

El empleo después de una lesión por quemadura

Para obtener mayor información, contacte a su Burn Injury Model System más cercano. Para obtener una lista de los Burn Injury Model Systems, visite el sitio:

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

Esta publicación ha sido elaborada por Burn Injury Models Systems en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington con financiamiento del National Institute on Disability and Rehabilitation Research [instituto nacional de investigación sobre discapacidad y rehabilitación] del Departamento de Educación de Estados Unidos. Donación No. H133A060070.

El regreso al trabajo después de una quemadura puede ser una importante fase de la recuperación que le ayudará a retomar la rutina. El trabajo no sólo aporta ingresos y otros beneficios como el seguro de salud, sino que también puede darle un sentido a la vida y confianza, lo que es esencial para mantener una mejor calidad de vida.

El regreso al trabajo suele verse acompañado de una serie de emociones confusas, como por ejemplo, las sensaciones tanto de emoción como de ansiedad.

- Puede ser que usted no sienta que está físicamente listo para retomar el trabajo y no tiene la resistencia para aguantar el mismo número de horas de trabajo o realizar las mismas tareas físicamente exigentes que hacía antes de que se lesionó.
- Si usted se lesionó en el trabajo, entonces el regreso al mismo lugar de la lesión puede provocar temores o ansiedad relacionada con la lesión.

Muchas personas comienzan el proceso de regreso al trabajo antes de sentirse como que ya se han recuperado completamente. Esto se debe a que el regreso al trabajo puede ser algo terapéutico emocional y físicamente.

Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a volver al trabajo. Algunos de estos recursos varían según la ley de su estado y si usted se lesionó o no en el trabajo. Su elegibilidad para obtener los recursos depende de sus circunstancias únicas, como serían la gravedad de su lesión por quemadura y las exigencias de su trabajo.

Recuerde que usted no está solo. Es importante obtener asistencia del centro de quemaduras, su empleador u otros recursos comunitarios para ayudarle a tomar las medidas necesarias para volver a trabajar de forma segura y exitosa.

¿Está listo para regresar al trabajo?

Hay algunas cosas importantes que usted puede hacer para contribuir a que el proceso de regresar al trabajo sea más fácil:

- Hablar con su médico acerca de que tan preparado se siente como para volver al trabajo. Él puede ayudarle a evaluar sus limitaciones actuales y determinar el marco de tiempo razonable para su regreso al trabajo.
- Dedicar tiempo durante su período de recuperación a centrarse en lo que necesita hacer física y emocionalmente para regresar al trabajo. Esto podría incluir realizar oficios en la casa para ir desarrollando su fuerza y capacidad de resistencia, ponerse las botas de trabajo en la casa para sentirse cómodo usándolas otra vez, especialmente si tiene una quemadura en el pie o la pierna.

- Prepararse también puede incluir obtener asesoramiento psicológico que le ayude a lidiar con los problemas psicológicos y emocionales que tenga relacionados con su regreso al trabajo.
 - Es posible que se sienta incómodo con su cambio de apariencia debido a su lesión de quemadura, especialmente si sus quemaduras son muy visibles como las de la cara o las manos.
 - Quizás quiera aprender a manejar las preguntas acerca de su lesión por parte de sus compañeros de trabajo o empleador.
 - Si usted se lesionó en el trabajo, el asesoramiento psicológico podría centrarse en cómo prepararle para regresar al lugar donde fue herido.
- Mantenerse en contacto con su empleador y expresar su interés por volver al trabajo. Mantenga a su empleador informado sobre su recuperación para asegurar que su trabajo le estará esperando a la hora que usted esté listo para regresar.
- Pedirle a su proveedor de atención médica que evalúe claramente sus limitaciones para realizar su trabajo actual y comunicárselo a su empleador.
- Darle a su empleador un marco de tiempo de cuando usted prevé que podrá volver a trabajar para que su empleador a su vez pueda planificar de acuerdo a ello.
- Considerar solicitarle a su proveedor de asistencia médica una nota para enviar a su empleador con el calendario de su retorno al trabajo y la lista de apoyos (acomodaciones del lugar de trabajo) que pueda necesitar.
- De no ser capaz de regresar a su trabajo por un tiempo, hablar con su empleador acerca de los trabajos que usted sería capaz de hacer durante su recuperación.
- Consultar a su proveedor de atención médica con regularidad y seguir con el tratamiento. El éxito del regreso al trabajo requiere de su la participación activa.

