacer varias cosas importantes para facilitar el proceso del regreso al trabajo:

- Vaya con regularidad a consulta con los profesionales de la salud que le atienden y cumpla con el tratamiento indicado. Volver al trabajo con éxito requiere su participación activa.
- Pregúnteles a los profesionales de la salud que le atienden si está listo para regresar al trabajo. Ellos podrán evaluar sus puntos fuertes y limitaciones actuales y calcular un momento razonable para que regrese al trabajo.

- Durante el período de recuperación, dedique tiempo a pensar en lo que necesita hacer desde el punto de vista emocional y físico para volver al trabajo. Esto podría consistir en hacer oficios en la casa para fortalecerse y aumentar su resistencia, participar en un programa de ejercicio o ponerse botas de trabajo en la casa para sentirse a gusto al usarlas de nuevo, especialmente si tuvo una quemadura en un pie o una pierna.
- Reúname con otra persona que haya regresado al trabajo después de una lesión para recibir su apoyo y orientación.
- Forme una red de apoyo que le ayude a hacer simulaciones de situaciones tales como entrevistas de trabajo y charlas para educar a sus empleadores y compañeros de trabajo acerca de su situación.
- Prepararse también puede consistir en recibir asesoramiento para poder afrontar los problemas psicológicos y emocionales que surjan cuando regrese al trabajo.
 - Es posible que se sienta incómodo debido a los cambios que haya tenido su aspecto físico a causa de la lesión por quemadura, especialmente si las quemaduras son muy visibles, por ejemplo, en la cara o en las manos.
 - Sería bueno aprender a sortear las preguntas de sus compañeros de trabajo o de su empleador acerca de la lesión y de cómo sucedió, o de los cambios que ha causado en el aspecto de su cuerpo (por ejemplo, cicatrices o pigmentación).
 - Si se lesionó en el trabajo, será importante que reciba tratamiento para los síntomas del trastorno por estrés postraumático. El tratamiento podría centrarse en prepararse para regresar al lugar en que trabajaba, a las actividades que realizaba y para afrontar otros recordatorios del accidente, por ejemplo, los compañeros de trabajo que estaban con usted cuando sufrió la lesión. También podría incluir la forma de afrontar pesadillas, sensaciones de estar viviendo de nuevo la situación y otros síntomas del trastorno por estrés postraumático.
 - A algunas personas les ha servido mucho comunicarse con algunos compañeros de trabajo con quienes tienen muchos deseos de trabajar de nuevo.
- Permanezca en contacto con su empleador y manifieste el interés que tiene en regresar al trabajo.

Mantenga a su empleador informado de su recuperación para garantizar que su trabajo esté esperándole cuando usted esté listo para regresar.

- Pídale al profesional de la salud que le atiende que evalúe claramente sus restricciones actuales de trabajo y le dé un tiempo aproximado en que pueda regresar a su empleo.
- Pídale que le escriba a su empleador dándole la fecha aproximada y la lista de adaptaciones que usted puede necesitar en el trabajo, para que este pueda hacer los arreglos necesarios.
- Si no puede regresar a su empleo habitual por un tiempo, hable con su empleador acerca de otros trabajos que quizá pueda realizar durante su recuperación.

Programas de acondicionamiento para el trabajo

Si el equipo médico que le atiende determina que usted está listo para regresar al trabajo pero tanto usted como ellos creen que le hace falta la resistencia necesaria para realizar sus labores, usted podría participar en un programa de reintegro al trabajo que le ayude gradualmente a aumentar la resistencia para trabajar, o podría realizar un programa de acondicionamiento físico.

Si la lesión sucedió en el trabajo, podrían remitirle también a un programa de acondicionamiento para el trabajo. Se trata de programas especializados dirigidos por terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas. Su objetivo es que usted mejore su grado de fortaleza y su resistencia para realizar las tareas que le exige su empleo.