Programas de acomodación del trabajo

Si su equipo médico determina que usted está listo para regresar al trabajo, pero que le falta la capacidad de resistencia necesaria para hacer su trabajo, usted puede participar en un programa de retorno al trabajo que le desarrolle poco a poco la resistencia para el trabajo, o que le anime a hacer ejercicio.

Si su lesión tiene relación con el trabajo, es posible que también se vea remitido a participar en un programa de acomodación del trabajo (trabajo de endurecimiento). Estos son programas especializados dirigidos por terapeutas ocupacionales y físicos que buscan mejorar su fuerza y resistencia física para realizar sus tareas laborales.

Discuta con sus proveedores de atención médica las opciones que tiene para mejorar su resistencia para realizar el trabajo, ya que los distintos enfoques presentan ventajas y desventajas.

Cambios en el lugar de trabajo para ayudarlo a regresar al trabajo

Su equipo médico puede pedirle a su empleador que le dé una descripción del trabajo para cuando usted esté listo para regresar al trabajo. Esta descripción del trabajo generalmente se la da el departamento de recursos humanos de su lugar de empleo. La descripción del trabajo le ayudará a su equipo médico a determinar si usted está físicamente apto para satisfacer las demandas de su trabajo, o si necesita que se realicen cambios en su lugar de trabajo para acomodar su incapacidad (acomodación).

Está bien pedirle a su empleador que haga adaptaciones para ayudarlo a volver al trabajo. Ya sea que usted haya sufrido la quemadura en el trabajo o no, los empleadores están **obligados legalmente**, en el marco de la ley *Americans with Disabilities Act* y muchas leyes estatales, a ofrecerle acomodaciones siempre y cuando éstas no causen al negocio una dificultad excesiva.

- Según la ley, es su responsabilidad hacer la solicitud de adaptaciones.
- Estar preparado para abogar por usted mismo o encontrar a alguien que abogue por usted, porque puede ser que su empleador no esté familiarizado con las leyes que exigen las adaptaciones del trabajo.

- Su equipo médico puede proporcionarle la orientación y apoyo con los trámites para ayudar a recibir la adaptación del trabajo.
- Usted tiene el derecho de rechazar una asignación de trabajo que viole las restricciones indicadas por su médico.

Las acomodaciones típicas del lugar de trabajo incluyen:

- Un horario de trabajo modificado — (4 horas al día al comienzo, con un aumento gradual a tiempo completo).
- Trabajar en un ambiente limpio y seco.
- Límites en cuanto al peso que puede levantar.
- Exposición limitada a las temperaturas extremas (evitando el calor extremo o los períodos prolongados en el frío).
- Alterar los horarios de trabajo para acomodar la fisioterapia ambulatoria y otras citas médicas.
- Instalar software y hardware especial para que una persona con función limitada o falta de función de la mano pueda trabajar con una computadora.
- Equipo adaptable para ayudarle a realizar sus labores.
- Considerar que su primer día de trabajo ocurra en un día a la mitad de la semana, en lugar de un lunes. Esta semana corta será menos exigente físicamente para usted.

Estas adaptaciones pueden hacer la transición inicial del retorno al trabajo menos onerosa para usted y a la larga, hacer posible que usted tenga éxito en su trabajo. Puede suceder que también necesite más tiempo de recuperación cuando llegue a casa al final de la jornada de trabajo.

Le puede ser útil educar a su empleador y compañeros de trabajo acerca de las lesiones por quemaduras para que se muestren más comprensivos a sus necesidades y tengan expectativas realistas de su rendimiento.

Lesión en el trabajo

Si usted se lesionó en el trabajo, es probable que esté cubierto por el seguro de compensación al trabajador de su estado. El administrador de casos es responsable de cerciorarse de que usted obtiene los beneficios a los que tiene derecho debido a su lesión en el trabajo.

Asimismo puede ser un gran recurso para ayudarle a navegar por el complejo sistema de compensación del trabajador.

También es importante que usted conozca sus derechos y esté preparado para abogar por sí mismo. El seguro de compensación al trabajador estatal varía de estado a estado. Puede ser que su administrador de casos no le dé toda la información sobre los beneficios de compensación al trabajador a los que usted tiene derecho como, por ejemplo, la compensación al kilometraje asociado a citas con el médico.