Hable con los profesionales de la salud que le atienden acerca de las opciones para mejorar su resistencia en el trabajo, ya que las distintas estrategias tienen ventajas y desventajas.

Adaptaciones para facilitar su regreso al trabajo

El equipo médico que le atiende puede pedirle a su empleador una descripción de su empleo cuando usted esté listo para regresar al trabajo. Por lo general, el departamento de recursos humanos del lugar en que usted trabaja proporciona esta descripción. La descripción del empleo le sirve al equipo médico para determinar si usted tiene la capacidad física para cumplir las exigencias de su empleo o si necesita adaptaciones en su trabajo debido a su discapacidad.

Es perfectamente aceptable que usted le pida a su empleador que haga adaptaciones que le faciliten su regreso al trabajo. El departamento de recursos humanos de su trabajo es un buen lugar para iniciar este diálogo. Ya sea que usted haya sufrido la quemadura en el trabajo o no, la ley de protección de estadounidenses con discapacidades (*Americans with Disabilities Act*) y muchas leyes estatales obligan a su empleador a ofrecerle adaptaciones razonables, siempre y cuando no le causen al negocio dificultades excesivas.

- Según la ley, usted tiene la responsabilidad de solicitar las modificaciones.
- Esté preparado para defender su caso o busque a una persona que le defienda, porque es posible que su empleador no esté familiarizado con las leyes que exigen las adaptaciones en el trabajo.
- El equipo médico que le atiende puede orientarle y proporcionarle documentos de respaldo para ayudarle a lograr adaptaciones en el trabajo.
- Usted tiene derecho a negarse a realizar tareas en su empleo que contradigan las restricciones que el médico impuso.

Las adaptaciones típicas en el trabajo comprenden:

- Un horario modificado de trabajo (4 horas diarias al comienzo que aumentarán gradualmente hasta llegar al tiempo completo)
- Un entorno de trabajo limpio y seco
- Límites en la cantidad de peso que puede levantar
- Exposición limitada a temperaturas extremas (evitar calor extremo o períodos prolongados de frío)
- Adaptación del horario de trabajo con el fin de permitir tiempo para la fisioterapia y otras citas médicas
- *Software* y *hardware* especiales para que una persona con funcionamiento limitado o nulo de las manos pueda trabajar en una computadora
- Equipo de adaptación que le permita realizar las tareas que su empleo requiere
- Contemple la posibilidad de que el primer día de trabajo sea en la mitad de la semana y no un lunes. Esta semana corta de trabajo será menos difícil para usted desde el punto de vista físico.

Con estas adaptaciones podría ser menos difícil para usted hacer la transición inicial al trabajo y, a la larga, podría desempeñarse bien en su empleo. Es posible

que también necesite más tiempo para recuperarse cuando regrese a casa al final del día laboral.

Podría ser beneficioso educar a su empleador y a sus compañeros de trabajo sobre las lesiones por quemadura para que entiendan mejor sus necesidades y tengan expectativas realistas acerca de su desempeño.

Lesión en el trabajo

Si se lesionó en el trabajo, probablemente esté cubierto por el seguro de indemnización por accidentes de trabajo de su estado. Su gerente de caso es responsable de asegurarse de que usted reciba las prestaciones a que tiene derecho debido a la lesión que sufrió en el trabajo. Esta persona puede ayudarle a conseguir el tratamiento que necesita y a lograr que la transición de regreso al trabajo suceda sin contratiempos. También puede ayudarle a orientarse en el sistema complejo de las indemnizaciones por accidentes de trabajo.

Es importante que usted sepa sus derechos y esté preparado para defender su caso. Los seguros de indemnización por accidentes de trabajo son distintos en cada estado. Es posible que su gerente de caso no le dé toda la información de las prestaciones a las que usted tiene derecho según el seguro de indemnización por accidentes de trabajo, como el pago por millas recorridas para ir a citas médicas.

La siguiente es una lista de las cosas que usted puede hacer para facilitar este proceso:

- Asegúrese de guardar todos los documentos relacionados con su caso.
- Es importante que sepa su número de reclamación y que se mantenga en contacto con su gerente de caso acerca de su tratamiento y de su plan para regresar al trabajo.
- Cumpla siempre con sus citas médicas para que la reclamación permanezca abierta.
- Recuérdele al profesional de la salud que le atiende que envíe los documentos de indemnización por accidente de trabajo necesarios para que su reclamación no se cierre antes de que usted esté listo para regresar al trabajo.
- No haga caso omiso de llamadas, cartas ni otras formas de comunicación del programa de indemnización por accidentes de trabajo. Algunas de estas comunicaciones podrían requerir una acción de su parte.
- Asegúrese de que su gerente de caso sepa el nombre y la dirección del profesional de la salud que le

atiende. La buena comunicación entre el profesional de la salud, el gerente de reclamaciones y usted es esencial para que usted reciba sus prestaciones sin contratiempos.

Evaluación médica independiente

El gerente de caso del programa de indemnización por accidentes de trabajo o el profesional de la salud que le atiende podrían solicitar una evaluación médica independiente. A menudo esta evaluación se realiza cuando el profesional de la salud que le atiende considera que usted se ha recuperado tanto como se podría recuperar.

Si tiene que hacerse esta evaluación, le remitirán a un profesional de la salud externo, quien evaluará de manera independiente si su situación de salud es estable y no requiere tratamiento adicional. En ese caso, su reclamación estará lista para cerrarse.

Indemnización por discapacidad parcial permanente

Si su lesión causó deterioro permanente del funcionamiento físico o cognitivo, o dio lugar a una enfermedad psiquiátrica crónica, usted recibirá una "indemnización por discapacidad parcial permanente". La indemnización que reciba se basará en el grado de afectación física o mental que usted presente en la realización de las actividades de la vida diaria, no en si puede trabajar o no.

Rehabilitación vocacional

Independientemente de si se lesionó en el trabajo o no, es posible que necesite rehabilitación vocacional para regresar al trabajo.

¿Cómo funciona la rehabilitación vocacional?

Si usted recibe tratamiento en calidad de paciente hospitalizado en un centro de rehabilitación, la rehabilitación vocacional comienza por lo general el primer día de la hospitalización y continúa después del alta; el equipo y el asesor de rehabilitación continúan haciendo seguimiento de su situación de empleo y le ayudan en la medida necesaria.

La rehabilitación vocacional también se lleva a cabo cada vez que una persona que tiene una discapacidad necesita ayuda para encontrar empleo. Si su lesión por quemadura le dificulta conseguir o conservar un empleo, usted puede pedir ayuda a un asesor de rehabilitación vocacional.

Esta persona puede ofrecerle el siguiente apoyo para encontrar empleo:

- Evaluar sus habilidades, limitaciones, necesidades médicas, antecedentes laborales y educativos, intereses e incluso tipo de personalidad.
- Ayudarlo a hacer un plan que contenga objetivos específicos relacionados con el empleo y formas de lograrlos.
- Hacer los arreglos necesarios con un posible empleador para que usted tenga una "situación de prueba en el empleo" por un período determinado de tiempo para ver si puede realizar el trabajo y qué adaptaciones podría necesitar.
- Ayudarlo a determinar si un posible empleo es una buena oportunidad para usted. Esta persona también puede hacer un análisis del empleo para determinar el tipo de tareas reales que implica; sus exigencias cognitivas (mentales o de raciocinio), sociales y físicas; y si se requieren adaptaciones.

Cómo hallar un asesor de rehabilitación vocacional

- Pídale al profesional de la salud que le atiende o al centro de atención de personas con quemaduras que le remitan a un asesor de rehabilitación vocacional.
- En casi todos los estados hay un departamento de rehabilitación vocacional (ver "Recursos"). Este departamento también podría ayudarlo a capacitarse para una profesión nueva si usted no puede volver al empleo que tenía antes de la lesión.