He aquí algunas cosas que usted puede hacer para que este proceso transcurra sin problemas:

- Acuérdesse de guardar todos sus documentos.
- Es importante para usted saber su número de reclamación y estar en contacto con su administrador de casos en lo referente a su tratamiento y su plan para regresar al trabajo.
- Preséntese siempre a sus citas médicas para garantizar que sus reclamos permanecen activos.
- Recuérdele al médico que envíe los papeles requeridos por la compensación al trabajador para que no cierren su reclamación antes de estar listo para regresar al trabajo.
- No ignore las llamadas, correos electrónicos u otras formas de comunicación del programa de compensación a los trabajadores. Algunas de estas comunicaciones pueden requerir que usted tome acción.
- Asegúrese de que su administrador de casos sabe el nombre y la dirección de su proveedor de atención médica. La buena comunicación entre su proveedor de atención médica, usted y su administrador de reclamaciones es esencial para la entrega de beneficios sin complicaciones.

Evaluación médica independiente

El administrador de casos de compensación al trabajador o su proveedor de atención médica puede solicitar una valoración médica independiente (VMI), lo que se realiza con frecuencia cuando el médico estima que usted se ha recuperado hasta el punto que le sería posible.

Si usted recibe una VMI, será remitido a un proveedor de cuidados de la salud externo que se encargará de evaluar de forma independiente si su condición es estable y no hay ningún otro tratamiento adicional que sea adecuado. En tal caso, su reclamo está listo para el cierre.

Discapacidad permanente parcial

Si su lesión le ha causado pérdida permanente de una función corporal recibirá lo que se llama una "compensación ('award') de incapacidad permanente parcial". Cualquier compensación de incapacidad permanente parcial que reciba se establece según el grado de daño sufrido, y no en función de que si puede trabajar.

Rehabilitación vocacional

Independientemente de que se haya lesionado o no en el trabajo, es posible que necesite de la rehabilitación profesional que le ayude a retornar al trabajo.

¿Cómo funciona la rehabilitación vocacional?

La rehabilitación vocacional usualmente comienza el primer día que usted ingresa a un establecimiento de rehabilitación de pacientes internados y continúa después del alta hospitalaria, mientras que el equipo de rehabilitación y el consejero psicológico continuarán monitoreando el estado de su empleo y brindándole ayuda según sea necesario.

La rehabilitación vocacional también puede darse en cualquier momento en que la persona con discapacidad necesite ayuda para encontrar empleo. Si la quemadura le dificulta obtener o conservar un trabajo, puede hacer la prueba y buscar la ayuda de un consejero en rehabilitación vocacional.

Su consejero en rehabilitación vocacional puede ofrecerle los siguientes apoyos para ayudarle a encontrar un trabajo:

- Evaluar sus habilidades, limitaciones, necesidades de salud, historial laboral y educativo, intereses e incluso su estilo de personalidad.
- Ayudar a desarrollar un plan que incluye metas específicas relacionadas con el empleo y cómo lograrlos.
- Establecer una situación de trabajo "de prueba" para usted con un empleador potencial durante un período determinado de tiempo para ver si usted es capaz de hacer el trabajo, si le gusta el trabajo, y que posibles acomodaciones que necesite.

- Ayudar a determinar si un trabajo potencial cuadraría bien con usted. Él o ella pueden analizar las características del trabajo para determinar la clase de labores que de hecho se realizan en ese trabajo en particular, las exigencias cognitivas (mentales o de reflexión), sociales y físicas del trabajo y la necesidad de adaptaciones.

¿Cómo puede encontrar a un consejero en rehabilitación vocacional?

- Solicite a su médico o centro de quemaduras una referencia de un consejero profesional.
- En casi cada estado hay un Departamento estatal de rehabilitación vocacional (DVR) (ver recursos). El DVR también puede ayudarle a instruirse para emprender una nueva carrera si usted es incapaz de retomar el trabajo que tenía antes de su lesión.

Los servicios de rehabilitación vocacional varían según el estado. El DVR estatal está autorizado a entrar en lo que se denomina una "orden de selección" durante las épocas de dificultades presupuestales, lo que significa que se dará prioridad a personas con discapacidades más graves para que reciban servicios.

Discapacidad de largo plazo

Debido a la gravedad de la lesión, es posible que algunas personas no puedan retomar ningún tipo de empleo. Una persona es elegible para recibir los pagos por incapacidad de parte de la Social Security Administration (SSA, por sus siglas en inglés) si es incapaz de realizar cualquier tipo de empleo o trabajar a un nivel de actividad "sustancial y lucrativa" y si se prevé que la discapacidad durará al menos un año. La SSA paga los beneficios por incapacidad a través de dos programas:

- El *Social Security Disability Insurance (SSDI)* es un programa de seguro por discapacidad a largo plazo financiado por los impuestos de la nómina. La elegibilidad se basa en su historial laboral pasado y sus ingresos.
- El *Supplemental Security Income (SSI)* es un programa federal de bienestar para las personas con discapacidades incapaces de trabajar y de bajos ingresos. Los beneficiarios del programa SSI son elegibles para recibir Medicaid después de un mes.