Los servicios de rehabilitación profesional varían en cada estado. El departamento de rehabilitación vocacional de cada estado puede hacer uso de un "orden de selección" durante épocas de escasez presupuestaria, de modo que se dé prioridad en la prestación de servicios a las personas que tengan las discapacidades más graves.

Discapacidad a largo plazo

Es posible que algunas personas no puedan volver a ningún tipo de empleo a causa de la gravedad de la lesión.

Una persona puede recibir pagos por discapacidad de la Administración del Seguro Social (SSA) si no puede realizar ningún tipo de trabajo a nivel de una actividad "sustancial y lucrativa", y si se espera que la discapacidad dure por lo menos un año. La Administración del Seguro Social paga prestaciones por discapacidad a través de dos programas:

- El programa de seguro de discapacidad del seguro social (*Social Security Disability Insurance* o SSDI) es un seguro de discapacidad a largo plazo que se financia

con impuestos sobre la nómina. Además de la discapacidad, los requisitos se basan en los antecedentes laborales y los ingresos pasados. Después de un período de espera, los beneficiarios del SSDI reúnen los requisitos para recibir servicios de Medicare.

- El programa de seguridad de ingreso suplementario (*Supplementary Security Income* o SSI) es un programa federal de beneficencia para personas discapacitadas que son pobres y no pueden trabajar. Los beneficiarios del SSI pueden recibir los servicios de Medicare al cabo de un mes.

Si es poco probable que usted vuelva al trabajo en el plazo de un año, le recomendamos que solicite las prestaciones de la Administración del Seguro Social lo antes posible. Si ha comprado una póliza de seguro de discapacidad a largo plazo, tal vez cumpla los requisitos para recibir prestaciones de esa aseguradora.

¿Qué sucederá con sus prestaciones de discapacidad a largo plazo si usted regresa al trabajo?

A veces las personas se muestran reacias a volver al trabajo porque no quieren perder las prestaciones médicas que reciben por intermedio del SSDI o del SSI, o por los costos adicionales de llegar al trabajo o de permanecer en él. Para evitar esta situación se han creado varios programas federales. Los programas federales de incentivo para regresar al trabajo para personas que reciben el SSDI o el SSI le permiten a la persona discapacitada recibir beneficios y servicios de salud federales (a través de Medicare o Medicaid) y conservar parte de lo que gana en el empleo.

Dos programas federales de incentivo laboral que ayudan a las personas discapacitadas a conseguir fuentes de apoyo, como preparadores laborales, transporte, equipo de ayuda y adaptaciones para el trabajo, son:

- **PASS (*Plan to Achieve Self Support*):** Este programa, que tiene una duración máxima de 3 años, permite que el dinero que se emplee en lograr metas relacionadas con el empleo, como pagar cursos de capacitación, se excluya del cálculo de las prestaciones mensuales del SSI. Comuníquese con la oficina local de la Administración del Seguro Social o, si desea más información, visite <http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-11017.pdf>
- **IRWE (*Impairment-Related Work Expenses*):** Las prestaciones de este programa se pueden reclamar durante toda la vida laboral. En este programa, los gastos relacionados con el trabajo, como el equipo de adaptación o los costos del cuidado personal, se

pueden deducir de los ingresos, para que usted pueda conservar más dinero de las prestaciones del SSI.

La ley le protege

La ley de protección de los estadounidenses con discapacidades (ADA) prohíbe que los empleadores discriminen a personas calificadas que puedan realizar las funciones esenciales de un empleo con o sin modificaciones.

Para que esta ley le proteja, usted tiene que tener una discapacidad que limite las actividades principales de la vida.