Si parece poco probable que usted regrese a trabajar al cabo de un año, es recomendable que presente una solicitud para percibir beneficios de la SSA tan pronto como le sea posible. Si ha adquirido una póliza de discapacidad a largo plazo, también puede ser elegible para recibir los beneficios de ese proveedor de la póliza.

¿Qué sucederá con sus beneficios de incapacidad a largo plazo si regresa al trabajo?

A veces las personas se muestran renuentes a retomar el empleo porque no quieren perder los beneficios médicos que reciben de los seguros en el marco de los programas SSDI y SSI o debido a los costos extra derivados del traslado al trabajo o de quedarse en el trabajo. Se han creado varios programas federales para evitar esta situación. Los programas federales SSDI o SSI de incentivos laborales permiten que las personas con discapacidad reciban beneficios y los cuidados de salud federales (Medicare o Medicaid) y al mismo tiempo conserven parte del ingreso de su empleo.

Dos programas de incentivos laborales federales que ayudan a personas con discapacidad a conseguir diversos apoyos, tales como entrenadores en el trabajo, transporte, equipo y adaptaciones en el lugar de trabajo, son:

- PASS (*Plan to Achieve Self Support*, plan para lograr el auto apoyo) – Este programa (máx. de 3 años) permite que se usen fondos para el logro de objetivos laborales como serían el pago de la matrícula de cursos de formación que sean excluidos del cálculo de sus beneficios mensuales del SSI. Póngase en contacto con su oficina local de la SSA o para obtener más información, visite <http://www.socialsecurity.gov/pubs/11017.html>
- IRWE (*Impairment-Related Work Expenses*, gastos de trabajo asociados a la discapacidad) – Los beneficios IRWE pueden ser reclamados durante toda su vida laboral. Según este programa, los gastos relacionados con el trabajo se pueden deducir de su ingreso como, por ejemplo, los incurridos en la adaptación de equipo o en su cuidado personal, y así usted puede retener más de sus beneficios de SSI. Su consejero de rehabilitación estará familiarizado con estos programas y puede ayudarle a solicitarlos.

La ley le protege

La ley federal *Americans with Disabilities Act* (ADA, por sus siglas en inglés) prohíbe a los empleadores discriminar en contra de las personas calificadas con discapacidad que son capaces de realizar las funciones esenciales del trabajo con o sin adaptaciones.

Para estar protegido por esta ley, usted debe tener una discapacidad que le limite realizar las actividades importantes de la vida.

- Un empleador tiene obligación de hacer “acomodaciones razonables” a su discapacidad si no significa que se le impone una dificultad indebida al negocio. El que una acomodación sea considerada como una “dificultad” dependerá del tamaño del negocio, de los recursos financieros, de la naturaleza de la operación y de otros factores.
- Cuando usted solicite un trabajo, el empleador no puede preguntarle acerca de la existencia, naturaleza o severidad de su discapacidad, pero sí puede preguntarle sobre su capacidad para realizar determinadas funciones del trabajo, aunque algunos elementos de su “discapacidad” sean más visibles que otros.
- El empleador puede exigirle que pase un examen médico sólo después de haberle hecho una oferta de empleo condicional, y si éste tiene relación con el trabajo y si se le exige a todos los empleados en puestos similares.
- Si usted siente que un empleador ha mostrado discriminación en contra suya, póngase en contacto con la comisión U.S. *Equal Employment Opportunity Commission* (EEOC, por sus siglas en inglés). Llame al 800-669-4000 para ubicar la oficina más cercana a usted o visite el sitio www.eeoc.gov. Muchos estados también tienen leyes de derechos de discapacidad muy poderosas.

Referencias

Esselman PC, Askay SW, Carrougher GJ, Lezotte DC, Holavanahalli RK, Magyar-Russell G, Fauerbach JA, EngravLH. (2007). Barriers to return to work after burn injuries. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, Dec:88(12sup). S50-6.

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*, Nov-Dec. 22(6):401-5.

Fuente de información

El contenido de nuestra información sobre la salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que está disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del Burn Injury Model System.

Autor

El empleo después de una lesión por quemadura (*Employment after Burn Injury*) fue elaborada por Kurt Johnson, PhD y Jim Krause, PhD, en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.

Renuncia de responsabilidad

La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.