- Un empleador debe hacer "adaptaciones razonables" para su discapacidad siempre y cuando esto no le cause dificultades excesivas al negocio.
- El hecho de que una modificación se considere o no una dificultad excesiva depende del tamaño del negocio, de sus recursos económicos, de la naturaleza de sus actividades y de otros factores.
- Cuando usted solicita un empleo, el empleador no puede preguntarle si tiene una discapacidad o cuál es la naturaleza o gravedad de la misma, pero sí puede preguntarle acerca de su capacidad para realizar ciertas funciones del empleo, aunque algunos elementos de su discapacidad sean visibles para otras personas.
- Un empleador solo puede exigirle que se someta a un examen médico (y que resulte apto según el examen) después de hacerle una oferta condicional de empleo y si dicho examen tiene que ver con el empleo y se les exige a todos los empleados que desempeñan empleos similares.

Si le parece que un empleador le ha discriminado, comuníquese con la comisión por la igualdad en las oportunidades de empleo de los Estados Unidos (*U.S. Equal Employment Opportunity Commission* o EEOC). Llame al 1-800-669-4000 para hallar la oficina más cercana o visite www.eeoc.gov. Además, muchos estados tienen leyes robustas que protegen los derechos de las personas discapacitadas.

Recursos

Prestaciones para personas con discapacidades, Administración del Seguro Social. 1-800-772-1213 [/www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability)

Para hallar la organización de rehabilitación vocacional (*Vocational Rehabilitation Agency*) de su localidad y otros recursos federales y estatales, comuníquese con la Red de Adaptaciones en el Trabajo (*Job Accommodation*

Network) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. 1-800-526-7234 <http://askjan.org/cgi-win/TypeQuery.exe?902>

Comisión para la igualdad en las oportunidades de empleo (*Equal Opportunity Employment Commission*) según la ley ADA 1-800-669-3362 www.eeoc.gov/

Sociedad de supervivientes de quemaduras de Phoenix (*The Phoenix Society for Burn Survivors*). 1-800-888-2876 www.phoenix-society.org

Referencias bibliográficas

Esselman, PC, Askay SW, Carrougher GJ, Lezotte DC, Holavanahalli RK, Magyar-Russell G, Fauerbach JA, Engrav LH. (2007). Barriers to return to work after burn injuries. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, Dec:88(12sup). S50-56.

Brych SB, Engrav LH, Rivara FP, Ptacek JT, Lezotte DC, Esselman PC, Kowalske KJ, Gibran NS. (2001). Time off work and return to work rates after burns: systematic review of the literature and a large two-center series. *Journal of Burn Care Research*, 22(6):401-405.

Mason, S. T., Esselman, P., Fraser, R., Schomer, K., Truitt, A., & Johnson, K. (2012). Return to work after burn injury: a systematic review. *Journal of Burn Care & Research*, 33(1):101-109.

Fuente

Nuestra información se basa en resultados de investigaciones, si los hay, y representa el consenso de la opinión de expertos de los directores del Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura.

Autores

La hoja informativa "El trabajo después de una lesión por quemadura" (*Employment after Burn Injury*) fue preparada por Shelley A. Wiechman, Ph.D., y Sabina Brych, BS., en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington.

Actualización de la información

Esta hoja informativa fue revisada y actualizada por Lynne Friedlander, MED, de Spaulding Rehabilitation Hospital, en colaboración con Oswald Mondejar, vicepresidente principal de Spaulding Rehabilitation Network; Joan Phillips, comisionada adjunta de rehabilitación vocacional de Massachusetts; Peter Esselman, MD, MPT, de la University of Washington; y James Fauerbach, PhD, de Johns Hopkins. La revisión y actualización de esta información cuenta con el apoyo

del Model Systems Knowledge Translation Center de los Institutos Americanos de Investigación (AIR).

Descargo de responsabilidad:

La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta publicación fue producida por el Sistema Modelo de Quemaduras en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington, con financiación proveniente de la subvención H133A060070 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Fue actualizada por el Model Systems Knowledge Translation Center de los Institutos Americanos de Investigación (AIR) con financiación proveniente de la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS).